



**SANDRA GUADALUPE MORALES  
GUZMAN.  
Psicología y salud**

**Yaneth Fabiola solorzano Penagos**

**GRADO: 1**

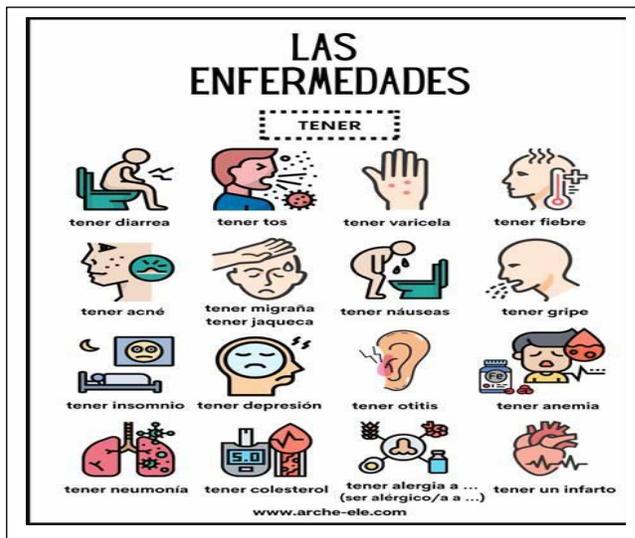
**GRUPO: “B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de noviembre de 2024

[Escriba aquí]

## Comprensión de las enfermedades

Atravesar un proceso de enfermedad supone un impacto en la vida de los pacientes y su entorno que ocasiona una serie de alteraciones de mayor o menor magnitud a nivel físico, emocional y social. Una enfermedad es, ante todo, una situación estresante que se ha de afrontar. De este afrontamiento dependerá el progreso y eventual curación de la enfermedad, pero también la calidad de vida y el bienestar del paciente y sus cuidadores durante todo el proceso. Por su parte, la Educación para la Salud, dentro del paradigma biopsicosocial de Salud, promueve la capacitación de las personas que padecen una enfermedad para promover su salud hasta el mejor nivel posible de calidad de vida, a través de procesos de alfabetización sanitaria que han de conducir a la adquisición de hábitos saludables y al empoderamiento para cuidar la propia salud.



## Modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer

El cáncer es una de las enfermedades más temidas por cualquier persona que la pueda padecer, tanto por las propias características de la enfermedad, como son: el dolor, la invasión de las células a otras partes del cuerpo y la inminencia de la muerte, como por los efectos secundarios de los procedimientos médicos usados como tratamiento.

[Escriba aquí]

En el caso de la quimioterapia, las náuseas, el vómito, la pérdida de la energía, del cabello, del color de la piel; en la radioterapia, el dolor, y en la cirugía la desfiguración y las cicatrices causadas por los mismos procedimientos quirúrgicos.

Cuando a una persona le es diagnosticado el cáncer debe enfrentar la incertidumbre de ¿si el tratamiento que le indicaron será para curar o tan solo va a aliviar las molestias o a prolongar su vida? o ¿por qué el tratamiento que la debe aliviar la hace sentir tan débil y enferma? Preguntas todas que sin una respuesta podría llevar a la persona a posponer e incluso a abandonar el tratamiento indicado.

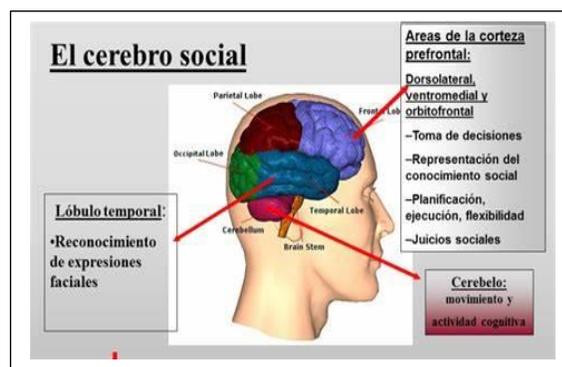
Sin embargo, el paciente con cáncer necesita recibir un tratamiento certero y oportuno, que hace necesario que se apegue a las indicaciones, esto es, que asista regularmente a sus citas de control, realice ciertos cambios en su estilo de vida y se presente puntualmente a las citas para la aplicación del tratamiento.

