



Salud y enfermedad

Índice

- 1 Salud y tipos de enfermedades
- 2 Enfermedades no infecciosas
- 3 Enfermedades infecciosas
- 4 Donación y trasplante
- 5 Accidentes y primeros auxilios

1. Salud y tipos de enfermedades

La **salud** es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud de las personas depende de los siguientes factores:

- ▶ Estilo de vida.
- ▶ Características biológicas.
- ▶ Factores ambientales.
- ▶ Asistencia médica.

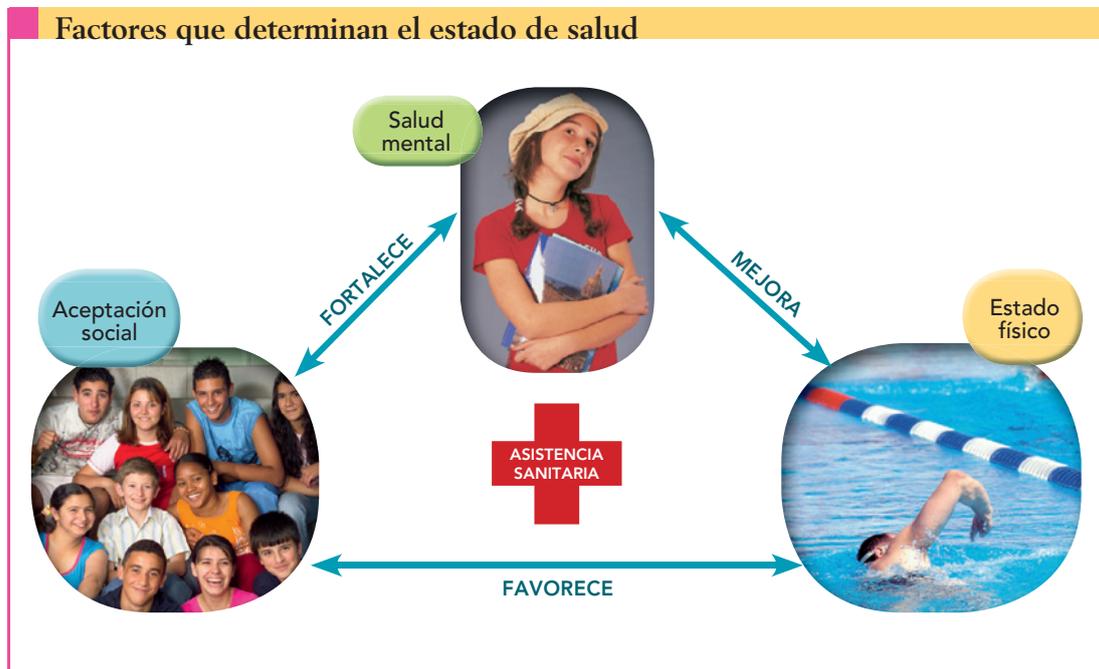
La **enfermedad** se define como una alteración en la estructura o funcionamiento del organismo que afecta negativamente al estado de bienestar.

Las enfermedades pueden producirse por muchas causas. Así, según su **origen** podemos diferenciar dos grandes grupos: no infecciosas e infecciosas.

La clase de enfermedad se reconoce por **síntomas subjetivos** que la persona siente (dolores, picores, mareos, etc.) y por **signos objetivos** medibles (fiebre, ritmo cardíaco, presión arterial, etc.). La suma de síntomas y signos se conoce como **cuadro clínico**.

Los síntomas y signos permiten el **diagnóstico** de las enfermedades. Para identificar una dolencia y someterla al **tratamiento** adecuado es necesario realizar **pruebas** físicas, químicas y biológicas.

Las enfermedades que se producen rápidamente y tienen corta duración se denominan **agudas**, mientras que aquellas que aparecen más lentamente pero permanecen mucho tiempo se llaman **crónicas**.



2. Enfermedades no infecciosas

Las enfermedades **no infecciosas** son aquellas que no son producidas por ningún germen patógeno, y por tanto no son contagiosas.

Las causas de este tipo de enfermedades son: factores ambientales o sociales, malos hábitos, golpes y traumatismos, alteraciones genéticas y envejecimiento.

