



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

Nombre del estudiante

Guadalupe Moshán Vázquez

Docente: Jazmín López Pérez

Grupo: "B"

Cuatrimestre: 1

ASIGNATURA: Psicología y salud

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de Noviembre del 2023

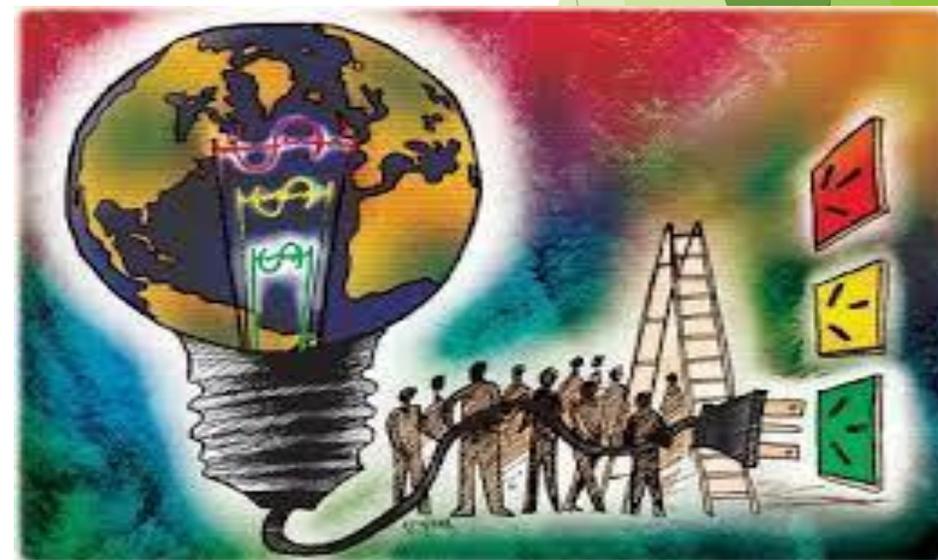
Variables ambientales como condicionantes de la salud.

En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves. Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.)

Por otra parte, estos problemas también son comunes en las sociedades subdesarrolladas. La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo.

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, , pueden mencionarse (Soler y Abad, 2000):

1. Lluvia acida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos.



Ambiente, salud y educación

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental. El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral.

Si los individuos tienen educación ambiental es más probable que sus comportamientos sean responsables y cuidadosos con respecto a su entorno, lo cual condicionará e influirá, a su vez, en las decisiones políticas, económicas y técnicas

El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio. En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamentales la técnica de clarificación de valores y procedimientos de modificación de conductas.

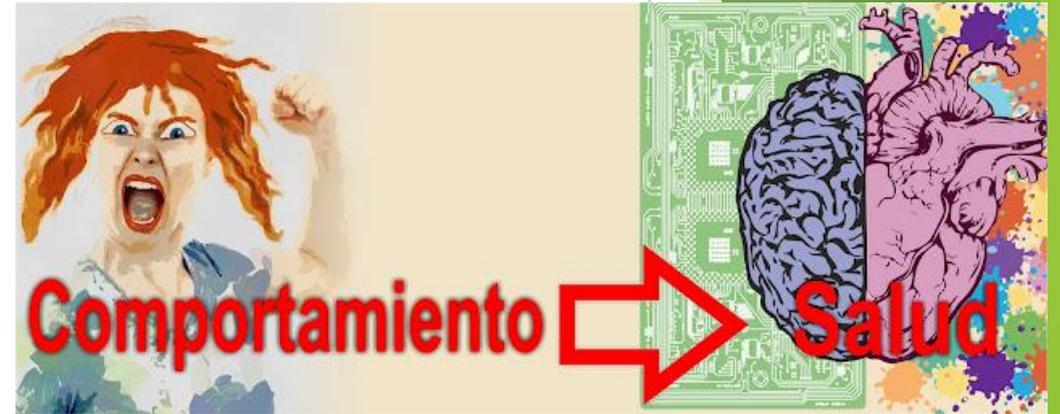


Comportamiento y Salud

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales.

Muchas son las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenicke y Cleroux, 1990)

En ocasiones esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona (la inagotable actividad de los sujetos competitivos puede llegar a producir alteraciones cardiovasculares que ponen en peligro su vida; o una excesiva preocupación puede ser la causa del desarrollo de úlceras gastrointestinales).



Estilos de vida

En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer (1982) y Ardell (1979). El primero dice que es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”.

Desde esta misma perspectiva, algunos autores han propuesto la idea de dos estilos de vida: 1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.

2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física



En este punto de vista genérico se engloba el trabajo de la OMS cuyo objetivo principal es la promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida.

