

CENS N° 74 JUAN VUCETICH

CENS N° 74 Juan Vucetich

Área curricular: Educación para la Salud

Curso: 2 año

Turno: Noche

Docentes: Adrián Lozano

Delfina Busaniche

Isa Rizzeto

Objetivos:

- Recordar la definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y explicar su significado
- Reconocer sus componentes
- Enumerar los factores determinantes de la salud

Contenidos: salud. Concepto. Factores determinantes de salud

Capacidad a desarrollar:

- Reconocimiento del concepto de salud
- Identificación de los componentes de salud
- Compresión lectora

1. Instrucciones: lea las siguientes afirmaciones cuidadosamente y marque [✓] en la columna correspondiente. Si no está seguro de una respuesta, puede marcar la columna "No sé". El tiempo asignado es de 5 minutos.

Número	Pregunta	Verdadero	Falso	No sé
1	Buena salud se define como la ausencia de enfermedades.			
2	Si una persona no tiene síntomas físicos, entonces se puede considerar saludable.			
3	A medida que las personas envejecen se vuelven más propensos a desarrollar enfermedades crónicas tales como las			

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto

	enfermedades cardiovasculares y la diabetes.			
4	Las cosas que las personas eligen hacer según su estilo de vida tales como fumar, su nivel de actividad física y hacer dieta no tienen un efecto importante en su estado de salud.			
5	El historial de enfermedades en la familia es un factor importante en el estado de salud de una persona.			

2. Lea atentamente el siguiente texto

Definición de Salud

Salud es una palabra usada para describir cómo se siente el cuerpo de una persona. Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor. Estar sano es un estado deseable debido a que el estado de salud de una persona afecta directamente su capacidad para funcionar en el mundo. Por ejemplo, una persona que sufre dolor crónico de rodilla puede no ser capaz de realizar tareas simples del día a día debido a su estado de salud. Del mismo modo, una persona con enfermedad cardiovascular también puede no ser capaz de funcionar al mismo nivel de productividad de las personas sanas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que es la organización con la máxima autoridad asociada con temas de salud a nivel internacional, define a la salud así:

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)."

Esta definición significa que la salud es mucho más que simplemente la ausencia de enfermedades. Una buena salud requiere que la persona no solamente deba estar en un estado de salud física, sino que también deba estar mental y socialmente sana. El término "bienestar" indica una condición buena o satisfactoria de la salud de una persona. Esto significa que la persona está contenta con los aspectos físicos, sociales y psicológicos de su

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto

vida. "Enfermedad" significa debilidad o pérdida de fuerza, especialmente debido a la enfermedad o la vejez. Los términos "físico", "mental" y "social" en la definición anterior son ejemplos de dimensiones de la salud. En otras palabras, estos términos son los diferentes aspectos de la salud.

Complete:

La Salud tiene los siguientes componentes:

-
-
-

La ausencia de una buena salud en cualquiera de los componentes en una persona, indica que no es completamente "saludable".

3. *Pregunta para Discutir en familia*

Una madre de 34 años de edad trabaja en 2 empleos para ayudar a mantener a sus hijos. Aunque ella no muestra ninguna señal externa de enfermedad o padecimiento, a menudo se queja de que está estresada y de que no tiene suficiente tiempo para sí misma. De acuerdo con la definición de Salud de la OMS, ¿es ella una persona sana? Explique el por qué sí o no. Fundamente su respuesta.

4. Lea atentamente el siguiente texto y luego realice un esquema con los factores determinantes de salud y ejemplos.

Determinantes de la Salud

Un determinante es algo (llamado un factor) que influye en la ocurrencia de un evento. La salud de los individuos y comunidades está influenciada por un gran número de factores. Estos factores se denominan "Factores Determinantes de la Salud". Además del acceso a los

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto

servicios de atención en salud, factores como el lugar donde vive la persona, el medio ambiente en que vive, su genética, su nivel de ingresos, su nivel educativo y las relaciones con su familia y amigos pueden todos tener un impacto en la salud.

