

Fundamentos de la psicología de la salud

- Introducción a la psicología de la salud.

Este campo al parecer tiene sus orígenes en los años 70 y su aparición se debe a la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos junto con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida; En las últimas décadas ha representado un reto, ya que se dice que no es considerada en cuanto a la atención a la salud se refiere, es por ello que la formación del profesional de la psicología de la salud es deficiente y no proporciona conocimientos teóricos ni metodológicos para hacer intervenciones adecuadas en esta área.

Podemos encontrar definiciones de psicología de la salud tales como: La de Stone (1979) quien la define como una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud. Matarazzo (1980) definió en base a las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud. Torres y Bertrán (1986) quien la define o debe entenderse como una actividad profesional encaminada a estudiar actitudes, concepciones, conductas, valores o hábitos que pueda facilitar la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población. Bloom (1988) esta la psicología de la salud en la relación biopsicosocial de la mente y el cuerpo y también en el desarrollo de nuevas

Tecnologías de la Psicología de la Salud

tecnologías del comportamiento para la promoción y el mantenimiento de la salud. Rodríguez y Palacios (1989) dice que es un área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología;

Las áreas específicas donde actúan los profesionales de la salud es en la promoción como en la prevención. La promoción es la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones y la prevención es el conjunto de acciones que tienen como objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo.

- Concepto de Salud.

Entendida como el bienestar físico, psicológico y social, desde el punto de vista subjetivo, esta relacionada con un sentimiento de bienestar, y los aspectos objetivos de la misma tienen relación con la capacidad de funcionamiento de la persona. Se dice que nuestro bienestar biológico, social y mental depende mucho de situaciones ecológicas, económicas y sociales que nosotros mismos provocamos. Dubos sostiene que la salud es el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio que en están implicadas las distintas partes de nuestro sistema. Hoy en día ya no se percibe la salud como algo que conservar si no más bien a desarrollar lo cual depende tanto como el bienestar psicológico y físico principalmente de nuestros hábitos de vida. La organización mundial de la Salud ha emitido

algunas recomendaciones para el ámbito sanitario tales como: promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal, destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad, favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios y estimular la comunicación y participación de la comunidad en los problemas sanitarios. es por eso que la carencia de habilidades intrapersonales y de comunicación, predisponen a padecer alteraciones en distintos sistemas biológicos.

- Orígenes de la Conducta Humana

Las conductas humanas constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantiene el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. El comportamiento se conoce cuando la conducta del individuo se considera en un espacio y un tiempo determinado. Existen dos teorías al respecto la cual una señala que el origen del ser humano se dio en Africa pero el comportamiento moderno se generó en Europa de una manera muy abrupta y la segunda coincide en sus orígenes pero fue en un proceso gradual. Hay muchos debates con respecto a los orígenes de la misma pero independientemente del resultado de estos debates es emocionante pensar en el Homo Sapiens, hombre o mujer.

- Variables Independientes en Salud

1. las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros y son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, quienes juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de Pautas saludables.
3. las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

- Variables ambientales como condicionante de la salud.

Hay muchos factores que determinan las condiciones en la que la sociedad pueda estar, por lo cual el número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por la carencia de higiene, por falta de control de plagas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos y muchos factores más, la contaminación atmosférica es otro factor que condiciona la salud, estas alteraciones inciden muchas veces directamente sobre la salud humana, como la lluvia ácida, la disminución de la capa de ozono, el calentamiento global del planeta, destrucción de bosques y recursos genéticos, la desertificación, los cambios climáticos entre otros. es por eso que es fundamental la comunicación entre los

habitantes de una zona determinada para tomar conciencia de los problemas comunes, y así poder afrontar los problemas y planificar lo que se quiere lograr. Por lo cual la época actual demanda con urgencia un cambio de valores y una nueva ética de relación con el planeta.

Importancia de la Psicología en Salud.

Ya que esta se interesa por el comportamiento actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecte su salud, es por eso que este campo se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con las conductas y los cognitivos, es por eso que el psicólogo que lleva a cabo estas tareas se encarga de evaluar, observar al paciente y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades que puedan existir. Los objetivos de la psicología de la salud son: fomentar la salud, en esto el psicólogo ayudara a alguien quien este perdiendo peso; la prevención de enfermedades por ejemplo el tabaquismo, la obesidad la anorexia o la depresión; Investigación en prevención y aplicación de tratamientos para las diferentes enfermedades. y Estudiar todos los factores, pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos entre otros que influyan en la aparición de una enfermedad.

- Comportamiento y Salud.

