



# LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

- I. **SALUD:** Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, que permite desarrollar nuestras actividades en forma normal.  
La salud podemos entenderla desde dos puntos de vista: el de la **salud individual** que le concierne a cada persona, y el de la **salud colectiva**, que es relativo a la comunidad.
- II. **ENFERMEDAD:** Es la alteración más o menos grave de la salud.

Tipos de enfermedades:

## 01. Enfermedades infectocontagiosas:

Son enfermedades provocadas por microorganismos y que pueden contagiarse de una persona a otra. Por ejemplo:

El cólera, la tifoidea, el sarampión, la tuberculosis y el resfrío, entre otras.

Para evitar este tipo de enfermedades debes lavarte las manos antes de comer, taparte la boca al toser y bañarte todos los días.

## 02. Enfermedades carenciales:

Son enfermedades producidas por la falta de un principio nutritivo en la alimentación. Por ejemplo: El raquitismo.

Esta enfermedad se debe a la falta de vitamina D y de Calcio en la dieta. Las enfermedades carenciales más conocidas se deben a la **falta de vitaminas y minerales**.

## 03. Enfermedades parasitarias:

Son producidas por organismos que viven a expensas del cuerpo humano, causándole daño.

En muchos alimentos mal cocidos o crudos se encuentran los huevos de parásitos, como la tenía, que luego de comerlos crecen y se alojan en nuestro intestino causando la pérdida de peso y apetito. Por ejemplo:

La Tenia es un **parásito**, porque se alimenta a expensas de otro ser vivo. Llamado **hospedero** que se perjudica por su presencia.

## 04. Enfermedades hereditarias:

Así como heredamos de nuestros padres o abuelos el color de los ojos y del pelo, también heredamos algunas enfermedades. Por ejemplo: La diabetes.

Este tipo de enfermedades no siempre aparecen desde el nacimiento; pueden manifestarse a cualquier edad.

**05. Enfermedades laborales:**

Las actividades laborales pueden afectar seriamente la salud si no se tiene el debido cuidado.

Las tensiones y angustias provocadas por el tipo de trabajo que desempeñan las personas pueden alterar el funcionamiento del organismo, provocando serias enfermedades que afectan al sistema nervioso. Por ejemplo:

Las personas que trabajan en una oficina muchas horas sentadas y frente a una computadora, si no tienen una postura adecuada sufren de dolores de espalda, y si no tiene protector el monitor de su computadora, pueden sentir ardor en los ojos y dolor de cabeza. Así también los mineros que están mucho tiempo dentro de los socavones, sufren de enfermedades respiratorias por la acumulación de polvo u otros minerales en sus pulmones.

**Práctica de clase**

I. Escribe dos tipos de enfermedades:

- a) Infectocontagiosas: .....
- b) Carenciales : .....
- c) Parasitarias : .....
- d) Hereditarias : .....
- e) Laborales : .....

II. Observa el siguiente cuadro de enfermedades y escribe una X en donde corresponda a su clasificación:

TIPOS ENFERMEDAD	INFECT.	CARENC.	PARAS.	HERED.	LABOR.
DIABETES					
TUBERCULOSIS					
PEDICULOSIS					
STRESS					
SARAMPIÓN					
RAQUITISMO					
DALTONISMO					

**III. Responde:**

**01.** ¿Qué son enfermedades infectocontagiosas?

.....  
.....

**02.** ¿Qué debes hacer para evitar las enfermedades infectocontagiosas?

.....  
.....

**03.** ¿Qué son las enfermedades carenciales?

.....  
.....

**04.** ¿Qué debes hacer para evitar las enfermedades carenciales?

.....  
.....

**05.** ¿Qué son las enfermedades parasitarias?

.....  
.....

**06.** ¿Qué debes hacer para evitar las enfermedades parasitarias?

.....  
.....

**07.** ¿Qué son las enfermedades hereditarias?

.....  
.....

**08.** ¿Qué son las enfermedades laborales?

.....  
.....

**09.** ¿Qué debes hacer para evitar las enfermedades laborales?

.....  
.....

## TAREA DOMICILIARIA

### I. Responde:

01. ¿Qué es salud?

.....  
.....

02. ¿Qué es enfermedad?

.....  
.....

03. ¿Cuáles son los tipos de enfermedades?

.....  
.....