2.1. Prevención y tratamiento de enfermedades no infecciosas

Para evitar la mayoría de enfermedades no infecciosas es necesario adoptar una serie de **hábitos saludables**, que ayudan a retrasar o evitar totalmente su aparición: **no fumar ni consumir alcohol u otras drogas, descansar adecuadamente, mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico de forma habitual y acudir a revisiones médicas periódicas.**

3. Enfermedades infecciosas

Las enfermedades **infecciosas** son aquellas causadas por **gérmenes** (microbios o virus) que penetran en nuestro cuerpo y se reproducen en su interior.

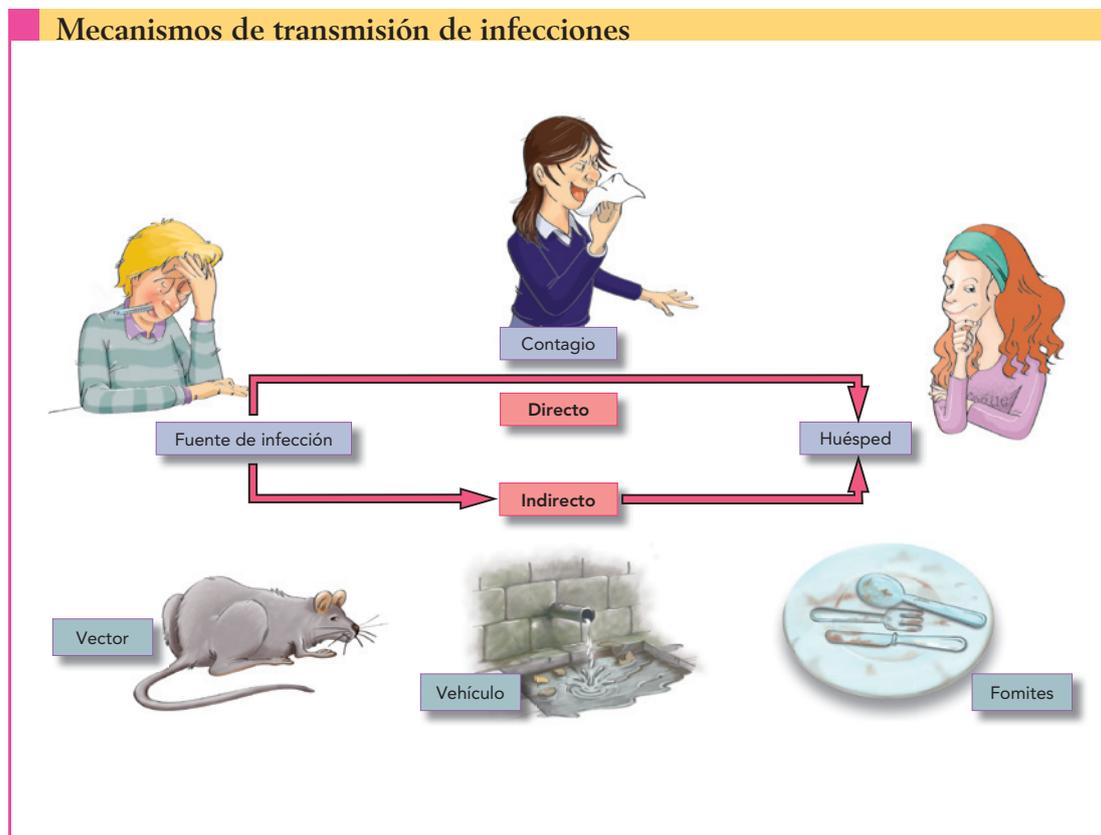
Hay cuatro tipos de gérmenes:

- ▶ **Virus:** entre los más comunes están los virus de la gripe, la hepatitis A, el sarampión, la rubeola, la varicela, la poliomielitis, la rabia y el sarampión.
- ▶ **Bacterias:** entre las enfermedades bacterianas más comunes encontramos la neumonía, la meningitis, las dermatitis bacterianas, la salmonelosis o las diarreas, el tétanos, el tifus, el botulismo, la tuberculosis, la peste y el cólera.
- ▶ **Protozoos:** causan infecciones intestinales y otras enfermedades como la toxoplasmosis o la malaria.
- ▶ **Hongos:** dos infecciones fúngicas frecuentes son el pie de atleta y la candidiasis.

