



SALUD Y ENFERMEDAD

SALUD:

Decimos que gozamos de salud cuando nuestro cuerpo se encuentra en buen estado físico y mental.

Todos estamos preparados para mantenernos sanos, sin embargo algunas veces sentimos dolor o malestar. Esto significa que nuestro organismo no está funcionando correctamente y podríamos estar enfermos.

Tipos de enfermedades:

1. **Enfermedades Infectocontagiosas:** Son enfermedades producidas por gérmenes que se propagan de un organismo a otro. Por ejemplo: la rabia, la tuberculosis, el cólera, etc.
2. **Enfermedades Carenciales:** Son producidas cuando una persona se alimenta mal durante un tiempo, lo cual provoca la pérdida de peso y afecta a los huesos (raquitismo).
3. **Enfermedades Parasitarias:** se producen cuando en los alimentos mal cocidos o crudos se encuentran huevos de parásitos, como la tenia, que luego de comerlos crecen y se alojan en nuestro intestino causando la pérdida de peso y de apetito.

La tenia es un **parásito**, porque se alimenta a expensas de otro ser vivo llamado **hospedante** que se perjudica por la presencia del parásito.

ENFERMEDAD:

Es la alteración más o menos grave de la salud.

Las enfermedades pueden ser causadas por diferentes factores, como la presencia de microorganismos, mala alimentación, edad avanzada, etc.

Higiene

La higiene nos da las reglas para la conservación de la salud, ya que si las cumplimos, podemos prevenir una serie de enfermedades.

Recomendaciones de Higiene Personal:

1. Baño frecuente.
2. Lavarse las manos antes de consumir cualquier alimento.
3. Usar la ropa bien limpia.
4. Los alimentos deben ser puros, frescos, limpios y conservados.
5. Cepillarse los dientes después de cada comida.
6. Mantener limpia la habitación.
7. Descansar al menos 8 horas diarias.
8. Practicar algún deporte.

III. Relaciona con una línea las 2 columnas:

Buen estado físico y mental
de nuestro cuerpo.

Enfermedad

Enfermedad producida por el
consumo de alimentos mal cocidos.

Salud

Alteración más o menos grave
de la salud.

Higiene

Nos da las reglas para la
conservación de la salud.

Parasitaria

Pildoritas

Sabías que...

Algunas enfermedades son transmitidas de padres a hijos; sin embargo, el hecho de que una persona herede una enfermedad no significa necesariamente que vaya a presentarla: mucho depende de su ritmo de vida. Por ejemplo, en una familia puede haber riesgo de diabetes, sin embargo hay menos probabilidades de contraerla si se lleva una dieta adecuada y se practica algún deporte.

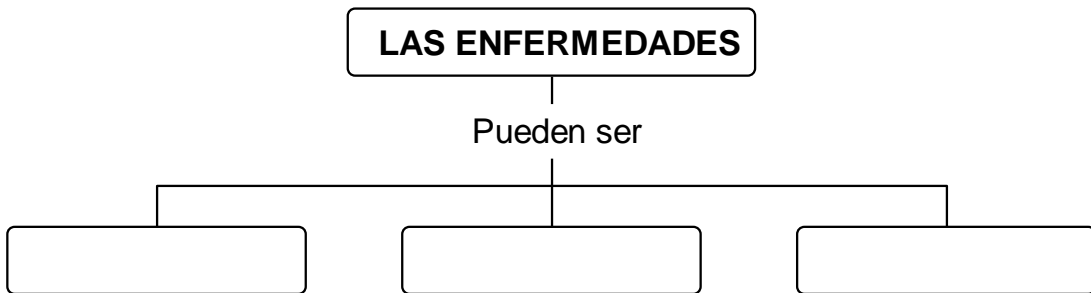


TAREA DOMICILIARIA

1. Completa el siguiente cuadro, marcando con un aspa (x), en el espacio que corresponda al tipo de enfermedad:

ENFERMEDAD	INFECTOCONTAGIOSA	CARENCIAL	PARASITARIA
Tuberculosis			
Fiebre tifoidea			
Osteoporosis			
Teniasis			
Raquitismo			
Pediculosis			

2. Completa el esquema:



3. Observa las caritas de los niños y señala encerrando con un círculo azul quien está sano y con un círculo rojo quien está enfermo; y luego explica por qué.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vocabulario

- Parásito:
- Pediculosis:
- Teniasis:
- Raquitismo:

Enfermedades

I. **ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS:** Se adquieren por dos vías:

Respiratoria y Digestiva.

