Tema 5. Salud y enfermedad

Contenidos

1. Salud.
2. Factores que influyen en la salud
3. Estilos de vida saludables
4. Enfermedades

PRIMERA PARTE

La Salud

Factores que la condicionan

Hábitos saludables

1. Salud y enfermedad

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud):

"La salud es un **estado de completo bienestar físico, mental y social**, y no sólo la ausencia de enfermedad."

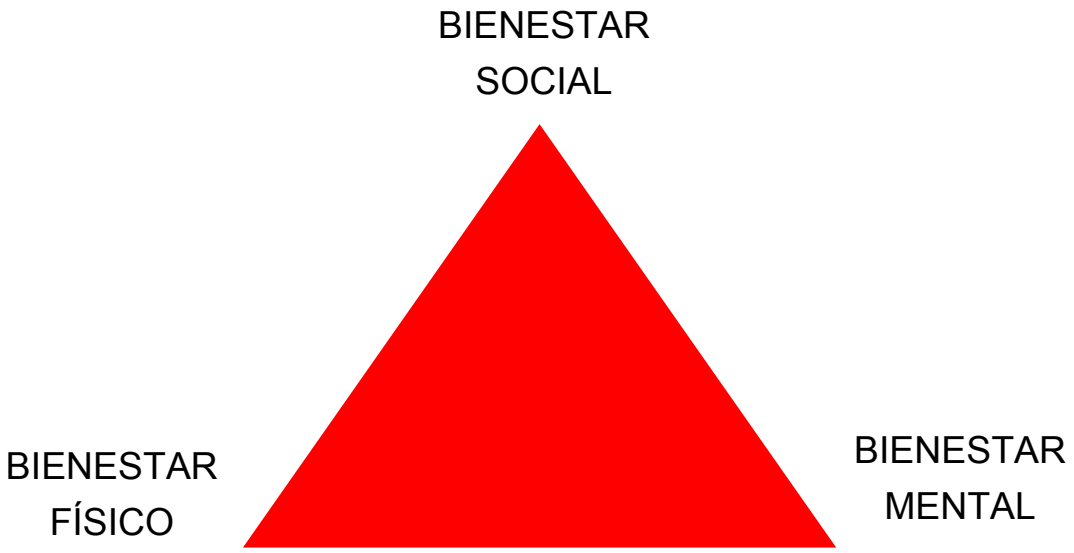
- "La enfermedad es una alteración del estado de salud, es decir, la pérdida transitoria o permanente del bienestar físico, psíquico o social."

- "La calidad de vida de una persona es su grado de bienestar, felicidad y satisfacción, que le permite actuar y sentir su vida de forma positiva, y depende de su salud física y mental, su nivel de autonomía y sus relaciones sociales y con el entorno".

1. Salud y enfermedad

En la medicina china, la **salud** es la capacidad de un organismo para responder adecuadamente a una amplia gama de desafíos de forma que se garantice un mantenimiento del equilibrio y de la integridad.

En Naturopatía se entiende por **salud** un estado de completo bienestar físico, mental y social, es decir, sentir bien el cuerpo y sentirse bien consigo mismo, equilibrándose los tres aspectos del ser humano y permitiendo su evolución.



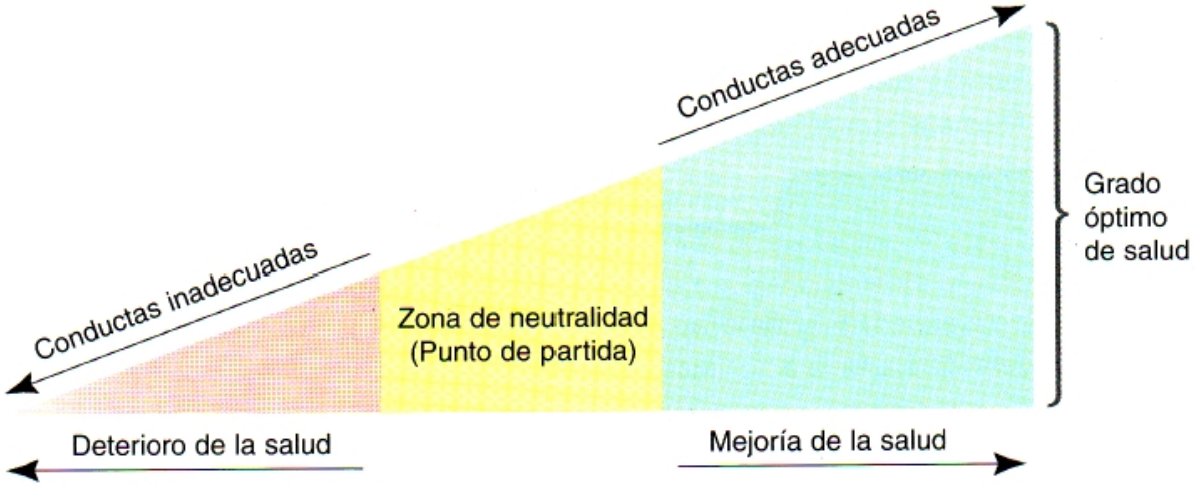
1. Salud y enfermedad

- **BIENESTAR FÍSICO**
  - Es el resultado de una alimentación equilibrada, así como de unos hábitos de cuidado personal que incluyan actividades saludables y que no supongan riesgos innecesarios.

- **BIENESTAR MENTAL**
  - Tiene como base la aceptación de uno mismo, la capacidad para transmitir los propios sentimientos y la actitud para afrontar los problemas que la vida plantea.

- **BIENESTAR SOCIAL**
  - Se fundamenta en la capacidad para relacionarse y para compartir con otras personas algunos aspectos de la vida.

Los tres aspectos son interdependientes y se representan a menudo por medio de un triángulo equilibrado. La rotura de ese equilibrio es la causa de la pérdida de la salud y la consiguiente aparición de enfermedades.



Grado óptimo de salud

Como vemos en la figura, la salud no es un estado permanente de neutralidad, sino que, con nuestra actitud, se puede modificar día a día.