Si consideramos que todos estos son comportamientos que deben modificarse unos y aprenderse otros, es importante tomar en cuenta las creencias que los individuos tienen en relación con la enfermedad y el modo como se estructuran, para detectar la forma cómo orientan su comportamiento, en este caso en cuanto a la adherencia de los pacientes a las indicaciones terapéuticas.

Existen varios modelos que analizan la relación entre las creencias y las conductas de salud protectoras/preventivas denominados de cognición social, que toman en cuenta la racionalidad del comportamiento humano, asumiendo que la conducta y las decisiones regularmente están basadas en un análisis subjetivo elaborado, costo-beneficio de los resultados probables de los diferentes cursos de acción, viendo de esta forma que los modelos de cognición social serían los determinantes más próximos del comportamiento de las personas.

En la presente investigación se analiza el aporte de tres de los modelos de cognición social (el modelo de creencias en salud, el de autoeficacia generalizada y el del valor asignado a la salud) en la adherencia al tratamiento en mujeres, de entre 25 y 75 años, de dos instituciones de salud, una pública y una privada.

[Escriba aquí]



## Modelos de cognición social

utilizada en psicología, educación y comunicación, sostiene que parte de la adquisición de conocimientos de un individuo puede estar directamente relacionada con la observación de los demás en el contexto de las interacciones sociales, las experiencias y las influencias externas de los medios de comunicación. Esta teoría fue propuesta por Albert Bandura como una extensión de su teoría del aprendizaje social según la cual cuando las personas observan a un modelo realizando un comportamiento y las consecuencias del mismo, recuerdan la secuencia de acontecimientos y utilizan esta información para guiar comportamientos posteriores. Observar un modelo también puede incitar al observador a realizar un comportamiento que ya ha aprendido. Dependiendo de si las personas son recompensadas o castigadas por su comportamiento y del resultado del mismo, el observador puede optar por replicar el comportamiento modelado. Los medios de comunicación ofrecen modelos para un amplio abanico de personas en muchos entornos diferentes.



## Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista

Las técnicas de recolección de datos son un conjunto de diferentes herramientas que permiten recopilar información de forma hábil y eficaz con fines de investigación y análisis.

[Escriba aquí]

Los proyectos de investigación suelen incluir la combinación de múltiples técnicas de recolección de datos para garantizar la validez y confiabilidad de una investigación.

El uso de múltiples técnicas y fuentes de recolección de datos refuerza la credibilidad de los resultados y permite incluir diferentes interpretaciones y significados en el análisis de los datos.

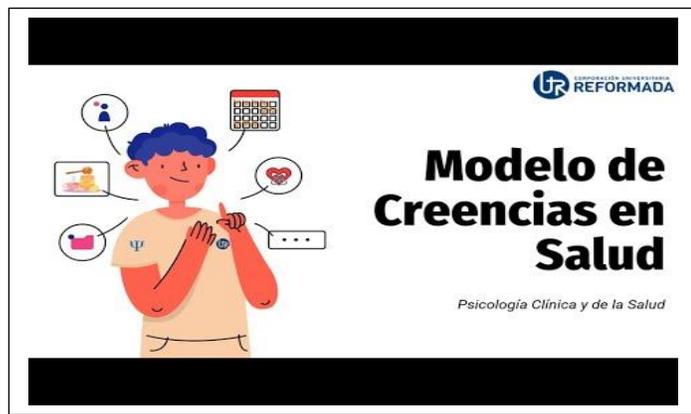
El término “técnicas de recolección de datos” suele utilizarse tanto para referirse a métodos de recolección de datos como a las diversas técnicas que forman parte de estos.



## Modelo de creencias en salud (MCS)

La psicología de la salud ha ido cogiendo cada vez más fuerza durante los últimos años. Matarazzo (1980) fue uno de sus impulsores, al definir qué era una conducta de salud. En esta ocasión **conoceremos el Modelo de Creencias sobre la Salud de Becker y Maiman.**

[Escriba aquí]



## Psicología y SIDA

Existen numerosas razones por las que la intervención psicológica (Psicología y SIDA) en pacientes seropositivos o enfermos de SIDA es totalmente necesaria y queda plenamente justificada.

La enfermedad del SIDA es hasta hoy una enfermedad incurable. Pese a que los tratamientos avanzan cada vez más y la calidad de vida de los pacientes es mejor que años atrás, el diagnóstico de VIH no deja de implicar una enfermedad de considerable gravedad. Razón por la que dicha enfermedad requerirá una adaptación por parte del paciente.

