

CBS

Colegio Bautista Shalom



Emprendimiento para la Productividad 3

Hogar 3

Tercero Básico

Primer Bimestre

Contenidos**SALUD**

- ✓ CALIDAD DE VIDA.
- ✓ CONDICIONES DE VIDA.
- ✓ SALUD FÍSICA.
 - DESCANSO.
 - EL OCIO.
 - EL OCIO PUEDE SER NEGATIVO Y POSITIVO.
 - ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR EN FAMILIA.
- ✓ EL SUEÑO.
- ✓ HIGIENE.
 - HIGIENE PERSONAL.
- ✓ EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA.
- ✓ NUTRICIÓN.

SALUD PÚBLICA**ENFERMEDAD**

- ✓ ENFERMO.
- ✓ ENFERMEDAD.
 - NOMBRE DE LAS ENFERMEDADES.
 - CLASIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES.
- ✓ ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ZANCUDO Y OTROS INSECTOS.
- ✓ EL DENGUE.
- ✓ CHIKUNGUNYA.
 - TIPOS DE CHIKUNGUNYA.
- ✓ ZIKA.
- ✓ CORONAVIRUS.

SALUD MENTAL

- ✓ SALUD MENTAL.

RELACIONES SEXUALES

- ✓ RELACIONES SEXUALES.
- ✓ ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS).
- ✓ VIH/SIDA.

NOTA: cuando hayas finalizado tu aprendizaje, encontrarás ejercicios a resolver. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

SALUD

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión).

El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como:

- ✓ La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades o incapacidad.
- ✓ La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).
- ✓ La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. La salud es el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo, es decir, que nos permite superar los obstáculos que el vivir encuentra a su paso. Porque, efectivamente, vivir no es simplemente "estar", como está una piedra. Sólo un organismo sano está en condiciones de superar las dificultades de la vida.
- ✓ Ausencia de enfermedad.
- ✓ A partir de estas definiciones la salud puede analizarse desde los componentes que se indican en la tabla siguiente, es necesario indicar que la relación entre estos componentes determina el estado de salud y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad.



Componente	Subcomponentes
Salud física:	Higiene, nutrición, descanso, ejercicio físico...
Salud mental:	Salud emocional, salud intelectual...
Salud social:	Salud pública.
Salud espiritual.	
Enfermedad:	Perdida de salud.

CALIDAD DE VIDA

Cuando hablamos de calidad de vida, ya sea de una persona, de un grupo de personas, estamos haciendo referencia a todos aquellos elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria de todas sus necesidades.

La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes:

Bienestar físico: se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones está menoscabado; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

Bienestar material: capacidad de cubrir las necesidades y deseos materiales, tales como: trabajo, ingresos, vivienda, transporte, comida...

Bienestar social: capacidad de establecer relaciones personales, amistades, familia, comunidad...

Desarrollo: capacidad de una persona de incrementar o aumentar su nivel educativo, productivo intelectual o social.



Bienestar emocional: habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutan más de la vida.

Un indicador comúnmente usado para medirla calidad de vida es el **Índice de Desarrollo Humano (IDH)**, establecido por las Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo cálculo se realiza a partir de las siguientes variables:

- ✓ **Esperanza de vida:** vida larga y saludable. Es el promedio de años que vive una determinada población en un periodo de tiempo. Años que un recién nacido puede esperar vivir si los patrones de mortalidad por edades imperantes en el momento de su nacimiento siguieran siendo los mismos a lo largo de toda su vida.
- ✓ **Educación:** Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales de la persona por medio de un proceso de enseñanza y aprendizaje. Se miden los niveles de estudiantes, alfabetización, analfabetismo, grados de estudios...
- ✓ **PIB per cápita:** Llamado también renta per cápita o ingreso per cápita (per cápita significa por cabeza o por cabeza), es la relación de las utilidades o beneficio del país en proporción a cada habitante del país. El Producto Interno Bruto (PIB) es uno de los indicadores principales que se utilizan para medir la salud de la economía de un país. Representa el valor total de todos los bienes y servicios producidos en un período específico de tiempo. Se puede pensar en el PIB como el tamaño de la economía del país. Por lo general, el PIB se expresa en comparación con el trimestre o el año anterior. Medir el PIB es complicado. En su forma más básica, el cálculo se puede realizar de dos maneras: o bien mediante la suma de lo que cada uno gana en un año (enfoque de ingresos), o por la suma de lo que cada uno gasta (método del gasto). Lógicamente, ambas medidas deben llegar casi al mismo total.



En pocas palabras el IDH, tiene en cuenta tres variables: vida larga y saludable, conocimientos y nivel de vida digno.

Los países de América Latina y el Caribe:

Chile es el país de la región mejor ubicado en la tabla, con una puntuación de 82,12 en el índice de progreso social. Está en el puesto 25 a nivel mundial y se destaca en necesidades humanas básicas. Costa Rica y Uruguay comparten el segundo lugar regional, con un puntaje de 80,12. Los centroamericanos se destacan en necesidades humanas básicas, mientras que los sudamericanos están muy bien conceptuados en ese mismo ítem y en las oportunidades.

La Argentina está cuarta en la región y en el puesto 38 a nivel global. En necesidades humanas básicas suma una puntuación de 82,48, en fundamentos del bienestar llega a 76,04, y en oportunidades alcanza 67,08.



Santiago de Chile (Shutterstock)

Brasil está séptimo en la región, Colombia octavo, Perú noveno y México décimo.

Venezuela está entre los peores países del continente: el país gobernado por Nicolás Maduro se ubica 17 en la región y en el puesto 81 a nivel mundial, con una puntuación de 62,60. Por debajo del país petrolero, sólo se ubican Guatemala y Honduras. No hay datos respecto de Cuba.

CONDICIONES DE VIDA

Las condiciones de vida son los modos en que las personas desarrollan su existencia, enmarcadas por particularidades individuales, y por el contexto histórico, político, económico y social en el que les toca vivir, se lo mide por ciertos indicadores observables. Cuando se vive con escasos recursos económicos, motivados por falta de trabajo, que a su vez puede provenir de escasa salud o educación, se dice que las personas tienen una precaria

condición de vida, que puede afectar en general a una población, cuando existe una crisis económica global o ser específica de un individuo o grupo.

En países desarrollados las condiciones de vida de la población son en general óptimas, con acceso a vivienda digna, alimentación sana, educación, salud, seguridad, vida social, esparcimiento, lo que hace que existan personas que tengan vedado el acceso a esas necesidades básicas, y por supuesto a suntuarias (de lujo). En muchos países de Latinoamérica existe mucha polaridad entre ricos y pobres en sus condiciones de vida. Las poblaciones africanas son en el mundo las que tienen peores condiciones de vida, y en América, se destaca Haití en este sentido, lo que impide a las personas que sufren un menoscabo en su calidad de vida, desarrollarse plenamente y dignificar su existencia, lo que es un derecho natural de la humanidad. Las condiciones de vida de las personas y de las sociedades en su conjunto varían con el tiempo, ya que por ejemplo políticas sociales, dentro de un estado benefactor, pueden mejorar las condiciones de vida de la población: planes de empleo, seguros de desempleo, comedores comunitarios, plan de viviendas, etcétera. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2011 efectuada por el Instituto Nacional de Estadística INE las condiciones de vida de Guatemala son:

Un 13 por ciento de la población vive en pobreza extrema, un 41 por ciento lo hace en pobreza y un 46 por ciento de los guatemaltecos no vive en la pobreza. Alta Verapaz es el departamento con más pobreza extrema dentro del país, lo sigue Chiquimula y Zacapa.

SALUD FÍSICA

La salud física, consiste en el buen funcionamiento de todos los órganos; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal y nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad diaria. Existen 5 procesos que se requieren para mantener una buena salud física:

- ✓ Descanso.
- ✓ Ejercicio físico.
- ✓ Evitar el uso de drogas.
- ✓ Higiene.
- ✓ Nutrición.