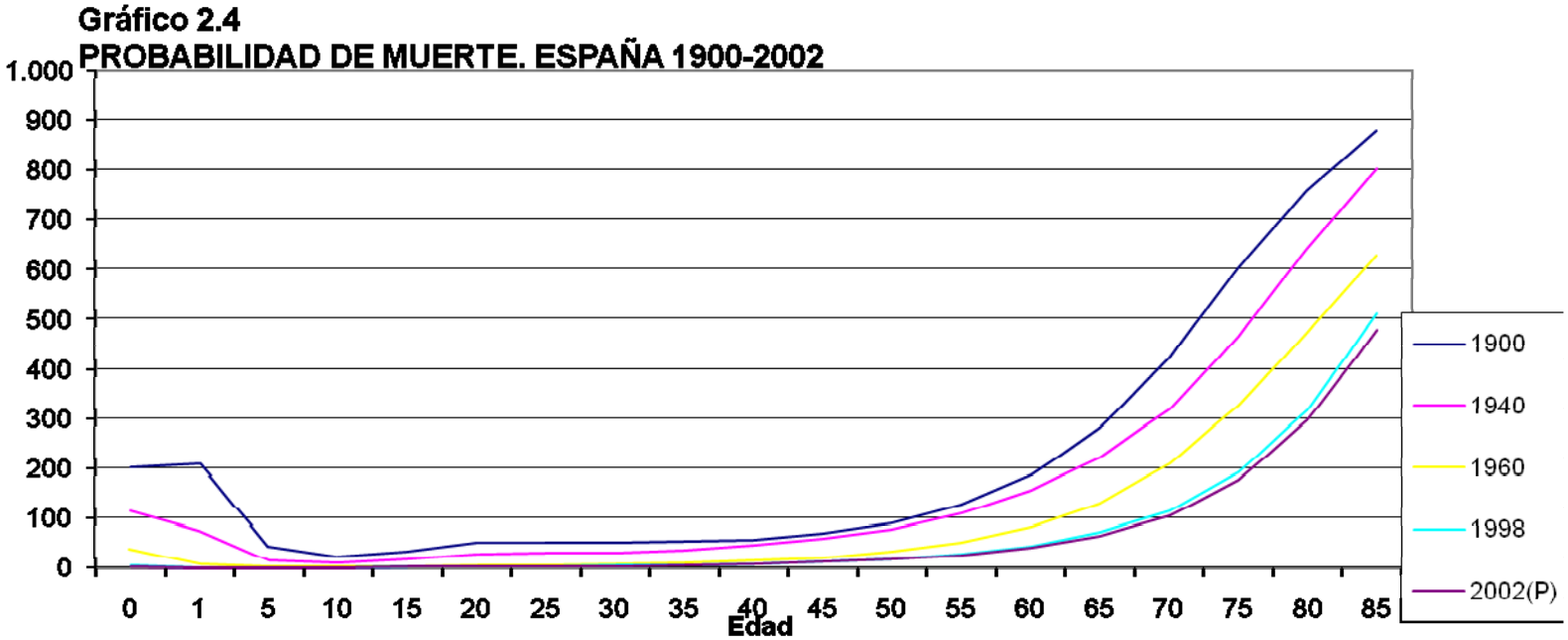
Si nuestra actitud es positiva, nos estaremos desplazando hacia su grado óptimo: el estado más saludable posible (físico, psíquico y social) dentro de nuestras posibilidades.

Por el contrario, si nuestros hábitos son inadecuados, nos estaremos dirigiendo a hacia un deterioro progresivo de la salud que, independientemente de nuestra edad, puede conducirnos a su pérdida total.

2. Factores que condicionan la salud

Existen una serie de factores que influyen en la salud:

1. Factores genéticos
2. Factores biológicos
3. Factores ambientales
4. Factores personales



(P): Cifras pendientes de análisis.

Contribución a la salud de cada uno de los factores determinantes de la misma.