3.1. Transmisión de infecciones

Los gérmenes son seres vivos que se encuentran en todas partes. Para que se produzca una infección es necesaria la intervención de varios elementos básicos:

- ▶ **Fuente de infección:** son personas o animales afectados por la enfermedad y que albergan gérmenes infecciosos.
- ▶ **Mecanismo de transmisión:** es el sistema por el que los microorganismos pasan desde la fuente de infección al huésped. La transmisión puede ser:
 - Directa o contagio.
 - Indirecta.
- ▶ **Huésped:** es el individuo en el que se desarrolla la infección.

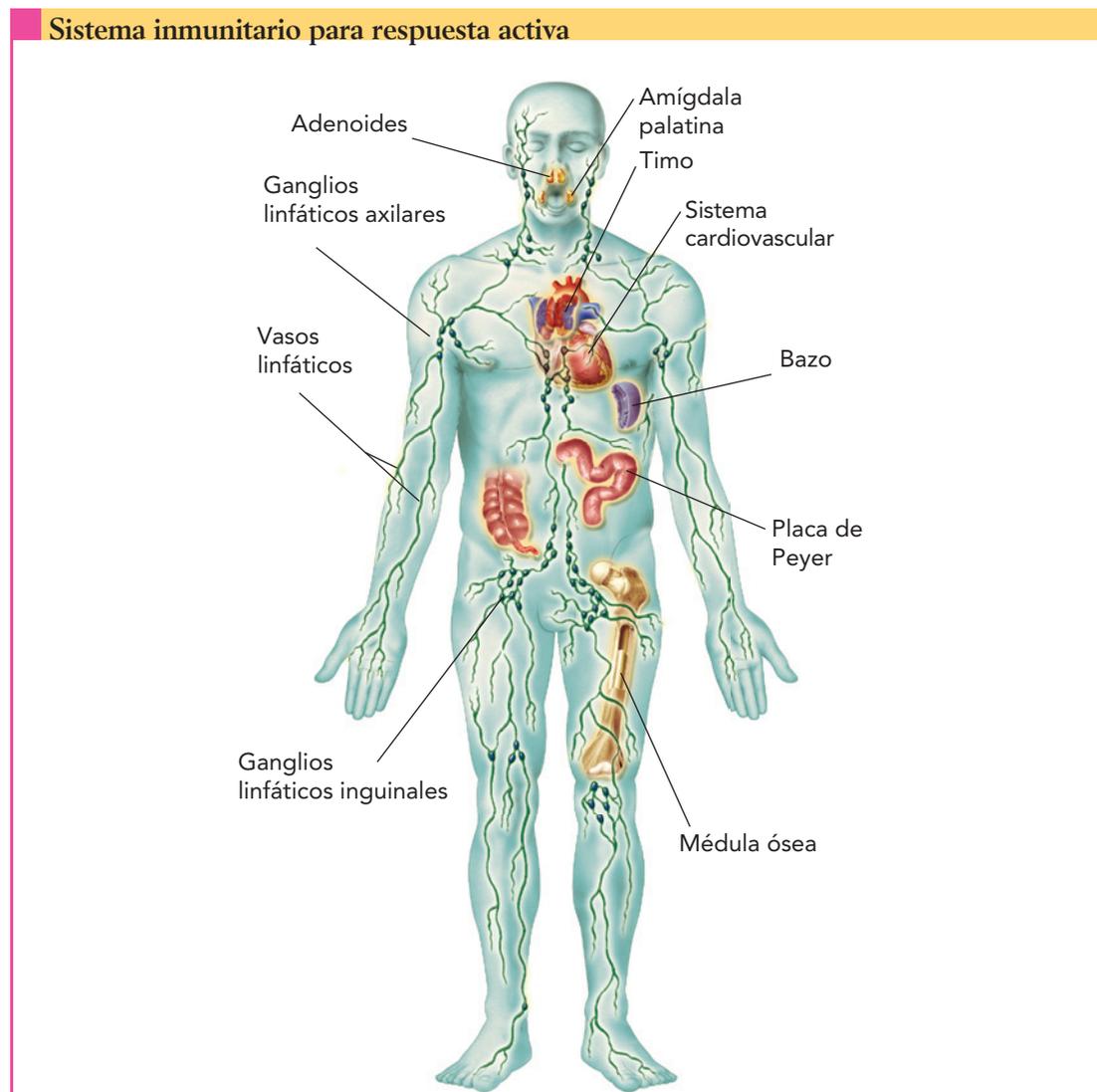


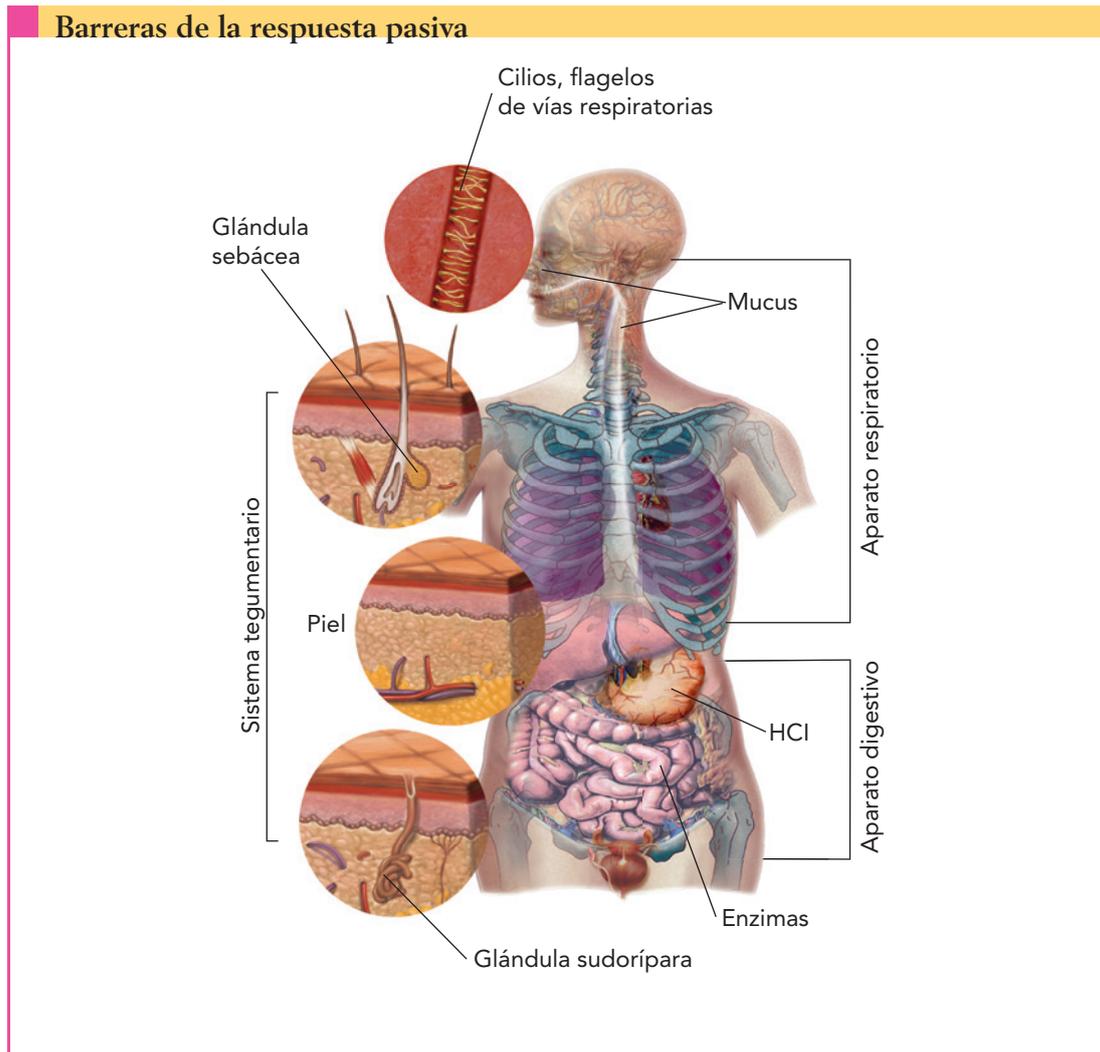
3.2. Defensa contra enfermedades infecciosas