Además de estos factores, la OMS proporciona una lista de factores que se consideran como los principales determinantes del estado de la salud. Estos se resumen a continuación:

- Medio ambiente social y económico
- Medio ambiente físico
- Las características y los comportamientos individuales de la persona

Estos factores además se subdividen en factores modificables vs no modificables (Tabla 1). Los proveedores de servicios de salud no pueden enfocarse en todos estos determinantes de la salud para mejorar la salud de una persona. En consecuencia, los proveedores de servicios de salud se enfocan en tener por objetivo los factores modificables de estilo de vida, sociales y relacionados con el acceso para mejorar la salud de una persona. Los efectos de estos factores en la enfermedad (cardíaca) cardiovascular se discutirán más en el Módulo 6.

Tabla 1. Factores determinantes de la salud modificables vs no modificables

Factores Modificables	Factores No Modificables
Estilo de vida	Ingresos y Estatus Social
Medio ambiente social	Educación
	Medio Ambiente Físico
Acceso a cuidados recomendados	Genética
	Género y Edad

Factores Modificables

Para este programa de capacitación, estos factores siguientes se pueden considerar como factores modificables si se dan tanto la cantidad adecuada de capacitación como el acceso a los servicios de salud.

Estilo de vida: se puede alterar con suficiente asesoramiento de personal capacitado, la dieta y el nivel de ejercicio de una persona. Para los pacientes que sufren de una enfermedad, la modificación del estilo de vida es un factor importante en el aumento de la calidad de vida. Por ejemplo, los pacientes pueden recibir asesoría para dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y de alimentos con alto colesterol, y al mismo tiempo se les puede motivar para que hagan ejercicio y tengan un estilo de vida activo. Por lo tanto, aunque muchos factores

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto

no se pueden modificar, un profesional de la salud tiene el poder de generar cambios drásticos en el comportamiento de una persona. Además, la modificación de estos factores de estilo de vida en personas que no están enfermas todavía puede prevenir enfermedades.

Medio ambiente social: El apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud también puede tener un impacto considerable en el estado de salud de una persona. El establecimiento de una red de apoyo para un paciente que sufre una enfermedad le puede proporcionar un ambiente positivo para enfrentar su condición. Un profesional de la salud también puede desempeñar un papel crucial en este proceso, motivando a los familiares y amigos del participante a dar apoyo y atención a las necesidades de la persona.

Acceso a cuidados recomendados: Si bien los servicios de salud recomendados no llegan a todas las personas que los necesitan, el acceso a estos servicios se puede mejorar y la calidad de atención que reciben los pacientes de las instituciones de salud son objetivos que se pueden controlar. Con una formación adecuada, los profesionales de la salud pueden funcionar como recursos clave para los pacientes. En el Módulo 2, se describen las habilidades necesarias de comunicación y organización para proporcionar un cuidado adecuado. Usted debe tener en mente estas habilidades a medida que va trabajando en los módulos.

Factores No Modificables

Ingresos y estatus social: ingresos y estatus social más altos están relacionados con una mejor salud. La pobreza es tanto una causa como una consecuencia de una mala salud. Cuanto mayor es la brecha entre ricos y pobres, más desigualdad hay, y por lo tanto hay una mayor diferencia en la salud.

Educación: bajos niveles de educación están relacionados con mala salud, más estrés y baja autoconfianza.

Medio Ambiente Físico: agua potable y aire limpio, lugares de trabajo saludables, casas seguras, comunidades y vías seguras, todo ello contribuye a una buena salud.

Genética: Los genes juegan un papel importante en la determinación del estado de salud de una persona. Ellos juegan un papel importante en la determinación de la esperanza de vida, la salud física y mental y la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades.

Género y edad: las personas pueden tener más probabilidades de sufrir diferentes tipos de enfermedades a diferentes edades, o si son hombres o mujeres puede afectar sus posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades.

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto

Recuerde:

Existen factores determinantes modificables y no modificables de la salud.

Algunos factores modificables son: - Estilo de Vida

- Medio ambiente social
- Acceso a cuidados recomendados

Pregunta para Discutir

Un hombre de 64 años de edad trabaja en el supermercado local y tiene una historia familiar de diabetes. Aunque su ocupación lo mantiene activo, él no lleva una dieta saludable. Sus familiares no apoyan o intervienen en su comportamiento, lo cual lo ha puesto en mayor riesgo de desarrollar diabetes. Discuta los factores determinantes modificables y no modificables de la salud de esta persona.

Profesores

Adrián Lozano
Delfina Busaniche
Isa Rizzeto