Hay muchas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades esto debido a los diferentes comportamientos o la dotación genética del individuo, muchas enfermedades parecen tener su marcador genético, de tal modo que el individuo desde su concepción puede estar programado para desarrollar alguna de tales enfermedades si en su dotación genética así aparece especificado.

Es esta perspectiva se relacionan los aspectos psicológicos que es la personalidad y lo fisiológico del individuo, de esto es que se deduce a enfocarse desde la perspectiva de la Psiconeuroinmunología, disciplina que estudia la interacción entre cerebro, conducta y sistema inmune, y que en los últimos años a adquirido especial relevancia en el estudio de las relaciones entre psicología y salud. Siendo este uno de los factores que intervienen en la formación de tales comportamientos, es por eso que se aborda la relación entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeurológico el perfil de personalidad que, durante las últimas décadas, se ha asociado con la susceptibilidad a padecer cáncer.

- Estilos de Vida

Se considera como una forma genética en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural, es por eso que algunos autores propusieron la idea de dos estilos de vida: Uno de ellos es el estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: sobriedad, que son comportamientos tales como no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia de alcohol y el otro como la actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal. El segundo estilo de vida es el libre caracterizado por comportamiento totalmente contrarios al anterior, consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física. Por lo tanto la forma de vida del individuo no es solo una cuestión de voluntad o sentido de responsabilidad y se critica, por tanto, la sobreestimación del nivel de control sobre su propio estilo de vida son precisamente los más peligrosos para la salud a nivel epidemiológico (pobreza, desempleo, etc.). También existe un tercer concepto de estilo de vida. La cual demuestra que para la salud ciertas formas de hacer, decir y pensar parecen ser mejores que otras lo cual caracteriza ciertas pautas de comportamientos cuyo efecto es la promoción de la salud o la potenciación de los riesgos.

- Modelos de relación entre personalidad y Salud.

Dentro de los modelos que intentan dar cuenta de las relaciones y entre la conducta y la salud de los individuos están los cognitivos, esto debido a la importancia que le otorgan a estos aspectos. Para fundamentar su enfoque, así como también está los afectivos. Lo primero está más relacionado con las conductas promotoras de salud y lo segundo con las detecciones de enfermedades. Básicamente son tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud. Uno de ellos es que la personalidad induce hiperactividad, la segunda es la predisposición conductual y la tercera es la personalidad como determinante de conductas agresivas. Un ejemplo claro de la hiperactividad es el patrón de tipo A; los individuos que presentan este perfil de personalidad se caracterizan por una implicación laboral extrema, urgencia de tiempo, impaciencia, hostilidad y competitividad, necesitan del éxito y el reconocimiento social de forma constante.

- Factores emocionales.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello, a lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazan nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando así nuestra supervivencia.

las reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa son el miedo-ansiedad, la ira y la tristeza-depresión y el asco, siendo estas las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad. Existen estímulos emocionales perturbadores que pueden no dejar secuelas o algunos otros pueden llegar a ocasionar daños menos importantes. Se dice que al experimentar la ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa nos hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y lo cambiamos por las adicciones con tal de eliminar estas experiencias emocionales. Es por eso que los factores psicológicos constituyen un componente más de la ecuación en el abordaje de la enfermedad, es por eso que ayudar a nuestros pacientes a gestionar su mundo emocional significa trabajar en nuestros objetivos profesionales, que al fin y al cabo son mejorar su salud y contribuir a que éstos tengan mejor calidad de vida y mayor bienestar.

- El cambio de hábitos de Salud.

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios, cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de Salud, se basa en tres tipos de cogniciones. Las

Cuales son: 1. las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en la toma de decisiones.

2. las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación, como la fase de motivación donde el sujeto decide que acciones realizara y cuanto en fuerza invertirá y durante cuanto tiempo persistirá en ellas, lo que son los planes de acción y control de acción. 3. la autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia, son las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud a pesar de tener obstáculos se recuperan fácilmente de las frustraciones.

- Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.

En los últimos años en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos para explicar el comportamiento de la salud de las personas relacionado a este modelo. Esto tiene su origen en las teorías conductuales por lo general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas

adecuadas, así como también desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud, sin olvidar controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen, la evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada, por lo general se recomienda aplicar un cuestionario para obtener la información detallada, realizar entrevistas con las personas significativas que puedan aportar información adicional y relevante, analizar la tripe relación de contingencia entre la conducta problema y las variables ambientales, registrar la línea de base, y llevar a cabo un registro por parte de la persona con el objeto de evaluar cómo, cuando, dónde y en que circunstancias ocurre la conducta problema.

Los supuestos generales que caracterizan a la perspectiva cognitivo-comportamental son: 1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas. 2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos. 3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta. 4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como desadaptativos. 5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.