

TEMA 4. La salud, un bien común.

1. La salud y la enfermedad.

¿Qué es la salud?



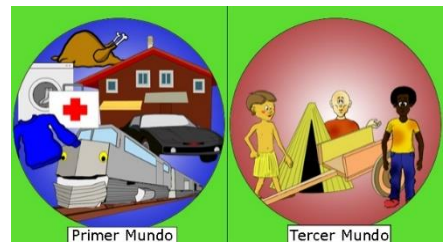
La salud es un **estado de bienestar físico** (del cuerpo), **mental y social** (con las personas que nos rodean). También depende de los sentimientos y las emociones que tenemos con los demás.

Existen **factores** (cosas) de los que depende la salud:

✓ **Las características personales:** Son **factores hereditarios** (que nos transmiten nuestros padres) y que hace que tengas más o menos posibilidades de padecer una enfermedad. Por ejemplo si nuestro padre es miope (no ve bien de lejos y necesita gafas) nosotros tenemos más posibilidades de tener miopía.



✓ **El entorno que nos rodea:** **Depende del lugar donde vivamos**, si hay escasez (poca) de agua, mucha contaminación, sufrimos violencia, falta de cultura o pobreza; todo esto puede deteriorar (empeorar) nuestra salud.



✓ **El estilo de vida:** **Los hábitos (costumbres) de nuestra vida** si son saludables nos protegen y mejoran nuestra salud. Si por ejemplo nos lavamos las manos evitamos infecciones, si conducimos con cuidado prevenimos (evitamos) accidentes.



✓ **La atención sanitaria:** Es más fácil estar sanos si vivimos en un país que tiene hospitales, centros de salud, **campañas de prevención de enfermedades y vacunación** (vienen al cole a informarnos de cosas que no son saludables y nos vacunan para evitar tener enfermedades).



¿Qué es la enfermedad?



La enfermedad es la **disminución (menos) o pérdida de la salud.**

Cuando una persona está enferma siente los **síntomas** (lo que notamos cuando estamos malos): **dolor, cansancio, malestar (nos encontramos mal) o picor.**

Algunos síntomas nos ayudan a detectar (saber) que enfermedad tenemos, se les llama **signos** de la enfermedad.



1. Enfermedades infecciosas

Se producen en nuestro cuerpo por **agentes infecciosos** que entran en nuestro cuerpo y le hacen daño como: **virus, bacterias, hongos o protozoos.**



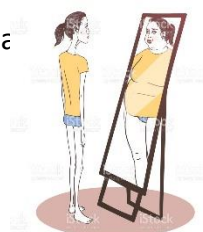
2. Enfermedades no infecciosas

Se producen en nuestro cuerpo porque algo va mal, por ejemplo **daños en un órgano, problemas mentales o problemas sociales.**

- Por ejemplo la **diabetes** (enfermedad producida por problemas en una glándula que se llama páncreas del aparato digestivo)



- **La anorexia** (afecta al comportamiento, la persona para estar más delgada deja de comer y va perdiendo la salud, porque ella se ve gorda, cuando en realidad ya está muy delgada).



- **Enfermedades sociales** (se producen por el entorno en que vivimos, problemas económicos, de educación o de seguridad)



LOS TIPOS DE ENFERMEDADES

Los hábitos saludables.



Los hábitos saludables son las cosas que podemos hacer en nuestra vida para que el cuerpo funcione mejor.



Otros hábitos para prevenir enfermedades.



Las revisiones médicas y la vacunación.

Las vacunas son virus muertos o débiles que se meten en nuestro cuerpo para que fabriquemos defensas contra ese virus y evitar infecciones



Prevenir accidentes.

Por ejemplo respetar las normas de circulación



Evitar sustancias tóxicas

para la salud, como el alcohol, tabaco y las drogas.

¿Qué perjudica a nuestra salud?



Las drogas. (Dañan nuestro cerebro)

- Son **sustancias químicas** que si las tomamos dejamos de controlar nuestro cuerpo y nos hacemos **adictos** (nuestro cuerpo necesita tomarlas para estar bien).
- Los drogadictos son **dependientes** (necesitan tomar drogas para sentirse bien). El tabaco y el alcohol también son drogas.



El tabaco. (Dañan nuestros pulmones y el corazón)

- El tabaco tiene una sustancia que se llama **nicotina** que provoca adicción, por eso es muy difícil dejarlo. También tiene otras sustancias perjudiciales (malas) para la salud.
- El humo del tabaco también es malo para **los fumadores pasivos** (personas que no fuman pero que respiran el humo del tabaco)
- Otros efectos negativos: envejece la piel, te dá mal aliento y los dientes se ponen amarillos.