### II. Completa las líneas:

Quando le concierne a una sola persona hablamos de salud ..... y cuando es referida a la comunidad es salud.....

### III. Relaciona las dos columnas según corresponda:

• Enfermedad producida por falta de un nutriente.

LABORAL

• Enfermedad que se presenta debido a las angustias.

PARASITARIA

• Enfermedad que se hereda de nuestros padres.

CARENCIAL

• Enfermedad producida por microorganismos y se contagia de una persona a otra.

HEREDITARIA

• Enfermedad producida por parásitos.

INFECTOCONTAGIOSA

## *Enfermedades infectocontagiosas*

### **Períodos de una enfermedad infectocontagiosa:**

Las enfermedades infectocontagiosas no se manifiestan inmediatamente, sino que pasan por diferentes períodos que se inician con el ingreso del microorganismo al cuerpo y terminan cuando éste es destruido.

#### **Período de incubación:**

La varicela, viruela, sarampión y paperas son algunas enfermedades que se presentan después de que los microorganismos ingresan al cuerpo. Este tiempo es llamado **período de incubación**. Durante la incubación los microorganismos se multiplican y la enfermedad aún no se manifiesta.

#### **Período de desarrollo:**

En ésta etapa de desarrollo se manifiesta la enfermedad. El organismo afectado se defiende de la presencia de los microorganismos. La fiebre y el malestar general son síntomas de que el cuerpo está luchando contra los microorganismos.

¿Cuánto dura éste período? Depende mucho del estado general del enfermo y del tratamiento que siga. Es importante controlar la temperatura, el color de la orina, el lugar del cuerpo donde se siente el malestar y los cambios de coloración en la piel. Esto ayudará a que el médico realice un diagnóstico y un tratamiento acertado de la enfermedad.

#### **Período de convalecencia:**

Una vez que la enfermedad infectocontagiosa ha vencido, comienza el período de convalecencia.

Después de una enfermedad, el organismo queda débil y está más propenso a tener recaídas o a contraer nuevas infecciones. Para evitarlo, es conveniente que el enfermo permanezca reposando en casa, con una alimentación adecuada que le permita recuperar las defensas perdidas.

La duración de éste período depende del tipo de enfermedad. Por ejemplo, después de una gripe la convalecencia dura un par de días, pero la hepatitis es necesario mantener reposo y cuidados especiales por lo menos durante un par de semanas.

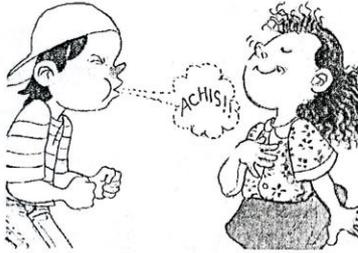
Actualmente, gracias al trabajo de muchos médicos y científicos contamos con vacunas y otras medicinas para prevenir y curar las enfermedades infectocontagiosas.

### **¿Cómo nos contagiamos?**

¿Cómo es posible que unos organismos tan pequeños como los microbios puedan causar tanto daño, e incluso la muerte? Es porque se reproducen a gran velocidad, pueden destruir los tejidos del cuerpo y producen sustancias venenosas llamadas **toxinas**.

## ¿Dónde están los microorganismos que nos contagian enfermedades?

EL AIRE



Las personas con gripe botan los microorganismos al espirar, y estos se introducen en las personas sanas cuando ellas inspiran.

EL AGUA



Podemos ingerir microorganismos nocivos al tomar agua contaminada.

LOS ALIMENTOS



Los microorganismos de una persona infectada caen sobre los alimentos, y después son ingeridos por una persona sana.

LAS PERSONAS



Los microorganismos pueden pasar de una persona a otra por el tacto o contacto íntimo.

LOS ANIMALES



Los animales infectados - perros, gatos, mosquitos, etcétera - pueden transmitir microorganismos a personas y alimentos.

LA SUCIEDAD



La falta de higiene es ideal para el desarrollo de microorganismos: un lugar sucio puede causar muchas enfermedades.

## DEFENSA A LAS ENFERMEDADES:

Los microorganismos patógenos buscan los medios propicios para atacar el organismo de los hombres, animales y plantas, causándoles una determinada enfermedad.

Como consecuencia de la constante acción de agentes sobre nuestro organismo, este ha desarrollado un extraordinario sistema de protección, conformado por las siguientes líneas o barreras defensivas.

