

## Tema 2

## El ser humano y la salud

### Salud:

- **Definición de la OMS:** Salud es el completo bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad.
- **Factores fundamentales para conservar la salud:**
  - a) Medio ambiente sano.
  - b) Hábitos y estilos de vida saludables.
  - c) Factores hereditarios.
  - d) Sistema sanitario eficaz.

### Tipos de enfermedades según:

- **Su origen:**
  - a) Enfermedades infecciosas (son enfermedades contagiosas causadas por microorganismos patógenos).
  - b) Enfermedades no infecciosas (son enfermedades no contagiosas, no causadas por microorganismos).
- **Tiempo de manifestación:**
  - a) Agudas (se manifiestan rápidamente y duran poco tiempo).
  - b) Crónicas (se desarrollan lentamente y duran mucho tiempo).
- **Su frecuencia:**
  - a) Esporádicas (ocurren con una frecuencia baja).
  - b) Endémicas (son exclusivas y habituales en una zona).
- **Número de personas que ataca:**
  - a) Epidemia (ataca en corto periodo de tiempo a muchas personas en una zona determinada).
  - b) Pandemia (epidemia que afecta a muchos países).

### Enfermedades infecciosas:

- **Microorganismos causantes:**
  - a) Bacterias: Pueden causar enfermedad por sí mismas o por medio de toxinas que producen. Ejemplo: Tétanos.
  - b) Hongos: Producen micosis. Necesitan humedad para vivir. Ejemplo: Pie de atleta.
  - c) Protozoos: Algunos son parásitos. Ejemplo: Paludismo.
  - d) Virus: No son organismos celulares. Para reproducirse necesitan introducirse en células de otro ser vivo. Ejemplo: Sarampión.
- **Vías de transmisión (contagio):**
  - a) Contacto directo: Directamente (sin intermediarios). Ejemplo: Enfermedades de transmisión sexual.
  - b) Objetos inertes: Objetos o sustancias vehículos de transmisión. Ejemplo: Gripe.
  - c) Agua de bebida: Agua contaminada por microorganismos. Ejemplo: Cólera.
  - d) Ingestión de alimentos contaminados por microorganismos patógenos. Ejemplo: Salmonelosis.
  - e) Por el aire: En partículas de polvo. Ejemplo: Tuberculosis.
  - f) Animales transmisores: Animales portadores (no enfermos). La mayoría son insectos. Ejemplo: Enfermedad del sueño.

### **- Defensas del organismo frente a enfermedades infecciosas:**

- Defensas externas: Son barreras pasivas. Las primeras en actuar. Los tipos son:
  - a) estructurales: Piel y mucosas. Cubren la superficie externa e interna del organismo.
  - b) Mecánicas: Movimientos de arrastre. Cilios del tracto respiratorio (mucus).
  - c) Bioquímicas: Sustancias presentes en la saliva, lágrimas, jugo gástrico y glándulas sebáceas.
  - d) Ecológicas: Microorganismos no patógenos que evitan la actividad de los que si lo son.
- Defensas internas: Basadas en la actuación de los leucocitos. Tipos:
  - a) Inespecíficas: Actúan contra cualquier microorganismo. Se denominan **fagocitos** (realizan la fagocitosis).
  - b) Específicas: Actúan selectivamente. Son los **anticuerpos** fabricados por los **linfocitos**.

### **- Desarrollo de las enfermedades infecciosas:**

Fases:

- Fase de incubación: Intervalo de tiempo entre la invasión del organismo y los primeros síntomas. Duración variable. Los microorganismos se reproducen y comienzan a dañar los tejidos.
- Fase de enfermedad manifiesta: Aparecen los síntomas de la enfermedad. Si las defensas no actúan bien se puede llegar a la muerte.
- Fase de convalecencia: Después de eliminar los agentes patógenos, el cuerpo debe recuperarse y reparar los daños producidos.

Un individuo puede contagiar en cualquier fase de la enfermedad.

Existen portadores sanos: no padecen la enfermedad pero pueden transmitirla.

Infección latente: Existen microorganismos que permanecen en el interior del organismo y sólo se reproducen, manifestándose la enfermedad, cuando bajan las defensas.