DESCANSO

- ✓ El descanso es el ocio.
- ✓ El sueño.

Necesario para que se produzcan en nuestro cuerpo las diferentes adaptaciones que aporta la actividad física y para que se produzca una mejora del rendimiento corporal. Descanso es la quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga.

El descanso hace referencia a dos actividades importantes:

EL OCIO

Es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha librado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales.

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, entre otras, las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

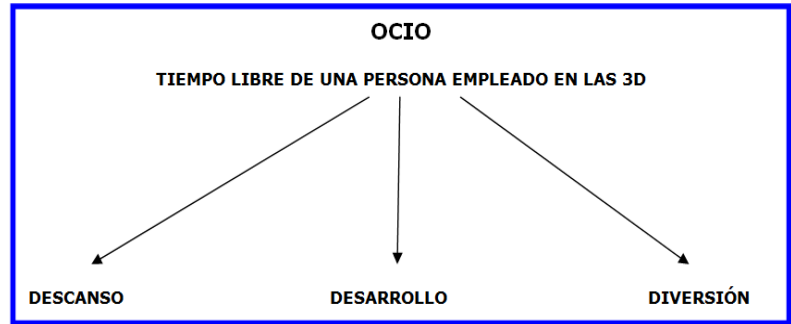


EL OCIO PUEDE SER NEGATIVO Y POSITIVO

En sus periodos de ocio, los adolescentes exploran sus intereses y sus inquietudes, pero por la naturaleza de su edad es importante que aprendan a aprovecharlo bien.

Si bien todos los niños y jóvenes necesitan ratos de ocio para desarrollarse, en la adolescencia el tiempo libre es especial, pues se pierde interés por los juguetes y ganan protagonismo muchas cosas que hasta ahora no tenían tanto protagonismo, como por ejemplo salir con las amistades.

No obstante, muchos expertos afirman que, si el tiempo libre no está bien organizado, el adolescente puede llegar al punto de no saber muy bien qué hacer... y aburrirse.



Ocio positivo	Ocio negativo
- Se caracteriza por una de las "D" <u>Desarrollo personal</u> - Incremento de conocimientos, actitudes y aptitudes de la persona en sus diferentes ámbitos: psicológicos, corporal, intelectual y relacional. - Ejemplo: lectura de ensayo. <u>Diversión</u> - Se refiere a la distracción, evasión, como resultado una satisfacción personal en el ámbito psicológico. - Ejemplo: ir con los amigos a tomar algo y pasarlo bien <u>Descanso</u> - Es una recuperación física y psíquica de la persona por el desgaste producido por sus obligaciones. - Ejemplo: estar tumbado, pasear.	- No mantiene ninguna de las "D". - Se caracteriza por sensaciones de dejadez. <u>Aburrimiento</u> - No aporta nada a la actitud personal. <u>Consumismo</u> - Se refiere al conjunto de actividades en el que la persona entre (a veces sin intención) para beneficiar intereses comerciales. - Ejemplo: ir de comprar por comprar

A continuación, se te muestra una pequeña guía para que tu ocio tenga unas pautas lógicas:

- ✓ Es recomendable que te incluyas en actividades extraescolares que te estimulen, como los deportes.
- ✓ Como joven debes informar a tus padres con quién andas, y qué actividades realizan, para evitarte grandes problemas.
- ✓ A menudo como joven deseas hacer actividades que cuestan dinero. Está bien de vez en cuando, pero es mejor aún que aprendas a administrar el dinero, y que logres la cantidad que necesites a través de ayudar en casa, como recompensa o incentivo por ganar tus cursos, por algún trabajo que realices en tus vacaciones u otra actividad que sea de bien y puedas adquirir algún ingreso económico...
- ✓ Debes tener control de tiempo entre pantallas. Es muy importante que tu padre y madre te racionen las horas que pasas frente al televisor, Smartphone, del ordenador o de las videoconsolas. Es recomendable que realices también otras actividades (deporte, leer, bailar...). Lo más interesante en este caso es llegar a un acuerdo con tus padres sobre un límite de horas, esto te beneficiará en tu salud mental y física.

ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR EN FAMILIA

Aunque poco a poco los adolescentes van conquistando su autonomía, hacer alguna actividad todos juntos siempre es una opción válida.

Busca puntos en común (por ejemplo, la afición a un mismo tipo de películas o a un grupo de música) e ir juntos a disfrutarlo:

- ✓ Ir juntos a ver algún evento deportivo que os interese.
- ✓ Realizar algún "hobby" común en casa: cocina, pintura...

EL SUEÑO

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

El sueño ha sido y sigue siendo uno de los enigmas de la investigación científica, y aún hoy día, tenemos grandes dudas sobre él. De ser considerado un fenómeno pasivo en el que parecía no ocurrir aparentemente nada, se ha pasado a considerar a partir de la aparición de técnicas de medición de la actividad eléctrica cerebral, un estado de conciencia dinámico en que podemos llegar a tener una actividad cerebral tan activa como en la vigilia y en el que ocurren grandes modificaciones del funcionamiento del organismo; cambios en la presión arterial, la frecuencia cardíaca y respiratoria, la temperatura corporal, la secreción hormonal, entre otros.



Cada noche, mientras dormimos, pasamos por diferentes fases o estadios de sueño que se suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro a seis ciclos de sueño durante toda la noche. Todos estos estadios se incluyen en dos grandes fases de sueño, con grandes diferencias en cuanto a actividad muscular, cerebral y movimientos oculares:

¿Por qué tenemos que dormir?

De modo resumido podríamos decir que dormimos para poder estar despiertos por el día y que, precisamente porque estamos despiertos y activos durante el día necesitamos dormir.

El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia. Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si falla este equilibrio el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo. Gracias a los experimentos de privación de sueño se ha comprendido que cuando se elimina “completamente” la posibilidad de dormir en un organismo sobreviene la muerte.

Cuando se le priva de sueño temporal o parcialmente, es decir no se le deja dormir un día, o no se le permite tener alguna fase concreta de sueño, en el organismo se produce en respuesta un aumento de la fase que se ha anulado y de la necesidad de sueño en los días posteriores a dicha privación. Esto viene a confirmar que el organismo tratará por todos los medios de conservar su equilibrio recuperando aquello de lo que se le ha privado. Una de las funciones más importantes del sueño es su contribución en la regulación de la temperatura corporal, funcionando como un termostato que mantiene la temperatura que el organismo necesita en cada momento en función de las actividades que se llevan a cabo en él para facilitar procesos metabólicos, hormonales, ... Sin este importante termostato, el organismo moriría. A medida que aumenta la supresión de sueño, vemos como se produce un claro deterioro en el funcionamiento diurno; se produce una disminución del rendimiento intelectual con dificultades de concentración y utilización de la memoria, así como de la capacidad de abstracción y razonamiento lógico. Disminuyen los reflejos produciendo un aumento del tiempo necesario para reaccionar a un estímulo, lo que puede favorecer el riesgo de accidentes de tráfico, domésticos y laborales. Aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos, ya que se producen alteraciones en el estado de ánimo aumentando los niveles de ansiedad e irritabilidad. La privación severa de sueño puede precipitar la aparición de alucinaciones (confundiéndose imágenes resultantes de la imaginación con la realidad), alteraciones neurológicas y ataques epilépticos.

¿Cuántas horas hay que dormir?

Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas. El resto de las horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestro bienestar y mayor calidad de vida, estimando que en una media de 8.3 horas podría encontrarse el punto óptimo de descanso. Las horas necesarias de sueño son aquellas que nos permiten estar bien durante el día, sin sentir somnolencia hasta la noche siguiente.