Por otra parte, la enfermedad del SIDA conlleva una serie de consecuencias de tipo social. Como son el miedo al rechazo o la forma de afrontar la comunicación de este tema con la familia y conocidos.

Además, se debe tener en cuenta que el hecho de que estos pacientes mantengan un buen ajuste psicológico, puede potenciar un buen estado de salud física. De modo que una adecuada intervención psicológica que potencie un buen ajuste será necesaria. Puesto que el estrés prolongado y el estado de ánimo deprimido no favorecen en nada al mantenimiento de la salud. Menos aún a la recuperación de la persona enferma.

[Escriba aquí]



# Estrategias para la prevención del SIDA

## Por vía Sexual

- Teniendo abstinencia sexual (no teniendo relaciones sexuales).
- Mediante la práctica del sexo seguro, es decir, sin penetración (besos, caricias, abrazos autoerotismo o masturbación y/o eyaculación sobre la piel sana).

## Por vía Sanguínea

- Utilizando sangre y derivados que hayan sido previamente analizados y estén libres del virus. SANGRE SEGURA.
- Recomendando a los Usuarios de Drogas Inyectables utilizar una aguja y jeringa nueva en cada aplicación o lavarlas y/o hervirlas.
- Utilizando guantes de látex o poliuretano siempre que se maneje sangre o secreciones corporales.

## Por vía Perinatal

- Ofreciendo la prueba de detección para el VIH al 100% de mujeres embarazadas, de manera gratuita, voluntaria y confidencial en los servicios de salud de todo el país.
- Ofreciendo medicamentos antirretrovirales gratuitos a todas las embarazadas con VIH.

## ¿Existen otras vías de transmisión?

- No. Está comprobado que el VIH no puede transmitirse por el contacto casual o cotidiano como los abrazos, las caricias, los besos o por compartir utensilios para comer o de baño, ni por nadar en albercas. Tampoco se transmite a través de los animales, ni por picaduras de insectos.

**DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL**  
**VIH / SIDA**

**VIH**  
Virus de Inmunodeficiencia Humana  
Estar infectado con el VIH significa que uno ha estado expuesto al virus y que no es definitivo que vaya a desarrollar la enfermedad.

**SIDA**  
Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida  
El SIDA es la etapa avanzada de la infección por VIH con presencia de síntomas que se producen cuando el Sistema Inmunológico se deteriora y deja de funcionar de forma eficaz.

**TRANSMISIÓN**

- Relaciones sexuales sin protección.
- Equipo punzocortante con restos de sangre consumados.
- Durante el embarazo, el parto o la lactancia.
- Transfusiones de sangre y todos sus derivados.

**1 DE DICIEMBRE**

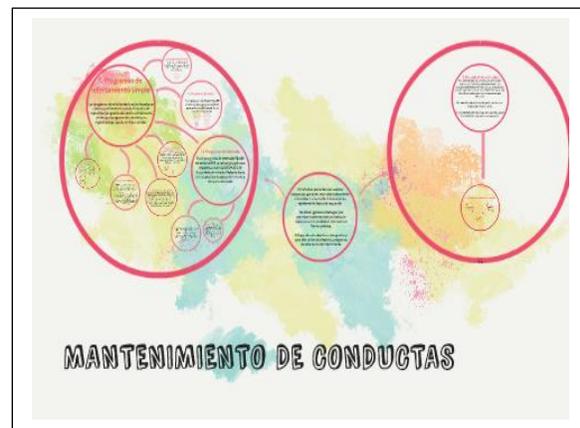
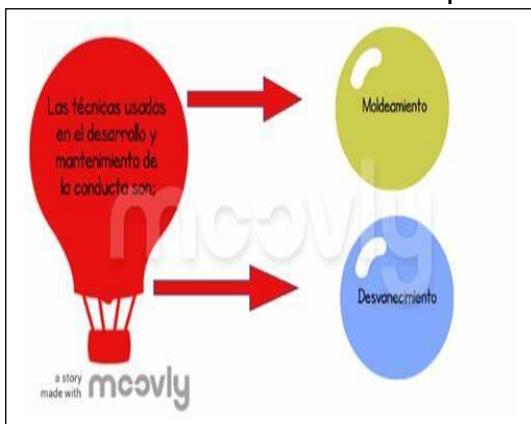
CLÍNICA ANGIO AMERICANA

[Escriba aquí]

# Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

La promoción de la salud, además de lo personal y lo conductual, tiene en cuenta como estrategia más global para su aplicación y difusión cinco componentes básicos interrelacionados entre sí: la construcción de políticas públicas saludables, la creación de entornos o ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social, el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud, y la reorientación de los servicios de salud (Osorio, 2010).

