

# LA SALUD Y LOS AVANCES MÉDICOS

## La salud y la función de relación

Los órganos que intervienen en la función de relación pueden sufrir enfermedades. En algunos casos, pueden corregirse pero en otros dificultan la vida de las personas que padecen esas enfermedades.

## Enfermedades del sistema nervioso

Las enfermedades que afectan (dañan) al sistema nervioso pueden tener causas físicas, como la muerte de neuronas, que dañan sus funciones. Otras enfermedades del sistema nervioso tienen causas psíquicas que afectan al estado de ánimo y al comportamiento de las personas.

## Enfermedades de los órganos de los sentidos

Las alteraciones más frecuentes (más normales) de los órganos de los sentidos son los que afectan a la **vista** como la miopía, la hipermetropía y el desprendimiento de retina y al **oído** como la otitis y la perforación del tímpano.



## Enfermedades y lesiones del aparato locomotor

Algunas de las lesiones (heridas) más frecuentes (más normales) del aparato locomotor son las fracturas y los esguinces.



# Hábitos de vida saludable

Para cuidar el sistema nervioso, los órganos de los sentidos y el aparato locomotor, podemos seguir los siguientes consejos:



Utiliza una luz adecuada (correcta) para leer y no fuerces la vista con el ordenador, la televisión, el móvil o la tablet.

PARA PROTEGER TU AUDICIÓN:

BAJA EL VOLUMEN

ALÉJATE DEL RUIDO

USA PROTECTORES DE OÍDO, YA SEAN TAPONES U OREJERAS

An infographic with a blue background. It features three small images: a man talking on a mobile phone, a woman wearing earplugs, and a woman wearing ear muffs. The text is in white and blue.

Evita ruidos intensos y no escuches música a un volumen alto, sobre todo con los auriculares.



No metas objetos en los oídos y no uses bastoncillos más allá del oído externo.

Two side-view illustrations of a woman. The one on the left is slumped forward with rounded shoulders and a protruding head, labeled 'mal'. The one on the right is standing upright with her head, shoulders, hips, and ankles in a vertical line, labeled 'bien'. Both are wearing a grey tank top and dark pants.

mal                      bien

Adopta posturas adecuadas (correctas) que no dañen ni la espalda ni las extremidades (piernas y brazos), y practica deporte para fortalecer el aparato locomotor.

A woman and a young child are in a kitchen, smiling and cooking together. The woman is pouring oil from a bottle into a pan. There are various fresh vegetables like tomatoes, carrots, and cabbages on the counter.

Aliméntate de modo equilibrado y saludable y evita el consumo de alcohol y otras sustancias que pueden producir adicción.

A family of four (mother, father, and two children) are lying on the grass, reading a book together. Below this image is another image showing several colorful shopping bags, with a large red 'X' drawn over it, indicating a warning against excessive shopping.

Disfruta del tiempo libre, de tus aficiones (lo que te gusta hacer), de la familia y de los amigos. No te dejes influir por la publicidad y el consumismo.

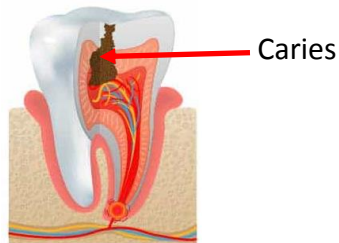
## La salud y la función de nutrición

A veces, los aparatos que intervienen en la función de nutrición (aparatos digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor) pueden no funcionar correctamente. Eso hace que nuestra salud se vea alterada por alguna enfermedad.

## Enfermedades del aparato digestivo

Las enfermedades más frecuentes (más normales) que afectan al aparato digestivo son la **caries** dental y la **diarrea**

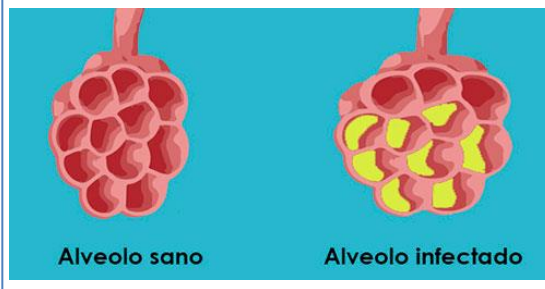
La **caries dental** aparece cuando las bacterias que hay en la boca dañan los dientes.



