

ACTIVIDAD 4: "Salud y enfermedad"

1) Leer el siguiente texto:

De la salud a la enfermedad

Hasta ahora nos hemos referido a la salud. Pero, ¿qué es la enfermedad y cómo se manifiesta?

La **enfermedad** es cualquier alteración de la salud de un individuo, es decir, la pérdida del equilibrio entre los aspectos físico, mental y social.

El hombre nace con un caudal de salud condicionado por su genoma y posee una extraordinaria capacidad de adaptación al ambiente, aunque, en la actualidad, la rapidez de los cambios sobrepasa considerablemente dicha capacidad de adaptación.

El individuo sano está sometido a la influencia de muchos **agentes patógenos**, llamados también **noxas** (virus, bacterias, problemas laborales, ruido, *smog*, etc.). Si el organismo logra adaptarse a la influencia de las noxas, mantiene su estado de salud; de lo contrario, sobreviene la enfermedad.

¿Cuáles son las principales etapas que van de la salud a la enfermedad?

El organismo reacciona ante las noxas mediante procesos activos de adaptación.

- El **período de incubación** incluye mecanismos que no llegan a descubrirse, pues tienen lugar en la intimidad de las células y en los tejidos.
- El **período preclínico** comprende los procesos que tal vez se lleguen a descubrir si se emplean las técnicas y tecnologías de la Medicina moderna.
- El **período clínico** abarca todos los mecanismos que se descubren por la aparición de signos o síntomas visibles de la enfermedad.



Una vez manifestada la enfermedad, pueden ocurrir cuatro situaciones:

- recuperación integral de la salud sin ninguna secuela;
- recuperación integral de la salud con secuelas transitorias;
- recuperación integral de la salud con secuelas permanentes;
- si la salud no se recupera, la enfermedad se agrava y puede, incluso, *sobrevenir la muerte*.



En el capítulo 18 se amplía la información sobre las noxas y enfermedades.



Noxa (del latín noxa, daño). Daño o perjuicio. En el caso de una enfermedad, se aplica al agente patógeno.

Patógeno (del griego, pathos, dolencia, y gennán, generar). Se refiere a todo aquello que está enfermo o que puede causar enfermedad.

Secuela (del latín sequela, consecuencia). Consecuencia o resultado, generalmente negativo, de un hecho, particularmente accidente o enfermedad.



▲ *Elaboren ejemplos para cada una de las situaciones planteadas en la recuperación de la salud. ¿Cómo puede ejemplificarse el período preclínico?*

Acciones de salud

Se consideran **acciones de salud** todas las medidas que tienden a evitar la manifestación o la propagación, o ambas, de las enfermedades. Estas acciones están dirigidas:

- al **individuo**, en lo que atañe a la atención médica de las enfermedades o a la acción sobre las causas que puedan provocarlas;
- al **ambiente**, en todo lo que se refiere al saneamiento o a la consideración de los factores ambientales que puedan provocar la enfermedad.

¿Porían mencionar, sobre la base de esta definición, tres acciones de salud para prevenir enfermedades como el cólera y el sida, y tres encaminadas a evitar la contaminación ambiental?

Para lograr una mejor comprensión, se las suele clasificar en: acciones de promoción o fomento; acciones de prevención primaria; acciones de prevención secundaria y acciones de prevención terciaria (éstas incluyen las acciones de recuperación, de rehabilitación y de reinserción social).

La base de la prevención es la **educación para la salud**, la cual debe ser permanente y contemplar el fomento de una actitud positiva para adquirir hábitos que mejoren las costumbres e incluso el carácter de las personas.

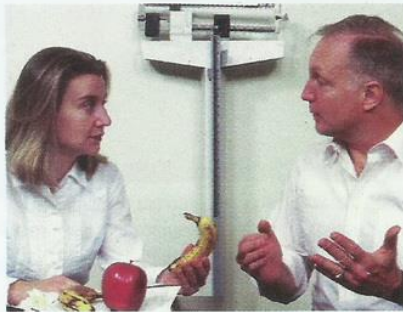


▲ *Investiguen sobre la vida y obra de personas célebres que padecieron algún tipo de discapacidad, por ejemplo, Stephen Hawking o Ludwig van Beethoven.*

▲ *Mencionen cinco factores que puedan obstaculizar de alguna manera los procesos de reinserción social de los discapacitados. ¿Cómo puede influir la actividad deportiva en dichos procesos?*



Las acciones de promoción guardan relación con la necesidad de difundir la importancia de cuidar y conservar la salud. Están dirigidas al individuo o a la población sana, y procuran evitar la enfermedad mediante la divulgación de los conocimientos sobre la forma de prevenirse contra las enfermedades e indican cómo actuar en caso de que éstas se produzcan.



Las acciones de prevención primaria tienen como destinatario al individuo y a la población sana, aparentemente sana o en riesgo de enfermar, ya sea por la disminución de sus defensas naturales o por la falta de éstas, o porque forman parte de un ambiente que puede alterar el normal equilibrio de la salud. El aseo personal, la vacunación y una alimentación balanceada son ejemplos de este tipo de acciones.



Las acciones de prevención secundaria se llevan a cabo con los recursos y las técnicas de la Medicina moderna, que permiten establecer el diagnóstico precoz, y el consiguiente tratamiento oportuno, para evitar el desarrollo de los diversos trastornos. El control médico y los exámenes periódicos—que incluyen análisis de sangre y de orina, estudios radiográficos y electrocardiográficos, medición de la presión arterial, etc.—son ejemplos de este tipo de acciones.



Las acciones de recuperación comienzan cuando la enfermedad se ha manifestado y, por lo tanto, la medida más eficaz consiste en acudir rápidamente a la consulta médica para poder restablecer el equilibrio inicial. Un tratamiento eficaz puede lograr la recuperación de la salud, con secuelas o sin ellas.



Las acciones de rehabilitación tienden a restituir en las personas las capacidades físicas, psíquicas o vocacionales que pudieron haber sido alteradas por una enfermedad o un accidente. Estas acciones deben permitir que la persona desarrolle sus habilidades para vivir con independencia social y económica y tomar conciencia de su estado de salud diferente.



No hay rehabilitación completa sin la reinserción social. Ésta necesita de la participación responsable de toda la comunidad. La compasión y el rechazo son del todo perjudiciales. Términos como diferencia, dependencia y discriminación deben ser abolidos y reemplazados por otros, tales como convivencia, esperanza, integración y solidaridad.

Para la devolución del trabajo es necesario colocar **“NOMBRE”, “APELLIDO” Y “CURSO”** en la hoja.

Email: profemarianoreina@gmail.com

2) Responder las siguientes preguntas:

- a-¿Crees que hay relación entre el texto y lo que vivimos hoy en día? Fundamenta tu respuesta según todo lo leído.
- b- Nombrar y explicar con tus palabras cada una de las “acciones” para el cuidado de la salud.