

ESCUELA: **CENS Soldados de Malvinas**

DOCENTE: **Rubén Carrizo**

CICLO: **2° 1°**

TURNO: **Noche**

ÁREA CURRICULAR: **EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

TÍTULO DE LA PROPUESTA: **“ACCIONES DE SALUD”**

**CONTENIDO SELECCIONADO:**

- ✓ Salud. Concepto.
- ✓ Sistema Inmunológico.
- ✓ Noxa. Concepto.
- ✓ Acciones de salud.
- ✓ Corona Virus: Acciones de promoción y prevención.

**Educación para la Salud**

La O.M.S. (Organización Mundial para la Salud) definió el término *educación para la salud* como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas *deseen* estar sanas, *sepan* cómo alcanzar la salud, *hagan* lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y *busquen* ayuda cuando la necesiten.

El proceso de educar es un proceso de socialización y desarrollo tendente a conseguir la capacitación del individuo para desenvolverse en su medio, facilitándole las herramientas para la gestión de su propia realidad y la intervención activa en los distintos escenarios sociales. Y en el caso particular de la *educación para la salud* supone facilitar el aprendizaje dirigido a conseguir cambios en los comportamientos perjudiciales para la salud o mantener los que son saludables.

En la actualidad, los mayores problemas de salud están aumentando como resultado de condiciones agudas y crónicas relacionadas con la conducta individual (Tabaco, dietas no saludables, enfermedades de transmisión sexual -E.T.S.-, accidentes,...). La actuación sobre estos hábitos requiere de la participación activa del paciente con el consejo del profesional sanitario. Para conseguir esta participación es necesaria la educación, motivación e información.

La *educación para la salud* es una parte de la estrategia de promoción de salud basada en el fomento de estilos de vida saludables, que se representan en la conducta de los individuos en la utilización de conceptos y procedimientos saludables y hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

Así aprender supone partir de lo que ya se sabe para adquirir un nuevo conocimiento, y lo interesante del aprendizaje es incorporar cosas importantes que ejerzan influencia trascendente sobre la propia conducta, es decir, cosas que influyan significativamente sobre el comportamiento.

La metodología de la *educación para la salud* supone la utilización del espacio, el tiempo, los recursos humanos y materiales, así como las relaciones de comunicación, de forma que se pongan en marcha estrategias educativas.

La *educación para la salud* es una herramienta a través de la cual podemos facilitar cambios, crear una corriente de opinión, establecer canales de comunicación y capacitar a individuos y a comunidades para, con su autorresponsabilización e implicación, hacerles activos y participantes en el rediseño individual, ambiental y organizacional con acciones globalizadoras. Así su objetivo final será el cambio o modificación de los comportamientos nocivos y el refuerzo de los saludables, y su eje fundamental es la comunicación.

La **salud** (del [latín](#) *salus*, *-utis*) 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 salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) en su constitución aprobada en 1948.<sup>2</sup> Este concepto se amplía a: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: «La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades». También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro ([celular](#)) como a nivel macro ([social](#)).<sup>3</sup>

Dentro del contexto de la [promoción de la salud](#), la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene [resistencia](#), [fuerza](#), [agilidad](#), [habilidad](#), [coordinación](#) y [flexibilidad](#).

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado [emocional](#) de una persona y su [autoaceptación](#) (gracias al [autoaprendizaje](#) y al [autoconocimiento](#)); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de [enfermedad mental](#).

Estas definiciones han sido cuestionadas ya que se la considera una definición ideal, puesto que no toda la población alcanzaría ese estado. Hoy asumimos que la salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud-enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio.

La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive.

### **Nivel subjetivo**

No obstante, el concepto de salud ("buena salud") es subjetivo. Muchas personas se han acostumbrado a vivir con un estado de mala salud crónica como si fuera normal, influenciadas por el entorno social o familiar, sus vivencias personales que le imposibilitan contrastar con una situación de buena salud y, en ocasiones, la falta de apoyo o soluciones por parte de los profesionales de la salud, entre otras razones. Este hecho está impidiendo el reconocimiento y diagnóstico de trastornos que, sin tratamiento, pueden provocar consecuencias graves sobre la salud. Como ejemplos destacados cabe citar la [enfermedad celíaca](#) o la [malnutrición](#) en personas de edad avanzada. Asimismo, esta aceptación de una mala salud crónica como algo esperable o normal y la falta de concienciación acerca de la importancia de la prevención, conducen a un bajo seguimiento de los tratamientos prescritos en enfermedades crónicas diagnosticadas, con las consiguientes repercusiones negativas sobre la salud.

