

Concepto de Salud.

Salud (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946

La organización mundial de la Salud (O.M.S.) la define como el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades.

Podemos definir la Salud como aquella manera de vivir autónoma, solidaria y alegre (J.Gol)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social de cada individuo. Asimismo la OMS reconoce que la salud o el estado de salud pueden ser definidos únicamente en términos de las expectativas y objetivos que cada individuo tenga. Los términos de salud y los sistemas de salud definidos por la OMS son muy amplios y muchas veces hay inconsistencias. En años recientes ha habido mucha discusión acerca de las definiciones sobre los términos de salud; a pesar de los esfuerzos por la estandarización internacional no se han logrado homogeneizar las definiciones. Sin embargo, se están realizando acuerdos para determinar en que nivel se ubicarán cada uno de los conceptos y términos sobre salud; cada término será utilizado para propósitos distintos

PREGUNTA

¿Cómo entiendes la salud?

Vida

El término **vida** (latín: *vita*), desde el punto de vista de la Biología, que es el más usado, hace alusión a aquello que distingue a los reinos animal, vegetal, hongos, protistas, arqueas y bacterias (según autores, también los virus) del resto de manifestaciones de la naturaleza. Implica las capacidades de nacer, crecer, reproducirse y morir, y, eventualmente, evolucionar.

Definiciones de vida

Inespecífica:

Fuerza interna sustancial mediante la que obra el ser que la posee.

Filosófica:

Actividad natural inmanente autoperfectiva.

Religiosa cristiana:

La vida humana es un paso que conduce al alma de la inexistencia a la plenitud eterna en un período de tiempo.
La paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro.

O bien:

Estado de actividad. Existencia animada de un ser o duración de esa existencia.

Religiosa budista:

La vida es cada uno de los estados de reencarnación de los seres sintientes en el samsara.

Fisiológica:

Un organismo vivo es aquel, compuesto por materia orgánica (C,H,O,N,S,P), capaz de llevar a cabo funciones tales como comer, metabolizar, excretar, respirar, moverse, crecer, reproducirse y responder a estímulos externos.

Pero tales funciones no son del todo determinantes. Por ejemplo, ciertas bacterias quimiosintéticas anaerobias estrictas no realizan la respiración. Hoy en día esta definición no se ajusta correctamente y, a pesar de su popularidad inicial, ha sido ya desechada.

Metabólica:

Un sistema vivo es un objeto con una frontera definida que continuamente intercambia sustancias con el medio circundante sin alterarse.

También ha sido rechazada por no poder incluir objetos vivos tales como las semillas, las esporas, o bacterias encapsuladas en estado de latencia. Y también por definir como vivos entidades tales como el fuego.

Bioquímica:

Todo organismo vivo contiene información hereditaria reproducible codificada en los ácidos nucleicos los cuales controlan el metabolismo celular a través de unas moléculas (proteínas) llamadas enzimas que catalizan o inhiben las diferentes reacciones biológicas.

A pesar de ser más precisa y acertada, tampoco se la considera una definición válida ya que excluye la vida fuera de la química que conocemos y, por ejemplo, la imposibilita en el campo cibernético o en una química distinta; algo que, hasta ahora, no se ha demostrado.

Genética:

La vida es todo sistema capaz de evolucionar por selección natural.

Una vez más, tal definición no es aceptada por muchos biólogos ya que incluye los virus dentro del grupo de los seres vivos y podría en un futuro introducir algún virus informático polimórfico que incluyera algún tipo de rutina avanzada de evolución darwiniana. Por supuesto nadie diría que tal programa de ordenador fuera un sistema vivo.

Termodinámica:

Los sistemas vivos son una organización especial y localizada de la materia, donde se produce un continuo incremento de orden sin intervención externa.

Esta definición, quizá la mejor y más completa, nace de la nueva y mejor comprensión del Universo que se ha tenido en este último siglo. Se basa en el segundo principio de la termodinámica, el cual dice que la entropía o desorden de un sistema aislado siempre aumenta.

¿QUE ENTIENDES POR VIDA?

CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida

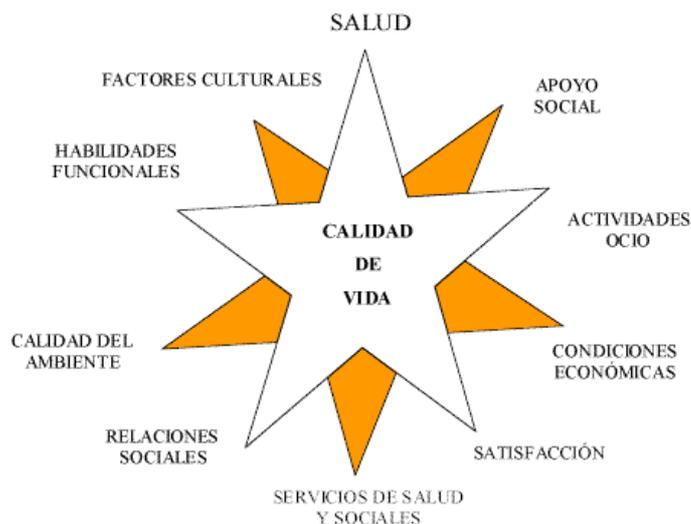
La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua

Calidad de Vida

Por: Dr. Rafael H. Pagán Santini

Director Centro Universitario de Investigación Sobre SIDA
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Algunos describen calidad de vida como un conjunto de comportamientos y actitudes individuales que mantienen a la persona sana y libre de un deterioro físico ante una enfermedad crónica. Este modelo de atención médica delega en la persona afectada toda la responsabilidad sobre su salud. La persona enferma deber cambiar su estilo de vida, dejar de fumar, beber alcohol o dejar de usar sustancias controladas, adherirse a su tratamiento de manera estricta, mantener una dieta nutritiva, reposar adecuadamente, meditar y desarrollar su vida espiritual, a fin de poder obtener una buena calidad de vida. La calidad de vida depender solo del individuo como si la salud fuera un evento voluntario.