Para defenderse de la infección, nuestro cuerpo dispone de dos clases de mecanismos de defensa:

- ▶ **Barreras o respuesta pasiva:** son las barreras físicas (piel y mucosas), estructuras mecánicas (cilios de las vías respiratorias) y sustancias químicas (saliva, lágrimas o jugo gástrico) que utiliza el organismo para evitar la entrada de microorganismos.
- ▶ **Sistema inmunitario o respuesta activa:** son las defensas que se ponen en marcha una vez que los patógenos han penetrado en el organismo. Esta respuesta se basa en la actuación de dos tipos de glóbulos blancos o leucocitos:
 - **Respuesta inmunitaria inespecífica:** es realizada por los **fagocitos** que desencadenan la llamada **respuesta inflamatoria**.
 - **Respuesta inmunitaria específica:** es realizada por los **linfocitos (T o B)** que fabrican **anticuerpos**.

Una vez que se ha producido la infección, el organismo afectado pasa por **cuatro fases** antes de volver a recuperar su estado de salud inicial: **fase de incubación**, **fase de enfermedad inespecífica**, **fase aguda** y **fase de convalecencia**.





3.3. Tratamiento de enfermedades infecciosas

Cuando el organismo sufre la infección, es necesario contar con sustancias capaces de acortar el periodo de enfermedad. Para ello se cuenta con distintos **medicamentos**:

- ▶ **Sueros:** son preparados que contienen anticuerpos específicos contra una enfermedad.
- ▶ **Antibióticos:** sustancias químicas, producidas por un ser vivo o fabricadas por síntesis, capaces de paralizar el desarrollo de ciertos microorganismos patógenos.
- ▶ **Antivirales:** son sustancias químicas capaces de bloquear la acción de los virus.
- ▶ **Fungicidas y antiparasitarios:** son medicamentos activos contra hongos y protozoos.

3.4. Prevención de enfermedades infecciosas

- ▶ Taparse boca y nariz con un pañuelo al estornudar.
- ▶ Mantener limpias las manos y los utensilios del hogar.

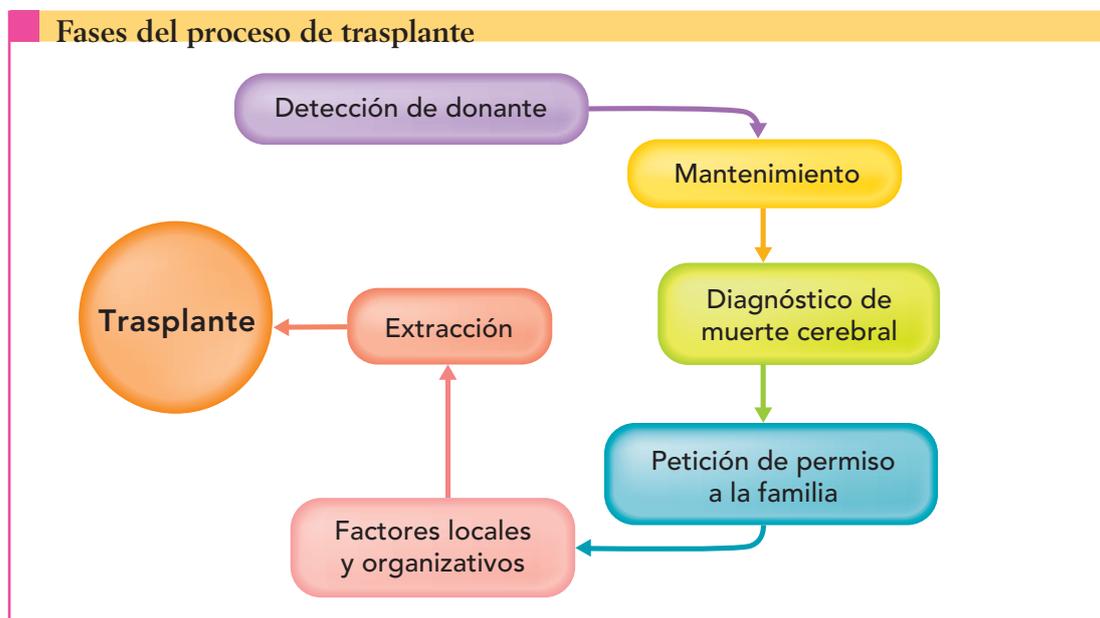
- ▶ Mantener hábitos de higiene corporal.
- ▶ Consumir alimentos y bebidas libres de gérmenes.
- ▶ Mantener la higiene de animales domésticos.
- ▶ Desinfectar cualquier herida.
- ▶ No automedicarse.
- ▶ Huir de opiniones de personas no especialistas en medicina.

