

Psicología de la Salud



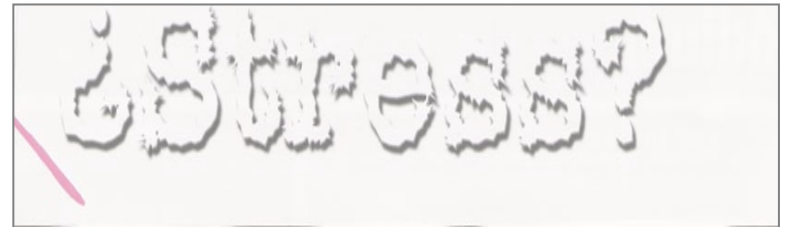
María del Pilar Orozco
Castellanos

ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y DESARROLLO

- La Psicología de la Salud es una especialidad joven y vigente.
- (1985) Bayes identifica en los trabajos del Instituto Psicoanalítico de Chicago, en la década de los cincuenta, que plantea que los conflictos inconscientes sin resolver son los responsables de diversos trastornos orgánicos: como es la hipertensión, el asma; a la cual se le denomina medicina psicosomática.



Otro desarrollo, es el enfoque de la fisiología experimental, su modelo es basado en lo *bio-psico-social, según el cual la enfermedad física es el resultado no sólo de factores médicos, sino también de factores psicológicos (emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, estrés) y factores sociales (influencias culturales, relaciones familiares, apoyo social, etc.). Todos estos factores interactúan entre sí para dar lugar a la enfermedad.



*Modelo biopsicosocial (adaptado de Engel, 1980).

Por otra parte si nos enfocamos en el **aquí y el ahora** tenemos que reconocer que el siglo XXI se caracteriza por la presencia de múltiples factores estresantes: sobrepoblación, los recursos son insuficientes para todos los que somos (agua, comida, vestido, casa, hospitales, escuelas, trabajo). Crisis económica crónica, los recursos económicos y los sueldos, permanentemente resultan insuficientes. Sociedad moderna postmoderna: Desarrollo y cambios tecnológicos, que rebasan por mucho el desarrollo de destrezas y habilidades de las personas. Todo lo anterior –en forma continua- produce estrés, incertidumbre, desesperanza, indefensión –depresión, ansiedad-, procesos que tienen con igualdad importancia un componente psicológico y un componente físicobiológico o corporal (Puente Silva F. y colaboradores SAPTEL 2005). Estos procesos se presentan tanto en países desarrollados como en países en vía de desarrollo como México, sin embargo el impacto y/o las consecuencias son mucho mayores en países como México.

¿Qué es la Salud?

La Organización Mundial de la Salud define la Salud "como el estado completo del bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo que cualquier definición tendrá que tener en cuenta a la totalidad de la persona, considerando "el estado general del cuerpo y la mente".

3. World Mental Health Day", la relación entre salud física y la salud mental: trastornos recurrentes. October 2004

¿Qué es la psicología?

Es la ciencia dedicada al estudio de la Conducta o el comportamiento humano –procesos de pensamientos, procesos de sentimientos, procesos de comportamientos- a través de las distintas manifestaciones en que esta pueda tener lugar: **lo cognitivo, lo emocional o psicofisiológicas en general**, y la aplicación práctica positiva de este conocimiento en los distintos ámbitos o contextos en que los seres humanos pueden desarrollarse (García, Avelasturi, 1983).

4. García Avelasturi Lourdes, "desarrollo y perspectivas de la psicología de la salud en cuba"1983.

- **La cognición:**

Son procesos psicológicos como la memoria, aprendizaje, el lenguaje y el pensamiento, percepción e interpretación que intervienen en nuestro conocimiento del mundo y de nosotros mismos.



- **Lo emocional:**

El autor Drever, dice que es un estado complejo del organismo, involucrando cambios corporales de carácter extenso e importantes en el cuerpo que incluyen la respiración, pulso, secreción glandular, cuando el sujeto es estimulado positiva (sensaciones de placer o gratas) o negativamente (sensaciones de frustración, dolor, tristeza, peligro).

En la parte mental, lo emocional es un estado de excitación o perturbación, marcado por un fuerte sentimiento, "feeling", siendo usualmente un impulso hacia una forma definida de comportamiento.



Psicofisiológicas en general:

Estas conductas o comportamientos del cuerpo, llamadas adaptativas involucran activaciones fisiológicas (ejemplo: aparato digestivo, sistema neuromuscular, sistema cardiorrespiratorio) resultado de muchas respuestas del sistema nervioso.

