

La salud humana

La salud

Si bien la mayoría de nosotros sabe qué quiere decir la palabra *salud*, su significado ha ido variando con el tiempo. En la actualidad, la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) plantea que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Este organismo la define como un **equilibrio** que mantiene el ser humano entre diferentes aspectos:

- El **aspecto físico** incluye el buen estado del cuerpo.
- El **aspecto psicológico** comprende todo aquello que se relacione con la mente de la persona, su afectividad y sus conductas.
- El **aspecto social** tiene en cuenta la relación de ese individuo con el resto de las personas y las características del ambiente en el que vive.



Estamos sanos cuando nos sentimos bien física y mentalmente, y en la relación con los otros.

Por lo tanto, es importante tener presente que no solo estamos sanos ante la ausencia de trastornos físicos. Estar sano supone además sentirse bien consigo mismo y en la relación con los demás (familia y comunidad).

Debemos pensar la salud, además, como un proceso dinámico en el cual el estado saludable de cada persona se encuentra en continuo cambio. Esto significa que, en un determinado momento, podemos estar enfermos y, en forma más o menos rápida, sentirnos sanos, o viceversa.

¿Siempre nos sentimos saludables? Los seres humanos experimentamos muchas situaciones durante nuestras vidas que pueden conducirnos a perder el equilibrio y alejarnos de la salud. Esto se debe a que estamos expuestos a distintos factores, como un agente infeccioso, una sustancia tóxica o un fenómeno físico. También puede hacernos mal una actitud personal o la situación social que experimenta nuestra comunidad, un déficit o el exceso en la alimentación, etc. Cuando alguna de estas circunstancias nos afecta, ocasiona un desequilibrio en nuestro organismo. Pero, por lo general, nos equilibramos nuevamente con cierta facilidad y recuperamos nuestro estado saludable. Veamos algunos ejemplos.

Milena vive cerca de un campo donde fumigaban. Hace unos meses prohibieron el uso de plaguicidas. Mucha gente que tenía problemas respiratorios ahora se siente mejor.



Guido está muy congestionado, se suena la nariz y tose. Se da un baño, se acuesta calentito y, al otro día, ya se siente mejor.



Matías y Lucía discuten a la salida de la escuela, pero luego se calman y llegan a un acuerdo.



Silvina cruzaba la calle sin mirar, por el medio y con los auriculares puestos, hasta que un día se dio cuenta de que esto era muy peligroso.



Agustín miraba televisión todo el día y se la pasaba comiendo papas fritas y golosinas. Pero empezó a ir al club a practicar deportes y ahora está muy contento. También cambió sus hábitos alimentarios.



Maite se mudó y estaba nerviosa porque empezaba en una nueva escuela. Pero cuando habló con algunos compañeros y con su maestra, se quedó más tranquila.

Las enfermedades

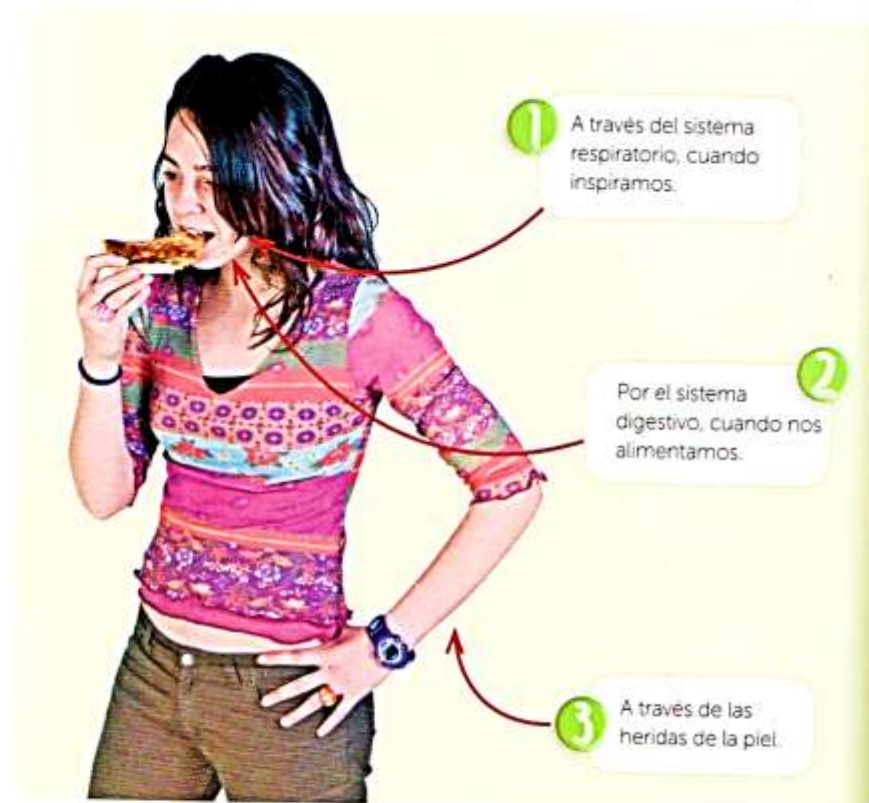
En muchas ocasiones, nos hemos sentido resfriados. Nuestras vías aéreas se inflaman y producimos mocos o tenemos catarro. Por eso, nuestro sistema respiratorio "barre" esas secreciones mediante estornudos y tos. Otras veces nuestro cuerpo reacciona elevando la temperatura, lo que habitualmente llamamos "tener fiebre". ¿Qué habrá ocurrido? Es probable que algún virus o una bacteria haya ingresado a nuestro cuerpo y altere nuestro equilibrio y, a causa de eso, nos hayamos enfermado.

