

## **La Psicología de la Salud como engranaje fundamental en la salud pública**

**Esteban Carvajal-Angulo<sup>1</sup>**

Desde el principio de los tiempos, el conservar y procurar la salud ha sido la premisa primordial del ser humano en cualquier sociedad. En el mundo globalizado de hoy, esa premisa sigue más vigente que nunca y alcanza dimensiones éticas, económicas, sociales, entre otras, que suponen grandes desafíos y retos. Las nuevas tecnologías y los dinámicos entretregidos sociales, obligan a que la salud sea vista desde diferentes vertientes y disciplinas, una de ella es la Psicología de la Salud.

La Psicología de la Salud ofrece descripciones de cómo los procesos psicológicos afectan la experiencia individual de la salud. La Organización Mundial de la Salud define la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2016). Partiendo de esa definición amplia y que va más allá de la dolencia, es que la Psicología de la Salud entra a jugar un papel preponderante en los procesos de salud-enfermedad que envuelve a los individuos y su contexto, integrándose así a la salud pública. “La Psicología de la Salud se ocupa de las interfases conductuales y de experiencia entre el individuo, el sistema de cuidado de la salud y la sociedad. Por ello se necesita una aproximación multidisciplinaria” (Marks et al., 2008, pág. 8).

La Psicología de la Salud, al ir más allá de ver al individuo como un ser biopsicosocial, reconoce la importancia de integrar y trabajar interdisciplinaria y multidisciplinariamente con otros campos relacionados con la salud, pues tanto los

---

<sup>1</sup> MPsc. Esteban Carvajal-Angulo

Docente Posgrado Psicología Universidad de Costa Rica

Correo: ecar4@hotmail.com/esteban.carvajal@ucr.ac.cr

factores biológicos, psicológicos, sociales y espirituales contribuyen y son elementos claves y determinantes en la salud y la enfermedad.

Muñoz et al. (2000) señalan que el concepto de salud pública es un concepto abarcativo que considera la acción colectiva, tanto del Estado como de la sociedad civil, encaminada a proteger y mejorar la salud de las personas. La salud pública procura ir más allá de una concepción asistencialista por parte del Estado o una de auto responsabilidad por parte de la sociedad civil, por el contrario, pretende ser una práctica social de naturaleza interdisciplinaria e intersectorial.

Es así que la Psicología de la Salud siguiendo sus conceptos fundantes, se enruma a ser una psicología de la promoción de un “bienestar” integral en los individuos que les provea salud y un componente activo en los procesos de prevención de la enfermedad y su atención dentro de la salud pública.

Morales (1997) define a la Psicología de la Salud como:

La rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes de comportamiento del proceso de salud-enfermedad y de la atención de la salud. Consecuentemente a la Psicología de la Salud le interesan el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo a enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, así como las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación de servicios de salud, lo que se expresa en el plano práctico en un amplio modelo de actividad que incluye acciones útiles para la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los enfermos y personas con secuelas y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que lo reciben. (Morales, 1997, pág. 56)

Como se menciona en los párrafos anteriores, la Psicología de la Salud, procura ser una psicología integral que englobe todos los factores que tengan relación con los

procesos de salud-enfermedad. Por lo cual sus líneas de aproximación están basadas en la psicología clínica que tiene que ver con los factores individuales como sexo, edad, factores hereditarios, estilos de vida, etc., que están relacionados a facilitar la salud o a enfermar. La psicología pública, que está estrechamente ligada con las condiciones de vida generales de las personas, su ambiente más próximo, empleo, educación y el sistema de salud. También se da la aproximación desde la psicología comunitaria que tiene que ver en cómo las influencias sociales y del medio más próximo a los individuos permea su accionar como grupo en la relación a la salud y a la enfermedad. Por último, la aproximación de la psicología crítica da cuenta del análisis de cómo los procesos de poder económicos y del macro contexto influyen en la salud y en su cuidado (Marks et al. 2008).

En el ámbito de acción de la Psicología de la Salud la promoción es pieza angular para proveerles a los individuos herramientas para potenciar y mejorar su salud. “La promoción de la salud es entendida como la que provee a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” (OMS citado por Morales, 1997, pág. 100).

La promoción de la salud implica una participación activa de todos los actores relacionados con la salud, para que como dice la definición anteriormente mencionada, pueda lograr que los individuos tengan las herramientas necesarias para poder cuidar de su salud. El concepto de promoción de salud es un concepto positivo que procura tanto que el individuo como su ambiente circundante, sean responsables y ejerzan los recursos personales y sociales que tengan a la mano para potenciar el sentido de bienestar que engloba la salud. Las acciones de promoción de la salud están orientadas tanto a que el individuo desarrolle las aptitudes personales que favorezcan la salud, como la adopción de estilos de vida saludables, es decir devolverle de alguna manera la responsabilidad al individuo para que gestione sus propios recursos para generarse salud.

