

C.E.N.S. N° 188

DOCENTE: ING. LORENA JOFRÉ

CURSO: 1 AÑO 2° DIV.

TURNO: NOCHE

ÁREA CURRICULAR: HIGIENE LABORAL I

TÍTULO DE LA PROPUESTA: VIDA Y SALUD.

Contenido TIC:

- Apuntes enviados por el docente al Grupo de WhatsApp.
- Investigación de conceptos por Internet.
- Consultas al docente vía WhatsApp o correo electrónico: lorenajofre@hotmail.com.ar

Desarrollo teórico:

La Salud:

Hasta 1940, se consideraba la salud como la ausencia de enfermedad. Más adelante fueron añadiéndose matices a la misma:

- No percepción de enfermedad por el médico
- Sensación de salud por parte del ciudadano
- Causas, circunstancias o condiciones (determinantes de salud), por lo que se produce esa sensación de falta de salud
- Criterios políticos, sociales y económicos dominantes de la época de la que estamos hablando
- Conocimientos científicos

En 1945, Andrija Stampar expresó que “La salud es el completo bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de enfermedades o invalideces”. Esta es la definición de salud aceptada por la OMS (1946). Fue una definición controvertida con muchas críticas ya que resulta utópica y difícil de alcanzar.

René Dubos (1956) expresó que para él significaba salud: "un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar

efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado". Dubos circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental.

Herbert L. Dunn, en 1959 describió a la salud como:

- Alto nivel de bienestar:
 - ✓ Un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz.
 - ✓ Requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionado.
- Tres dimensiones: (Orgánica o Física, Psicológica y Social) El ser humano ocupar una máxima posición en las tres dimensiones para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente que lo rodea.
- Buena salud: Estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno.
- Bienestar: Un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno.

En 1970, Wyllie señaló que "La salud es el continuo y perfecto ajuste del hombre a su medio ambiente y la enfermedad es el continuo y perfecto desajuste del hombre a su medio ambiente". La importancia de esta definición es que añade el concepto medio ambiente.

Milton Terris (1975): "Un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no sólo la ausencia de enfermedad o invalideces". La persona tiene que poder llegar a ser autónoma. Esta definición de salud corrige defectos de la aceptada por la OMS.

Actualmente, la salud es el proceso de equilibrio dinámico (pues se modifica constantemente sin caer en el desequilibrio) de las cuatro dimensiones: Física, Psíquica, Social y Ecológica o Ambiental del ser humano. Quien posee y conserva ese equilibrio es un individuo sano, quien la pierde (hallándose en situación disarmonica con su físico, psiquis o su medio social o ecológico), sufre de algún trastorno o enfermedad.

La Enfermedad:

La palabra Enfermedad proviene del latín infirmitas que significa "Falta de firmeza", es el cambio más o menos grave de la salud de un ser vivo. Esta alteración o afección de la salud de un individuo puede ser de tipo físico, mental o social, es decir, una persona puede estar enferma si ha sufrido alguna pérdida de su salud en el ámbito físico (del cuerpo), mental (en la psiquis o cerebro) y/o social (por la sociedad). La higiene procura el bienestar del hombre enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud. Mediante el mantenimiento de su integridad física, psíquica, social y ecológica o ambiental.

Enfermedad es la “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.

La salud de una persona puede ser afectada por factores internos o externos, dichos factores reciben el nombre de noxas, que viene del griego *nósos* que significa enfermedad o afección de la salud.

La mayoría de las enfermedades suelen aparecer o revelarse con algunos síntomas, es decir, con expresiones del cuerpo, de la mente o de la actitud de una persona que no son “normales”.

Salud Óptima:

Las cualidades de una salud positiva/optima, para lograr una mejor calidad de vida son:

1. Alto nivel de energía, a causa de una mejor aptitud física, especialmente del sistema circulatorio y respiratorio (aeróbicos).
2. Bajo riesgo para enfermedades o ausencias de enfermedades o incapacidades.
3. Desarrollo muscular (fuerza, tolerancia y flexibilidad) a niveles óptimos vía ejercicios especializados.
4. Porcentaje de grasa y peso corporal ideales, según la edad, talla altura) y somatotipo.
5. Habilidad para relajarse completamente a voluntad y de dormir adecuadamente.
6. Aceptarse a uno mismo como uno es y hacerlo con amor, comprensión y gratitud.
7. Crecimiento emocional efectivo, con energía renovadora para buscar excelente salud mental y la felicidad.
8. Alto funcionamiento intelectual, con mente constructiva.
9. Creativamente envuelto con aquellos alrededor suyo.
10. Interés por su ambiente físico y psicosocial.
11. Practica de una fe religiosa.
12. Personalidad adecuadamente integrada, resultando de todo lo arriba mencionado.

Vejez y Muerte:

La moderna concepción dinámica del envejecimiento humano concibe esta etapa de la vida, no como un periodo definido en el tiempo, sino como un proceso. Por eso es mejor hablar de envejecimiento o envejecer antes que de vejez. Hablar de vejez hace referencia al proceso, de algo continuo que conlleva a cambios biológicos, psicológicos y sociales que exigen un enfoque multidisciplinario, es decir, etapa de la vida en la que declinan, disminuyen las capacidades y funciones que definen la vida.

La muerte se define como la cesación de funciones vitales, propia del sistema circulatorio, respiratorio y nervioso.

Acciones de Salud:

Las acciones de salud son todas las medidas que tienden a conservar el estado de salud de los individuos y de las comunidades, e impedir que las enfermedades se desarrollen y se propaguen. Estas acciones están dirigidas al individuo y al ambiente, y no deben ser ejercidas solamente por los profesionales de la medicina, sino por toda la comunidad.