Por ejemplo: la ansiedad es una emoción natural, presente en todos los individuos, que genera alerta durante una posible amenaza o peligro.



Concepto de Psicología de la Salud

Es un campo de la Psicología, cuyos conocimientos contribuyen a la prevención y al tratamiento (esto incluye los tratamientos de mantenimiento o sostenimiento –permanentes-) de enfermedades física y/o emocionales.

Se utilizan conocimientos sobre los procesos de pensamiento, sentimiento y comportamiento de la persona o personas que afectan o y/o benefician la salud. Esta situación se aplica habitualmente a grupos importantes de la población.

La psicología de la salud se centra fundamentalmente en las enfermedades crónicas (habitualmente permanentes e incurables), tan diversas de las cuales nos ocuparemos más adelante como es: la hipertensión, diabetes, cáncer, trastornos cardiovasculares, SIDA.



Psicología de la Salud: Teorías del aprendizaje

- Medicina de la Conducta:

Se enfoca a las conductas de salud y enfermedad, las condiciones que las mantienen y aquellas que pueden ser modificadas, particularmente en las enfermedades crónico-degenerativas; de las que son más frecuentes en la actualidad y habitualmente no tienen cura, su tratamiento es de mantenimiento o sostén de por vida. Por ejemplo: una persona con diabetes. **Es importante subrayar que cuando la persona lleva a cabo su terapia de sostén en forma adecuada y correcta, su vida puede ser similar a la de una persona normal y por lo tanto tener una buena calidad de vida (Adherencia Terapéutica, Puente Silva y colaboradores 1981)**

Ahora sabemos que muchas enfermedades se originan desde la forma en que vivimos y que tenemos desde la infancia-niñez-adolescencia. Se pueden presentar muchas enfermedades infecciosas de las cuales se pueden evitar: como es el SIDA, el CANCER .

6.Federico Puente G,"adherencia terapéutica",1981



- *CONDUCTAS DE LA SALUD.

Contribuye a la promoción de la salud y al bienestar de la persona, visto íntegramente en su cuerpo y su mente a fin de lograr que los individuos desarrollen al máximo sus potencialidades.

Para realizar una verdadera labor preventiva es necesario que la acción recaiga sobre los grupos principales de la comunidad: mujeres embarazadas, preescolares, grupos laborales, grupos políticos.

*** Término psicológico que se refiere a las teorías del aprendizaje y que incluye a los procesos de pensamiento, sentimiento.**

Las Áreas de Intervención de la Psicología de la Salud

1. Sensibilizar a la persona, a su familia a un grupo sobre la importancia de los estilos de vida: como vives tu, así estará tu salud física y emocional, o sea, tu calidad de vida –que tanta felicidad o sufrimiento caracterizará a tu vida-.
2. Entrenar y capacitar a la persona, a la familia, al grupo, en el desarrollo de destrezas y habilidades –autoregistro, auto monitoreo y auto control-. Herramientas que permitan el manejo adecuado de padecimientos crónicos o incurables.
3. Promoción de un estilo de vida saludable. (Utilizar técnicas de relajación, yoga, meditación, masaje, realizar deporte y lleva un estilo de vida y alimentación saludable).
4. Prevención de las enfermedades: modificación de hábitos asociados a enfermedades (por ejemplo, el tabaco, comer en exceso).
5. Tratamiento de enfermedades específicas. En ese caso los psicólogos: con la modificación de la conducta, creación de nuevos esquemas o programas mentales (reestructuración cognoscitiva) entre otros.
6. Evaluación y mejora del sistema sanitario. Sistemas de Salud e Higiene.

SAPTEL es un apoyo psicológico por Teléfono al cual se puede acudir como medida preventiva de la Salud Mental

- Ciudad de México y Área Metropolitana
 - 52 59 81 21
- Estados de la República
 - 01 800 SAPTEL (4-727835)

BIBLIOGRAFIA

- Duarte Anibal, “aproximación al estudio de cognición
“.www;astrocosmos .cl/h-foton/h-foton-06_20.htm.
- Garcia Avelasturi Lourdes, “desarrollo y perspectivas de la
psicología de la salud en cuba “, revista de papeles del colegio,
madrid 10 y 11 1983.
- Luzoro G. Jorge(1992).Psicología de la Salud. Antecedentes.1.1-10.
- *Puente Silva Federico G. “adherencia terapéutica”.
- World Mental Health, “la relación entre salud física y la salud
mental: trastornos concurrentes”, october 10
2004.www.wmhday.net.