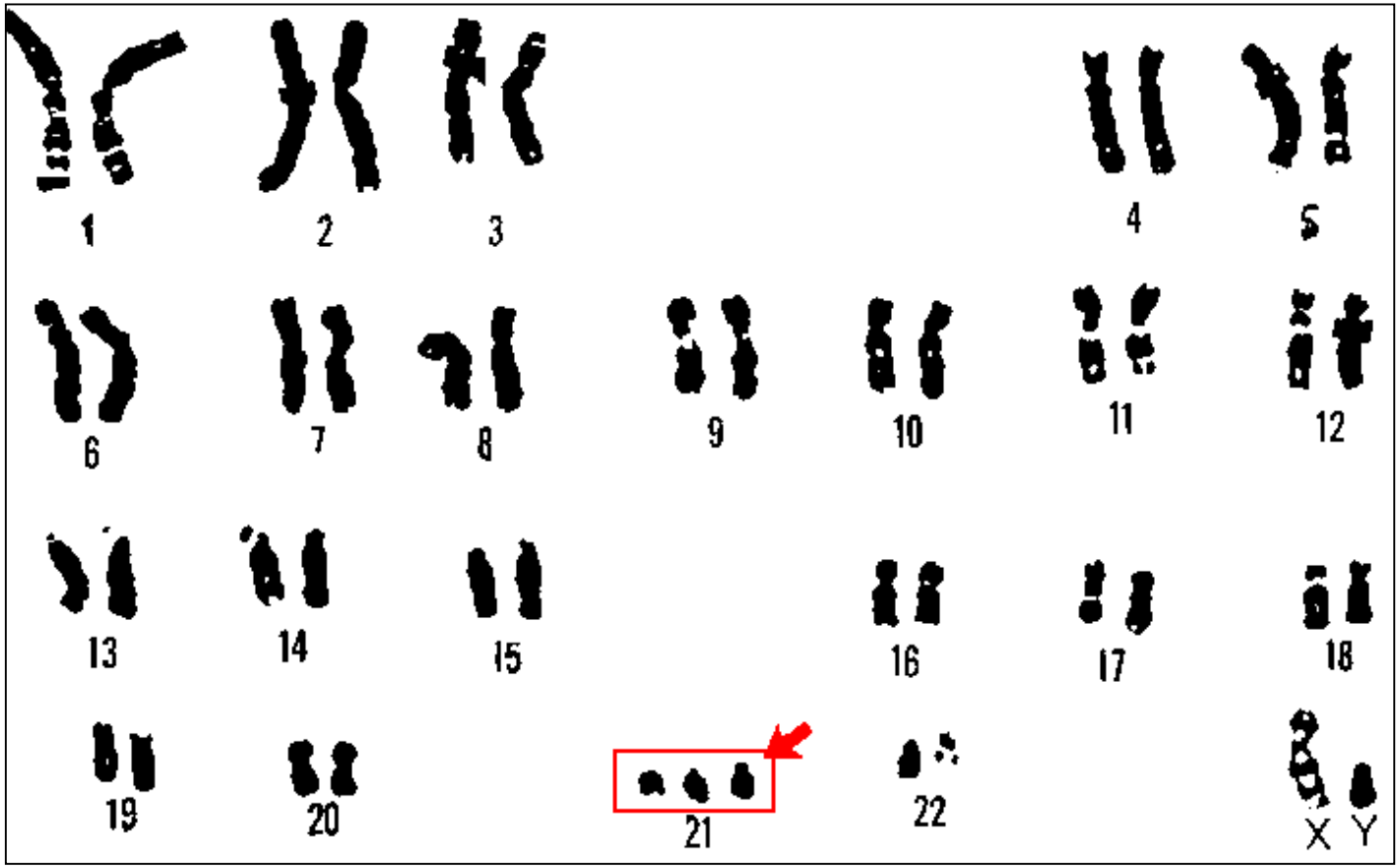
1. FACTORES GENÉTICOS

El estado de salud de una persona es, en general, el resultado de la interacción entre genotipo y ambiente:

- Existen enfermedades genéticas debidas a alteraciones en el genoma (Ej. Síndrome de Down, hemofilia, fribrosis quística, acondroplasia).

- Además existen las enfermedades congénitas, manifestadas tras el nacimiento y debidas a algún trastorno durante el desarrollo embrionario o durante el parto, algunas de las cuales son además genéticas. Otras se deben al abuso de drogas o alcohol, infecciones o exposición aciertos productos químicos.

- En otros casos el genotipo no desencadena una enfermedad pero confiere cierta predisposición a padecerla. (Ej. Ciertas enfermedades cardiovasculares que pueden evitarse con una dieta adecuada y ejercicio).



Cariotipo de un varón Sindrome de Down:

trisomia en el par 21.

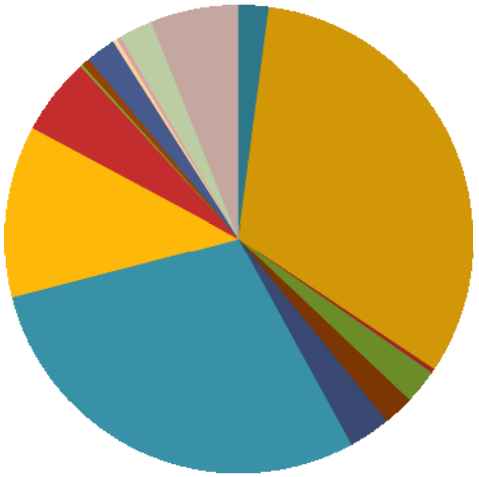
2. FACTORES BIOLÓGICOS

Además de factores estrictamente genéticos existen facores biológicos que pueden influir sobre nuestra salud.

- El sexo es una característica heredable, las mujeres tiene dos cromosomas X (XX) y los hombres uno X y uno Y (XY). Las diferencias se reflejan en su salud: menstruación, menopausia, cáncer de mama o de útero y el de próstata en hombres. El acoso y los malos tratos por cuestión de sexo afectan también a la salud de las personas.

- Envejecimiento. Los procesos de envejecimiento se pueden ver reflejados en la salud de diversas maneras: La atrofia progresiva de órganos y tejidos, el descenso del rendimiento cardíaco y muscular y de la capacidad mental, la deficiencia inmunitaria que produce la aparición de diversos tipos de procesos tumorales y infecciosos o el aumento de la vulnerabilidad frente a traumatismos.

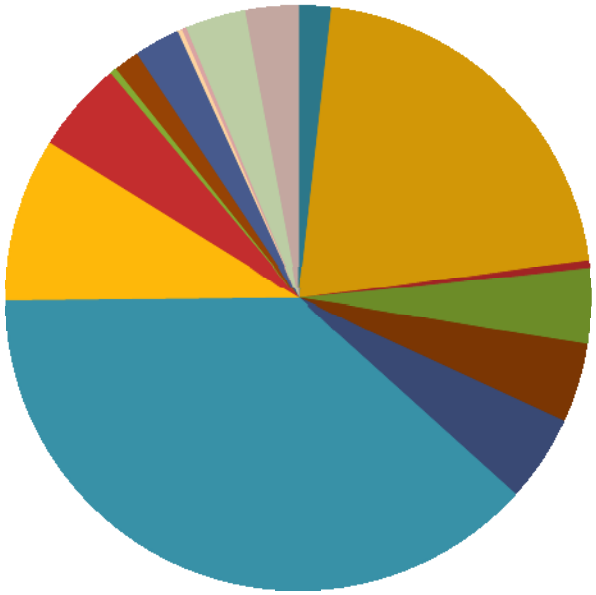
Varones



- I. Infecciosas
- II. Tumores
- III. Sangre
- IV. Endocrinas
- V. Mentales
- VI-VIII. Nerviosas
- IX. Circulatorias
- X. Respiratorias
- XI. Digestivas
- XII. Piel
- XIII. Osteomusculares
- XIV. Genitourinarias

Causas de mortalidad por sexos. España 2004.

Mujeres



- I. Infecciosas
- II. Tumores
- III. Sangre
- IV. Endocrinas
- V. Mentales
- VI-VIII. Nerviosas
- IX. Circulatorias
- X. Respiratorias
- XI. Digestivas
- XII. Piel
- XIII. Osteomusculares
- XIV. Genitourinarias
- XV. Parto

