



Guía N°1 marzo – sistema mixto

Asignatura/Módulo	Ciencias para la ciudadanía
Docente	Virginia Castero
Nombre estudiante	
Curso	3° ____
Fecha de entrega	30 de marzo 2021

Modulo Bienestar y salud.

OA 03	Analizar, a partir de evidencias, situaciones de transmisión de agentes infecciosos a nivel nacional y mundial (como virus de influenza, VIH-SIDA, hanta, hepatitis B, sarampión, entre otros), y evaluar críticamente posibles medidas de prevención como el uso de vacunas).
-------	--

CONTENIDO.

1. QUÉ ES LA SALUD.

La definición de salud dada por la OMS es: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad". Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades. De ahí que estar sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

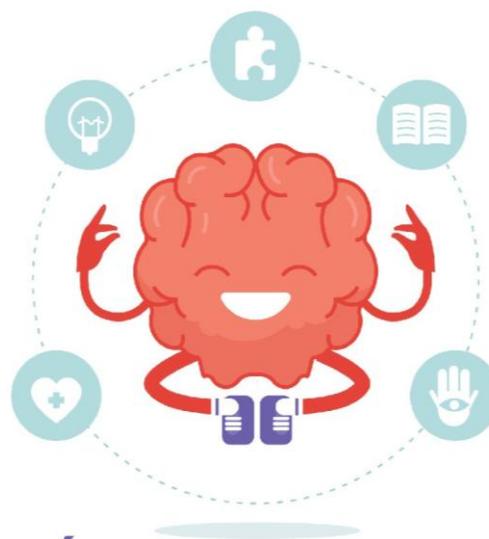
Esta visión global de la salud humana requiere que cada uno, como persona, piense y reconozca la implicación de la actividad diaria en su salud. Son muchos los factores que solemos obviar al respecto, tanto a nivel físico como mental o social.

Por ejemplo, no descansar lo suficiente, tener hábitos no saludables o no cuidar la alimentación, son acciones que conforman una actitud ante la vida. Dicha actitud afecta a nuestra salud, seamos capaces de verlo o no. Cada vez más, la Medicina procura no sólo tratar las enfermedades, sino también preservar, potenciar y mejorar la salud.

QUÉ ES LA ENFERMEDAD.



La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un



debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

ÁMBITOS DE LA SALUD.

Cuando hablamos de salud es habitual que muchas personas piensen en la salud física, en sí una persona padece o no padece una enfermedad. Sin embargo, el concepto de salud es mucho más amplio y abarca otras áreas de nuestra vida. A continuación, veremos qué características presenta cada ámbito de la salud.



- a. Salud física: Se refiere la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otros factores. Por eso es necesario:
 - Descansar y dormir de manera apropiada.
 - Alimentarse bien e ingerir nutrientes apropiadamente.
 - Hacer deporte y mantener una buena condición física.
 - Cuidar la higiene personal para evitar infecciones y enfermedades.
 - Visitar al médico de manera regular para detectar enfermedades.
 - Poseer una armonía emocional, puesto que la salud emocional afecta a la salud física. Por ejemplo, cuando una persona sufre estrés, su sistema inmunológico se debilita.

- b. Salud mental: La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas. Para mejorar la salud emocional, es posible seguir unos consejos como estos:
 - Hacer actividades que nos hacen disfrutar y que dan sentido a nuestra vida.
 - Tener objetivos vitales, que sean realistas y luchar por ellos.
 - Potenciar las relaciones interpersonales positivas.
 - Vivir el presente y practicar la aceptación.

- c. Salud social: Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene determinado por las condiciones que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, incluso nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros. Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida como, por ejemplo, tener un trabajo estable, estabilidad económica, tener acceso a atención sanitaria, acceso a actividades recreativas y de ocio, etc.

- d. Salud sexual: Es un estado de salud física, mental y social que se relaciona con la sexualidad, es decir, con disfrutar de nuestro propio cuerpo y tener relaciones sexuales saludables. Los problemas de salud sexual pueden ser variados, pero siempre afectan diversos ámbitos de la vida de la persona.
- e. Salud alimentaria: Comer sano es una parte importante de nuestro organismo. La salud alimentaria está relacionada con los nutrientes que ingerimos y con las cantidades que comemos, así como en los horarios en los que lo hacemos.
- f. Salud ambiental: Es aquella que se vincula al ambiente en el que vive una persona. Es decir, que son los factores externos que afectan a una persona. Por ejemplo, el entorno laboral puede causar estrés que, a su vez, puede causar problemas psicológicos como ansiedad, insomnio y depresión, pero también problemas físicos, como diarrea o estreñimiento.
La contaminación acústica de un lugar también hace referencia a la salud ambiental, porque la exposición a un ruido dañino puede causar consecuencias de salud física a una persona.

