



"La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo y no sólo la ausencia de enfermedad".

SOCIAL



MENTAL



FÍSICO



¿QUÉ ES SALUD?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud): *"La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo y no sólo la ausencia de enfermedad"*.

Gozar de salud es por tanto estar bien en los tres niveles:

Físico: no tener ninguna enfermedad que limite el normal funcionamiento biológico de nuestro organismo.

Mental: ser capaces de enfrentarnos a los retos de la vida.

Social: gozar de una plena integración como persona en los colectivos que forman nuestra sociedad.

No podemos hablar de salud física, mental y social por separado; están íntimamente relacionadas.

La plena salud es la búsqueda del equilibrio ideal de sus tres componentes: físico, mental y social.

Calidad de vida es la búsqueda de esta armonía. Es también la satisfacción personal que produce el luchar por mejorar nuestras condiciones de vida.



La enfermedad es el resultado no sólo de nuestros actos sino también de nuestros pensamientos.

Mahatma Gandhi

Después de las cardiopatías; la segunda causa de muerte en Occidente es el cáncer.



La salud es nuestro deber y es nuestro derecho. Ser personas libres nos convierte en los principales responsables de las acciones que afectan a nuestra salud o que perjudican la salud de los demás.

El ser humano está formado por un conjunto de tejidos que a su vez se componen de células; todo se dispone en un perfecto equipo de funcionamiento.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?

La enfermedad es una alteración o pérdida de esa armonía de funcionamiento del conjunto. La notamos a través de:

- *síntomas*: señales subjetivas, sólo descriptibles por el paciente.
- *signos*: señales objetivas, que se pueden ver.

Existen distintos tipos de enfermedades, por ejemplo: infecciosas, degenerativas, inmunológicas, etc.

Después de las cardiopatías; la segunda causa de muerte en Occidente es el cáncer.



*gen: unidad básica de herencia.



¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Es una enfermedad genética, está en sus propios genes*. Algunos cánceres son hereditarios.

Comienza cuando una célula normal se transforma en una célula tumoral. Luego las células anormales se multiplican de manera indefinida y el organismo se ve incapaz de frenarlas, haciendo su aparición el tumor.

Un tumor puede producirse en cualquier parte del organismo (tumor benigno) o extenderse a estructuras vecinas, generando la metástasis (tumor maligno o cáncer).

En presencia del cáncer se produce una incapacidad para la defensa del propio organismo.





Metabolismo*: actividades del cuerpo que originan o gastan energía como: la digestión de alimentos, eliminación de los desechos, respiración, circulación sanguínea,...

Y EN CANARIAS...

El cáncer es también la segunda causa de muerte en Canarias, por ello el Plan de Salud de Canarias 2004-2008 la ha incluido entre los problemas prioritarios. Además, es la segunda causa de muerte prematura (es decir, antes de los 70 años). Uno de cada cuatro hombres y una de cada cinco mujeres padecerán algún tipo de cáncer antes de cumplir los 75. Los datos de ellas son más altas en los grupos de edad comprendidos entre los 10 y los 49 años. "Esto se explica por el hecho de que en las mujeres el tumor más frecuente es el de mama que tiene una edad de aparición más temprana que los más frecuentes en hombres: pulmón y próstata".

OTRAS ENFERMEDADES SEGÚN SU CAUSA:

- **Carenciales:** Debido a la falta de alguna vitamina o elemento indispensable, o debido a una alimentación escasa o deficiente.
- **Infecciosas:** Por la entrada en nuestro organismo de otros seres vivos: agentes infecciosos o patógenos: catarros, sarampión, otitis, etc.
- **Metabólicas:** Resultado de un trastorno del metabolismo*. A veces se ven afectados varios órganos: gota, diabetes, etc.

Existen enfermedades orgánicas que tienen su relación directa con factores de orden psicológico. Pueden brotar, mejorar, agravarse o remitir por factores sobre todo afectivos.



LAS VITAMINAS

Están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, que son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Vitaminas que se disuelven en grasas

En este grupo entran las vitaminas **A**, **D**, **E** y **K**. El organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el cuerpo puede almacenarlas como reserva, su falta es debida a malos hábitos alimentarios.

Vitaminas que se disuelven en agua

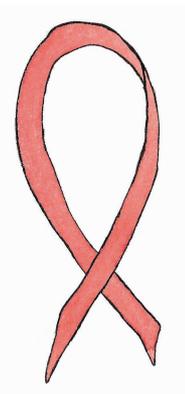
Formada por las vitaminas **B**, como también por la **C** y el ácido fólico. No se almacenan en el cuerpo, por lo que la alimentación diaria debe aportar y cubrir las necesidades vitamínicas.