Las acciones de salud se clasifican en:

- I. *Acciones de promoción o fomento:* son las medidas que buscan difundir la importancia cuidar y conservar la salud. Esta acción es fundamentalmente educadora y consiste en divulgar los conocimientos sobre la forma de prevenir las enfermedades y cómo actuar en caso que éstas se produzcan; minimizar los riesgos de la propagación de las mismas y valorar la importancia de la ejecución de los controles médicos periódicos mientras se goza de buena salud.
- II. *Acciones de protección o prevención primaria:* son las ejecutadas en el individuo y en el ambiente sano, aparentemente sanos o con riesgo de enfermar. En cuanto al individuo, están relacionadas con su vida diaria (alimentación, vestimenta, aseo personal, recreación, descanso, entre otros). En lo referido al ambiente es de gran importancia su mantenimiento, cómo evitar la contaminación, deterioro, etc.
- III. *Acciones de protección o prevención secundaria:* son las que se llevan a cabo ante la aparición de signos y/o síntomas de enfermedad mediante la aplicación de técnicas y recursos de la medicina para establecer un diagnóstico precoz o temprano y un tratamiento oportuno, que permita interrumpir el avance de la enfermedad y prevenir riesgos de complicaciones o muerte. Para esto la medicina cuenta con efectivos métodos de diagnóstico.
- IV. *Acciones preventivas terciarias o de recuperación:* comprende todas las acciones dirigidas al restablecimiento de la salud, se inician luego de diagnosticada la enfermedad y consiste en tratamientos diversos que culminan sin dejar secuelas de la enfermedad o dejando secuelas transitorias o permanentes.
- V. *Acciones de rehabilitación o de reinserción social:* son las medidas tendientes a restituir la totalidad de las capacidades que pudieron ser alteradas por una enfermedad o accidente, con el fin de que el individuo se reintegre a la sociedad a su vida habitual.

Los componentes de la salud, son los siguientes:

1. *Recursos médico-sanitarios*: son los recursos que la población tiene disponibles tanto para prevenir enfermedades como para diagnóstico, curación y rehabilitación. Comprenden las especialidades médicas, paramédicas, las instituciones para brindar dichos servicios, por ejemplo: médicos de las distintas especialidades, enfermos, paramédicos, nosocomios, sanatorios, salas de primeros auxilios, dispensarios, clínicas, consultorios, etc. Dichos recursos deben guardar relación de accesibilidad geográfica y económica para la población que los demanda.
2. *Participación de la comunidad*: cada ciudadano debe actuar como agente multiplicador de acciones sanitarias positivas para lograr una mejor calidad de vida de la comunidad.
3. *Nivel de vida*: es un indicador que trata de representar las condiciones reales de una población en una época determinada, en ello intervienen la alimentación, vivienda, educación, atención médica y economía. El desarrollo social y económico están ligados a la salud de la población.
4. *Indicadores de nivel de salud*: son los que determinan el tamaño, crecimiento y evolución de una población: fecundidad, natalidad, mortalidad (infantil, prenatal, por causas), morbilidad, esperanza de vida, migración (inmigración-emigración).
5. *Ciclo económico de la enfermedad*: es la relación entre salud-enfermedad-economía, que se da en la sociedad y que actúa sobre lo social, familiar e individual en todos sus aspectos (físico, mental y social). Es un ciclo porque gira sin principio ni fin, donde aumenta cada vez más la pobreza, baja el salario, aparece la enfermedad a raíz de la disminución de la energía humana y en consecuencia se llega a la menor producción, que influye sobre los salarios que nuevamente bajan; continuando así el ciclo de la enfermedad-pobreza.

Cuestionario.

1. Elabore una línea de tiempo con el concepto de salud.
2. Investigue y explique el ciclo económico de la enfermedad.
3. Utilice las palabras del box para rellenar los espacios del concepto.

Enfermedades	Propaguen	Comunidad
Acciones	Ambiente	Medidas
Individuos	Conservar	Profesionales

Las _____ de salud son todas las _____ que tienden a _____ el estado de salud de los _____ y de las comunidades, e impedir que las _____ se desarrollen y se _____. Estas _____ están dirigidas al individuo y al _____, y no deben ser ejercidas solamente por los _____ de la medicina, sino por toda la _____.

4. Complete los conceptos:

- Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible, el concepto pertenece a: _____.
- Son las medidas que tienden a restituir la totalidad de las capacidades que pudieron ser alteradas por una enfermedad o accidente, cuyo objetivo es que el individuo se reintegre a la sociedad (vida habitual), el concepto pertenece a: _____.
- Es el proceso de equilibrio dinámico de las 4 dimensiones: física, psíquica, social y ecológica del ser humano, este concepto pertenece a: _____.
- Indicador que representa las condiciones reales de una población en una época determinada (alimentación, vivienda, educación, atención médica y economía), el concepto pertenece a: _____.

5. Investigue:

- Defina somatotipo.
- ¿Cuáles son los tres tipos de cuerpo o somatotipos que existen? ¿Qué características tienen?
- ¿Para qué sirve el somatotipo?

6. Marque con “x” la opción correcta (Verdadero - Falso).

Ítem	V	F
a. La salud de una persona puede ser afectada por factores denominados noxas.		
b. Las acciones de rehabilitación se ejecutan en el individuo y en el ambiente sano.		
c. La palabra Enfermedad proviene del latín enfermitos que significa “Falta de firmeza”, es el cambio más o menos grave de la salud de un ser vivo.		
d. Una de las cualidades de salud optima es practicar una fe religiosa.		
e. Hablar de vejez hace referencia a la cesación de funciones vitales.		
f. El desarrollo social y económico están ligados a la salud de la población.		

DIRECTORA: SILVANA BROZINA