El alcohol. (Daña el estómago, cerebro e hígado)

- Es la droga que mas consumida (que se toma más) en el mundo, y también **provoca adicción**.
- Beber mucho alcohol en poco tiempo puede producir **intoxicación** y hasta la muerte. Muchos accidentes de coche son provocados por personas que han bebido y cogen el coche.
- Actualmente está aumentando mucho el consumo de alcohol entre los jóvenes que no son conscientes (no saben) lo peligroso que es.



Abuso de las nuevas tecnologías. (Daña nuestra relación con los demás)

- Internet, las redes sociales, los móviles, las videoconsolas, etc. Deben utilizarse con responsabilidad, gastar mucho tiempo de nuestra vida puede generar adicción, ya que no somos capaces de controlar su uso.
- Puede provocar que te aísles de las personas que tienes cerca y sólo te centres en hablar por el whatsapp, Facebook, Instagram...

Los primeros auxilios.

A veces sufrimos accidentes, por eso hay que **saber qué tenemos que hacer en los accidentes más comunes que pueden ocurrir en casa.**



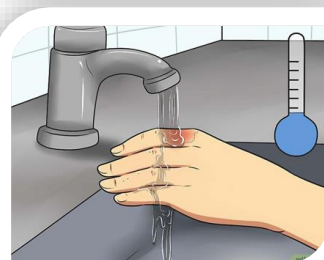
1. Heridas leves.

- Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Lavar la herida con mucha agua.
- Limpiar la suciedad de la herida desde el centro de la herida hacia fuera.
- Tapar la herida con una tirita o gasa estéril (limpia).



2. Quemaduras leves.

- Poner la zona quemada debajo del grifo con agua fría durante 10 minutos.
- Taparla con una gasa estéril.
- Si la quemadura es solar se debe echar crema hidratante.



3. Golpes y torceduras.

- Poner frío en la zona.
- Levantar la zona afectada.
- No moverlo.



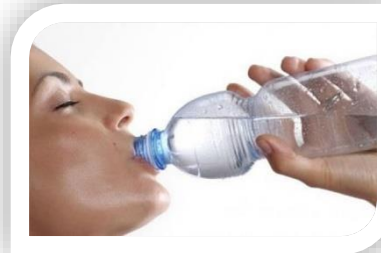
4. Picaduras de insectos.

- Sacar el aguijón con unas pinzas si se puede.
- Limpiar la herida con agua y jabón.
- Poner frío, amoníaco o producto antipicaduras.



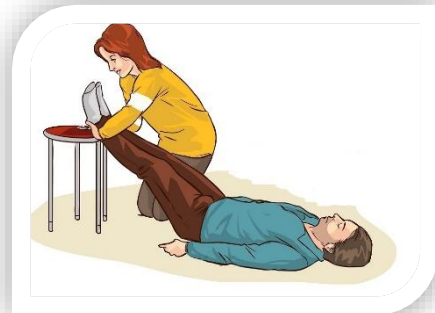
5. Insolación.

- Poner a la persona en un sitio fresco y sentado.
- Aflojar la ropa si está apretada.
- Echar agua fría en la cara y la cabeza.
- Darle de beber agua.



6. Pérdida de conocimiento.

- Poner a la persona en un lugar con aire limpio.
- Aflojar la ropa que apriete.
- Tumbar a la persona con las piernas hacia arriba.



Avances en la alimentación.

Es muy importante que los **alimentos que comemos y el agua que bebemos estén limpios**, para que las personas estemos sanas y nuestra **esperanza de vida** (tiempo que vivimos) sea mayor.

Los alimentos para evitar que se pongan malos y que nos causen daños necesitan conservarse de manera adecuada;

-Ultracongelación



-Envasado al vacío.



-Aditivos conservantes



-Consumo preferente. Se pueden comer, pero los alimentos pueden perder calidad de sabor, olor o aspecto.

-Fecha de caducidad. Si nos comemos el alimento pasada esa fecha puede dañar nuestra salud.



El agua potable.

El agua cuando llega a nuestra casa ya ha pasado un largo **proceso de potabilización** (limpieza) para que podamos beberla y no contraer (coger) enfermedades. El proceso de limpieza del agua se llama potabilización.



Avances en la medicina.

Gracias a los avances médicos se pueden **prevenir** (tomar medidas para no ponernos enfermos), **diagnosticar** (saber que nos pasa) y **tratar** (tomarnos los medicamentos necesarios).



Vacunas.

Gracias a las vacunas se han casi eliminados enfermedades como la gripe, varicela y sarampión.

Técnicas diagnósticas.

Los **análisis de sangre**, las **radiografías**, **ecografías** nos permiten saber cuando estamos enfermos.

Medicinas.

Los **antibióticos** (tipo de medicinas que tomamos cuando estamos enfermos), los **antitérmicos** que tomamos para bajar la fiebre.

Técnicas quirúrgicas.

Son las **operaciones** donde nos duermen con **anestesia** para poder operarnos, los **trasplantes** (poner órganos de otra persona fallecida)