Vitamina	Deficiencia	Exceso
A	Daño ocular, ceguera irreversible o nocturna, Alteraciones en la piel.	Piel seca, descamación cutánea, crecimiento del pelo, alteraciones hepáticas, dolor de cabeza, náusea, vómito.
B	Beri-beri: Alteraciones del sistema nervioso central o cardiovascular .Alteraciones en piel y mucosas, anemia.	B2: Incrementa el riesgo de cáncer gástrico B3: Rubor facial, cefalea, problemas estomacales
C	Escorbuto: Hemorragias en las encías, debajo de la piel, aflojamiento de los dientes, anemia.	
D	En los niños: raquitismo. En los adultos: osteomalacia.	En exceso es muy tóxica: dolores de cabeza, vómito, fallo renal.
K	Amoramientos en la piel.	Hay interacción con drogas anticoagulantes.



Un millón de niños nace
al día con **SIDA** en África.

**PROTÉGETE. ESTÁ
EN TUS MANOS**



¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNITARIO?

Las barreras naturales a las enfermedades son: la piel; las mucosas; los líquidos corporales como la saliva, el sudor y las lágrimas; los glóbulos blancos que digieren a los agentes y la inflamación que es la acción en equipo de los defensores.

Más lento pero más eficaz es el sistema inmunitario: se activa al atravesar el agente las barreras naturales.

Son los linfocitos, elaboran los anticuerpos, para destruir los agentes. Para cada agente se fabrica un anticuerpo determinado.

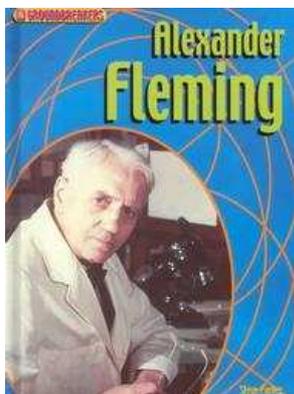
Los linfocitos circulan por la sangre y linfa, reuniéndose en ganglios. Cuando allí llega un microorganismo, comienza la lucha, el ganglio aumenta de tamaño: se está combatiendo la infección.

Si nuestro sistema inmunitario lo vence, lo "recuerda", tal que si intentara de nuevo infectarnos sería rápidamente eliminado. Nos ha inmunizado. La existencia de linfocitos con memoria hace que no se reproduzcan por segunda vez enfermedades como: el sarampión, las paperas, la varicela, etc.



LOS ANTIBIÓTICOS

Algunas especies de hongos elaboran sustancias que pueden destruir a las bacterias, son los antibióticos.



El doctor Fleming descubrió el primer antibiótico, la **penicilina**, a partir de un hongo. Hoy se conoce un amplio número de antibióticos, algunos fabricados en laboratorio.

"Los antibióticos deben ser recetados por el médico".

Su abuso puede hacer resistente al microorganismo.

¿ POR QUÉ UTILIZAMOS LOS MEDICAMENTOS ?

Si la respuesta de nuestro cuerpo es insuficiente para vencer a las enfermedades necesitamos de la ayuda de los medicamentos.

Los que se emplean en las infecciones tienen dos fines:

- eliminar el organismo que causa la enfermedad y
- aliviar los síntomas.

Debe ser el médico quien determine el tratamiento. Su primer paso es el diagnóstico: identificar la enfermedad y el agente.

Cada organismo infeccioso se elimina con un tipo de sustancia: las bacterias con antibióticos; los hongos con fungicidas; los parásitos con antiparasitarios y los virus con antivíricos.



NO. CONDUCTAS DE RIESGO

Drogas

Sexo inseguro

Falta de higiene

Exceso de trabajo

Estrés

Dieta inadecuada

Sedentarismo

No descanso

SI. HÁBITOS SALUDABLES

No drogas

Sexo seguro

Higiene personal

Tiempo libre

Relax

Dieta equilibrada

Actividad física

Descanso

MODOS DE VIDA. FACTORES DE RIESGO

Salud y Enfermedad no son opuestos, sino diferentes grados de adaptación del organismo frente al medio. Los Modos y Estilos de Vida desarrollados por la sociedad y los individuos, influyen positivamente o negativamente como elementos benefactores o de Riesgo.

La salud depende de los hábitos y costumbres que se practican y del resultado de las acciones que cada cual hace por mantenerla.

El ser humano necesita de una alimentación adecuada, hábitos de higiene personal en el hogar y en la comunidad, actividad física y descanso para fortalecer y mantener el cuerpo, diversión y afecto para satisfacer necesidades mentales y espirituales.

La ausencia de alguno de estos factores provoca daños, en ocasiones irreversibles a la salud del individuo.