Investigaciones e intervenciones de prevención y promoción de salud no son siempre eficaces para lograr sus objetivos y metas. Diversas variables responden a la eficacia de las acciones en pro de la salud; es relevante que muchas de estas iniciativas se formulen e implementen sin referencia a una teoría o un modelo.



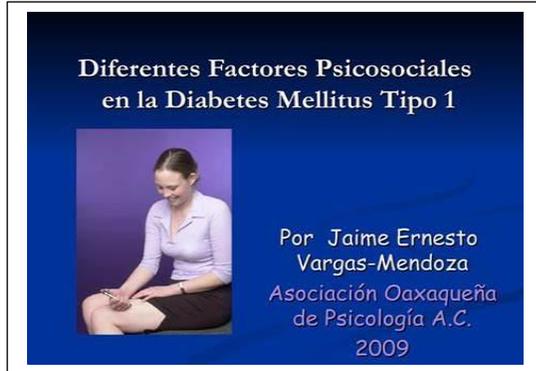
## Intervención psicosocial en diabetes

La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica de alta prevalencia mundial. Tiene un elevado impacto general sobre la calidad de vida de los sujetos que la padecen. En las últimas décadas se ha puesto en evidencia la necesidad y utilidad del tratamiento multidisciplinario de esta enfermedad. Las contribuciones de la psicología de la salud en este terreno son especialmente alentadoras.

[Escriba aquí]

El tratamiento idóneo de la Diabetes Mellitus debe incluir intervenciones psicológicas al régimen médico tradicional.

Actualmente se dispone de técnicas psicológicas específicas y efectivas para: a) optimizar el auto cuidado y control metabólico. b) Para prevenir o disminuir la depresión y/o ansiedad. c) Para tratar problemas relacionados, como trastornos sexuales o control de peso corporal.



## Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

El propósito de este trabajo fue estudiar la efectividad de intervenciones basadas en Mindfulness sobre el nivel de hemoglobina glicada —HbA1c— en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 —DM2—. Se realizó una revisión sistemática e integración metanalítica preliminar. La búsqueda de los estudios se realizó en las siguientes bases: PubMed, Bireme, Web of Science, SciELO, Embase, EBSCOhost, SCOPUS, Psychology Database. Se identificaron 10 artículos: cuatro fueron llevados a cabo en Estados Unidos, dos en Irán, uno en Alemania, uno en Australia, uno en Tailandia y uno en Inglaterra. Se observó una reducción en los niveles de la HbA1c utilizando Mindfulness en comparación a los grupos controles ( $p < 0,02$ ). Además, se observó un efecto diferenciado al analizar según número de participantes, sexo y tiempo de seguimiento. Se concluyó que el uso de intervenciones basadas en Mindfulness tendría un efecto indirecto sobre la reducción de la hemoglobina glicada.



[Escriba aquí]

## Hipocondría: presentación clínica

Las personas con hipocondría están obsesionadas con las funciones corporales e interpretan las sensaciones normales (como los latidos del corazón, la sudoración y las evacuaciones intestinales) o anomalías menores (como secreción nasal, una pequeña llaga o ganglios linfáticos ligeramente inflamados) como síntomas de afecciones médicas graves.

Los miedos de una persona con hipocondría pueden centrarse en la posibilidad de una sola enfermedad, pero más a menudo incluyen una serie de condiciones posibles.

El foco de los miedos puede cambiar con el tiempo cuando una persona nota un nuevo síntoma o se entera de una enfermedad desconocida.