4. Donación y trasplante

Un **trasplante** consiste en la sustitución de un órgano vital (o tejido) enfermo, sin posibilidad de recuperación, por otro sano.

La **donación** de células, tejidos y órganos permite trasplantar estos componentes del donante al receptor para solucionar en este último diferentes enfermedades. Cuando las células o tejidos proceden del mismo paciente se habla de **autotrasplante**, mientras que si proceden de otra persona compatible se dice que es un **xenotrasplante**. Se pueden donar células, tejidos u órganos.

Los problemas fundamentales del trasplante son los siguientes: **escasez de donantes**, **rechazos**, **enfermedades oportunistas** y **limitaciones técnicas**.



5. Accidentes y primeros auxilios

Se define como **accidente** cualquier suceso provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, y que da lugar a una lesión corporal.

ACCIDENTES NO MORTALES MÁS COMUNES			
Tipo de accidentes	Edad de la población más afectada	Problemas ocasionados	Causas
Domésticos	1 a 6 años	Quemaduras, caídas, intoxicaciones y asfixia	Descuidos familiares
Viales	18 a 30 años	Fracturas, heridas y contusiones	No respetar las normas de tráfico, consumo de drogas y exceso de velocidad
Laborales	30 a 65 años	Caídas, golpes, fracturas e intoxicaciones	Falta de medidas de seguridad y ausencia de formación en riesgos laborales

Para evitar los accidentes es necesario adoptar algunas **precauciones básicas**:

- ▶ Respetar las señales de circulación vial.
- ▶ Trabajar en condiciones seguras.
- ▶ Ser precavidos con los aparatos eléctricos.
- ▶ Utilizar ropas y sistemas de protección adecuados.

Cuando una persona sufre un accidente es necesaria una atención inmediata, que debe incluir la observación de posibles **lesiones** tanto externas como internas. Ante la duda, es preferible solicitar ayuda médica.



En caso de que la ayuda médica pueda sufrir algún retraso, se debe auxiliar a la persona accidentada realizando diferentes actuaciones de **primeros auxilios**:

- ▶ **Golpes:** acomodar a la persona accidentada y poner hielo en la zona afectada. No mover al herido hasta que llegue la asistencia médica.

- ▶ **Fracturas en los miembros:** se inmoviliza el miembro dañado con tablillas o pañuelos desde las articulaciones superior e inferior a la fractura.
- ▶ **Hemorragias:** desinfectar la herida y taparla con una gasa.
- ▶ **Quemaduras:** si se conserva la piel mojar la herida con agua fría, colocar crema hidratante o aceite. Si se ha perdido la piel, tapar con una gasa y acudir al médico rápidamente.
- ▶ **Intoxicaciones por líquidos:** se contrarrestan con abundante agua y vinagre.
- ▶ **Intoxicación por gases:** procurar la ventilación inmediata y la evacuación.
- ▶ **Asfixia:** es necesario abrir la boca del accidentado y liberar la obstrucción. Para objetos atascados en la tráquea se debe aplicar la maniobra de Heimlich.
- ▶ **Picaduras de animales:** de forma general, se debe lavar bien la herida con agua, retirar los restos de agujones y aplicar hielo.
- ▶ **Lipotimia:** hay que tumbar a la persona horizontalmente con las piernas elevadas en un lugar muy ventilado.
- ▶ **Ansiedad:** tranquilizar a la persona y utilizar una bolsa de papel para que respire en su interior.
- ▶ **Parada cardiorrespiratoria:** hay que actuar con reanimación cardiorrespiratoria (RCP).