2. ENFERMEDADES: CÓMO SE MANIFIESTAN Y SUS TRATAMIENTOS.



Como ya mencionamos la enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Se la puede considerar desde dos concepciones: una subjetiva, que es el malestar (sentirse mal con diferente intensidad), y otra objetiva, que es la que afecta a la capacidad de funcionar (limitación del funcionamiento corporal en diferentes grados).

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Las manifestaciones o cuadros clínicos son la relación entre los signos y síntomas que se presentan en una determinada enfermedad (o que presenta el enfermo). Diferenciamos entres:

Síntomas: Son la referencia subjetiva que da el enfermo sobre su percepción de las manifestaciones de la enfermedad que padece. Los síntomas son la declaración del enfermo sobre lo que le sucede. Los síntomas, por su carácter subjetivo, son elementos muy variables, a veces poco fiables y no muy certeros; muchas veces, su interpretación puede ser difícil.

Signos clínicos: Son los indicios provenientes del examen o exploración psicofísica del paciente. Los signos clínicos son elementos sensoriales (relacionados con los sentidos); se recogen de la biología del paciente a partir de la observación, palpación, la auscultación, además de la aplicación de ciertas maniobras. Son datos objetivos, medibles utilizando un parámetro y sistema de unidades (por ejemplo, temperatura en grados centígrados, tensión arterial en mm de Hg, pulso en latidos por minuto)

Causas (factores endógenos y exógenos): En algunos casos las causas de enfermedad pueden ser difíciles de establecer (por ej. cáncer, enfermedades psiquiátricas), mientras que, en otras, la relación causa-efecto es prácticamente evidente (por ej. ingesta de un fármaco y cuadro de alteración hepática). Los factores causales pueden dividirse en:

- a- Factores endógenos: determinados por la dotación genética de la persona: genéticas, predisposición, constitución de una persona.
- b- Factores exógenos: medioambientales, comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras.

Mecanismos patogénicos: Describen el mecanismo mediante el cual un determinado agente causal produce los signos y síntomas de una enfermedad (por ej. infección bacteriana y cuadro clínico de infección urinaria). Tal descripción define la transición hacia el estatus de enfermedad. Al conocer el conjunto de alteraciones funcionales que genera, sostiene y finaliza el proceso de una enfermedad, las ciencias pueden desarrollar tratamientos para contrarrestar dicho proceso.

TIPOS DE TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS.

- a. El tratamiento modificador tiene un carácter preventivo. Consigue reducir la frecuencia y severidad de los brotes de una enfermedad. Tiene efectos secundarios y la reacción al tratamiento depende de cada caso.
- b. El tratamiento del brote acelera la recuperación de los síntomas después de una recaída, pero no modifica la evolución de la enfermedad.
- c. El tratamiento sintomático tiene como objetivo tratar los síntomas que se asocian a la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

3. QUÉ ES UN AGENTE INFECCIOSO Y LOS TIPOS MÁS COMUNES.

Los patógenos son agentes infecciosos que pueden provocar enfermedades a su huésped. Este término se emplea normalmente para describir microorganismos como los virus, bacterias y hongos, entre otros. Estos agentes pueden perturbar la fisiología normal de plantas, animales y humanos provocando daños y lesiones. Así pues, los agentes patógenos son estudiados por campos de la ciencia como la Medicina o la Biología.

Tipos de microorganismos patógenos (*)



(*) Patógeno: que causa enfermedad. Algunos microbios no son patógenos.

Tipos más comunes de agentes infecciosos: Los microorganismos, son los mayores causantes de enfermedades en los seres humanos. Los patógenos están adaptados a vivir dentro de otros organismos (huésped), ya que por ellos mismos no pueden cubrir todas sus necesidades, como alimentarse o reproducirse. Por este hecho, inducen daños a las células del huésped, lo que

desencadena la enfermedad. La forma de clasificar los tipos de agentes patógenos depende de la categoría taxonómica a la que pertenecen, como destacamos a continuación:

a. **Bacterias:** No todas las bacterias actúan de la misma forma, dado que pertenecen a un grupo biológico muy diverso. Cuando actúan como patógeno, las bacterias se diferencian según su forma de interacción con el huésped. Hay bacterias que son patógenos intracelulares obligatorios, porque no tienen mecanismos propios para obtener ATP, la energía de la célula. Ejemplo de ello es Chlamydia.

Otras bacterias tienen capacidad de entrar dentro de las células, pero tampoco es necesario para su supervivencia, y puede también estar por fuera de las células; en este caso, se lo conoce como patógeno intracelular facultativo. Esto quiere decir que no vive en un ambiente abierto. Ejemplo de este grupo de agentes patógenos es la Salmonella.

Por último, tenemos los patógenos extracelulares, es que se encuentran sobre o dentro del organismo, pero nunca entran al interior de las células. Ejemplo de este grupo es el Streptococcus.