Tabla 2.39
DEFUNCIONES SEGÚN LA CAUSA Y LA EDAD Y TASAS POR 100.000 HABITANTES DE CADA GRUPO (VARONES), 2004

	Total		65 y +		Resto			
	Absoluto	Tasa	Absoluto	Tasa	Absoluto	Tasa	Distribución 65+	% 65+/total
I-XX.Todas las causas	**194.928**	**915,8**	**148.981**	**4.837,8**	**45.947**	**252,4**	**1000,0**	76,4
I. Infecciosas	4.083	19,2	2.126	69,0	1.957	10,7	14,3	52,1
II. Tumores	62.937	295,7	45.729	1.484,9	17.208	94,5	306,9	72,7
III. Sangre	548	2,6	426	13,8	122	0,7	2,9	77,7
IV. Endocrinas	4.668	21,9	3.943	128,0	725	4,0	26,5	84,5
V. Mentales	4.066	19,1	3.655	118,7	411	2,3	24,5	89,9
VI-VIII. Nerviosas	5.630	26,5	4.731	153,6	899	4,9	31,8	84,0
IX. Circulatorias	56.359	264,8	47.598	1.545,6	8.761	48,1	319,5	84,5
X. Respiratorias	23.182	108,9	21.209	688,7	1.973	10,8	142,4	91,5
XI. Digestivas	10.444	49,1	7.377	239,6	3.067	16,8	49,5	70,6
XII. Piel	330	1,6	298	9,7	32	0,2	2,0	90,3
XIII. Osteomusculares	1.072	5,0	991	32,2	81	0,4	6,7	92,4
XIV. Genitourinarias	4.054	19,0	3.758	122,0	296	1,6	25,2	92,7
XV. Parto	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0
XVI. Perinatales	574	2,7	0	0,0	574	3,2	0,0	0,0
XVII. Congénitas	558	2,6	50	1,6	508	2,8	0,3	9,0
XVIII. Otros síntomas	4.586	21,5	3.253	105,6	1.333	7,3	21,8	70,9
XX. Causas externas	11.837	55,6	3.837	124,6	8.000	43,9	25,8	32,4
Población total	21.285.247		3.079.511		18.205.736			14,5

Tabla 2.40
DEFUNCIONES SEGÚN LA CAUSA Y LA EDAD Y TASAS POR 100.000 HABITANTES DE CADA GRUPO (MUJERES), 2004

	Total		65 y +		Resto			
	Absoluto	Tasa	Absoluto	Tasa	Absoluto	Tasa	Distribución 65+	% 65+/total
I-XX.Todas las causas	**177.006**	**807,8**	**157.984**	**3.742,4**	**19.022**	**107,5**	**1000,0**	89,3
I. Infecciosas	3.135	14,3	2.519	59,7	616	3,5	15,9	80,4
II. Tumores	37.548	171,4	28.336	671,2	9.212	52,1	179,4	75,5
III. Sangre	743	3,4	675	16,0	68	0,4	4,3	90,8
IV. Endocrinas	7.250	33,1	6.831	161,8	419	2,4	43,2	94,2
V. Mentales	7.812	35,7	7.704	182,5	108	0,6	48,8	98,6
VI-VIII. Nerviosas	8.493	38,8	7.825	185,4	668	3,8	49,5	92,1
IX. Circulatorias	67.508	308,1	64.839	1.535,9	2.669	15,1	410,4	96,0
X. Respiratorias	15.967	72,9	15.318	362,9	649	3,7	97,0	95,9
XI. Digestivas	8.913	40,7	7.991	189,3	922	5,2	50,6	89,7
XII. Piel	664	3,0	644	15,3	20	0,1	4,1	97,0
XIII. Osteomusculares	2.474	11,3	2.358	55,9	116	0,7	14,9	95,3
XIV. Genitourinarias	4.480	20,4	4.291	101,6	189	1,1	27,2	95,8
XV. Parto	21	0,1	0	0,0	21	0,1	0,0	0,0
XVI. Perinatales	428	2,0	0	0,0	428	2,4	0,0	0,0
XVII. Congénitas	444	2,0	60	1,4	384	2,2	0,4	13,5
XVIII. Otros síntomas	5.919	27,0	5.514	130,6	405	2,3	34,9	93,2
XX. Causas externas	5.207	23,8	3.079	72,9	2.128	12,0	19,5	59,1
Población total	21.912.437		4.221.498		17.690.939			19,3

Fuente: INE: INEBASE: *Defunciones según la causa de muerte 2004. Defunciones por causas (lista reducida), sexo y edad.* INE, 10/04/2006.

3. FACTORES AMBIENTALES

El entorno en el que estamos inmersos, que puede ser físico, socioeconómico y cultural también influye sobre nuestra salud.

Un medio ambiente insalubre (contaminación del aire y del agua, basuras, ruidos, venenos, microbios, pobreza, incultura, malas relaciones sociales, etc.) contribuye al deterioro de la salud.

Tipos de agresiones:

Físicas	Químicas	Biológicas
Radiaciones ionizantes Ruidos Variaciones de temperatura	Contaminación del aire Contaminación del agua Contaminación alimentos	Virus Bacterias Protozoos Hongos

3. FACTORES AMBIENTALES

El ambiente es un modulador de la expresión de los genes y tiene una enorme incidencia sobre el estado de salud de los individuos y las poblaciones.

Factores ambientales:

- Calidad del agua
- Atención sanitaria
- Calidad del medio
- Exposición a agentes infecciosos o parásitos
- Exposición a agentes cancerígenos
- Otros factores

3.1. Calidad del agua

El agua limpia, sin gérmenes parásitos ni contaminnates químicos es un factor determinante de la salud.

Los vertidos de distintos tipos hacen que el agua pierda calidad y se haga insalubre.

- Contaminantes orgánicos. Aguas fecales, pesticidas, grasas, etc. provocan la proliferación de microorganismos y son tóxicos.

- Inorgánicos. Nitratos, fosfatos, ácidos, sales y metales pesados, favorecen la eutrofización del agua y en muchos casos son bioacumulables, resultando tóxicos.

- Biológicos. Microorganismos de distintos tipos que causarán infecciones a veces mortales.

3.2. Atención sanitaria

La atención sanitaria depende de cada país, de sus recursos y de si susistema es público o privado y accesible sólo para una parte de la población.

Influye en la salud de dos maneras: en cuanto a la prevención y en cuanto a la solución de enfermedades. Por eso es tan importante su calidad, su cobertura o acceso a la misma y su gratuidad.

La atención sanitaria integral basada en la prevención, vacunación y el control epidemiológico es necesaria para mantener el nivel general de salud de una población.

3.3. Calidad del medio

El medio en el que viven las personas puede ser un factor de riesgo para su salud. Algunos riesgs son globales, como la contaminación atmosférica, otros son locales como la presencia de industrias, ruidos, residuos, metales pesados y muchos otros.

