

Escuela: CENS Valle Fértil

Docente: Fabiana Tejada

Año: 2°

Nivel: Educación de Adultos

Área Curricular: Educación para la Salud.

Título de la propuesta: Las defensas de nuestro organismo. Barreras primarias, secundarias y terciarias. Acciones de Salud.

CONTENIDO:

Las defensas de nuestro organismo

Nuestro cuerpo posee una serie de barreras defensivas que cumplen la función de impedir la entrada y el desarrollo de los agentes patógenos que provocan la enfermedad.

Barreras primarias

La barrera primaria más importante del cuerpo es la piel, ya que impiden que los microorganismos presentes en el agua, aire y suelo que nos rodea ingresen en nuestro organismo; a su vez, la piel también posee glándulas sudoríparas y sebáceas que producen sustancias levemente ácidas, como el sudor que impide el desarrollo de ciertas bacterias sobre la superficie corporal. Para que la piel cumpla con su función, es importante mantenerla limpia y sana.

La piel que recubre los orificios corporales (boca, fosas nasales, orificios urogenitales, etc.) se denomina mucosa, ya que sus células producen mucus, que es una sustancia a la que se adhieren los microorganismos para ser expulsados al exterior. Otras secreciones que tienen función defensiva son las lágrimas y la saliva, que producen sustancias antimicrobianas. Algunos jugos digestivos como el ácido clorhídrico del estómago eliminan a los microorganismos presentes en los alimentos. Si un microorganismo atraviesa la barrera exterior, encuentra otras líneas

defensivas constituidas fundamentalmente por los glóbulos blancos o leucocitos del sistema inmunológico.

A modo de ejemplo: un tipo de defensa muy especial lo constituyen las bacterias que forman la flora intestinal y vaginal; son colonias de bacterias normales que, al desarrollarse dentro de estas cavidades, impiden que sean colonizadas por otros microorganismos indeseables

Los glóbulos blancos

Los glóbulos blancos presentes en la sangre y linfa, son células encargadas de la defensa de nuestro organismo. Hay tres tipos de leucocitos: los granulocitos y monocitos, que son capaces de capturar y destruir distintos microorganismos y los linfocitos, capaces de generar anticuerpos que neutralizan microorganismos específicos y general inmunidad en el organismo.

Barreras secundarias

Si se produce un corte en la piel, las células lesionadas liberan inmediatamente una sustancia química llamada histamina, que produce la dilatación de los vasos sanguíneos cercanos a la herida, esto determina un incremento del flujo sanguíneo en la zona, por lo que se pone roja y caliente, esta manifestación se denomina respuesta inflamatoria.

Los granulocitos y monocitos, se abren pasó a través de las paredes dilatadas de los vasos y se agolpan en el sitio de la lesión, allí reconocen a los agentes patógenos (bacterias) y los fagocitan, es decir, los engloban dentro de su citoplasma y los destruyen atacándolos con enzimas digestivas (presentes en los lisosomas). Estas barreras constituyen defensas inespecíficas ya que atacan a cualquier tipo de agente patógeno.

Barreras terciarias

Estas últimas barreras defensivas están a cargo de dos tipos de leucocitos: los linfocitos B y los linfocitos T.

Linfocitos B se caracterizan por producir anticuerpos, también llamados inmunoglobulinas, que son grandes proteínas que se forman cuando nuestro cuerpo entra en contacto con una proteína externa, ya sea bacteriana, viral, etc, llamada antígeno. El anticuerpo tiene una estructura tridimensional que engarza perfectamente con la estructura del antígeno (como una llave con su

cerradura), de esta forma, el anticuerpo reconoce y se une al antígeno interfiriendo con su acción y destruyendo la partícula extraña.

Es importante destacar que los anticuerpos permanecen en los linfocitos aún después de eliminar las partículas las extrañas, de manera que, si se produce un nuevo contacto con el mismo antígeno, los linfocitos generarán anticuerpos en más cantidad y con más rapidez, a este fenómeno se lo conoce como memoria inmunológica.

Este es el principio de acción de las vacunas, al inyectar los virus y bacterias desactivados, nuestro cuerpo fabrica los anticuerpos específicos, si esa gente toma contacto con ellos en el futuro, nuestros linfocitos tendrán la memoria inmunológica para defendernos.

Los linfocitos T, por su parte, actúan reconociendo a los antígenos y estimulando a los linfocitos B a que actúen.