## Enfermedades del aparato respiratorio

Las dolencias más frecuentes que afectan al aparato respiratorio son el asma y la neumonía.

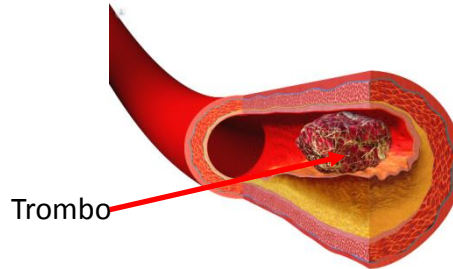
La **neumonía** es una infección de los alvéolos pulmonares que provoca tos, dolor, fiebre alta y dificultades respiratorias.



## Enfermedades del aparato circulatorio

Entre las enfermedades más graves del aparato circulatorio son la **trombosis** y el **infarto de miocardio**.

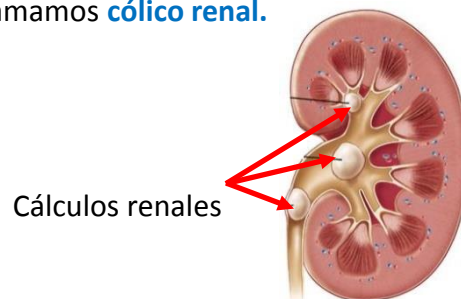
La **trombosis** se produce cuando en la sangre se forma un grumo (bolo) llamado trombo que tapona un vaso sanguíneo. Si ocurre en el corazón se produce un **infarto de miocardio**. Si ocurre en el cerebro, se produce un **infarto cerebral o ictus**.



## Enfermedades del aparato excretor

Dos de las enfermedades más comunes del aparato excretor son la **cistitis** y los **cálculos renales**.

Los **cálculos renales** son piedrecillas que se forman con las sustancias que están disueltas en la orina. Cuando la orina arrastra los cálculos se pueden atascar en los uréteres y producir un fuerte dolor que llamamos **cólico renal**.



## Trastornos de la alimentación

Estos trastornos aparecen cuando hay una preocupación excesiva (enorme) por el peso o la imagen corporal. Entre estos trastornos están la **bulimia nerviosa** y la **anorexia nerviosa**.

## Hábitos de vida saludable

Los hábitos de vida saludables son la mejor manera de prevenir algunas enfermedades. Para cuidar los aparatos digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor, podemos hacer lo siguiente:



Aumenta la presencia de frutas y verduras en tu dieta y evita los alimentos procesados.



Cepíllate correctamente los dientes y la lengua después de comer y visita al dentista.



Lava bien los alimentos que vayas a comer crudos. También tus manos antes de comer.



Evita respirar sustancias nocivas (dañinas) como algunas pinturas o barnices. No consumas tabaco y alcohol.



Practica deporte varios días por semana.



Bebe entre dos litros y dos litros y medio de agua al día, o más si hace calor o practicas deporte.

## La salud y la función de reproducción

Los órganos reproductores masculino y femenino están expuestos a padecer enfermedades. Algunas de ellas son el cáncer, las infecciones y la esterilidad.

## Hábitos de vida saludable

- Para **prevenir** (no tener) **infecciones** es fundamental (importantísimo) tener una buena higiene de los órganos reproductores externos lavándolos con jabón suave y agua abundante y utilizando ropa interior limpia.
- Para evitar **enfermedades de transmisión sexual** hay que tomar precauciones (tener cuidado para no contagiarse de estas enfermedades).
- Para **combatir ciertos tumores**, como el cáncer de útero, se puede recurrir a la vacunación. Además se deben hacer revisiones médicas.