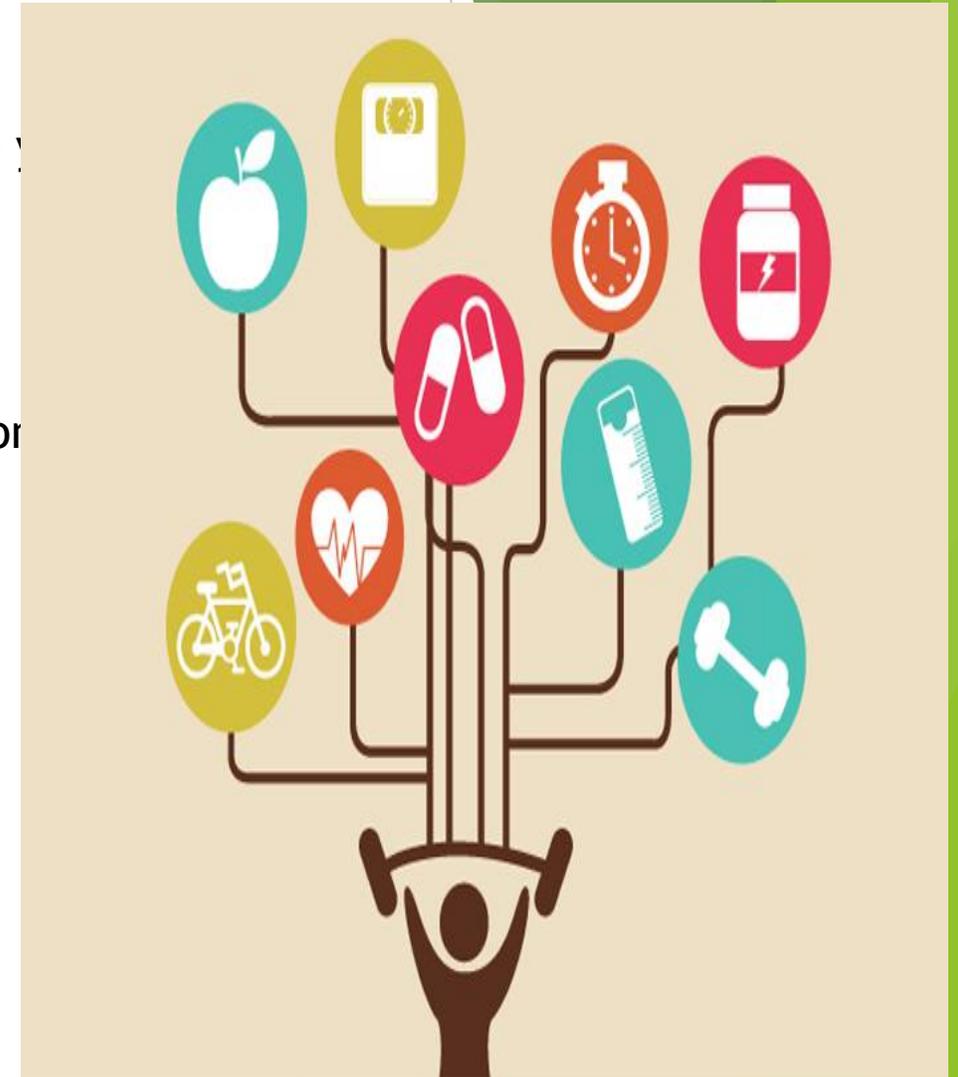
Una tendencia alternativa de conceptualización se caracteriza por socializar el concepto (Gil Roales, 1998), por lo que hablaríamos de un estilo de vida socializado. Desde esta perspectiva, éste no se refiere únicamente a una cuestión de hábitos personales, sino que también está relacionado con la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, a la cultura y a la educación. Esta dimensión social entiende el estilo de vida como una interacción de responsabilidad individual y política pues asume que, por ejemplo, el individuo no es el único responsable de morir de cáncer tras cuarenta años como fumador.



Modelos de relación entre personalidad y salud

Sin embargo, problemas genéricos de estos modelos son la escasa capacidad predictiva, los resultados incongruentes que han generado y el excesivo peso que se deposita en las variables cognitivas. Con el ánimo de aumentar su potencial explicativo se han generado nuevos paradigmas que incorporan nuevas variables y distinguen entre componentes cognitivos y afectivos. Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades.