### TRATAMIENTO PARA UN HIPOCONDRIACO

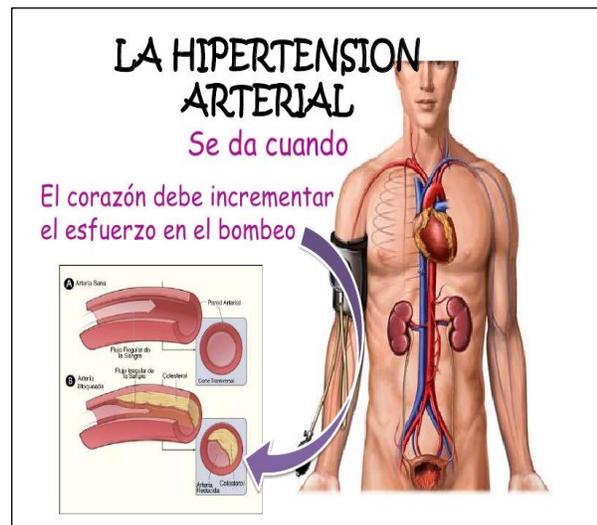
Para algunos casos es necesario el uso de neurofármacos ya que estos controlan la ansiedad del individuo, pero el tratamiento más adecuado es el que se maneja con la psicoterapia cognitivo-conductual ya que esta hace que el paciente pierda el miedo a la enfermedad que este cree tener.



## Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Durante la última mitad del siglo xx, las enfermedades cardiovasculares, entre las que se incluye la enfermedad coronaria, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia cardíaca y la arteriopatía obliterante periférica, se han convertido en la primera causa de muerte en

todos los países del mundo industrializado. Ya en los primeros años del siglo xx se pudo observar que, paralelamente al aumento de la esperanza de vida de la población, se producía un incremento de las muertes por enfermedad cardiovascular, a la par que un descenso de mortalidad por otras causas, hecho que se manifestó de forma constante desde el fin de la Segunda Guerra Mundial. A pesar de que las modernas terapéuticas surgidas en las dos últimas décadas han conseguido reducir el número de muertes por causa cardiovascular, ésta sigue siendo la principal causa de mortalidad en la mayoría de países del mundo actual.



## Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

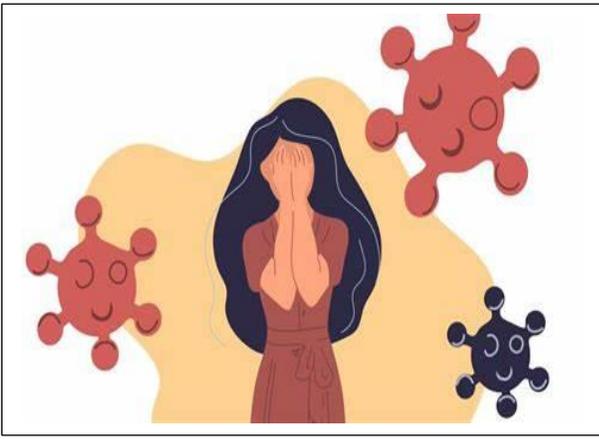
En la vida nos enfrentamos a situaciones que a veces nos afectan psicológicamente y necesitamos ayuda de profesionales, así como la adaptación de un tratamiento psicológico. Hablamos de una herramienta que tiene el objetivo de proporcionar recursos, facilitar técnicas o poner en práctica terapias adecuadas que ayuden a las personas a gestionar sentimientos, pensamientos y emociones. Y es que, a través de la terapia, es posible resolver muchos problemas, alteraciones y malestares. Para ello, existen diferentes tipos de tratamientos y medidas de intervención, sobre las que hablamos con detalle a continuación.



## Impacto psicológico del COVID -19

El riesgo de contagio por el virus del *SARS-CoV-2*, causante de la COVID-19, inició en el mundo a finales del 2019 en Hubei, China. Para el momento de esta edición existían más de 176,480,226 personas diagnosticadas con la enfermedad y 3,825,240 fallecidas en el mundo. En México, se reporta una Tasa de Fatalidad por Caso del 9.4% (CFR por sus siglas en inglés).

[Escriba aquí]



## Impacto psicológico en trabajadores de la salud

Resulta frecuente que el trabajo desempeñado por los profesionales sanitarios en epidemias y pandemias desencadene consecuencias psicológicas negativas en este colectivo de trabajadores. Existen estudios que han analizado la salud mental del personal que ha intervenido en epidemias y pandemias como la del virus del ébola, la gripe A (H1N1) o el virus zika, encontrando que el estrés, la ansiedad, la sintomatología depresiva o el miedo al contagio son problemáticas de salud mental que es frecuente detectar en los profesionales que trabajan en estos contextos



[Escriba aquí]