Contaminación del aire:

- Monóxido de carbono. Muy tóxico al unirse irreversiblemente con la hemoglobina impidiendo el transporte de oxígeno."Muerte dulce".
- Dióxido de azufre. Provoca dificultades respiratorias, irritación de mucosas, tos, aumenta la mortalidad por enfermedades crónicas cardiorrespiratorias.
- Óxidos de nitrógeno y partículas (humos, aerosoles).. Afectan a vías respiratorias y pulmones.

Ruidos:

- Fisiológicos: Pérdida de audición, aumento del ritmo cardiorrespiratorio, dificultad para conciliar el sueño, aumento de la secreción de adrenalina.
- Psíquicos: Estrés, cambios en el comportamiento, neurosis.

3.4. Exposición a agentes infecciosos y parásitos

Es un grave riesgo para la salud y depende de otros factores como el medio, el agua, la alimentación y los hábitos de vida.

Contaminación del agua:

- Contaminantes orgánicos. Aguas fecales, pesticidas, grasas, etc. provocan la proliferación de microorganismos y son tóxicos.
- Biológicos. Microorganismos de distintos tipos que causarán infecciones a veces mortales.

Contaminación de los alimentos:

- Restos de plaguicidas, metales pesados, antibióticos y hormonas en la carne, aditivos alimentarios, etc. Sus efectos se ven en ocasiones a largo plazo.

3.5. Exposición a agentes cancerígenos

Los agentes cancerígenos causan mutaciones que inducen el desarrollo del cáncer.

La radioactividad, la radiación solar ultravioleta y algunas sustancias químicas como el gas radón, las dioxinas o el benzopireno son algunas de las más peligrosas.

Radiaciones ionizantes.

Formas de energía que pueden cambiar la estructura de las moléculas de nuestras células. Pueden ser:

- Naturales: Rayos ɣ y UV solares, radiación α, ɞ y ɣ de minerales radiactivos
- Artificiales: Residuos nucleares

3.6. Otros factores

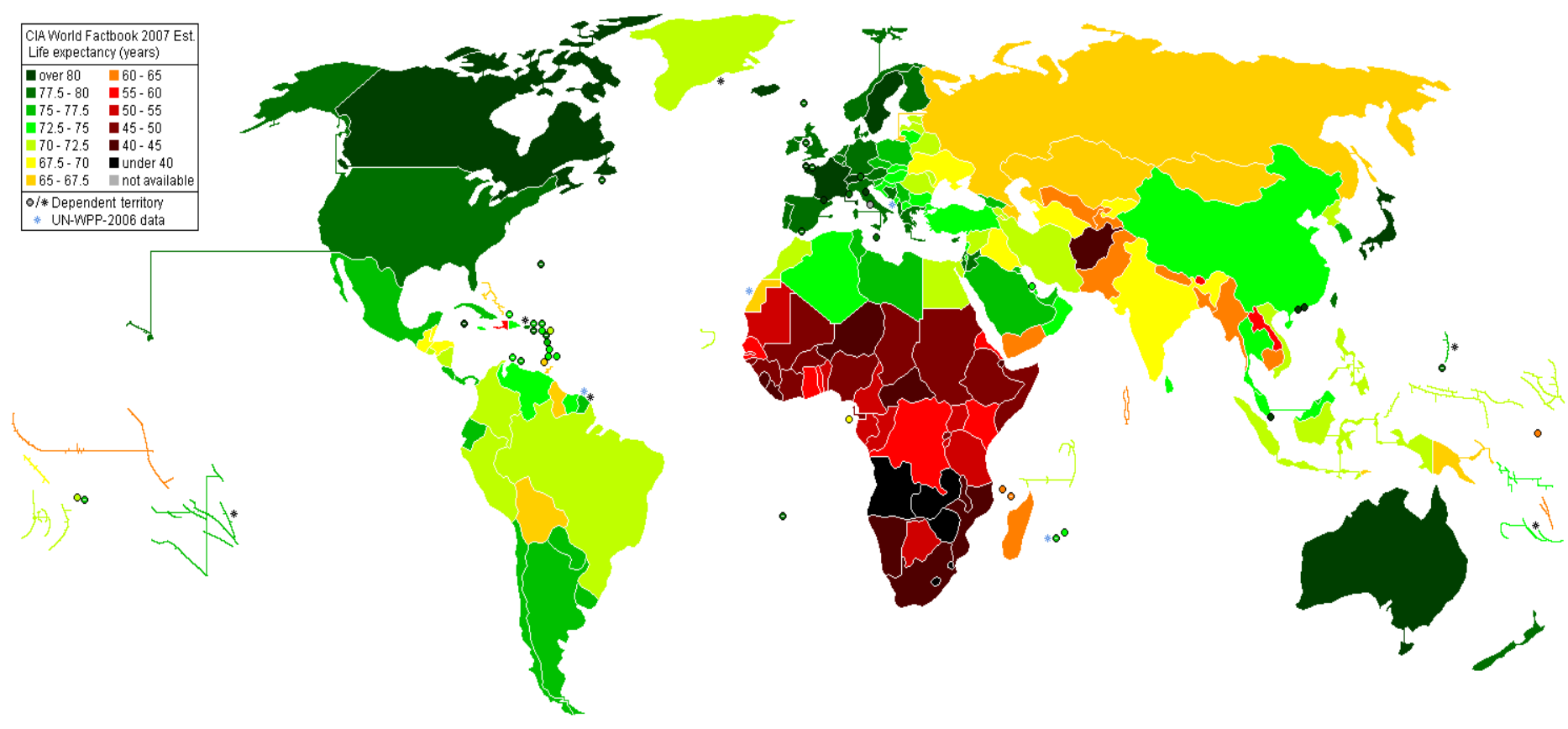
Otros factores ambientales que influyen sobre la salud son:

- Características del país: clima.
- Disponiblilidad de alimentos en buen estado.
- La guerra
- El terrorismo
- El trafico rodado
- Ambiente en el que se desarrolla la vida laboral
- etc., etc.

3.6. Otros factores

NIVEL DE DESARROLLO Y ESPERANZA DE VIDA

La esperanza de vida al nacer es un indicador de calidad de vida: promedio de años que viviría un grupo de personas nacidas en un año si no variaran las condiciones sanitarias y sociales de la zona.