La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual, a su vez, provoca un aumento del arousal fisiológico que desencadena respuestas tales como el aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardíaca y de la secreción de catecolaminas (Adn y NorAdn) con el consiguiente efecto nocivo sobre arterias y vasos sanguíneos. Más recientemente, y en este mismo sentido, se considera que la hostilidad es el elemento tóxico del patrón de conducta tipo A puesto que es dicha característica la que genera sentimientos de ira los cuales, a su vez, están asociados con un aumento del sistema nervioso simpático, responsable de la depresión diastólica



Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante. La diferencia entre las dos posibilidades estriba en la percepción que cada persona tiene de esos estímulos.



Hay varias explicaciones por las que un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud: Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituyamos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales. En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefálea o trastornos conductuales (adicciones) digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones)

Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.

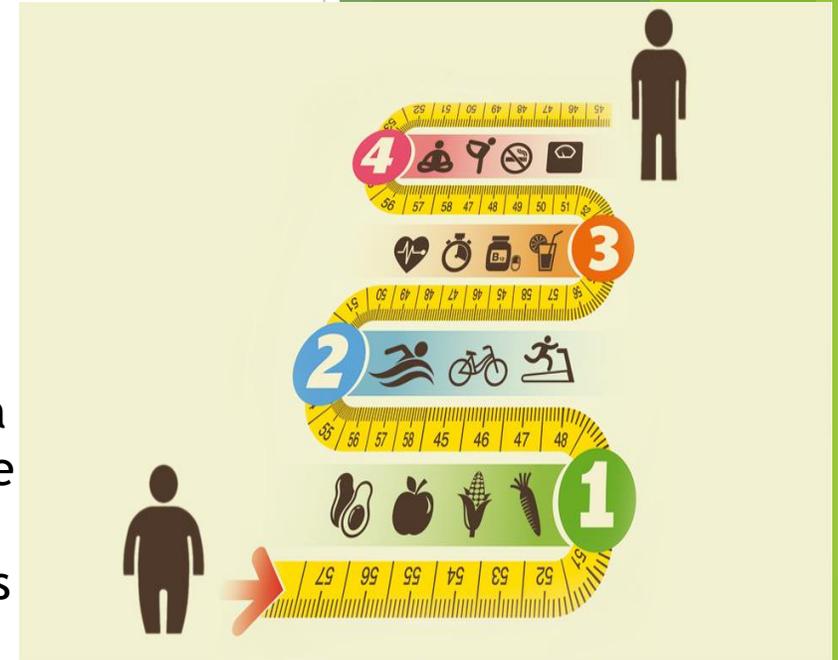


El cambio de hábitos de salud

De acuerdo con este modelo, cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

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 el proceso de toma de decisiones. En ocasiones, los sesgos optimistas de ciertas personas las conducen a subestimar los riesgos objetivos, y por tanto, a no poner en prácticas ciertas conductas precautorias con el fin de evitar consecuencias nocivas para su salud (Taylor, 1989).

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. En general, las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que le acontecen y confían en la posibilidad de cambiar sus conductas riesgosas para su salud.



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 cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.

Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo. A los pacientes se les enseña, primero, a reconceptualizar el problema desde un punto de vista cognitivo y a comprender cómo él mismo mantiene las conductas nocivas para su salud a través de determinadas creencias.

Modelos cognitivo-conductuales Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.)



Para concluir los determinantes ambientales de la salud son factores físicos, químicos y biológicos del entorno que pueden influir en la salud humana. Algunas variables ambientales que pueden afectar la salud incluyen la calidad del aire, el agua y el suelo, la exposición a sustancias tóxicas, el cambio climático y los riesgos para la salud relacionados con el medio ambiente. Así que hay que cuidar el medio ambiente en el que estamos rodeados para cuidar la vida de los seres vivos. De tal manera esta la vida de los animales que habitan... también en el desarrollo de la tecnología y urbanística por una parte está bien porque ha traído una serie de beneficios, como mejoras en la calidad de vida, avances en la medicina etc. Pero, sin embargo, también ha generado algunos problemas que se vuelven cada vez más graves. Como, por ejemplo

Consumo de recursos naturales: El desarrollo tecnológico y urbanístico requiere grandes cantidades de recursos naturales, como energía, agua y materiales de construcción. Esto puede llevar a una sobreexplotación de los recursos y a un agotamiento de los mismos, lo que puede tener un impacto negativo en el medio ambiente y así como otros factores...

mentales y sociales para mejorar la salud y el bienestar de las personas. De igual manera es muy importante por que se enfoca en prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de los seres vivos...

Comportamiento y salud. La alimentación tiene un impacto significativo en nuestra salud una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir las enfermedades. La actividad física. El ejercicio regular es esencial para mantener una buena salud.

Estilo de vida. Pues es adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada y evitar el consumo de sustancias nocivos...

Y pues estos temas son muy interesantes asi como para la salud de los seres vivos...