**El sistema inmunológico** es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, su cuerpo combate y destruye organismos infecciosos

invasores antes de que causen daño. Cuando su sistema inmunológico está funcionando adecuadamente, le protege de infecciones que le causan enfermedad.

Los científicos han empezado a comprender el sistema inmunológico. Han podido entender el proceso en detalle. Los investigadores están generando más información sobre su funcionamiento y qué pasa cuando no anda bien.

**El proceso inmunológico** funciona así: un agente infeccioso entra en el cuerpo. Quizá es un virus de la gripe que entra por la nariz. Quizá es una bacteria que entra por la sangre cuando se pincha con un clavo. Su sistema inmunológico está siempre alerta para detectar y atacar al agente infeccioso antes de que cause daño. Sea cual fuere el agente, el sistema inmunológico lo reconoce como un cuerpo ajeno. Estos cuerpos externos se llaman antígenos. Y los antígenos deben ser eliminados.

La primera línea de defensa del cuerpo es un grupo de células llamadas macrófagos. Estas células circulan por la corriente sanguínea y en los tejidos del cuerpo, vigilantes de los antígenos.

Cuando un invasor entra, un macrófago rápidamente lo detecta y lo captura dentro de la célula. Enzimas en el interior del macrófago destruyen al antígeno procesándolo en pedacitos pequeños llamados péptidos antigénicos. A veces este proceso por sí solo es suficiente para eliminar al invasor. Sin embargo, en la mayoría de los casos, otras células del sistema inmunológico deben unirse a la lucha.

Pero antes de que otras células puedan empezar su trabajo, los péptidos antigénicos dentro del macrófago se unen a moléculas llamadas antígenos de leucocitos humanos o HLA. La molécula de HLA unida a al péptido, ahora llamada complejo antigénico, es liberada del macrófago.

Células llamadas linfocitos de la clase T, pueden entonces reconocer e interactuar con el complejo péptido antigénico-HLA que se encuentra en la superficie del macrófago.

Una vez que dicho complejo es reconocido, los linfocitos T envían señales químicas llamadas citocinas. Estas citocinas atraen más linfocitos T. También alertan a otros linfocitos, de la clase B, para que produzcan anticuerpos.

Estos anticuerpos se liberan a la circulación sanguínea para encontrar y unir más antígenos, de tal forma que los invasores no se puedan multiplicar y enfermarle. En el último paso de este proceso, una célula llamada fagocito se encarga de remover el antígeno del cuerpo.

### Noxa

Es cualquier componente del contexto natural, con la capacidad de generar algún daño a la persona que roce con él. Las noxas pueden clasificarse en **noxas biológicas, físicas, químicas, sociales y psíquicas**. Dentro del conjunto de las noxas biológicas nos encontramos con todos aquellos virus, bacterias o parásitos que, por carencia o **demasia**, son capaces de originar afecciones negativas para las personas, así mismo, es importante resaltar que existen algunos microbios o bacterias que son provechosas para el individuo, pero que sí están escasas o reducidas pueden igualmente generar **enfermedades** en las personas.

### Nuevo Coronavirus (COVID-19)

#### ¿Qué es?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII)

#### ¿Cómo se transmite el COVID-19?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

#### ¿A quiénes afecta?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

#### ¿Cómo prevenirlo?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo

- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventila tu casa

### **DESARROLLO DE ACTIVIDADES:**

Busca, lee, analiza la información y responde lo siguiente:

- 1) ¿Qué es la Educación para la salud?
- 2) ¿Qué es la Salud?
- 3) ¿Qué es una Noxa? Clasificación
- 4) ¿Cuál es la función del Sistema Inmunológico?
- 5) ¿Cuáles acciones de promoción y prevención conoce usted acerca del corona virus?

### **Bibliografía consultada**

- <http://espanol.arthritis.org/espanol/salud-y-vida/su-cuerpo/sistema-inmunologico/>
- [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19\\_copia.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx)
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
- <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/13/como-fortalecer-el-sistema-inmunologico-para-defenderse-del-coronavirus/>

**DIRECTORA: ROMINA A. RIOFRIO DÁVILA**