4. FACTORES PERSONALES

EL ESTILO DE VIDA es la forma de vivir que vamos aprendiendo desde los años de formación hasta que nuestros hábitos de conducta se convierten en costumbres.

Los factores personales se pueden incluir en dos grupos:

4.1. Situación y condicionamientos socioeconómicos.

- Situación socioeconómica
- Cultura
- Vida familiar y social
- Estrés

4.2. Actitud y conducta

- Hábitos de alimentación
- Ejercicios físico
- El alcoholismo, tabaquismo y la drogadicción
- Higiene y cuidado personal

4.1. Situación y condicionamientos socioeconómicos.

- **Situación socioeconómica**

Una actividad laboral estable favorece la integración social.

- **Cultura**

Condiciona la conducta de las personas en aspectos que pueden afectar a la salud.

- **Vida familiar y social**

Además de los amigos y la pertenencia a un grupo social con intereses y aficciones es un factor de salud.

- **Estrés**

Provoca cambios físicos y psíquicos que afectan gravemente a la salud.

4.2. Actitud y conducta

- **Los hábitos de alimentación**

La elección adecuada mantiene el organismo saludable.

- **Ejercicio físico**

Si es regular y moderado es un hábito saludable, mientras que algunas prácticas inadecuadas pueden afectar gravemente a la salud.

- **El alcoholismo, el tabaquismo o la drogadicción**

Son fuentes de otros problemas de salud que aparecen a lo largo de la vida.

- **Higiene y cuidado personal**

Previene la aparición de enfermedades infecciosas y afecta al especto físico.

3. Estilos de vida saludables

Un **estilo de vida saludable** es aquel que incluye hábitos de prevención frente a los factores de riesgo para la salud y es compatible con la calidad del medio.

Los principales aspectos que se pueden considerar para optar por un estilo de vida saludable son:

- La alimentación
  - Dieta equilibrada
  - Prevención de las enfermedades cardiovasculares
- La actividad física
- Reducción del tabaco, alcohol y drogas
- Prevención y defensa frente al estrés
- El disfrute del tiempo libre

3.1. La alimentación

El tipo, la calidad y la cantidad de alimentos que toma una persona influyen soble su salud.

La dieta debe ser equilibrada y prevenir enfermedades como el cáncer o las enfrmedades cardiovasculares.

Una alimentación excesiva puede dar lugar a problemas de sobrepeso u obesidad.

Una dieta pobre o irregular puede dar lugar a enfermedades carenciales o anomalías de comportamiento: anorexia o bulimia

Dieta equilibrada:

- Proporción adecuada de los nutrientes según las carcaterísticas de la persona (edad, sexo, actividad).
- Hidratos de carbono (60%), grasas (25%), proteínas (15%)

3.1. La alimentación

Alimentación y cáncer:

- Debido a sustancias químicas presentes en los alimentos (aditivos).

Alimentación y nfermedades cardiovasculares:

- Debido a un exceso de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia)
- Excesivo peso (obesidad)
- Tensión arterial elevada (hipertensión)

Medidas preventivas:

- Bajo contenido en grasas, sobre todo de origen animal.
- Evitar los alimentos ahumados, salados, chamuscados o refritos.
- Consumir vegetales y fruta, ricos en fibra y en vitaminas antioxidantes
- Limitar la cantidad de sal que se añade a las comidas
- Consumir pescado, prefiriblemente azul, con ácidos grasos omega 3.
- Limitar el consumo de té o café y bebidas alcoholicas.

3.2. La actividad física

La práctica de un ejercicio moderado y regular es beneficioso para la salud de las personas ya que:

- Reduce la frecuencia cardíaca y la capacidad respiratoria.
- Disminuye la pérdida ósea asociada a la edad y la osteoporosis.
- Ayuda a mantener el peso ideal
- Retrasa el envejecimiento celular y portencia el sistema inmunitario.
- Ayuda a combatir la tensión y el estrés emocional.

Adultos:

- Práctica diaria de entre 30 y 60 minutos de actividad física moderada.
- Práctica de algún ejercicio intenso y breve al menos dos días a la semana (entre los 18 y 65 años)

Niños:

Práctica diaria de al menos una hora de actividad física moderada para desarrollar fuerza muscular y flexibilidad.

3.3. Tabaco, alcohol y drogas

Suponen un problema para la salud para millones de personas, con la gravedad añadida de que producen adicción.

El tabaco:

- Es el responsable del 20% de las muertes en países desarrollados.
- Se relaciona con el agravamiento de enfermedades cardiovasculares.
- Cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Envejecimiento prematuro de la piel.

El alcohol:

- Es la droga psicoactiva más popular.
- Depresor del sistema nervioso central, reduce la inhibición y la sensación de fatiga.
- Reduce el autocontrol y la concentración.
- Daños en el hígado: cirrosis hepática.

Drogas:

- Interfieren en los tres pilares de la salud: el físico, el mental y el social

3.3. Tabaco, alcohol y drogas

ESTIMULANTES Cocaína, crack, tabaco, anfetaminas, cafeína	Estimulan el SNC. Producen una sensación de bienestar o euforia, pero también pueden dar lugar a ansiedad, paranoia, inquietud o insomnio
DEPRESORAS Sedantes, ansiolíticos, alcohol, inhalantes	Reducen la actividad cerebral y dan lugar a relajación y somnolencia, aunque en dosis pequeñas producen euforia. Su abuso puede provocar un daño cerebral irreversible.
NARCÓTICOS Opio, morfina, heroína	Reducen la actividad del SNC y alivian el dolor.
ALUCINÓGENOS Cannabis, éxtasis, LSD	Generan confusión mental, alucinaciones y sensaciones irreales

3.4. Prevención y defensa frente al estrés

Suponen reducir las causas del estres:

- Dialogar para solucionar los problemas
- Practicar algún deporte o ejercicio físico de modo regular.
- Denunciar cualquier abuso, ya sea sexual o de trabajo.

3.5. Disfrutar del tiempo libre

Muchísimas posibilidades de elección:

- Contacto con el medio natural (senderismo, ciclismo, turismo rural)
- Actividades culturales (lectura, cine, teatro, museos)
- Disfrutar del desanso diario recomendado para cada edad.

