

## **V. Objetivos de la Psicología de la Salud:**

Los objetivos de la psicología de la salud quedaron definidos en Yale en 1977 y en el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias en 1978, quedan resumidos en:

- Aumento de salud y bienestar de las personas.
- Prevención o modificación de las enfermedades
- Mejor funcionamiento de casos con trastornos

Para lograrlos se debe realizar lo siguiente:

- El control del estrés.
- El aprendizaje o eliminación de comportamientos que favorezcan o que perjudiquen a la salud.
- Modificación de respuestas concretas de conductas ambientales para cada trastorno.

Estableciéndose hoy en día tres principales causas de enfermedad, en los cuales el estrés interviene:

- Enfermedades del corazón.
- El cáncer
- Los accidentes cerebro vascular.

## **VI. Áreas de aplicación de la Psicología de la Salud**

### **1. Áreas de aplicación de la psicología de la salud:**

Cada vez el ámbito de aplicación de la psicología de la salud abarca nuevas áreas; sin embargo, desde el punto de vista convencional, las siguientes son las principales áreas de aplicación de la psicología de la Salud:

#### **a. Promoción y acrecentamiento de la salud.**

- Información y educación sanitaria (creencias y actitudes, comportamiento y responsabilidad individual en la salud).
- Control de variables actitud – motivacionales y afectivo emocionales (ansiedad, estrés, depresión, hostilidad).
- Potenciación de recursos de protectores y de resistencia (amor, afecto, amistad, alegría, optimismo).
- Generación de hábitos y estilos de vida sanos (descanso adecuado y disfrutar del ocio, alimentación, higiene, sexo, familia, no consumo de sustancias dañinas, actividad física, sanitarios).
- Aprendizaje de competencias y habilidades básicas (relajación, autocontrol, solución de problemas, comunicación, búsqueda de apoyo social).
- Participación en la salubridad ambiental (cuidado del ambiente).
- Participación política y ciudadana (uso adecuado de los servicios de salud, elección de la mejor política de salud).

#### **b. Prevención.**

- Control de variables actitud – motivacionales y afectivo emocionales de riesgo (ansiedad, estrés, depresión, hostilidad).
- Modificación de las conductas y hábitos de riesgo.
- Modificación de las condiciones patógenas e insalubres del medio (polución, contaminación, hacinamiento, ruido, tóxicos, virus, miserias).

- Detección e intervención precoz ante los problemas (o prevención secundaria).
- Disminución del impacto de la enfermedad y prevención de recaídas (o prevención terciaria).
- c. Evaluación, tratamiento y rehabilitación de trastornos específicos.
  - Problemas cardiovasculares, trastornos de la presión arterial, ritmo cardíaco, problemas coronarios, periféricos, sistema nervioso central, neuro - musculares, gastrointestinales, control de esfínteres, renales, oftalmológicos y visuales, endocrinos, inmunitarios, ginecológicos, sexuales, alimentarios, lenguaje/ habla y voz, sueño, adicciones, dolor crónico, cáncer, terminal
- d. Análisis y mejora del sistema de atención sanitaria.
  - Análisis de la atención de la salud
  - Mejora del sistema
  - Educación a usuarios para el uso adecuado del sistema sanitario:
- e. Formación de profesionales, paraprofesionales y tareas de gestión.