¿No dormir suficiente acorta la vida?

La privación voluntaria crónica de sueño produce cambios fisiológicos (metabólicos, hormonales, entre otros...) que pueden precipitar enfermedades físicas como la diabetes, o la hipertensión que disminuyen ostensiblemente la calidad de vida.



HIGIENE

Palabra que deriva del griego Higia, diosa griega de la salud, limpieza y sanitariedad. En la mitología griega Higia es la hija de Asclepios (dios de la medicina y la curación), era la diosa de la curación, la limpieza y la sanidad. De su nombre deriva la palabra «higiene». Su equivalente en la mitología romana es Salus. Conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también decimos higiene cuando nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o el de cualquier otra persona o el de algún ambiente. El término higiene se refiere a la limpieza y el aseo, ya sea del cuerpo como de las viviendas o los lugares públicos.

A medida que la transición ocurre de un niño mayor a un adolescente, hay varios cambios que ocurren dentro del cuerpo humano. Las glándulas de sudor en las axilas y genitales empiezan a secretar un olor desagradable cuando los niveles hormonales comienzan a fluctuar. Los adolescentes tendrán que usar desodorante y ducha diaria con el fin de combatir los



niveles de olor y estar presentable ante otros. Es importante para los padres y los adolescentes tomar los pasos correctos cuando se trata de que los adolescentes sean capaces de mantener una higiene personal adecuada.

Se puede distinguir entre la higiene personal o privada (cuya aplicación es responsabilidad del propio individuo) y la higiene pública (que debe ser garantizada por el Estado).

La higiene también está vinculada a la rama de la medicina que se dedica a la conservación de la salud ya prevención de las enfermedades. En este caso, el concepto incluye los conocimientos y técnicas que deben ser aplicados para controlar los factores que pueden tener efectos nocivos sobre la salud.

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

HIGIENE PERSONAL

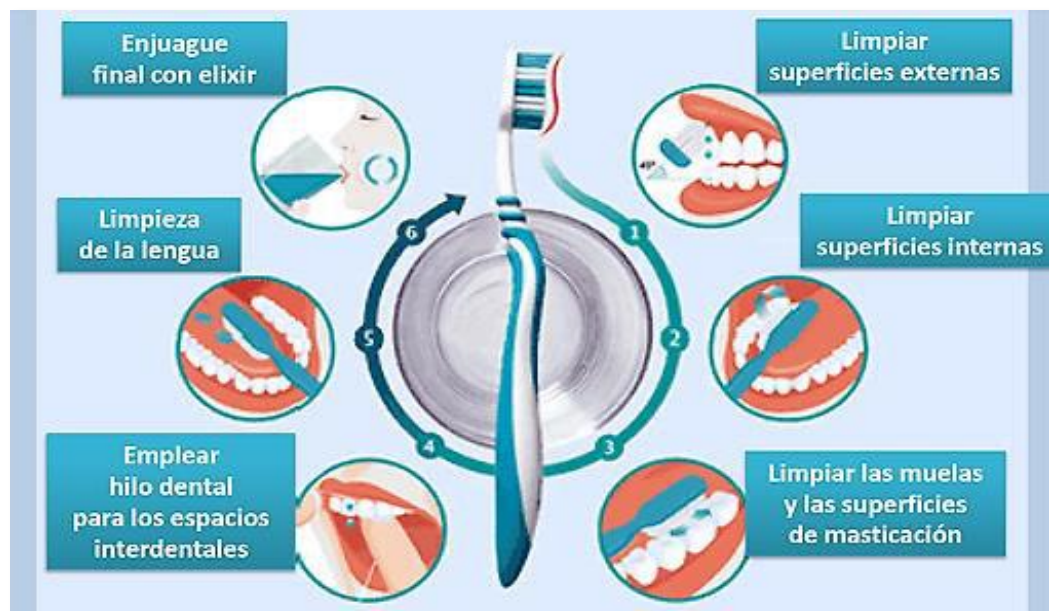
Son las medidas de higiene o limpieza que las personas hacen para conservar su salud.

En cuanto a la higiene personal se mencionan los aspectos que se deben cuidar:

- 1. Aseo de la piel:** la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, lo cubre completamente, sirve como barrera de protección y es la parte visible del mismo. Requiere un aseo frecuente y cuidadoso, el cual, se puede realizar con un baño diario con agua y jabón para eliminar el sudor, polvo e impurezas. Luego del baño debemos cambiar de ropa. El cuerpo sucio es el terreno ideal para sembrar cualquier enfermedad.
- 2. Manos, pies y uñas:** las manos son la parte del cuerpo que tienen mayor contacto con el medio ambiente y por lo cual pueden estar muy contaminadas. Lavarse las manos es el acto más simple y barato que evita enfermedades.
 - ✓ Lavarse las manos antes de comer y cocinar.
 - ✓ Siempre lávese las manos antes y después de ir al baño.
 - ✓ Después de limpiar la casa.
 - ✓ Después de tocar animales incluyendo mascotas familiares.
 - ✓ Después de visitar o cuidar amigos o familiares enfermos.
 - ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - ✓ Después de estar afuera (jugando, haciendo jardinería, paseando al perro...)
 - ✓ Quitarse los anillos.
 - ✓ Mojarse las manos con agua y hacer espuma con el jabón.
 - ✓ Frotarse fuertemente las manos.
 - ✓ Enjuagarse las manos con abundante agua
 - ✓ Finalmente, secarse las manos con una toalla o trapo seco y limpio.
- 3.** La limpieza de **los pies** es de gran importancia, ya que, al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de hongos que generan mal olor. Es fundamental secarlos bien, sobre todo entre los dedos. Se debe cambiar las calcetas o calcetines diariamente. Utilice talcos medicinales para los pies y aplique entre los dedos.
- 4.** Las **uñas** de las manos tienen más contacto directo con objetos y por lo regular las uñas acumulan.
- 5. Nariz:** la limpieza frecuente de la nariz permite eliminar el exceso de moco y también evita que transmitamos microbios con cada estornudo o tos. Se recomienda hacerlo al levantarse y antes de ir a la cama.
 - ✓ Coloca el papel higiénico o el pañuelo sobre la nariz.
 - ✓ Tapa uno de los orificios nasales con un dedo y sopla por el otro. Luego, con el otro orificio, repite las veces que sea necesario hasta que quede limpio. Tira al basurero el papel usado o guarda bien doblado el pañuelo de tela.
 - ✓ Lávate con agua y jabón las manos. *Sigue las indicaciones mencionadas anteriormente.*
 - ✓ Nunca te debe faltar un pañuelo o servilleta en su bolsillo.



- 6. Pelo:** el cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, además el cuero cabelludo genera secreciones que pueden provocar caspa y por último el cabello puede atrapar piojos o liendres. Hay que tomar en cuenta frotar con las yemas de los dedos, y realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de jabón o champú. La elección del champú debe hacerse en función del tipo de cabello. El lavado del cabello ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel de la cabeza y a dar un mejor aspecto del cabello. Debemos tener un especial cuidado en la limpieza de nuestro cabello ya que refleja nuestro cuidado personal. Debemos cepillarnos diariamente el cabello.
- 7. Oídos:** es importante lavarse diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.
- 8. Boca y dientes:** es de vital importancia cepillarse. Un completo y correcto cepillado dental ayudará a mantener bajo control el sarro, caries y otras enfermedades que podrían peligrar la condición de tus piezas dentales y la boca. La misión del cepillado es eliminar la placa bacteriana la que produce unas sustancias ácidas que pueden deteriorar la superficie de los dientes. Aunque la placa bacteriana se forma de manera continua, su acción más nociva se desarrolla después de comer, cuando la producción de ácidos es más elevada porque los gérmenes cuentan entonces con las sustancias nutritivas de las que también se alimentan. Por ello es fundamental cepillarse los dientes después de cada comida y antes de que pasen treinta minutos, que es lo que tardan las bacterias en producir sus secreciones ácidas.