Pero la promoción de salud no sólo procura que el individuo se responsabilice y se dé cuenta de las acciones que puede beneficiar su salud, también promueve la participación de los actores sociales involucrados para la creación de políticas sanitarias

orientadas a que los individuos potencien su bienestar, -competencia estas de la salud pública-. La promoción de la salud busca que se elaboren políticas públicas sanas, se favorezcan y creen ambientes sanos, se reorienten los sistemas de salud, se establezcan estrategias de comunicación y participación social y se desarrollen técnicas de trabajo comunitario (Morales, 1997)

De la mano de la promoción de la salud, viene la prevención. La prevención de la enfermedad está dada de acuerdo a los factores epidemiológicos y los factores de riesgo que tiene un grupo, población o región determinada. Por consiguiente la prevención tiene como objetivo fundamental evitar que el individuo llegue a enfermar y si ya estuviera enfermo, proveerle las herramientas para un manejo adecuado de su enfermedad. La prevención se divide en tres niveles los cuales son (Blanco & Mayra, 2005):

- **Prevención primaria:** la cual comparte y se entrelaza con la promoción. La prevención primaria está orientada a tomar acciones para proteger a la población frente a factores que puede afectar la salud y provocar enfermedad. Entre las acciones están divulgación de prácticas de autocuidado, educación sobre factores de riesgo para enfermar, mejoramiento del medio ambiente en cuanto a servicios básicos, higiene, vacunación, etc.
- **Prevención secundaria:** Comprende el diagnóstico precoz, el tratamiento oportuno y eficaz en la fase asintomática de una enfermedad para evitar futuras secuelas. La prevención secundaria, procura impactar en las fases iniciales de una enfermedad para evitar el deterioro de la salud y de la calidad de vida. Entre las acciones de la prevención secundaria está la de buscar y captar usuarios para la vigilancia y control de riesgos específicos, consulta médica precoz, exámenes, diagnóstico y tamizajes en poblaciones vulnerables, tratamiento oportuno de enfermedades, entre otras.
- **Prevención terciaria:** se da cuando el individuo se encuentra enfermo, por lo tanto lo que se busca es reducir el riesgo de complicaciones, secuelas y otras manifestaciones del padecimiento para evitar la muerte. En este sentido se procura intervenir

eficazmente con el objetivo de reintegrar al individuo a su entorno y al estado de salud inicial. Aquí el abordaje en cuanto a las esferas física, psicológica, social y laboral reviste especial importancia para devolverle al individuo el equilibrio homeostático de su organismo.

Como se puede apreciar, la Psicología de la Salud es entonces una psicología que procura ser integrativa, trabajando inter y multidisciplinariamente en pro de la salud de los pueblos, es por ello que también trabaja en la creación de políticas públicas que procuren el bienestar de las comunidades. Las políticas en salud están orientadas principalmente a garantizar el derecho del paciente a ser correctamente diagnosticado y tratado (derecho a la salud). También dichas políticas deben de procurar entornos que minimicen la ocurrencia de enfermedad para que el individuo se mantenga sano.

La atención en salud mental, es competencia de la salud pública y por tanto, debe procurar un conjunto de acciones integrales, de prevención y de intervención en pro de la salud emocional y psicológica de las personas. Es por ello que la Psicología de la Salud es vital para garantizar por un lado, acciones que promuevan bienestar y por otro, acciones que ayuden a mitigar las consecuencias de un problema que ya está sucediendo. La Psicología de la Salud entonces, buscará la promoción de la salud dentro del sistema de salud y buscará también prevenir y atender dentro los niveles de atención a saber: primaria, secundaria o terciaria.

En conclusión, la Psicología de la Salud, responde a los compromisos supremos de preservar la salud y está enmarcada en las concepciones de la atención primaria de salud que está concebida como la estrategia global para alcanzar la meta de “Salud para Todos”, por lo que constituye un eje central del sistema prestador de servicios de salud. Desde el año 1978 en Alma Ata se definieron las líneas en materia de salud pública, como la atención esencial e integral de salud basada en métodos y tecnologías prácticas, científicamente válidas y socialmente aceptadas, que son universalmente accesibles a las personas y las familias en las comunidades a través de medios aceptables para ellas, a un costo que la comunidad y el país pueda ocuparse, para mantenerla en cada etapa de su

desarrollo con espíritu de responsabilidad y autodeterminación. Por tanto, la Psicología de la Salud debe ser un engranaje fundamental del complejo entramado de la salud pública, para así garantizar que los individuos tengan una atención completa e integral.

### **Referencias bibliográficas**

Blanco, J.H., Mayra, J.M. (2005) Salud Pública Tomo I. Colombia: Corporación para Investigaciones Biológicas.

Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willig C., Woodall, C., Sykes, C. (2008) Psicología de la Salud. Teoría, Investigación y Práctica. México: Manual Moderno.

Martín, L., Grau, J. (2004) La investigación de la adherencia terapéutica como un problema de la psicología de la salud. Psicología y Salud, enero-junio, año/vol. 14, número 001

Ministerio de Salud de Costa Rica (2008) Indicadores Básicos de Costa Rica: Situación de la Salud en Costa Rica. MSCR/OPS. Costa Rica.

Morales, F. (1999) Introducción a la Psicología de la Salud. Argentina: Paidós.

Muñoz, F., López-Acuña, D., Halverson, P., Guerra de Macedo, C., Hanna, W., Larrieu, M., ... & Zeballos, J. L. (2000). Las funciones esenciales de la salud pública: un tema emergente en las reformas del sector de la salud.

Organización Panamericana de la Salud (2016).

Organización Panamericana de la Salud (2016). Recuperado de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6715&itemid=39446](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6715&itemid=39446)