- 1. Primera barrera defensiva:** Formada por la piel y la membrana mucosa. Sin embargo, la piel no es obstáculo para los virus quienes la atraviesan fácilmente. Por otra parte, una herida o un corte son una vía de ingreso para microorganismos, como bacterias y hongos.
- 2. Segunda barrera defensiva:** Formada por los glóbulos blancos de la sangre que absorben y asimilan los microbios.
- 3. Tercera barrera defensiva:** Si un microorganismo invasor hubiera logrado burlar las dos líneas defensivas anteriores, tendría que enfrentarse a una tercera línea de defensa, conformada por los anticuerpos, que se encuentran en el plasma sanguíneo y provienen de los ganglios linfáticos del bazo. Los anticuerpos son producidos como una respuesta a la invasión del organismo por sustancias extrañas, generalmente proteínas que reciben el nombre de antígenos, como por ejemplo las bacterias y sus toxinas, a los virus todas las proteínas que resultan extrañas al cuerpo humano.

## ¿Cómo prevenimos las enfermedades?

### Contra las enfermedades

Siempre estamos expuestos al contagio de enfermedades. Sin embargo, hay muchas formas de evitar contagiarnos. Por ejemplo, los recién nacidos están protegidos porque en la leche materna hay defensas contra las enfermedades. Nosotros podemos evitar enfermarnos teniendo algunos cuidados:

- **Manteniéndonos limpios.**

La higiene personal es muy importante: báñate a diario, lávate el pelo, los dientes después de cada comida, la cara y las manos con frecuencia; usa ropa limpia.

- **Cuidando nuestra alimentación.**

Además de cuidar que tu dieta sea balanceada, los alimentos que consumes deben estar en buen estado. Toma agua hervida o desinfectada, lava las frutas que vas a comer, revisa la fecha de vencimiento de los productos antes de consumirlos.

- **Vacunándonos a tiempo.**

Una forma de evitar contagios es la vacuna. Las vacunas se deben poner al niño desde que nace y los padres deben seguir un calendario de vacunación hasta completar las vacunas más importantes de acuerdo a su edad.

### ¿Qué son las vacunas?

Como ya sabes, la sangre contiene unas células llamadas glóbulos blancos. Estas células son como “soldados” que nos defienden de nuestros “enemigos” los microorganismos, cuando lo necesitamos.



## ¿Cómo se combaten las enfermedades?

Ahora ya sabes que puedes prevenir muchas enfermedades; pero ¿Qué debes hacer si ya estas enfermo? Pues lo primero es ir al médico, seguir las indicaciones y tomar los medicamentos que él te recete.

Nunca tomes remedios que el médico no te ha recetado, porque las personas reaccionan de distinta forma ante un mismo medicamento. Además, tómalos en la dosis que te hayan indicado, porque si no pueden hacerte daño.

Hay distintos **tipos de medicamentos** que cumplen diferentes funciones: Las **aspirinas** o las pastillas para el resfriado no atacan a la enfermedad sino sólo sus síntomas. Es decir; hacen que la enfermedad, sea menos molesta o dolorosa. Otros, como los **antisépticos**, matan las bacterias que pueden formarse alrededor de una herida. Este tipo de medicinas suelen usarse externamente en el lugar de la herida, pues si se toman hacen daño. Y otros, como los **antibióticos** y las **sulfas**, ayudan a combatir las enfermedades matando a los microorganismos.

## Práctica de Clase

- I. Resuelve el siguiente problema y anota las fechas en las que empezó cada período de la enfermedad.

Mario ha contraído el virus del sarampión el día 22 de mayo. La enfermedad aparece después de catorce días y tarda en curarse diez días.