### **- Prevención de enfermedades infecciosas:**

- a) Vacunación: consiste en inocular al individuo el microorganismo causante de la enfermedad pero muerto o atenuado para que los linfocitos fabriquen anticuerpos específicos contra dicha enfermedad.
- b) Hábitos de vida saludables:
  - Consumir alimentos y bebidas en buen estado.
  - Desinfectar los lugares de la casa susceptibles de ser focos de infección (cocinas y baños).
  - Mantener limpios y sanos los animales domésticos.
  - Desinfectar bien las heridas.
  - Dormir suficientes horas, alimentación sana, realizar ejercicio físico y no tomar sustancias nocivas.
  - Usar los medicamentos con precaución.

### **- Curación de enfermedades infecciosas:**

- a) Sueroterapia: Consiste en introducir en el organismo anticuerpos específicos para la enfermedad producidos por otro individuo. Se usan cuando el organismo infectado necesita con urgencia el anticuerpo. La inmunidad adquirida dura poco tiempo.
- b) Quimioterapia: Consiste en la administración de medicamentos que son microbicidas (matan microorganismos) o microbiostáticos (impiden su reproducción). Los más importantes son las sulfamidas y los antibióticos. Los antibióticos de amplio espectro son activos para muchos tipos de microbios.

### **- Enfermedades no infecciosas:**

- Las más importantes son:
- a) Afectan al funcionamiento de los aparatos. Ejemplo Enfermedades cardiovasculares.
  - b) Cáncer: son células que se descontrolan y se multiplican demasiado rápido y de forma desordenada.
  - c) Enfermedades carenciales: Producidas por una alimentación inadecuada (falta de nutrientes).  
Ejemplo: Bocio.
  - d) Traumáticas: lesiones por accidentes ( de tráfico, laborales, deportivos y de ocio).
  - e) Endocrinas y metabólicas: Fallos en el metabolismo o en la producción de una hormona. Ejemplo: Diabetes.
  - f) Mentales y conductuales: Trastornos del pensamiento, conducta o emociones. Ejemplo: Anorexia.
  - g) Genéticas: Producidas por los propios genes de la persona. Ejemplo: hemofilia.

Prevención:

- No consumir sustancias tóxicas
- No comer alimentos cocinados en aceite reutilizado muchas veces.
- No abusar de alimentos ahumados y embutidos.
- Consumir frecuentemente vegetales.
- Evitar la exposición al sol sin protección.

- A partir de cierta edad realizarse chequeos periódicos.
- Alimentación equilibrada.
- Descansar lo necesario.
- Mantener siempre una postura correcta.
- Evitar ambientes contaminados.
- Respetar las normas de seguridad vial y laboral.
- Hacer ejercicio físico regularmente

#### **- Asistencia sanitaria:**

En España corre a cargo del Departamento y Consejería de Sanidad de cada Comunidad Autónoma.

Niveles de asistencia: - Médico de atención primaria. Suele ser suficiente para curar la mayor parte de las enfermedades comunes sin gravedad.

- Médico especialista: Actúa cuando el anterior no puede tratar la enfermedad convenientemente.

- Hospitalización: Algunas pruebas médicas y determinados tratamientos deben realizarse en el hospital.

- Otros servicios: Urgencias, ambulancias, rehabilitación, maternidad, etc.

#### **- Los trasplantes:**

Es la transferencia de un órgano, tejido o grupo de células desde un individuo (donante) a otro (receptor) para reemplazar el que está dañado.

- Tipos:

- Trasplante de órganos y tejidos: Son muchos los órganos que pueden ser trasplantados (corazón, riñón, hígado, etc.). Una transfusión de sangre se puede considerar como un trasplante ya que se trata de un tejido líquido. (Son los primeros trasplantes que se realizaron).

- Trasplante de células: Se utilizan células madre que pueden ser embrionarias o adultas.

Los trasplantes pueden plantear varios problemas:

- Conservación del órgano que se va a trasplantar: Para evitar su deterioro se conserva a baja temperatura.
- Dificultades quirúrgicas.
- Rechazo: El sistema inmune del receptor reconoce que el órgano trasplantado no pertenece al organismo y lo destruye. Para evitar esto se administran inmunosupresores a las personas trasplantadas.