

ACTIVIDADES TEMA 5: SALUD Y ENFERMEDAD.

DESCUBRE (Página 118)

La causa de que la mayor parte de los seres humanos tenga un nivel de salud que está por debajo del nivel medio que marca el nivel de bienestar es múltiple. En países con un bajo nivel de desarrollo, hay amplios sectores de la población expuestos a la pérdida de la salud como consecuencia de factores ambientales, como la calidad del agua y del medio, la exposición a agentes infecciosos y la atención sanitaria, y personales, como la situación económica y social, que favorecen la aparición de enfermedades. Por otra parte, en países desarrollados, esos mismos factores, ambientales y personales, ofrecen unas condiciones diametralmente opuestas, como es una alimentación excesiva, que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares o de enfermedades crónicas como la diabetes.

1. ¿Qué es la salud? ¿Qué factores condicionan la salud?

La salud es el estado de equilibrio que se caracteriza por la combinación del bienestar físico, resultante de unas condiciones y hábitos de cuidado personal, del bienestar mental, que se fundamenta en la aceptación de uno mismo y en la capacidad para afrontar los problemas de la vida, y del bienestar social, que influye la capacidad para relacionarse con los demás.

Los factores que condicionan la salud pueden ser de varios tipos: genéticos, biológicos, ambientales y personales.

2. Averigua qué tipo de enfermedades son: Síndrome de Turner, cirrosis, diabetes.

El síndrome de Turner es originado por una mutación que afecta al genoma, ya que los individuos que lo padecen tienen sólo un cromosoma X, en lugar del par normal de cromosomas sexuales (XX o XY). El resultado es un fenotipo de mujer que se caracteriza por la falta de desarrollo de caracteres sexuales femeninos, lo que da lugar a un aspecto infantil y es causa de infertilidad, además de un retraso general en el desarrollo.

La cirrosis es una enfermedad grave que afecta al hígado y hace que el tejido hepático se transforme en un tejido fibroso., lo que afecta al deterioro de sus funciones. La cirrosis aparece como resultado de algunas enfermedades hepáticas de tipo crónico, como las hepatitis, o el deterioro producido por el consumo excesivo de alcohol.

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica cuyo síntoma más característico es el exceso de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Hay varios tipos que tienen diferentes causas: la diabetes de tipo I o insulino dependiente es una enfermedad autoinmunitaria que afecta a personas jóvenes, en la que el sistema inmunitario del cuerpo ataca a las células del páncreas, que son las encargadas de la síntesis de la síntesis de insulina, una hormona necesaria para el transporte de glucosa a las células; esto determina el aumento de su nivel en la sangre. La diabetes de tipo II tiene un origen ambiental, se inicia en la edad adulta y está favorecida por la falta de actividad física y la obesidad. Hay además otros tipos de diabetes cuyos desencadenantes son muy variados, como la que aparece en algunas mujeres gestantes o como consecuencia de otros procesos patológicos.

3. ¿Cuáles son las causas más importantes del envejecimiento?

Hay diferentes factores que conducen al proceso de envejecimiento, entre los que destacan los siguientes:

- La aparición de mutaciones que no son reparadas por los sistemas de corrección del ADN y los errores en los procesos de transmisión de la información genética, como la replicación y la transcripción.
- El envejecimiento y la muerte celular, que es un proceso natural condicionado por los propios mecanismos de control de la división celular, los cuales actúan como verdaderos relojes biológicos internos.
- El agotamiento del sistema neuroendocrino, que lleva a la pérdida del control de las funciones de órganos y sistemas corporales, y del sistema inmunitario, que puede favorecer la aparición de enfermedades infecciosas y el desarrollo de tumores.
- La acción de radicales libres que se originan en los procesos metabólicos que tienen lugar en las células o que proceden del exterior y que tienen un efecto muy perjudicial sobre los orgánulos y las estructuras celulares.

4. ¿Qué son los agentes cancerígenos?

Los agentes cancerígenos son agentes de tipo físico, como la radiactividad o las radiaciones solares de alta energía (ultravioletas), y de tipo químico, como el gas radón, los benzopirenos y las dioxinas, que dan lugar a mutaciones que conducen a la aparición del cáncer.

5. ¿Cómo pueden influir los condicionantes socioeconómicos sobre la salud?

Los condicionantes socioeconómicos tienen una gran influencia sobre el estado de salud. Así, la situación socioeconómica condiciona la capacidad adquisitiva y la integración social de las personas y afecta por lo tanto a su bienestar físico y social. Los condicionantes culturales son determinantes en conductas que pueden suponer la falta de integración o la discriminación de algunos individuos. Además, su vida familiar y social en equilibrio y sin conflictos y la ausencia de situaciones estresantes son clave para disfrutar de una vida saludable.

6. ¿Qué es un estilo de vida saludable? ¿Qué es la dieta equilibrada?

Se entiende por estilo de vida saludable el conjunto de hábitos de vida que se basan en la prevención frente a los factores de riesgo para la salud y que afectan a un amplio espectro de actividades, entre las que se incluyen: la alimentación, la actividad física, evitar el consumo de sustancias peligrosas como el tabaco, el alcohol o las drogas, el disfrute del tiempo libre, la prevención del estrés y el respeto del medio ambiente.

La dieta equilibrada está constituida por todos los alimentos que necesita una persona en función de sus características individuales, para cubrir sus necesidades energéticas y con las cantidades necesarias de los diferentes tipos de nutrientes, cuyo aporte energético debe estar en torno a las recomendaciones siguientes: un 60 % de la energía total debe proceder de los hidratos de carbono (glúcidos), un 25 % de las grasas y un 15 % de las proteínas.