Los virus y las bacterias viven en todo el medio que nos rodea, sin embargo, no todos causan enfermedades. Los que sí lo hacen se llaman **agentes infecciosos**, y generan una **enfermedad infecciosa** cuando consiguen ingresar, multiplicarse y desarrollarse en nuestro organismo.

¿De qué modo ingresan a nuestro organismo los agentes infecciosos? Hay tres vías principales:



Las bacterias son microorganismos. Los virus son mucho más pequeños que ellas y no se consideran seres vivos, aunque pueden invadir nuestras células y causar enfermedades. En la imagen se observan virus que causan el sarampión.



Por ejemplo, una enfermedad de transmisión alimentaria es el síndrome urémico hemolítico, que se contrae por comer alimentos maldigeridos, contaminados con bacterias. Es importante conocer el origen de la enfermedad y la forma de contraerla, porque podemos tomar las precauciones necesarias, en este caso, cocinar bien los alimentos antes de ingerirlos.

Existen también enfermedades infecciosas que se contagian a través del contacto sexual. Un ejemplo es el **sida**, que es ocasionado por un agente infeccioso, el **VIH** o **virus de la inmunodeficiencia humana**.

El VIH no se transmite a través de un beso o por compartir un vaso, sino que la forma más común de contagio es a través de las relaciones sexuales. Está presente en la sangre, el semen y los fluidos vaginales de las personas infectadas. También se puede transmitir de madres a hijos durante el embarazo, en el momento del parto o a través de la leche materna.

Vale aclarar que este virus puede ingresar al organismo y estar latente ("dormido") por un período de cinco a diez años. Así, una persona puede ser **portadora**, es decir, estar infectada por el virus pero no desarrollar inmediatamente la enfermedad. Por eso, es importante evitar el contagio con los medios adecuados y hacer un control médico periódico.

Las enfermedades no infecciosas

Las enfermedades que no son provocadas por virus ni bacterias se denominan **no infecciosas**. El origen de estas enfermedades puede ser muy variado:

- La exposición a sustancias tóxicas puede ocasionarnos graves problemas de salud.



El humo del cigarrillo también puede incidir en las generaciones futuras, ya que las sustancias tóxicas que recibe la madre gestante podrán afectar la salud del bebé.

- La contaminación sonora debida a ruidos molestos, muy fuertes o muy constantes puede alterarnos la concentración, originar trastornos en el sueño, causarnos estrés y provocar pérdida de la audición.
- La violencia en todas sus formas, ya sea laboral, doméstica o escolar, como el *bullying* o acoso que sufre un estudiante por parte de otros, es capaz de enfermarnos de manera grave y requiere de ayuda adecuada.



Las personas que están sometidas a fuertes ruidos en forma permanente deben usar protectores para sus oídos.

Las defensas del organismo

¿Te parece que siempre que ingresan agentes infecciosos a nuestro cuerpo nos enfermamos? Si nuestro organismo no presentara algún tipo de defensa, los virus y las bacterias nos invadirían todo el tiempo y nos enfermarían. Sin embargo, esto no sucede porque el cuerpo posee diferentes clases de "barreras" que nos protegen de las enfermedades infecciosas.

Nuestra **piel** forma parte de la **primera línea de defensa** que tiene nuestro organismo, y evita que los agentes extraños ingresen en él. Su integridad es muy importante. Por eso, cuando nos lastimamos, es necesaria la desinfección de la herida. Pero, además de la piel, hay otras barreras primarias, como te indica la imagen.

