

Super Nota

Nombre del alumno: Jose Manuel Álvarez Camacho

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: 1

Nombre de la materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

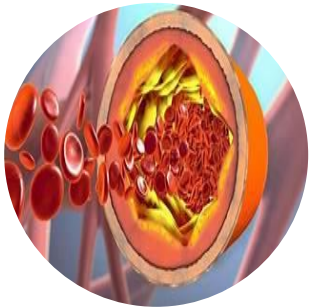
Cuatrimestre: 1er

Pichucalco, Chiapas a 02 de diciembre del 2024.



Las enfermedades no transmisibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo. Estas enfermedades van en aumento y suelen asociarse con uno o mas factores de riesgo los diez principales factores incluyen

- Bajo peso
- Sexo sin protección
- Hipertensión arterial
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Sanidad deficiente
- Déficit de hierro
- Humo por combustión
- Colesterol alto
- obesidad



La hipertensión arterial constituye un importante problema de salud publica al construir el tercer factor de riesgo mas importante para la mortalidad por padecimientos crónicos en general.

En México hay dos tipos de hipertensión identificables la primaria o esencial fue el padecimiento mas frecuente diagnosticado durante el año 2001 y el principal motivo de consulta externa en 2002.



Dos de las principales complicaciones de la hipertensión son las enfermedades del corazón y la enfermedad cerebrovascular mismas que han ocupado el primero y sexto lugares de la taza genera en mortalidad en la población mexicana.



Un estudio con una muestra de pacientes hipertensos en México revelo que algunas quejas frecuentes incluyen.

- Fatiga
- Ansiedad
- Tos
- Cefalea
- Nauseas
- mareos



Cabe señalar que nauseas, tos y mareos son algunos síntomas colaterales mas frecuentes de los fármacos hipertensores y que pueden generar tanto deterioro en calidad de vida, se ha mostrado que el solo etiquetar como hipertenso a un individuo puede generarle perjuicios tales como angustia y ausentismo laboral.

Impacto psicológico del covid-19

Especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental. Shigemura, Ursano, Morganstein, Korosaura y Benedek 2020, informan que las primeras emociones de las personas incluyen miedo e incertidumbre externos.

Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental y pública incluidas reacciones de angustia (insomnio), ira, miedo externo etc.



Se encontraron que las personas que se preocupaban más por su salud y su familia y menos por el ocio y amigos por otra parte entre el 31 de enero al 2 de febrero se realizó una encuesta a 1210 personas de varias ciudades chinas encontrándose.

- 53.8% calificó el impacto psicológico de la enfermedad como moderado severo.
- 16.5% reportaron síntomas depresivos moderados o severo.
- 28% reportó síntomas de ansiedad moderado a severa.
- 8% informó niveles de estrés moderados a severos.



Los autores planean que se han reportado efectos psicológicos negativos como síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Igualmente reportan que existirán diversos factores que indicarían en las respuestas de las personas al distanciamiento social como por ejemplo el tiempo de duración de la cuarentena (temores de infección, frustración, aburrimientos, suministros inadecuados, etc.)

No se debe poner a las personas en cuarentena por un periodo superior requerido debiéndosele proporcionar una justificación clara de la cuarentena e información sobre los protocolos asegurando que se proporcionen suficientes suministros.



Se encuestaron a 4.357 sujetos. Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron:

- Infección de colegas 72.5%
- Infección de miembros de la familia 63.9%
- Medios de protección 52.3%
- Violencia medica 48.5%

Y un 39% de los trabajadores sanitarios presentaba problemas psicológicos. El covid-19 ha traído consigo una serie de afectaciones en sectores económicos, sociales y salud. Entre los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros.



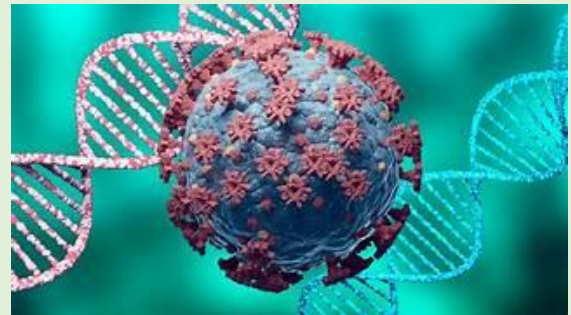
Los trabajadores sanitarios han sido el colectivo más estudiado, pero no han sido los únicos que siguieron trabajando durante el confinamiento. Dentro del colectivo de trabajadores sanitarios hay que distinguir dos grupos los trabajadores esenciales y los no esenciales.

Esenciales: han seguido su actividad laboral normal en contacto con personas que podían estar contagiadas y con el peligro añadido de contagiar a sus familiares al volver.

No esenciales: trabajadores que en gran medida han tenido que seguir trabajando en sus domicilios mediante tele trabajo.



Se ha contrastado que el entorno laboral tiene un fuerte impacto en la salud mental de los trabajadores, especialmente en situaciones límites de alta exigencia profesional. El sentido de la coherencia (SOC) es entendida como la capacidad de las personas para percibir una situación estresante como comprensible, manejable y significativa lo que les permite utilizar sus recursos para afrontarla de forma eficaz.



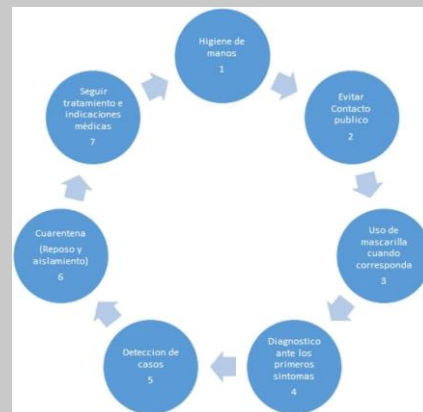
La importancia de la identificación del comportamiento nos ha sido que diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo más efectivas permitiendo en este caso a la psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la ciencia del comportamiento.



Ante la conducta sospechosa de presentar la enfermedad, primeros síntomas o al haber estado cerca de personas infectadas acudir al centro de salud pública y realización de diagnóstico

Para la detención de esta enfermedad ya se sabe cuáles, serían las conductas preventivas.

- Prácticas de higiene de manos.
- Evitar el contacto público.
- Uso de mascararas



La ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus e distintos niveles, no solo por las autoridades nacionales locales, sino también por organizaciones, lugar de trabajo e incluso hogares. Estas áreas son el lavado de manos, el contacto con la cara, el aislamiento y el comportamiento en público.



Referencia Bibliográfica

UDS. (2024). *Antología*. Universidad Del Sureste-Psicología y Salud UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/6e99f9bf6f210c3065afa25b4ea8ee5d.pdf>