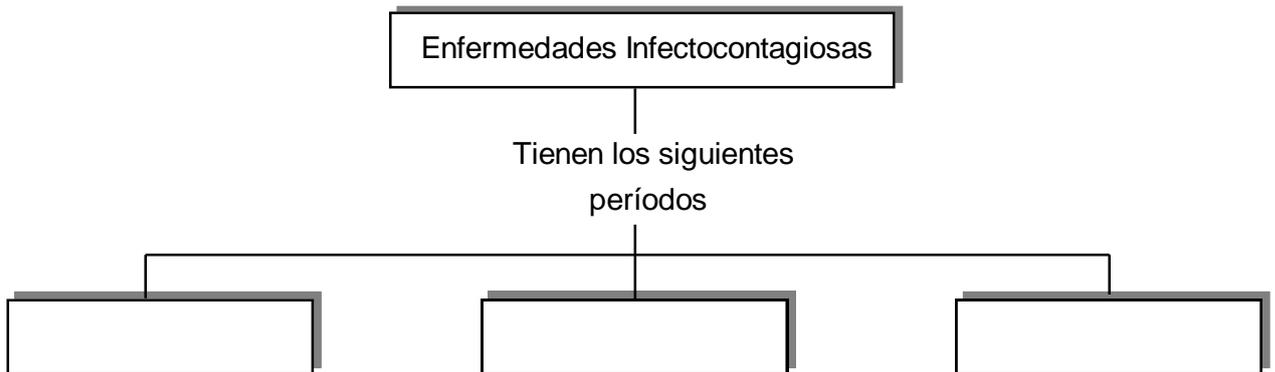
- Incubación : .....
- Desarrollo : .....
- Convalecencia : .....

- II. ¿Qué medidas puedes tomar cuando estás en el período de convalecencia de un resfrío?

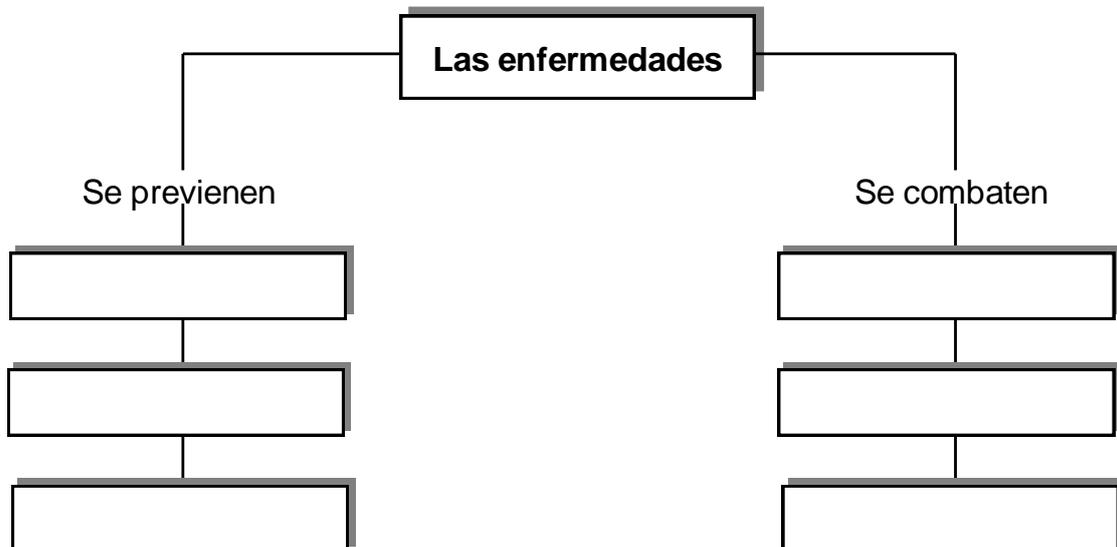
.....  
.....

- III. Completa lo esquemas:

**A**



**B**



IV. Busca en el pupiletras a las siguientes definiciones:



1. Es el completo estado de bienestar físico, mental y social.
2. En una ciencia que nos da las reglas para la conservación de la salud.
3. Es un estado de desequilibrio entre el individuo y su medio interno; debido a la presencia de microorganismos patógenos.
4. Es una célula especializada creada por el organismo para su defensa.
5. Es una idea de anticuerpos creados por otro animal.

## **TAREA DOMICILIARIA**

**01.** ¿Cuáles son los períodos de una enfermedad infectocontagiosa?

.....

**02.** ¿Qué ocurre en el período de incubación?

.....

**03.** ¿Qué ocurre en el período de desarrollo?

.....

.....

**04.** ¿Qué ocurre en el período de convalecencia?

.....

.....

**05.** ¿Cuáles son las barreras contra las enfermedades?

.....

**06.** ¿Quién conforma la primera barrera defensiva?

.....

**07.** ¿Quién conforma la segunda barrera defensiva?

.....

**08.** ¿Quién conforma la tercera barrera defensiva?

.....

**09.** ¿Qué son las vacunas?

.....

.....

**10.** ¿Cuáles son los tipos de medicamentos?

.....