La nariz y la boca están recubiertas por un tejido húmedo (mucosa) que produce **moco**. Cuando una partícula extraña intenta ingresar, queda adherida a él y luego es eliminada a través del estornudo o la tos.

Otras barreras que ayudan a impedir el ingreso de agentes extraños son la **saliva** y las **lágrimas**.

Los **jugos digestivos** del estómago son muy ácidos y matan algunos agentes infecciosos que ingresan con los alimentos.



A veces nuestra primera línea de defensa no es del todo efectiva y algunos agentes infecciosos ingresan en nuestro cuerpo. ¿Qué sucede entonces? Existe una **segunda línea de defensa**, compuesta por células que tienen la función de "comerse" o degradar a cualquier agente extraño.

En muchas ocasiones, estas dos líneas de defensa no logran impedir el ingreso o destruir a los microorganismos. Cuando esto sucede, actúa la **tercera línea de defensa** o **sistema inmune**, compuesto por distintos tipos de células con capacidad de atacar directamente a los agentes infecciosos en forma específica. Muchas veces lo hacen mediante la producción de sustancias que denominamos **anticuerpos**.

Las vacunas

Los científicos aprovechan las características de nuestro sistema inmune para desarrollar **vacunas**. Estas evitan que ciertas enfermedades infecciosas se desarrollen en el organismo. ¿Cómo? Por lo general, las vacunas se fabrican a partir de virus o bacterias que se encuentran modificados para no causar la enfermedad, pero que permiten activar nuestro sistema inmune en caso de ser infectados.

Dicho de otro modo, una vacuna es una forma de "engañar" a nuestro organismo, haciendo ingresar virus o bacterias que activan las defensas, pero que no enferman. ¿Cuál es el resultado? Esto evita que nos enfermemos cuando los virus o bacterias "de verdad" ingresan en el cuerpo.



LEO UNA INFORMACIÓN Y LA EXPONGO ORALMENTE

- Vas a compartir en clase, con tus compañeros, la información del siguiente texto exponiéndolo en forma oral. Para preparar esta exposición, te sugerimos seguir estos pasos:
 - 1.º Leé detenidamente el texto.
 - 2.º Subrayá las ideas principales y secundarias con diferente color.
 - 3.º Reescribí estas ideas en tu carpeta, respetando los colores que elegiste. Buscá más información para completar las ideas.
 - 4.º Luego, elaborá un punteado de ítems. Esta lista te servirá para exponer ante tus compañeros en forma oral lo que explica el texto.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) fue incorporada al Calendario Nacional de Vacunación.

Este virus se transmite por vía sexual.

La vacunación abarca así tanto a varones como a mujeres de 11 años, ya que el virus circula en ambos sexos. El esquema de vacunación consiste en dos dosis,

separadas por un intervalo de seis meses.

De esta forma, se inmuniza en forma gratuita contra una de las principales causas de cáncer de cuello de útero.

Sin embargo, esta vacuna no suplanta la detección temprana de esta patología en las mujeres mediante los controles ginecológicos.

La prevención en salud

Como ya vimos, vacunarse, alimentarse adecuadamente y hacer actividad física son acciones necesarias para cuidar la salud. Todas las medidas que podemos tomar para no enfermarnos forman parte de la **prevención en salud**. Muchas de estas acciones están relacionadas con nuestros hábitos cotidianos. Observá estas imágenes, que te muestran algunos de ellos.



- **Higiene:** es una medida que ayuda a impedir que los microorganismos nos enfermen. Se refiere tanto a la higiene personal, por ejemplo, el lavado de manos y cuerpo, así como a la de los alimentos y la limpieza de los objetos (útiles, juguetes, utensilios, entre otros).
- **Alimentación:** es necesario incorporar a diario alimentos en la proporción y variedad adecuadas, que nos permitan una alimentación equilibrada, sin excesos de grasas ni azúcares.
- **Desinfección:** busca la destrucción de los agentes infecciosos mediante el empleo de un desinfectante. Por ejemplo, la aplicación de un antiséptico como el yodo sobre una herida.
- **Vacunación:** a través de la implementación del calendario de vacunación gratuita, que debemos respetar, el Estado ayuda a prevenir las enfermedades más graves o de mayor prevalencia en nuestra comunidad.
- **Consultas al médico:** la visita periódica al médico, incluso aunque no nos sintamos enfermos, permite controlar el estado de nuestra salud o detectar tempranamente alguna enfermedad.
- **Actividad física:** la práctica habitual de ejercicio físico reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades, estimula los músculos y contribuye a tener un buen estado de ánimo.



APRENDO
A APRENDER



¿Con qué frecuencia realizo acciones de prevención en salud?