Estos procesos, llamados en su conjunto respuesta inmunológica, son, como vemos, defensas específicas, ya que, para cada tipo de antígeno, existe solo un tipo de anticuerpo.

ACTIVIDAD N° 1

- a- Buscar en el diccionario o en la web la definición de inmunidad y transcribala.
- b- Relea “Las defensas de nuestro organismo”, señale en el texto las ideas principales y secundarias y elabore un esquema que le permita sintetizar los conceptos tratados.

Acciones de Salud

La salud es considerada uno de los derechos fundamentales del hombre. Es por lo tanto una obligación, hacer lo posible para estar sanos y no provocar enfermedades a los demás. Todas aquellas acciones tendientes a cumplir con este propósito, son las llamadas **acciones de salud**, dentro de las que podemos mencionar cuatro:

- Acciones de promoción o fomento de la salud.
- Acciones de prevención o protección.

- Acciones de recuperación.
- Acciones de rehabilitación.

Acciones de promoción

Están destinadas a suprimir o evitar los riesgos que pueden dañar al individuo o que afecten el medio ambiente. Para ello, es necesaria la toma de conciencia por parte de la población de que tener hábitos de vida saludable nos llevará a conservar la salud o recuperarla más rápido en caso de enfermos. Esta acción es fundamentalmente educativa y consiste en divulgar los conocimientos necesarios para prevenir enfermedades y lograr conductas positivas hacia la salud utilizando los medios de comunicación. Por ejemplo, informar a la población sobre la importancia del ejercicio físico, el descanso, la buena alimentación, la higiene personal etc. Y entre las acciones de promoción hacia el ambiente, podemos mencionar la toma de conciencia para mantener la higiene y evitar la contaminación.

Acciones de prevención

Tienden a prevenir las enfermedades humanas como ambientales y a impedir su desarrollo. Estas acciones apuntan a evitar la aparición de ciertas enfermedades, es por eso que existen campañas de prevención del Sida o del cólera etc.

Dentro de las acciones de prevención primaria sobre el individuo, podemos mencionar la vacunación o inmunización, potabilización del agua, higiene de los alimentos y utensilios de cocina, buen cocido de las carnes, desinfección de los baños, control de plagas de insectos y roedores, uso de preservativo, realizar actividad física etc.

Las acciones de prevención secundaria se aplican en los casos en los que la enfermedad, debido a sus características, no puede ser evitada. Como el cáncer, infarto, etc. En estos casos, la acción preventiva es el diagnóstico precoz, cuanto antes se detecte la enfermedad, más posibilidades existen de un tratamiento eficiente.

Las acciones de prevención sobre el ambiente podrían ser, por ejemplo, crear las condiciones científicas, técnicas, y legales para evitar la alteración ambiental o bien, descubrir fuentes de contaminación o causas de otros problemas ambientales.

Acciones de Recuperación y Rehabilitación

Estas se llevan a cabo sobre el individuo cuando las acciones anteriores han fracasado y la enfermedad se ha producido. Se limitan a reparar los daños causados y es el médico el encargado de efectuarlas.

RECUPERACION: lograr que el enfermo recupere la actividad del órgano afectado. Si la enfermedad no deja secuelas, el individuo vuelve a su actividad anterior sin problemas, pero si aquella deja secuelas es necesaria la rehabilitación.

Hacia el ambiente, las acciones de recuperación, implican restituir las condiciones óptimas del medio natural.

REHABILITACION: es tratar de restituir en las personas las capacidades físicas, psíquicas o vocacionales que pudieron haber sido alteradas por una enfermedad o un accidente. Estas acciones deben permitir que la persona desarrolle sus habilidades para vivir con independencia social y económica y tomar conciencia de su estado de salud diferente.

Con relación al ambiente, la rehabilitación implica acciones para recuperar, al menos en parte, el ambiente gravemente dañado.

ACTIVIDAD N° 2

- 1- Busque un folleto o invente uno que hable sobre promoción de salud.
- 2- Teniendo en cuenta la situación actual de la pandemia de Covid19, nombre acciones prevención.
- 3- Teniendo en cuenta los conceptos de recuperación y rehabilitación, de un ejemplo de cada uno de ellos.
- 4- Mencione factores que puedan obstaculizar de alguna manera los procesos de reinserción social de los discapacitados.
- 5- Investigue sobre la vida y obra de personas celebres que hayan padecido algún tipo de discapacidad.