## Intervenciones psicológicas en COVID-19 un modelo actual

La pandemia de COVID-19 es una amenaza de gran proporción tanto para la salud física como para la salud mental y el bienestar de sociedades enteras que se han visto gravemente afectadas por esta crisis, siendo ésta una prioridad que debe abordarse con urgencia (1). La adversidad asociada con las consecuencias socioeconómicas, el miedo al virus y su propagación, así como las preocupaciones asociadas, tienen un impacto indudable en la salud mental de la población. Este documento describe las intervenciones de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) fundamentales que se recomienda desarrollar de manera intersectorial en los países y en las comunidades. Para ello se propone utilizar como marco de referencia la pirámide de intervenciones para los servicios de SMAPS (2) del Comité Permanente entre Organismos (IASC). La pirámide ilustra diferentes niveles de apoyo que varían desde la integración de consideraciones sociales, de seguridad y relativas a las necesidades básicas, hasta la prestación de servicios especializados para el manejo de condiciones más graves, así como la dimensión probable de demanda para cada uno de los niveles establecidos



# Los estilos de vida saludables

## Alimentación Balanceada

Uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable es una alimentación balanceada. Esto incluye el consumo de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, tales como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Mantener una dieta equilibrada no solo proporciona la energía necesaria para las actividades diarias, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas.

## Actividad Física Regular

La actividad física regular es otra componente esencial. Realizar ejercicio de manera consistente fortalece el sistema cardiovascular, mejora la flexibilidad y aumenta la masa muscular. Las recomendaciones sugieren al menos 150 minutos de actividad moderada a intensa por semana para mantener la salud física.

## Gestión del Estrés y Bienestar Mental

Además de la alimentación y el ejercicio, gestionar el estrés y cuidar el bienestar mental son aspectos cruciales de un estilo de vida saludable. Técnicas como la meditación, el mindfulness y el establecimiento de rutinas de descanso adecuadas pueden tener un impacto significativo en la salud emocional y mental.



[Escriba aquí]

# Los estilos de vida saludables

## Variables físicas

Características de un Sistema físico que pueden cambiar y deben representarse de forma adecuada en modelos basados en el problema. Para medir las variables físicas se usa un patron que tenga bien definida esa magnitud y se toma como unidad la cantidad de esa propiedad que posee el objeto patron

## Variables sociales

estudia la relación que existe entre el lenguaje y la sociedad, sostiene que las variantes sociales o sociolectos son aquellos que están directamente asociados con una cierta clase socioeconómica, etnia o grupo de edad y, por otro lado, su nombre es una combinación de los términos "social / socioeconómico" con "dialecto". Esta disciplina estudia el lenguaje que se maneja en los pueblos y ciudades.

## Variables psicológicas

son elementos fundamentales en el estudio de la psicología. Estas variables hacen referencia a los diversos aspectos que pueden influir en el comportamiento humano y en la forma en que las personas perciben, piensan y actúan en su entorno. En este artículo, exploraremos qué son las variables psicológicas, los diferentes tipos que existen y cómo se utilizan en diversos ámbitos.

## Variables espirituales

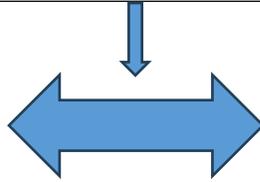
son los comportamientos y creencias que se tienen como preferentes, relacionados con lo inmaterial, psíquico, mental, místico o religioso. El ser humano desarrolla estos valores a lo largo de su vida conforme recibe una formación moral, ya que estos se traducen en un buen comportamiento y costumbres avaladas por la cultura, o por la religión que se profesa.

## La Calidad del sueño como factor relevante de la Calidad de vida

que se ha ido modificando con el paso del tiempo. Es muy buena tanto para la prevención como para el apoyo imprescindible del control de cualquier forma de insomnio”, comenta Reyes Haro Valencia, doctor en Neurociencias y Neurofisiología, investigador y director del Instituto Mexicano de Medicina

### Estrategias de mejoramiento de la Calidad de vida

1. Tener un trabajo o un medio de subsistencia.
2. Estar saludable.
3. Tener paz y tranquilidad (tanto a nivel social como a nivel mental).
4. Disfrutar de un medio ambiente saludable.
5. Poder sentirse seguro.
6. Poder acceder a la educación y a recursos que puedan mejorar nuestra vida.