Aunque no seamos conscientes, estamos rodeados por microorganismos, y en nuestra piel, boca o aparato digestivo viven millones de bacterias. Que obtengamos la enfermedad en ocasiones no es más que el producto de una combinación de factores, como la cantidad inicial del patógeno o el estado del sistema inmune del huésped, nuestro organismo. En el caso de las bacterias infecciosas, sus daños pueden ser por su propia acción en las células o por el efecto de las toxinas que segregan, las cuales a veces provocan destrucción de tejidos.

b- **Hongos:** Se trata de organismos eucariotas que, a diferencia de los procariotas, ya presentan núcleo intracelular y orgánulos membranosos. Además, las células de los hongos están reforzadas con una pared celular. Su organización celular puede ser unicelular (las levaduras) o en filamentos (cadenas).

En el caso de los hongos infecciosos, estos actúan de dos maneras diferentes. La primera son las infecciones superficiales, en este caso el patógeno ataca sobre la piel, el pelo o las uñas (por ejemplo, el pie de atleta). En el segundo caso sería la infección micótica, que es cuando su actuación es en el interior del huésped, ya sea sobre las mucosas o en órganos (por ejemplo, Candida).

c- **Virus:** El siguiente tipo de agente patogénico lo forman los virus. Se trata generalmente de una estructura proteica (Cápside) que en su interior alberga material genético. Son microorganismos parásitos intracelulares obligados, ya que no pueden reproducirse por sí solos, y necesitan la maquinaria de una célula para multiplicarse en número. Este hecho provoca que, al dañar las células del huésped, se genere la enfermedad. Se usan varios criterios para clasificarlos, según su contenido genético o por su estructura.

Los virus son causantes de un gran número de infecciones en los humanos, y actúan de maneras muy diversas. Pueden causar afecciones temporales (como el virus de la gripe), crónicas (virus de la Hepatitis B crónica) o latentes (virus del herpes). Este último caso hace referencia a patógenos que entran en el huésped y generan una afección, pero al recuperarse de esta, el agente infeccioso no es totalmente eliminado del cuerpo y pasa desapercibido, activándose periódicamente, originando una nueva afección.

4. AGENTES INFECCIOSOS POCO COMUNES Y SUS CARACTERÍSTICAS.

Parásitos: Aunque actualmente ya no se suelen incluir dentro de los tipos de agente patógenos, en el pasado sí que lo fueron. Veamos sus diferentes categorías:

Los protozoos son microorganismos unicelulares eucariotas. Al igual que las bacterias, esta categoría abarca distintas formas, entre las que se encuentran la parasitaria de organismo tanto

extracelular como intracelular. El Plasmodium, que origina la enfermedad de la Malaria, sería el protozoo más letal actualmente, haciendo estragos en países en vías de desarrollo.

Otro grupo de parásitos son los helmintos, que son gusanos, es decir, organismos multicelulares eucariotas. Como antes, existen de vida libre como parasitaria, y normalmente poseen un ciclo vital muy complejos, con fases de reproducción sexual (unión de células sexuales o gametos) y asexual (copias idénticas). Ejemplos son las Tenias intestinales, Ascaris (Nematodo intestinal) o Trichinella (nematodo causante de la Triquinelosis).

Por último, están los ectoparásitos. Estos son artrópodos, concretamente insectos (como el piojo) y arácnidos (el ácaro) que se adhieren a la piel del huésped o excavan en ella durante un largo periodo de tiempo. Normalmente no causan grandes males. El mayor peligro de los artrópodos es cuando actúan como vectores, en otras palabras, cuando transporta en su interior un patógeno (como la bacteria Borrellia y la garrapata en la enfermedad de Lyme) o parásitos (Plasmodium y el mosquito en la Malaria) y lo transfiere con su picadura.

Actividad.

1. Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?

¿Eres una persona saludable? Señala al menos 4 que hábitos debes adquirir y 4 cosas que debas dejar a un lado, para ser más saludable.

2. Observa el siguiente gráfico y responde:



- a- En promedio el adulto chileno padece dos o más enfermedades crónicas, según tu opinión ¿A qué se debe esto?

- b- ¿Qué acciones se deberían tomar para evitar que las personas padezcan enfermedades crónicas en su adultez?

- c- ¿Qué tratamientos se deberían suministrar a las personas adultas que en Chile padecen de más de dos enfermedades crónicas?

3. Defina los conceptos señalados en el siguiente cuadro y mencione ejemplos de cada uno.

CONCEPTOS	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
PATOGENOS		
ENFERMEDAD		
MICROORGANISMO		
VIRUS		
BACTERIAS		
HONGOS		

4. Investiga al menos 2 ejemplos de parásitos internos y 2 de parásitos externos y dibújalos a continuación.

IMPORTANTE.

Los canales de comunicación con la profesora son los siguientes:
 Correo: virginia.castero@colegiosanalfonso.cl
 Whatsapp: +56 9 96836847
 Horario: lunes a viernes de 8:00 – 17:30