1. **ENFERMEDADES BRONQUIALES:** Son

1.1. **Tuberculosis (TBC):**

Es una infección causada por una bacteria, llamada bacilo de Koch, que ataca las vías respiratorias. Se transmite, a veces, por microgotillas eliminadas por las personas enfermas al estornudar o toser. Se da en mayor proporción en personas de bajos recursos económicos.

Los síntomas de esta enfermedad son: falta de apetito, pérdida de peso, fiebre alta, decaimiento general, tos seca y persistente, dolores de pecho y espalda, cansancio, sudores por la noche y rasgos de sangre en el esputo (saliva)

Para prevenir esta enfermedad debemos vacunar a los niños (vacuna BCG), tener alimentación sana, abundante y bien balanceada, en viviendas ventiladas, no escupir en el suelo, eliminar las moscas y basura, y evitando el contacto con personas enfermas.

1.2. **Gripe:**

La originan diversos virus, se adquiere por contagio directo a través de gotas de saliva que el enfermo proyecta al hablar, toser o estornudar. Ataca a los organismos débiles, especialmente a aquellos que han sido afectados por cambios bruscos de temperatura.

Los síntomas son: dolor de cabeza, estornudos, dolor de garganta, descarga nasal, fiebre, dolores musculares y malestar general; que se prolonga una semana o más.

La gripe, no tiene remedio específico; lo peligroso, es que prepara el medio propicio para otras enfermedades como: la amigdalitis, la faringitis, la bronquitis y otras, propias de las vías respiratorias.

Como medida de prevención, debe evitarse los resfriados, las bebidas, helados, etc.

1.3. La Amigdalitis:

Casi todas las infecciones que afectan a las fosas nasales o a la garganta, pueden también afectar a las amígdalas.

Diversos microorganismos pueden causar amigdalitis, uno de los principales es la bacteria estreptococo beta.

Los síntomas son: las amígdalas se inflaman, se encuentran a menudo muy abultadas, toman un color rojo intenso, pueden cubrirse de pus y duelen mucho.

Hay, en el organismo, una sensación de malestar general y dolor.

Profilaxis: Se deben evitar comidas frías, protegerse según como se presente el clima.

Las complicaciones de la amigdalitis son: la fiebre reumática y una subsiguiente lesión cardíaca, o una enfermedad aguda a los riñones.

1.4. La Neumonía:

Es producido por una bacteria llamada neumococo.

Los síntomas son: fuertes escalofríos, luego aumenta la temperatura a 40 grados, sigue un dolor intenso, aumenta la tos; la respiración es rápida e incompleta, y los esputos se tiñen de sangre.

Se recomienda visitar al médico para su tratamiento.

Se transmite por microgotillas o a través de objetos contaminados por secreciones de la vía respiratoria del enfermo

2. ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES: Tenemos:

2.1. Fiebre Tifoidea:

Es una infección digestiva. Puede prolongarse por varias semanas y complicarse. Se presenta con fiebre alta oscilante, falta de apetito y malestar general. La causa el bacilo de Eberth, el agente contaminante es la mosca que se posa en los alimentos

Profilaxis: El paciente debe ser estrictamente aislado, ya que la enfermedad es muy contagiosa.

Los utensilios, ropa y otros objetos usados por el paciente, deben ser infectados. En la actualidad, existen vacunas muy efectivas contra la fiebre Tifoidea.

2.2. El Cólera:

Es una infección digestiva causada por una bacteria, llamada Vibrio Cholerae, está libera una sustancia tóxica que afecta el intestino.

Sus principales síntomas son diarrea y vómitos, que pueden ser tan abundantes que causan la deshidratación del enfermo. Sin un tratamiento a tiempo, el enfermo puede morir en pocas horas.

Profilaxis: Lavarse las manos antes ingerir cualquier alimento y después de defecar, utilizando jabón. Hervir el agua para beber, por más de 10 minuto. Los alimentos deben ingerirse bien cocidos. En caso de epidemia, evitar el consumo de mariscos y pescados crudos, raspadillas, marcianos.