Recomendaciones para el correcto cepillado de los dientes:

- a) Debes cepillarte 3 veces al día (mañana, tarde y noche).
- b) Debes tomarte por los menos unos 2 minutos.
- c) Cepilla tus dientes en orden para que no te olvides de ninguno. Hazlo en forma vertical tanto por delante y detrás; y las muelas, con movimientos circulares en la base superior.
- d) Cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses. Utiliza los de cerdas suaves para evitar daños en las encías.
- e) Utiliza hilo dental para remover los residuos de comida entre los dientes.
- f) Pásalo antes del cepillado.
- g) Además de los dientes, cepilla la lengua para eliminar las bacterias que producen el mal aliento.
- h) Terminado el cepillado, enjuágate con flúor o enjuague bucal para proteger tus dientes y encías, y darle frescura a tu boca.
- i) Después del almuerzo espera media hora para cepillarte. Si lo haces inmediatamente no servirá de mucho.
- j) Si tus encías están rojas o sangran constantemente, no dudes en visitar al dentista. Podría tratarse de gingivitis.

Debes acudir al dentista 2 veces al año para que descarte la presencia de caries y te realice una limpieza (eliminación de placa y sarro) y fluorización.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido con el propósito de conservar la salud o mejorarla. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio".

El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física se refiere a las actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. La práctica regular de actividad física en cualquier edad produce un bienestar y mejora tanto en el estado de ánimo como físicamente. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.



El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos. El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida.

Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- ✓ Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- ✓ Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión.
- ✓ Incrementa autoestima y autoimagen.
- ✓ Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.
- ✓ Facilita la relajación y disminuye la tensión.
- ✓ Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o, a mantenerse en el peso ideal.
- ✓ Ayuda a conciliar el sueño.
- ✓ Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente.
- ✓ Reduce la violencia en personas muy temperamentales.
- ✓ Favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias.
- ✓ Mejora la respuesta sexual.
- ✓ Atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos.
- ✓ Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- ✓ Disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.
- ✓ Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".
- ✓ Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.
- ✓ La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada.

NUTRICIÓN

Comer bien, en especial con la familia y amigos, es uno de los placeres de la vida. Esto también se logra con alimentos saludables y nutritivos, combinándolos adecuadamente y con cierta frecuencia. Para ello es necesario conocer cuáles son los alimentos disponibles, los nutrientes que aportan y qué combinaciones ofrecen las mejores alternativas para alimentarse bien. Todos sabemos que las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada, y con alimentos variados, tienen una mayor probabilidad de:

- ✓ Crecer y desarrollarse sanos y fuertes;
- ✓ Tener más energía para trabajar y disfrutar de sí mismos;



- ✓ Sufrir menos infecciones y otras enfermedades.

Dentro del grupo familiar, los más vulnerables son los niños y las mujeres. Para crecer adecuadamente, los niños necesitan comer bien. Las mujeres, para mantenerse activas y sanas y tener hijos sanos, requieren mantener siempre cubiertas sus necesidades nutricionales. Por eso es tan importante conocer las necesidades de nutrientes de los diferentes integrantes de la familia y qué combinaciones de alimentos suponen comidas más saludables para ellos.

Alimentación: es el proceso mediante el cual nos procuramos los alimentos necesarios para mantener la vida, los seleccionamos según disponibilidades, los preparamos según usos y costumbres y terminamos por ingerirlos. Es por tanto un proceso voluntario y educable.

Alimento: es cualquier sustancia de origen animal, vegetal o mineral, que contenga uno o varios de los principios que la química ha catalogado como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas o minerales. Es cualquier sustancia que, introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste, da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional.

Nutrición: es el conjunto de procesos mediante los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de nutrientes que recibe mediante la alimentación, con el objeto de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Proceso involuntario y automático.

Digestión: es el proceso mediante el cual el organismo, mediante recursos mecánicos y químicos, transforma los alimentos que se ingieren para que puedan ser absorbidos.

Absorción: consiste en la penetración de especies químicas (nutrientes) a través de la membrana plasmática, para su utilización a nivel intracelular.

Nutrientes: componentes o sustancias de los alimentos que proporcionan:

- ✓ Energía para realizar y regular todas las funciones metabólicas del organismo, tales como respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física (de trabajo o recreativa).
- ✓ Los compuestos esenciales (materia prima) para el crecimiento y supervivencia o reparación de los órganos y tejidos del cuerpo, y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune (o de defensa ante las enfermedades).

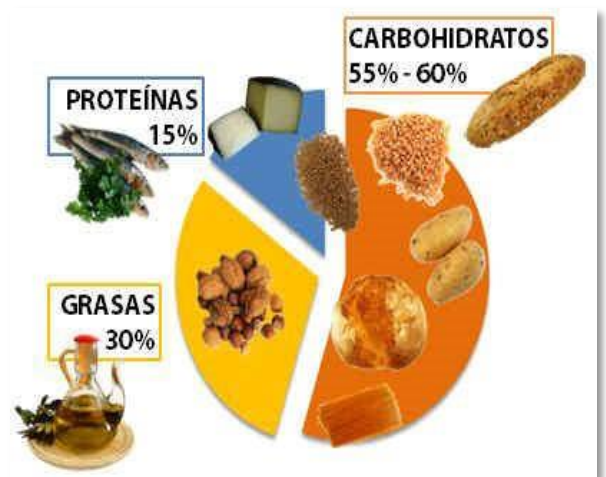
Los nutrientes se dividen en:

Macronutrientes: aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo. Son:

- ✓ Glúcidos o carbohidratos.
- ✓ Lípidos o grasas.
- ✓ Las proteínas.
- ✓ Agua.

Micronutrientes: comprenden los minerales y vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. Los que con mayor probabilidad pueden ser deficitarios en una alimentación poco balanceada son:

- ✓ Los minerales.
- ✓ Las vitaminas.



Son necesarias en pequeñas cantidades y se dividen en dos grupos: hidrosolubles: se encuentran en el agua de los alimentos, cuyo exceso se elimina en la orina (vitaminas del complejo B y vitamina C), y las liposolubles: contenidas en la grasa de los alimentos y que permanecen más tiempo en el organismo (A, D, E y K).

A diferencia de las vitaminas, los minerales no se destruyen con las altas temperaturas, el aire o los ácidos, pero se dificulta su absorción cuando se combinan con sustancias como la fibra. Constituye el factor más importante para mantener una buena salud y una mejor calidad de vida. Una alimentación saludable debe estar presente en todas las fases de la vida de los seres humanos. El gran secreto para que tú te nutras bien es bastante simple: consume alimentos de una manera equilibrada y de preferencia integral, evitando las harinas blancas, el azúcar y todo tipo de exceso.

Todo lo que tu cuerpo necesita, la naturaleza te lo proporcionará generosamente: proteínas, vitaminas y minerales, hidratos de carbono, grasas, agentes de limpieza, agua y sal.

SALUD PÚBLICA

A continuación, varias definiciones para comprender su significado:

- ✓ La salud pública es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida y fomentar la salud y la eficiencia física mediante esfuerzos organizados de la comunidad para sanear el medio ambiente, controlar las infecciones de la comunidad y educar al individuo en cuanto a los principios de la higiene personal; organizar servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico precoz y el tratamiento preventivo de las enfermedades, así como desarrollar la maquinaria social que le asegure a cada individuo de la comunidad un nivel de vida adecuado para el mantenimiento de la salud. La salud pública es la disciplina encargada de la protección, mejora y el control de la salud y la erradicación de las enfermedades de la población.
- ✓ La salud pública se dedica al logro común del más alto nivel físico, mental y social de bienestar y longevidad, compatible con los conocimientos y recursos disponibles en un tiempo y lugar determinados. Busca este propósito como una contribución al efectivo y total desarrollo y vida del individuo y de su sociedad.
- ✓ La salud pública es la ciencia y el arte de prevenir las dolencias y las discapacidades, prolongar la vida y fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante esfuerzos organizados de la comunidad para sanear el medio ambiente, controlar las enfermedades infecciosas y no infecciosas, así como las lesiones; educar al individuo en los principios de la higiene personal, organizar los servicios para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades y para la rehabilitación, así como desarrollar la maquinaria social que le asegure a cada miembro de la comunidad un nivel de vida adecuado para el mantenimiento de la salud.