## La salud emocional y social

Para tener buena salud emocional y social, es necesario tener buenas relaciones con uno mismo y con los demás.

## La relación con uno mismo

Tenemos que reconocer nuestras emociones (cómo nos sentimos), expresarlas sin hacer más grandes los problemas y buscar soluciones.

Debemos aprender a conocer y aceptar nuestras limitaciones y nuestras virtudes (lo que podemos hacer y lo que no podemos) para conseguir una **autoestima ajustada** y necesaria para tener una relación saludable con nosotros mismos y con los demás.



## Las relaciones con los demás

Es muy importante establecer relaciones con las personas de nuestro alrededor.

Tener **empatía** es decir, tratar de ponerse en el lugar del otro para entender cómo se siente.

Desarrollar el **sentido crítico** al tomar decisiones, reflexionar (pensar) antes de actuar y tener en cuenta las consecuencias (que puede pasar después) de nuestros actos.



**Respetar a los demás y mostrar tolerancia** ante las diferencias entre las personas.

Actuar con **asertividad**, Es decir, expresando nuestras emociones y opiniones de forma pacífica y tranquila.

**Respetar las normas de convivencia** siempre , porque así se evitan conflictos.

**Adquirir compromisos** (tener responsabilidad) para hacer tareas junto a los demás para conseguir objetivos comunes (tareas de todos) y hacer más fuerte la relación con los demás.

## Los primeros auxilios

Los primeros auxilios son los auxilios que cualquier persona realiza a otra persona en caso de emergencia o accidente hasta la llegada de los equipos de profesionales de asistencia sanitaria (médicos, enfermeros....)

Lavar la herida con agua y jabón.

### Heridas



Aplicar presión (apretar) sobre la herida con una gasa o pañuelo limpio.

### Contusiones



Aplicar frío a la zona con una bolsa de hielo envuelta en un paño.

Observar si hay inflamación, amoratamiento o deformación, para decírselo al médico.

### Mareo o lipotimia

Aflojarle la ropa para que pueda respirar mejor.

Tumbar a la persona y elevar sus pies.



Aplicarle paños fríos o húmedos y mantener a la persona en un lugar fresco.

El **botiquín** debe estar en un lugar fuera del alcance de los niños. Se debe revisar para reponer los medicamentos que puedan haberse gastado o que hayan caducado.



## Los grandes avances que mejoran nuestra vida.

Los primeros auxilios son los auxilios que cualquier persona realiza a otra persona en caso de emergencia o accidente hasta la llegada de los equipos de profesionales de asistencia sanitaria (médicos, enfermeros....)

### Anestesia

Para evitar el dolor, se emplean fármacos diversos (medicamentos diferentes). Puede aplicarse **anestesia general**, que deja al paciente inconsciente (enfermo dormido), o como **anestesia local**, que elimina la sensibilidad de zonas limitadas del cuerpo.



### Vacunas

Edward Jenner desarrolló la primera vacuna para curar la viruela, una enfermedad mortal en el siglo XVIII. Hoy hay muchas vacunas que nos inmunizan o protegen de enfermedades infecciosas como la gripe o el sarampión.



### Pruebas de diagnóstico

Hay muchas pruebas que hacen posible un diagnóstico más acertado. Las pruebas más conocidas son la resonancia magnética, la tomografía axial computarizada (TAC), la ecografía, la endoscopia y el electroencefalograma.



### Exoesqueletos

Los exoesqueletos ayudan a recuperar la movilidad a miles de personas con parálisis total o parcial en las piernas y podrán dejar la silla de ruedas.



## Lentillas biónicas

Las **lentillas biónicas** se introducen (meten) en el ojo mediante una sencilla operación quirúrgica y pueden devolver al paciente toda su capacidad de visión.



## Bioimpresoras

Con las **bioimpresoras 3D** es posible imprimir tejidos como el tejido óseo o el muscular. Estos tejidos pueden utilizarse después para trasplantes.