En caso de contraer infección proceder a la rehidratación oral mediante la ingestión de sales rehidratantes ("bolsita salvadora")

II. ENFERMEDADES CARENCIALES O DEFICITARIAS:

1. El Raquitismo:

Esta enfermedad se produce por la falta de vitamina "D" o también por la poca exposición al sol.

Los síntomas son: huesos blandos que producen malformaciones como las "piernas zambas", huesos curvados en tórax y columna.

Para prevenir el raquitismo es importante: tener una alimentación rica en vitamina "D" (pescado, queso, leche, huevos, aceite de hígado de bacalao, plátanos) Exponerse a los rayos solares de manera adecuada.

III. ENFERMEDADES PARASITARIAS:

1. La Pediculosis:

Es una enfermedad producida por un parásito llamado "piojo". Este parásito se produce por medio de huevos los que se conoce como "liendres" que se adhiere en los cabellos y en el cuerpo.

Los piojos producen picazón y algunas veces infectocontagiosas en la piel.

Para evitar el contagio debemos:

- Lavarnos el cabello diariamente.
- No usar peines ni ganchos de pelos infectados.
- No juntar la cabeza a la otra persona.

2. La Escabiosis o Sarna:

Es, una enfermedad infectocontagiosa que ataca a la piel, un parásito llamado "SARLOPTES CABIEL"

Este parásito abre una especie de galería debajo de la epidermis donde deposita sus huevos. Las personas se contagian por contacto directo de personas infectadas y también por compartir vestimenta o ropa de cama.

Esta enfermedad aparece en los pliegues interdigitales, antebrazos, axilas, cintura, ombligo y en los genitales del varón.

La sarna produce "comezones", especialmente durante la noche, sobre la piel se forma unas ampollas amarillentas.

Profilaxis: Estas enfermedades se curan con pomadas preparadas especialmente a base de azufre. Para evitar el contagio no debemos compartir vestimenta o ropa de cama. Bañarse todos los días con guay jabón.

3. Helmintiasis:

Las infecciones son causadas por diferentes tipos de gusanos que se alojan en el intestino, por ejemplo la oxiuros, la triquinosis y la ascariasis.

3.1. Oxiuros: Es la infestación por oxiuros o pidulles, que son pequeños gusanitos filiformes, que se fijan en las paredes del recto y del ano, produciendo un intenso prurito anal que conduce al insomnio y ocasiona laceraciones en la piel, como consecuencia del rascado.

3.2. Teniasis: Se denomina Teniasis, al conjunto de alteraciones que causan en el organismo las Tenias o lombrices solitaria. Las especies más frecuentes en el hombre son: la Tenia Saginata y la Tenia Solium; ambas habitan en el intestino delgado.

La prevención de la Teniasis se asegura conociendo bien las carnes de vacuno y e cerdo antes de su consumo.

3.3. Ascariasis: Se llama ascariasis al conjunto de perturbaciones que causan a la salud las lombrices intestinales llamadas científicamente ascaris lumbricoides. Evitar comer verduras regadas con "aguas servidas"

Práctica de clase

I. Completa los espacios en blanco:

1. es una enfermedad producida por un parásito llamado piojo.

2. es una enfermedad producida a través de las moscas.

3. es una infección producida por el vibrio cholerae.

4. es una bacteria que produce la tuberculosis.

5. es una enfermedad que no tiene cura.

6. Menciona las enfermedades infecto-contagiosas:

.....
.....

7. Menciona la profilaxis para el cólera:

.....
.....

8. Menciona las enfermedades parasitarias

.....
.....

II. Encierra con un círculo la respuesta correcta:

1. El cólera, lo produce:
a) El bacilo de Koch b) El bacilo de Eberth c) El vibrio cholerae
2. Es una enfermedad parasitaria:
a) la sarna b) la pediculosis c) T.A.
3. La sigas de la tuberculosis son:
a) JTP b) TBC c) TBD
4. La pediculosis es producida por:
a) la tenia saginata b) el piojo c) la garrapata
5. La fiebre tifoidea, lo produce:
a) el bacilo de Koch b) el bacilio de Eberth c) el vibrio cholerae

Piensa y responde

1. ¿Qué medidas debemos tomar para prevenir las enfermedades gastrointestinales?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué deben hacer en caso de tener pediculosis?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué debes hacer en caso de tener TBC?

.....

.....

.....

.....