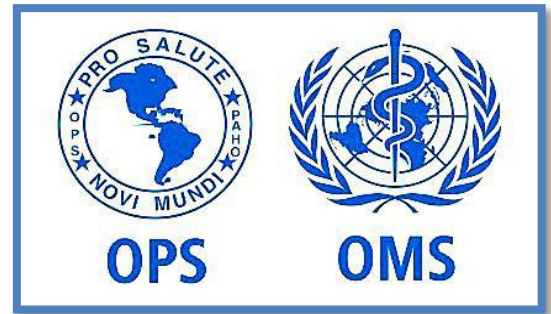
La salud pública es una especialidad **no clínica** de la medicina enfocada en la promoción, prevención e intervención de la salud desde una perspectiva multidisciplinaria y colectiva, ya sea a nivel comunitario, regional, nacional o internacional, es decir, **no centrada en el individuo, sino en el colectivo**.

En este sentido, sus funciones son principalmente la gestión, vigilancia y mejoramiento del nivel de salud en la población, así como la prevención, el control y la erradicación de enfermedades. Además, se encarga de desarrollar de políticas públicas, garantizar el acceso y el derecho al sistema sanitario, crear programas educativos, administración de servicios e investigación. Incluso, tareas referentes al saneamiento ambiental, el control de la calidad de los alimentos, entre otras cosas, pueden formar parte de sus competencias. Debido a la amplitud de sus funciones, en la salud pública confluyen múltiples disciplinas orientadas a la administración del sistema sanitario, como la medicina, la farmacia, la veterinaria, la enfermería, la biología, la pedagogía, la psicología social y conductual, el trabajo social, la sociología, la estadística...

La salud pública puede ser administrada por una comunidad organizada, por un organismo estatal o por uno internacional. Normalmente, cada país cuenta con su correspondiente Ministerio de Salud o Secretaría de Salud, que es el organismo del Estado responsable de velar por las condiciones de salud de la población. Del mismo modo,

existen organismos internacionales creados para la gestión de políticas de prevención y cuidados de la salud a niveles más de la Nación, tales como:

1. **OMS:** la Organización Mundial de la Salud es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. Visitar: <http://www.who.int/es/>
2. **OPS:** la Organización Panamericana de la Salud, fundada en 1902, es la agencia de salud pública internacional más antigua del mundo. Brinda cooperación técnica y moviliza asociaciones para mejorar la salud y la calidad de vida en los países de las Américas. La OPS es el organismo especializado en salud del Sistema Interamericano y actúa como Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Junto con la OMS, la OPS es miembro del sistema de las Naciones Unidas. Visitar: <http://www.paho.org/hq/>
3. **FAO:** la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, mundialmente conocida como FAO (por sus siglas en inglés: Food and Agriculture Organization), es un organismo especializado de la ONU que dirige las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre. Visitar: <http://www.fao.org/home/es/>
4. **UNICEF:** el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (United Nations International Children's Emergency Fund) es un programa de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con base en Nueva York y que provee ayuda humanitaria y de desarrollo a niños y madres en países en desarrollo. Se centra en atender problemas de salud pública principalmente en zonas de extrema pobreza. Visitar: <http://www.unicef.org/spanish/>
5. **ONU:** la Organización de las Naciones Unidas (ONU) o simplemente Naciones Unidas (NN. UU.) es la mayor organización internacional existente. Se define como una asociación de gobierno global que facilita la cooperación en asuntos como el Derecho internacional, la paz y seguridad internacional, el desarrollo económico y social, los asuntos humanitarios y los derechos humanos. Visitar: <http://www.un.org/es/index.html>



En Guatemala la salud pública es administrada por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS al cual corresponde formular las políticas y hacer cumplir el régimen jurídico relativo a la salud preventiva y curativa y a las acciones de protección, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud física y mental de los habitantes del país y a la preservación higiénica de medio ambiente; a la orientación y coordinación de la cooperación técnica y financiera en salud y a velar por el cumplimiento de los tratados y convenios internacionales relacionados con la salud en casos de emergencias por epidemias y desastres naturales; y, a regir en forma descentralizada el sistema de capacitación y formulación de los recursos humanos del sector salud. Su misión es: es garantizar el ejercicio del derecho a la salud de las y los habitantes del país, ejerciendo la rectoría del sector salud a través de la conducción, coordinación, y regulación de la prestación de servicios de salud, y control del financiamiento y administración de los recursos, orientados al trato humano para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación de las personas, con calidad, pertinencia cultural y en condiciones de equidad. Visitar:



<http://www.mspas.gob.gt/index.php/en/>

El artículo 95 de la Constitución Política de Guatemala establece que "la salud es un bien público. La salud de los habitantes de la nación es un bien público. Todas las personas e instituciones están obligadas a velar por su conservación y restablecimiento.



Podemos concluir que las 4 funciones de la Salud Pública son:

- 1) **Promoción:** la promoción de la salud es el proceso de capacitar a la población para que aumente el control de su propia salud y la mejore.

- 2) Prevención:** su objetivo es mantener el estado de salud. Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad (como la vacunación), tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. Prevenir significa; preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin. Prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio. Precaver, evitar, estorbar o impedir algo.
- 3) Recuperación:** es la acción y efecto de recuperar o recuperarse (volver en sí o a un estado de normalidad, volver a tomar lo que antes se tenía, compensar). Es el proceso de restauración de la salud (total o parcialmente) de un organismo desequilibrado, enfermo o dañado. La recuperación, por lo tanto, puede estar vinculada al proceso que debe llevar una persona tras una enfermedad o lesión para retornar a la normalidad. Durante su recuperación, el sujeto debe cumplir con las instrucciones médicas, que pueden incluir el reposo, la ingesta de medicamentos o el ejercicio físico, según el caso.
- 4) Rehabilitación:** significa habilitar de nuevo o restituir a alguien o algo a su antiguo estado. Fase del proceso de atención sanitaria dirigido a atender las secuelas de una enfermedad o trauma que causan disfunción y discapacidad, con el objetivo de restituir a la persona su funcionalidad social, laboral e integral.

	OBJETIVOS	ACCIONES
Prevención Primaria	Conservar la salud del individuo	Educación y protección específica (Promoción y protección de la salud)
Prevención Secundaria	Limitar el daño	Diagnóstico precoz y tratamiento oportuno
Prevención Terciaria	Reintegrar el individuo a la sociedad con el máximo de sus capacidades remanentes	Rehabilitación

ENFERMO

Un enfermo es un ser humano que padece una enfermedad, sea consciente o no de su estado. La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual, por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias. Cuando la persona enferma, lo hace de forma integral, no en forma parcial ni a plazos. Todos los componentes del ser humano quedan alterados y cada uno de ellos demanda sus propias necesidades. De tal forma que la enfermedad genera síntomas físicos como el dolor; síntomas emocionales como miedo, ansiedad, ira, depresión; necesidades espirituales como sentimientos de culpa, de perdón, de paz interior; y demandas sociales como consideración y no abandono.

ENFERMEDAD

El término enfermedad proviene del latín que significa literalmente.

La definición de enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la de "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y unos signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible".

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales.

Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración estructural o funcional de un órgano a cualquier nivel.



NOMBRES DE LAS ENFERMEDADES

Para denominar una enfermedad, como regla general, se especifica la parte del cuerpo afectada, seguida de un sufijo que indica el origen o causa de la enfermedad.

Por ejemplo:

- **Tendinitis:** tendón (estructura anatómica lesionada) + "-itis" (indica proceso inflamatorio).
- **Artrosis:** articulación (estructura anatómica lesionada) + "-osis" (indica proceso degenerativo).

- **Osteoma:** hueso (estructura anatómica afectada) + "-oma" (indica que se ha desarrollado una masa o tumor).

Algunas enfermedades llevan el nombre de quien la descubrió o describió por primera vez; son los denominados epónimos (Un epónimo es el nombre de una persona o de un lugar que da nombre a un pueblo, así como a un concepto u objeto de cualquier clase).

Enfermedad de Alzheimer: el Alzheimer es la forma más común de la demencia. Demencia es un término general para describir la pérdida de memoria y de otras habilidades intelectuales y es tan severa que interfiere con la vida cotidiana del individuo.

Enfermedad de Parkinson: el mal de Parkinson provoca la muerte de ciertas células del cerebro, que son las que ayudan a controlar el movimiento coordinación. La enfermedad lleva a que se presente agitación (temblores) y dificultad para caminar y moverse.

CLASIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES

La clasificación de las enfermedades está condicionada al criterio que se use para agruparlas:

Según su duración:

- ✓ **Agudas:** generalmente las que duran menos de tres meses.
- ✓ **Subagudas:** generalmente las que duran entre tres y seis meses.
- ✓ **Crónicas:** generalmente las que duran más de seis meses.

Según su distribución: según la población a la que afecta y su extensión o no a otras áreas geográficas, se clasifican en:

- ✓ **Esporádica:** afecta a muy pocas personas y aparecen de forma ocasional.
- ✓ **Endemia:** afecta frecuentemente a una región específica de forma habitual y mantenida en el tiempo.
- ✓ **Epidemia:** es un incremento significativamente elevado en el número de casos de una enfermedad con respecto al número de casos esperados, dentro de un área geográfica delimitada.
- ✓ **Pandemia:** es una epidemia que afecta a zonas geográficas extensas (hasta llegar a la distribución mundial) generalmente durante un tiempo concreto.

Según sus causas:

- ✓ **Enfermedades endógenas (que se origina por causas internas):** o **Genéticas:** enfermedad o trastorno genéticos es una enfermedad causada por una alteración de los genes, un gen es la unidad básica funcional para la transmisión de los caracteres hereditarios.
- ✓ **Congénitas:** es aquella que se manifiesta desde el nacimiento, ya sea producida por un trastorno ocurrido durante el desarrollo embrionario, durante el parto, o como consecuencia de un defecto hereditario.
- ✓ **Degenerativas:** es una afección generalmente crónica, en la cual la función o la estructura de los tejidos u órganos afectados empeoran con el transcurso del tiempo. Se originan por la alteración anatómica y funcional de los tejidos de cualquier órgano, aparato o sistema del organismo.
 - Ejemplos muy conocidos de enfermedades degenerativas son el Mal de Parkinson y el Mal de Alzheimer, que afectan al sistema nervioso central. Otras enfermedades de este tipo son el cáncer y los tumores.
- ✓ **Autoinmunes:** una enfermedad autoinmune es una enfermedad causada por el sistema inmunitario, que ataca las células del propio organismo. En este caso, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca partes del cuerpo, en vez de protegerlas.
- ✓ **Mentales:** las enfermedades mentales son alteraciones de los procesos cognitivos y afectivos del desarrollo, consideradas como anormales con respecto al grupo social de referencia del cual proviene el individuo. Se puede tratar de alteraciones en el razonamiento, el comportamiento, la facultad de reconocer la realidad o de adaptarse a las condiciones de la vida.
- ✓ **Enfermedades exógenas** (que se origina por causas externas).
- ✓ **Infecciosas:** una enfermedad infecciosa puede ser la manifestación clínica de una infección provocada por un microorganismo como: bacterias, hongos, virus.
- ✓ **Parasitarias:** enfermedades causadas por parásitos. Un parásito es un ser vivo que utiliza como alimento a otro ser vivo sin llegar a matarlo. Un parásito es un organismo que vive a costa de otra especie. El parásito, que puede ser animal o vegetal, se alimenta del otro organismo, debilitándolo, aunque sin llegar a matarlo. Las enfermedades parasitarias constituyen las principales causas de enfermedad.

- ✓ **Venéreas:** las infecciones de transmisión sexual (ITS) —también conocidas como enfermedades de transmisión sexual (ETS), y antes como enfermedades venéreas— son un conjunto de afecciones clínicas infectocontagiosas que se transmiten de persona a persona por medio del contacto sexual que se produce, casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales. Sin embargo, pueden transmitirse también por uso de jeringas contaminadas o por contacto con la sangre u otras secreciones, y algunas de ellas pueden transmitirse durante el embarazo o el parto, desde la madre al hijo. La mayor parte de las enfermedades de transmisión sexual son causadas por dos tipos de gérmenes: bacterias y virus, pero algunas también son causadas por hongos y protozoarios. Para prevenir las ETS, es fundamental conocer su existencia, los medios de transmisión, optar por una conducta sexual segura, ya sea abstenerse del contacto sexual, tener pareja única o practicar el sexo seguro y, en caso de presentar síntomas, acudir precozmente a la atención sanitaria. También es imprescindible evitar compartir jeringas.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ZANCUDO Y OTROS INSECTOS

EL DENGUE

Es la enfermedad más conocida que transmite el *Aedes aegypti*. Fiebre alta, dolor de cabeza en especial detrás de los ojos, dolores articulares y musculares, erupción cutánea, náuseas, dolor abdominal. Son los principales síntomas. Puede causar sangrado de nariz y encías, que podrían ser signos de un cuadro grave (hemorrágico).



CHIKUNGUNYA

La fiebre chikungunya (CHIK) es una enfermedad vírica transmitida por la picadura de zancudo hembra infectados, *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*, por un virus ARN del género alfavirus, familia Togaviridae. "Chikungunya" quiere decir doblarse o retorcerse en idioma Kimakonde, en alusión al aspecto encorvado que adquieren los pacientes debido a los intensos dolores articulares característicos de la enfermedad.

La enfermedad se transmite por la picadura de los mosquitos hembra infectados *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus* (mosquito tigre). Son mosquitos hematófagos diurnos y permanecen infectantes hasta su muerte.

Existe la posibilidad de transmisión vertical de madre a hijo, aunque en la mayoría de infecciones de CHIK que tienen lugar durante el embarazo no se produce la transmisión del virus al feto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalla que la mayoría de los infectados por el virus Chikungunya suelen presentar una aparición súbita de fiebre acompañada de intensos dolores articulares entre cuatro y ocho días después de que se produzca la picadura. Otros síntomas frecuentes en los afectados son dolores musculares, dolores de cabeza, náuseas, cansancio y erupciones cutáneas.

"La mayoría de los pacientes se recuperan completamente, pero en algunos casos los dolores articulares pueden durar varios meses, o incluso años", apunta la OMS.

Uno de los factores de riesgo más importantes a la hora de contraer la enfermedad es la proximidad de las viviendas a los lugares de cría de los mosquitos vectores. Para prevenir la chikungunya y otras enfermedades transmitidas por la picadura de los mosquitos *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus* la OMS insiste en la necesidad de movilizar a las comunidades afectadas para reducir el número de depósitos de agua natural y artificial que puedan servir a los mosquitos de criadero.