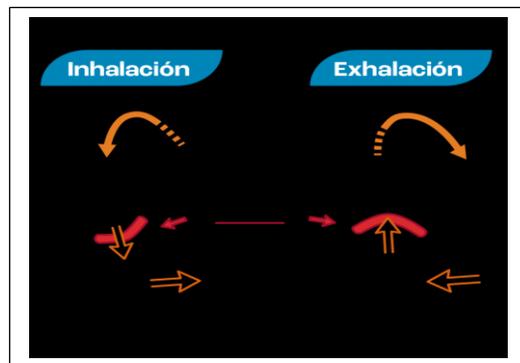


Las recomendaciones para cuidar la higiene del sueño son muchas y pueden variar según las fuentes, aunque la mayoría coincide en estos puntos: levantarse y acostarse todos los días en el mismo horario; descansar en un espacio tranquilo, oscuro y que tenga una temperatura agradable; evitar el uso de los dispositivos electrónicos en el dormitorio; y no consumir cafeína o alcohol antes de acostarse.

### Respiración diafragmática o profunda

es un tipo de respiración en la que se utiliza, primordialmente, el músculo del diafragma para respirar.

Además de ser un tipo de respiración, es también una técnica de relajación, especialmente utilizada en casos de trastorno de pánico, otros trastornos de ansiedad o ansiedad en general.



Conciencia somática

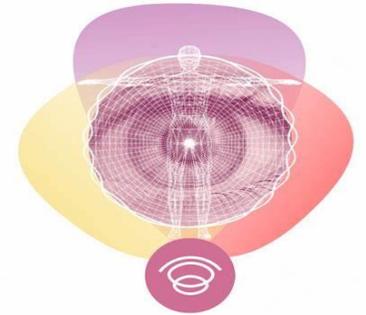
influye en la mejora del bienestar general al ayudarnos a estar más conectados con nuestros cuerpos y a identificar y abordar áreas de tensión y estrés. Esto puede llevar a una mayor comodidad física y emocional.

**Dimencion social**

de una persona es el área de su vida en la que se relaciona con otras personas, ya sean amigos, familiares o compañeros de actividades. El objetivo de estas relaciones es el ocio, excluyéndose las relaciones laborales, las cuales se incluirían en la dimensión professional laboral.

**Promocion de estilos de vida saludables**

Los hábitos son prácticas que se realizan con regularidad y por repetición, se adquieren a través del aprendizaje y a lo largo del tiempo se interiorizan como un comportamiento natural, que aunque se haya automatizado, siempre se puede modificar de acuerdo a las necesidades y características propias de cada momento del desarrollo humano (García, 2015)



**Relacion de la conducta del hombre con su salud**

Si preguntamos a varias personas que sean entendidas en educación para la salud, es casi seguro que una amplia mayoría nos dirá que este término se refiere a gozar de buena salud y no tener enfermedades. Pues no, la salud es el bienestar personal y social y no sólo la ausencia de enfermedades, algo que Aucal quiere inculcar en sus alumnos. Tener salud es estar bien con uno mismo, con los demás y con el entorno.

## biografia

[https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13701/1/images/GUIA\\_HABITOSSALUDABLES\\_30OCTUBRE.pdf](https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13701/1/images/GUIA_HABITOSSALUDABLES_30OCTUBRE.pdf)

<https://www.lifeder.com/dimension-social/>

<https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/conductas-que-nos-permiten-mejorar-la-salud/>

<https://www.bing.com/search?q=comprenci%3%b3n+de+las+enfermedades&FORM=AWRE>

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272019000400365](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272019000400365)

<https://www.questionpro.com/blog/es/tecnicas-de-recoleccion-de-datos/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/vih-sida-efectos-psicologicos-enfermedad>

<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/4054/AT14477.pdf?sequence=1>

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082019000100053](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000100053)

<https://psicologiaymente.com/clinica/hipocondria>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-59603703>

[https://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2021/numero20vol1\\_2021\\_impacto\\_psicologico.pdf](https://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2021/numero20vol1_2021_impacto_psicologico.pdf)

<https://leyesdeluniverso.es/que-es-una-variable-fisica-fisica-caracteristicas-y-clasificacion-de-variables/>

<https://colegiodepsicologossj.com.ar/variable-psicologicas/>

<https://www.cinconoticias.com/variantes-sociales/>

<https://www.lifeder.com/valores-espirituales/>

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/03/que-es-la-higiene-del-sueno-y-como-impacta-en-la-salud>

<https://accesalud.femexer.org/estrategias-para-mejorar-la-calidad-de-vida-parte-1/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/respiracion-diafragmatica>

<https://www.adrformacion.com/knowledge/prevencion-de-riesgos/que-es-la-educacion-somatica.html>

[Escriba aquí]