3.6. Otros

- Protección de la piel frente al sol
- Evitar el uso del televisor o los ordenadores
- Prevenir los accidentes domésticos, laborales o de tráfico
- Higiene personal y en las relaciones sexuales
- Consumo ecoselectivo, reducir y clasificar los residuos

ACTIVIDADES:

1 página 119,
2 página 119,
4 página 121,
5 página 123,
6 página 123,
7 página 125,
8 página 125,
10 página 127,
11 página 127

SEGUNDA PARTE

Las enfermedades

Tipos de enfermedades

4. Enfermedades

La clasificación de las enfermedades resulta difícil porque muchas podrían incluirse en más de un grupo.

Inicialmente pueden dividirse en dos grandes bloques:

- congénitas: aquellas con las que se nace
- adquiridas: aparecen a lo largo de nuestra vida.

Asimismo se pueden clasificar en:

- trasmisibles
- no trasmisibles

Cuando una enfermedad se puede contagiar se dice que es transmisible. Los medios de contagio son diversos: aire, agua, gotitas de exudados nasales, por vía sexual, por contacto directo. En algunos casos existe un vector, generalmente un animal, que el la vía de transmisión de una determinadas enfermedad (por ejemplo, las ratas son el vector de la tuberculosis).

En esencia, sean o no congénitas, transmisibles o no transmisibles, vamos a atender a la siguiente clasificación:

1. **Producidas por seres vivos**, que pueden ser de dos tipos:
   - Infecciones, por virus o bacterias.
   - Infestaciones, originadas por la invasión de un animal parásito (tenia).
2. **Producidas por agentes mecánicos, físicos o atmosféricos**. Traumatismos, esguinces, fracturas, quemaduras, congelación, insolación, electrocución.
3. **Producidas por agentes químicos**. Por inoculación, inhalación, contacto o ingestión de sustancias químicas tóxicas: intoxicaciones por setas o por productos de limpieza, picaduras de serpiente, drogas, etc.
4. **Hereditarias**. Se transmiten de padres a hijos por los genes, como la hemofilia o la diabetes.
5. **Aberraciones cromosómicas**. Debidas a algún error en el material genético de los cromosomas, por ejemplo, el síndrome de Down.
6. **Carenciales**. Producidas por la falta o carencia de una determinada sustancia necesaria para el organismo, como, por ejemplo, la vitaminas.
7. **Inmunológicas**. Se derivan de alteraciones en nuestro sistema de defensa: alergias, rechazos a ciertos órganos transplantados, etc.
8. **Cáncer**. Es una enfermedad que se puede desarrollar en todos los órganos o tejidos del cuerpo por proliferación incontrolada de las células.
9. **Orgánicas**. Alteraciones en la constitución o funcionamiento de algún aparato u órgano de nuestro cuerpo: estómago, ojos, huesos, corazón, riñón, sangre, sistema nervioso, hormonas, etc.
10. **Mentales**. Aquellas que afectan a nuestra conducta: ansiedad, depresión, esquizofrenia, anorexia nerviosa, bulimia, etc.

4.1. Enfermedades infecciosas

Una **enfermedad infecciosa** es la manifestación clínica consecuente a una infección provocada por un microorganismo —como bacterias, hongos, virus, protozoos, etc.— o por priones. En el caso de agentes biológicos patógenos de tamaño macroscópico, no se habla de infección sino de infestación.

Las enfermedades infecciosas se dividen en transmisibles y no transmisibles.

- Las **enfermedades infecciosas transmisibles** se pueden propagar directamente desde el individuo infectado, a través de la piel o membranas mucosas o, indirectamente, cuando la persona infectada contamina el aire por medio de su respiración, un objeto inanimado o un alimento.
- En las **enfermedades infecciosas no transmisibles** el microorganismo no se contagia de un individuo a otro, sino que requiere unas circunstancias especiales, sean medioambientales, accidentales, etc., para su transmisión. En estos casos, las personas infectadas no transmiten la enfermedad.

Etapas de la infección

Se caracteriza por la aparición de distintos síntomas entre los que podemos mencionar la fiebre, malestar general y decaimiento, toda enfermedad infecciosa pasa por 5 etapas:

• **Infección.** El microbio contacta y penetra en el cuerpo.

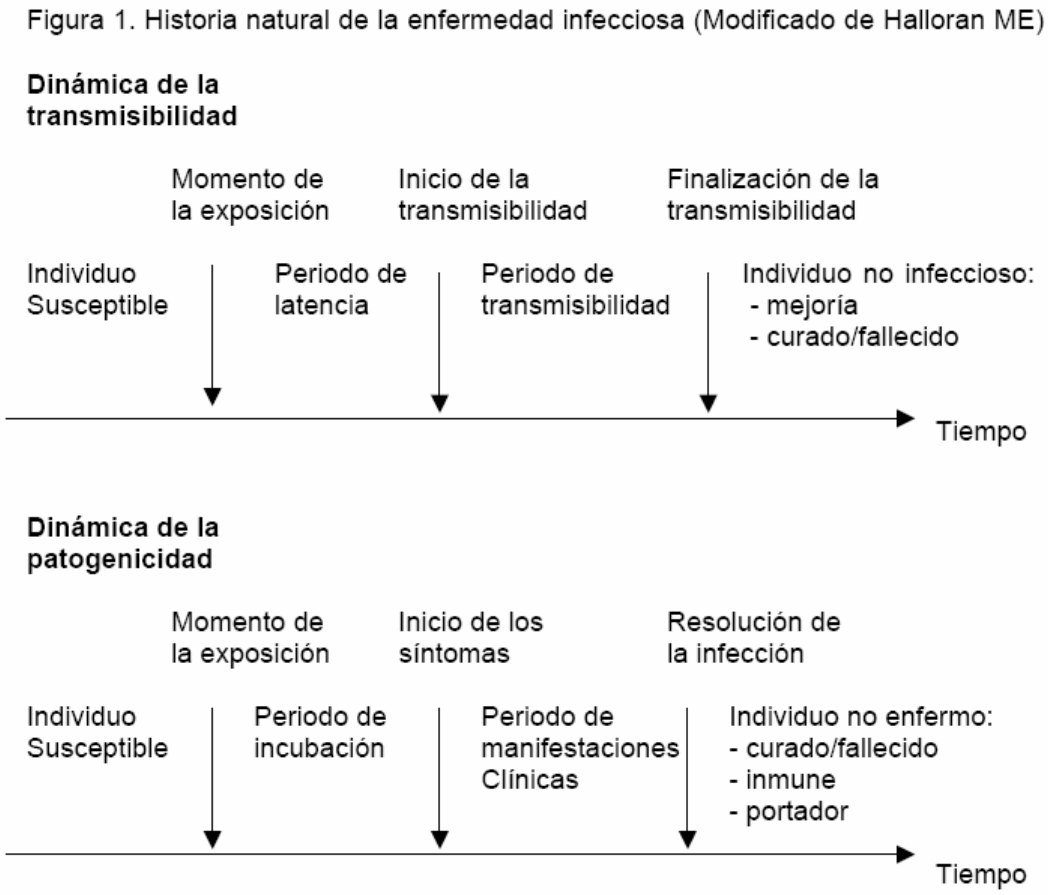
•**Periodo de incubación**. Tiempo comprendido entre la entrada del agente hasta la aparición de sus primeros síntomas. Aquí el patógeno se puede multiplicar y repartirse por sus zonas de ataque. Varia el tiempo dependiendo de la enfermedad.