¿QUE ENTIENDES POR CALIDAD DE VIDA?

BIENESTAR INTEGRAL

Definiciones de **bienestar** en la web:

- Un estado que provisiona buena posición económica y una vida próspera; Un estado de gran satisfacción y gozo
- m. Posesión de las cosas necesarias para vivir bien.
- Un estado que depende del contexto y de la situación, que comprende aspectos básicos para una buena vida: libertad y capacidad de elección, salud y bienestar corporal, buenas relaciones sociales, seguridad y tranquilidad de espíritu

La noción de **bienestar** hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para **vivir bien**. **Dinero** para satisfacer las necesidades materiales, **salud**, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una **persona**.

Dado que el concepto de **bien** es subjetivo, el bienestar representa diferentes cosas de acuerdo al sujeto en cuestión. Algunas personas pueden darle una mayor importancia a lo económico (por ejemplo, el bienestar estaría asociado a tener un automóvil moderno, una televisión con pantalla plana y ropa de marca), mientras que otras asocian el bienestar a lo espiritual (estar en **paz** con uno mismo, acercarse a **Dios**, etc.).

Se entiende por salud al estado de completo bienestar físico, mental y social. Por eso el bienestar es, a nivel general, el estado de una persona que permite el **buen funcionamiento de su actividad psíquica y somática**.

Las 4 áreas Básicas del Bienestar Integral:

El Bienestar Físico.- Todo lo referente a la salud de tus células, tu cuerpo.

El Bienestar Emocional.- La adaptación del mundo interior al mundo exterior

El Bienestar Energético.- Relativo a la fortaleza y vitalidad.

El Bienestar Espiritual.- La búsqueda de trascendencia y paz.

Las 12 áreas Secundarias del Bienestar Integral:

- 1.- Alimenticia
- 2.- Física
- 3.- Familiar
- 4.- Social
- 5.- Recreación
- 6.- Intelectual
- 7.- Laboral

- 8.- Económica
- 9.- Pareja
- 10.- Auto-realización
- 11.- Servicio Social
- 12.- Trascendencia Espiritual

DECÁLOGO PARA UNA VIDA SALUDABLE

10 CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR

1. **EQUILIBRIO:** una buena alimentación, ejercicio físico y un modo de vida saludable previenen enfermedades y aseguran la calidad de vida
2. **EDUCACIÓN:** la educación nutricional y el fomento del deporte debe iniciarse desde la infancia. Y esto debe ser una prioridad para nuestra sociedad
3. **EJEMPLO:** los adultos deben dar buen ejemplo con hábitos alimentarios saludables a los niños y adolescentes
4. **PAUTAS SALUDABLES:** es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida saludables sobre nutrición, fomentando a la vez la práctica deportiva y limitando las actividades ligadas al ocio sedentario, como un exceso de horas ante el televisor, el ordenador o los videojuegos
5. **COMER MODERAMENTE COMER SANO:** los alimentos no son “buenos” o “malos”, lo que importa es el equilibrio y la proporción
6. **EL EJERCICIO FÍSICO ES MÁS QUE SALUD:** la situación nutricional de niños y jóvenes puede mejorarse diseñando una estrategia que incida sobre el conocimiento, la actitud y la conducta. La práctica deportiva es conveniente más allá de sus beneficios físicos, por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez
7. **MÁS LÍQUIDOS:** En general, los jóvenes toman menos cantidad de líquido de lo aconsejado. Se debe aumentar el consumo de agua, zumos o bebidas hasta un mínimo de 2 - 2,5 litros al día

- 8. COMPROMISO DE LA ADMINISTRACIÓN:** los poderes públicos tienen una responsabilidad clave al decidir los programas de educación en los colegios, institutos y universidades y en la planificación del entorno urbanístico
- 9. EL URBANISMO DEBE CONTRIBUIR:** desde el punto de vista urbanístico, las ciudades deben recuperar y desarrollar espacios que permitan la práctica de estos hábitos de vida saludable
- 10. EQUILIBRIO PARA EL BIENESTAR:** en resumen: una alimentación variada y equilibrada, junto con un aumento de la actividad física, tienen una repercusión positiva en la salud y bienestar

FUENTES DE CONSULTA:

VIDA. http://es.wikipedia.org/wiki/Vida#Definiciones_de_vida

VIDA SALUDABLE. <http://vidasaludablekarlept.blogspot.com/>

CALIDAD DE VIDA :

<http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/CaliVida.htm>

Pagan, R. (s/f) Calidad de vida. <http://www.cuiss.buap.mx/articulos.htm>

Bienestar. <http://centroser.com/paginas/articulos.html>

SALUD <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

<http://www2.inegi.gob.mx/estestint/ficha.asp?id=566>