Asimismo, la OMS y el MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA coinciden en recomendar el uso de insecticidas durante los brotes para tratar los depósitos de aguas con el fin de matar las larvas inmaduras, reducir al mínimo la exposición de la piel a las picaduras y hacer uso de insecticidas, de repelentes en la piel y la ropa y de mosquiteros que impidan el paso de los mosquitos.

"Las personas que viajen a zonas de riesgo deben adoptar precauciones básicas, como el uso de repelentes, pantalones largos y camisas de manga larga, o la instalación de mosquiteros en las ventanas", precisa la OMS.

TIPOS DE CHIKUNGUNYA

- 1) **Enfermedad aguda:** suele coincidir con el inicio de la enfermedad, entre cuatro y ocho días después de que se produzca la picadura. Se caracteriza por la aparición súbita de fiebre alta, superior a 39°C, y dolor articular severo que dura entre 3 y 10 días.

- 2) Enfermedad subaguda:** después de los primeros 10 días la mayoría de los pacientes siente una mejoría en su estado general de salud y el dolor articular. No obstante, existe el peligro de que los síntomas reaparezcan o que los pacientes presenten síntomas reumáticos.
- 3) Enfermedad crónica:** se caracteriza por la persistencia de síntomas por más de tres meses, especialmente, la inflamación de las articulaciones que se vieron afectadas al inicio de la enfermedad.

El diagnóstico consiste en un análisis clínico que se confirma por técnicas de laboratorio. Se utilizan de forma general tres tipos de pruebas: aislamiento viral, reacción en cadena de polimerasa con transcriptasa inversa y serología. Como tratamiento, no existe ningún antivírico específico para tratar la fiebre chikungunya por lo que, por el momento, el tratamiento consiste principalmente en aliviar los síntomas, sobre todo, el dolor articular mediante antipiréticos, analgésicos y líquidos.

ZIKA

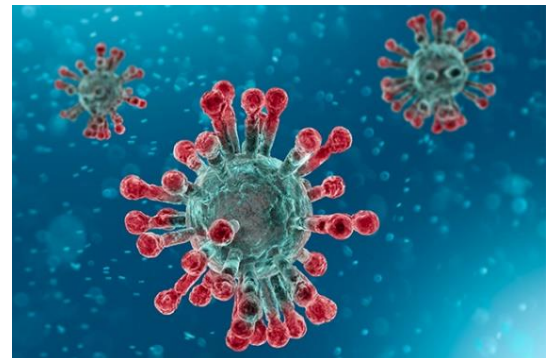
¿Cómo se transmite? El virus se transmite por la picadura de mosquitos pertenecientes a la familia 'Aedes', conocidos como "mosquitos tigre", principalmente el 'Aedes aegypti', el mismo que transmite el dengue, el Chikungunya y la fiebre amarilla.

Los síntomas: de la infección del Zika incluyen fiebre, dolores de cabeza, erupciones cutáneas, dolor muscular y articular y conjuntivitis, síntomas que duran entre dos y siete días.

La prevención: se basa en la reducción de la cría de mosquitos mediante la eliminación y modificación de los lugares de cría, así como evitando el contacto entre los mosquitos y las personas. Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una alerta epidemiológica contra el virus del Zika por su posible relación con la microcefalia en recién nacidos y otras enfermedades congénitas.

CORONAVIRUS

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.



La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

SALUD MENTAL

La salud mental está asociada al raciocinio de una persona, a sus emociones y como las controla y las externaliza, así como también su comportamiento frente a los hechos de la vida cotidiana como pagar las cuentas, perder el empleo, cambiar de residencia,... La salud mental nos conduce a tener una imagen positiva de nosotros mismos, por lo cual al tener una buena imagen de sí mismo, puedo proyectar una buena imagen a los demás.

Autores han dicho que la salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural, por lo cual se puede decir que este tiene bienestar y que a su vez goza de una gran calidad de vida, y es así, porque, quien goza de salud mental, no solo goza de una aptitud positiva, sino que además ante las adversidades sabe cómo manejarlas y enfrentarlas. De allí que se asocia directamente con los términos salud y estado físico, aunque la salud mental va mucho más allá de la parte física y estado del cuerpo de una persona.

La salud mental es un concepto dinámico, que está ligado a las condiciones de vida de las personas, a los avances científicos y a la evolución de la cultura, es lógico decir entonces que es dinámico, porque a medida que cambian las condiciones de vida de las personas, los avances de la ciencia y la propia cultura de los pueblos, entonces el concepto de salud mental puede variar dependiendo de todas éstas, ya que lo que para una generación no causaba estrés, quizás para otra sea insoportable o lo que para una población sea causante de infelicidad para otros será causa de felicidad, como suele ocurrir en las ciudades superpobladas en comparación a los pueblos más remotos.

Es por esto que la salud mental considera áreas vitales y fundamentales para estar estable psicológicamente y gozar de plena salud mental.

- 1) Espiritualidad:** ya que las personas que creen en lo espiritual tienden a tener mejor salud mental que los demás y, siempre se mantienen en constante mantenimiento y conservación de su paz interna o espiritual.
- 2) Trabajo:** quien está trabajando y se siente útil, inevitablemente es feliz, y se siente realizado profesionalmente;
- 3) Ocio:** desarrollo personal, diversión y desarrollo son necesarios.
- 4) Amistad:** ya que quien tiene amigos, tiene con quien compartir sus logros, metas y adversidades.
- 5) Amor:** ya que una persona cuando se siente completamente amada se dice que es feliz.
- 6) Autodominio y control:** la persona que tiene autodominio y control en sus acciones y emociones es una persona completamente equilibrada.
- 7) Enfrentar la adversidad:** la persona que ante las adversidades logra encontrar soluciones.

Estas son las áreas vitales en las que se basa la salud mental de una persona, si logra tener medianamente éxito en ellas entonces se puede decir que la persona de un equilibrio emocional, psíquico y social, lo cual lo hace ostentador de salud mental. Una persona que goza de salud mental se dice que tiene tres características fundamentales:

- ✓ Está satisfecho consigo mismo, se acepta tal y como es, con sus virtudes y defectos.
- ✓ Se siente bien con los demás, es decir, es capaz de relacionarse, comprender, entender y valorar a los que tiene a su alrededor y, por último.
- ✓ Es capaz de satisfacer las demandas que la vida le presenta, porque las personas enfrentan los retos y deben tratar de salir vencedores de ellos, pero, aunque fallen se logran reivindicar y seguir adelante.

RELACIONES SEXUALES

Como eres adolescente, debes estar pensando que significa tener una relación sexual. La decisión de tener una relación sexual tiene bastante significado porque implica tu cuerpo y tus emociones. Tienes que asegurarte que es una decisión correcta para ti. Hay varias cuestiones que deberías pensar antes que decidas tener relaciones sexuales, incluyendo las decisiones si ésta es la persona correcta, si es el tiempo correcto, y como te sentirás si la relación se termina. Si decides tener sexo, definitivamente deberías primero pensar que existe la probabilidad de un embarazo y de contraer una de las...

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Existen múltiples ETS y cada una requiere un diagnóstico confidencial y un tratamiento específico. La enfermedad más grave es el SIDA. Algunas de las ETS son:

- ✓ Clamidia.
- ✓ Gonorrea.
- ✓ Hepatitis B.
- ✓ Herpes.
- ✓ Papiloma virus Humano (PVH).
- ✓ Molluscum Contagioso.
- ✓ Piojos púbicos o "Ladilla".
- ✓ Sarna.
- ✓ Sífilis.
- ✓ Tricomoniasis (Vaginitis por tricomonas vaginalis).

VIH/SIDA

El VIH es un virus que se propaga a través de líquidos corporales y que afecta células específicas del sistema inmunitario llamadas CD4 o células T. Con el tiempo, el VIH puede destruir tantas de estas células que el cuerpo no podrá combatir las infecciones ni enfermedades. Cuando esto sucede, la infección por el VIH causa SIDA.