• **Periodo de Desarrollo**. Aparecen los síntomas característicos, con una fase aguda de fiebre, dolor, etc.

• **Fase de Declive.** Los síntomas van cediendo por nuestras propias defensas o por la acción de medicamentos.

• **Convalecencia**. Se vence a la enfermedad y el organismo se recupera.

Figura 1. Historia natural de la enfermedad infecciosa (Modificado de Halloran ME)



Transmisión de las enfermedades infecciosas

• **Contacto directo** con otras personas o con objetos contaminados. Por ejemplo la sífilis y la gonorrea, son dos enfermedades que se propagan por contacto sexual, ya que las bacterias que las ocasionan mueren rápidamente fuera del cuerpo. Otros ejemplos pueden ser una enfermedad causada por hongos, como el pie de atleta, u otras como la lepra, la viruela, la varicela, el sarampión, …

• **Inhalando** las gotitas de agua o saliva cargada de gérmenes, que van dejando las personas cuando tosen o estornudan a poca distancia. De este modo se transmiten la gripe, la difteria, la tuberculosis, …

• **Por ingestión** de líquidos o comidas contaminadas por microbios procedentes de recipientes sucios, manos sucias, moscas, ratones o animales domésticos. Por ejemplo la salmonelosis producida por la bacteria *Salmonella* que ocasiona trastornos digestivos importantes debido a que los alimentos están contaminados con ella. El cólera se transmite a través de aguas contaminadas.

• **Por insectos y otros vectores.** (Se llaman o denominan vectores a los animales que transmiten la enfermedad transportando el microbio que la produce). Así se origina una enfermedad tan peligrosa como la malaria, causada por un protozoo "el plasmodio", típica de zonas pantanosas y que provoca cada año la muerte de más de tres millones de personas en todo el mundo.

• **Por contacto indirecto.** Ciertas actuaciones de los seres humanos favorecen la transmisión de gérmenes, por ejemplo la hepatitis o en algunos casos el sida, que se transmiten al recibir una persona sangre de otra o mediante instrumentos como jeringuillas o bisturíes.

Tipos de enfermedades infecciosas

- **Enfermedades de origen bacteriano**
  - Tuberculosis, meningitis, neumonía, tétanos

- **Enfermedades causadas por hongos**
  - Tiña, pié de atleta, candidiasis, arpergilosis

- **Enfermedades causadas por protozoos**
  - Malaria o paludismo, toxoplasmosis

- **Enfermedades causadas por virus y priones**
  - SIDA, viruela, o rabia
  - Encefalopatía espongiforme (enfermedad de las vacas locas) o enfermedad de Creutzfeldt Jakob (variedad humana)

- **Enfermedades causadas por animales parásitos**
  - Piojos, pulgas, garrapatas
  - Anisakis, triquinosis, hidatidosis

Prevención de enfermedades infecciosas

- Evitar agua de arroyos y fuentes que pudiera estar contaminada, sobre todo beber agua embotellada en países con riesgo.
- Conservar y manipular los alimentos según las normas que aparecen en los envases.
- Calentar bien o hervir la comida preparada.
- Lavar bien frutas, verduras y hortalizas sobre todo cuando se tomen crudas.
- Lavarse bien las manos antes de comer y de manipular alimentos.
- Protegerse de los animales que puedan servir de vectores (mosquitos, etc.).
- Utilizar preservativo en las relaciones sexuales (ETS).
- Exigir las adecuadas medidas de higiene en los tratamientos (acupuntura, mesoterapia, higiene bucal, etc.).
- Mantener nuestro sistema inmunitario en perfectas condiciones (buena alimentación, descanso adecuado, ejercicio, ausencia de estrés).

4.2. Enfermedades no infecciosas

Hay múltiples causas que pueden provocar el desarrollo de una enfermedad no infecciosa.

Entre las más conocidas entán:

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades oncológicas
- Enfermedades y trastornos inmunitarios
- Enfermedades y desórdenes alimenticios
- Enfermedades hereditarias y congénitas
- Enfermedades y trastornos mentales
- Enfermedades degenerativas asociadas al envejecimiento

4.2. Enfermedades no infecciosas

- **Enfermedades cardiovasculares**
  - Aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares, infaro de miocardio y angina de pecho
- **Enfermedades oncológicas**
  - Tumores benignos y malignos (metástasis)
- **Enfermedades y trastornos inmunológicos**
  - Inmunodeficiencias, congénitas o adquiridas como el SIDA, autoinmunidad: esclerosis múltiple, artritis reumatoide, procesos de hipersensibilidad: alergias.
- **Enfermedades y desórdenes alimentarios**
  - Obesidad, diabetes de tipo II, anorexia y bulimia
- **Enfermedades hereditarias y congénitas**
  - Sindrome de Down, hemofilia, daltonismo
- **Enfermedades y trastornos mentales**
  - Esquizofrenia, ansiedad, trastorno bipolar
- **Enfermedades degenerativas o asociadas al envejecimiento**
  - Osteoporosis, demencia senil, Alzheimer

¨ ACTIVIDADES:

12, 13, 14 y 15 página 129.

¨ 17 y 18 página 131

¨ 19 y 20 página 133

¨ 21 y 22 página 135

¨ 23 y 24 página 137

2 2, 5, 6 y 7 página 139