La sigla VIH significa "virus de la inmunodeficiencia humana". Es el virus que puede causar el síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA. A diferencia de otros virus, el cuerpo humano no puede eliminar el VIH. Esto significa que una vez que una persona lo tiene, lo tendrá toda la vida.

En la actualidad no existe una cura segura y eficaz; sin embargo, los científicos siguen trabajando arduamente para encontrar una y no pierden las esperanzas. Mientras tanto, con una atención médica adecuada, el VIH se puede controlar. El tratamiento para el VIH generalmente se llama terapia o tratamiento antirretroviral o TARV. Esta

terapia puede prolongar significativamente la vida de muchas personas infectadas por el VIH y reducir su probabilidad de infectar a otras. Antes de que se comenzara a usar la terapia antirretroviral a mediados de la década de los noventa, la infección por el VIH podía evolucionar a SIDA en tan solo unos años. En la actualidad, una persona con un diagnóstico del VIH y que haya comenzado el tratamiento antes de que la enfermedad esté en etapas avanzadas puede tener una esperanza de vida casi normal.

El VIH afecta células específicas del sistema inmunitario, llamadas células CD4 o células T. Con el tiempo, el VIH puede destruir tantas de estas células que el cuerpo no podrá combatir las infecciones ni enfermedades. Cuando esto sucede, la infección por el VIH causa SIDA.

¿Cuáles son las etapas del VIH? La enfermedad del VIH tiene una evolución bien documentada. Si no se trata, el VIH es prácticamente mortal debido a que al final afecta gravemente el sistema inmunitario, lo que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). El tratamiento para el VIH ayuda a las personas en todas las etapas de esta enfermedad y puede retrasar o prevenir la evolución de una etapa a la otra.

Una persona puede transmitir el VIH a otras durante cualquiera de estas etapas:

Infección aguda: dentro de la segunda y la cuarta semana después de la infección por el VIH, usted puede sentir síntomas similares a los de la influenza. Esto se llama síndrome retro viral agudo (SRA) o infección primaria por el VIH, y es la reacción natural del organismo a la infección por el VIH. (Sin embargo, no todas las personas presentan SRA y es posible que algunas personas no tengan síntomas.). Durante este período de infección, se producen grandes cantidades del VIH en el organismo. El virus usa células importantes del sistema inmunitario llamadas CD4 para hacer copias de sí mismo y destruir estas células durante el proceso. Debido a esto, el número de células CD4 puede disminuir rápidamente.

La capacidad de una persona de propagar el VIH es más alta durante esta etapa debido a que la cantidad de virus en la sangre es muy alta.

Finalmente, la respuesta inmunitaria comenzará a bajar la cantidad de virus en el organismo a un nivel estable. En este punto, su número de células CD4 comenzará a aumentar, pero puede que no regrese a los niveles anteriores a la infección.

Latencia clínica (inactividad o estado latente): algunas veces a este periodo se le llama infección asintomática por el VIH o infección crónica por el VIH. Durante esta fase, el VIH todavía está activo, pero se reproduce a niveles muy bajos y probablemente las personas que estén infectadas no tengan síntomas ni se enferme. Las personas que están recibiendo la terapia antirretroviral (TARV) pueden vivir con latencia clínica durante varias décadas. Para aquellas que no están en TARV, este periodo puede durar hasta una década, pero esta fase puede avanzar más rápido en algunas personas. A pesar de que la TARV reduce significativamente el riesgo, es importante recordar que usted todavía puede transmitir el VIH a otras personas durante esta fase, aunque esté bajo este tratamiento.

SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida): esta es la etapa de la infección en que el sistema inmunitario está gravemente afectado y usted se vuelve vulnerable a las infecciones y a los cánceres asociados a infecciones, también conocidos como enfermedades oportunistas. Cuando el número de sus células CD4 cae por debajo de 200 células por milímetro cúbico de sangre (200 células/mm³), se considera que la infección ha evolucionado a SIDA. (El número normal de células CD4 es entre 500 y 1600 células/mm³). También es posible que se le diagnostique SIDA si presenta una o más enfermedades oportunistas, independientemente de su número de CD4. Sin tratamiento, las personas que reciben un diagnóstico de SIDA generalmente sobreviven unos 3 años. Una vez que alguien tiene una enfermedad oportunista peligrosa, la esperanza de vida sin tratamiento disminuye a alrededor de 1 año. Las personas con SIDA necesitan tratamiento médico para evitar la muerte.

¿Cómo puedo saber si estoy infectado por el VIH? La única manera de saber si está infectado por el VIH es haciéndose la prueba. No puede basarse solamente en los síntomas para saber si tiene el VIH.

¿Existe una cura para el VIH? No existe cura para el SIDA. Para la mayoría de las personas la respuesta es negativa. La mayor parte de las notificaciones de curas se relacionan con personas infectadas por el VIH que necesitaban tratamiento para un cáncer que de otro modo habría sido mortal. Sin embargo, estos tratamientos son muy riesgosos e incluso pueden representar un riesgo para la vida, y se utilizan solo cuando las personas infectadas por el VIH hubiesen muerto si no los recibían. En cambio, el tratamiento antirretroviral puede prolongar significativamente la vida de muchas personas infectadas por el VIH y reducir la posibilidad de que contagien a otras. Es importante que las personas se realicen pruebas del VIH y sepan si están infectadas lo antes posible, para que la atención médica y el tratamiento tengan el mayor efecto.

EJERCICIOS.**1. Dibuja un diagrama que ilustre los factores que intervienen en la calidad de vida.**

(Puedes tomar como ejemplo la ilustración que está en tu libro).

2. Copia la siguiente tabla en una hoja blanca bond y escribe un resumen sobre los conceptos que se te dan en la siguiente tabla.

GRUPO	ALIMENTOS DONDE SE PUEDE ENCONTRAR	PARA QUE LO UTILIZA NUESTRO CUERPO	CONCECUENCIAS DE SU FALTA/O DE SU EXCESO
CARBOHIDRADOS			
LIPIDOS O GRASAS			
PROTEINAS			
MINERALES			

3. Responde en las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuál es el significado de salud según la OMS?
- b) ¿Qué significa Bienestar Social?
- c) ¿Cuál es el país con mejor nivel de vida en el mundo?
- d) ¿En qué consiste la salud física?
- e) ¿Cuáles son los principales hábitos de higiene que debes tomar en cuenta para una buena higiene personal?
- f) ¿Qué significa alimentación?
- g) ¿Qué significado tiene la palabra nutrición?
- h) ¿Cómo definimos la salud pública?
- i) ¿Qué significado tienen las siglas OMS?
- j) ¿Qué significado tienen las siglas OPS?
- k) ¿A qué se denomina enfermedad?

4. Dibuja un esquema de los factores que influyen en la salud mental.

5. Escribe sobre cada una de las siguientes enfermedades.

ENFERMEDAD	COMO SE TRANSMITE	SINTOMAS	TRATAMIENTO
CHIKUNGUNYA			
ZIKA			
ALZHAIMER			
PARKINSON			
SIDA			
CORONAVIRUS			

Dependiendo del tipo de enfermedad se pueden clasificar y subdividir en diferentes criterios, escribe las subdivisiones de cada uno de ellos.

SEGÚN SU DURACIÓN	SEGÚN SU DISTRIBUCIÓN	SEGÚN SUS CAUSAS

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN LA NEUVA VERSIÓN DEL DOCUMENTO) TOMADA DE:**Sitios web:**

https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

<https://www.betelgeux.es/blog/2020/02/27/coronavirus-e-industria-alimentaria/>

<https://www.eldia.com/nota/2020-5-31-5-27-23-tendencia-la-cuarentena-nos-quita-el-sueno-o-lo-interrumpe-bastante-toda-la-semana>