

LA HIGIENE Y EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD

SALUD

La salud está definida como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, y no solamente como la ausencia de dolor o enfermedades. Este concepto lo ha divulgado la Organización Mundial de la Salud (OMS) que es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas.

Veamos que significa esta definición:

Completo bienestar físico

Se refiere al correcto funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas. Nuestro organismo tiene que estar respondiendo, de forma adecuada, a las necesidades internas y debe poder adaptarse al ambiente para ser considerado sano. El bienestar físico implica no sentir dolor ni padecer ninguna enfermedad.



Completo bienestar mental

Los seres humanos por naturaleza somos seres sociales, por eso, es saludable vivir en sociedad y encontrarnos en armonía con nosotros mismos para vivir en armonía con los seres que nos rodean. A esto se refiere el bienestar mental, a mantener el equilibrio de nuestras emociones y llevarnos bien con nuestros pares.



Completo bienestar social

Es tener satisfechas todas las necesidades básicas para vivir en sociedad: vivienda, alimentación, educación y trabajo. También es esencial poder tener momentos de ocio y vivir en un ambiente limpio, libre de contaminación.



Tener educación ayuda a alcanzar un completo bienestar.



Los ambientes ampliamente contaminados no permiten alcanzar un completo estado de salud.

Esto quiere decir que un ser humano no se encuentra sano solamente por no tener ningún dolor o enfermedad, para ser considerado con salud también debe encontrarse en armonía con sus pares, sentirse cómodo en la sociedad, no experimentar tristeza, discriminación o algún otro sentimiento que afecte su salud mental. Por ejemplo, una persona que se siente rechazada por algún motivo o carece de una vivienda no goza de una plena salud, según esta definición.

ELBIBLIOTECOM

FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

Biológicos: existen ciertas enfermedades o afecciones que son heredadas de los padres o que son congénitas, es decir, que son adquiridas durante la gestación. Como ejemplo de enfermedad hereditaria vemos que muchas personas sufren un tipo de diabetes, que es un trastorno metabólico que se caracteriza por el aumento de la glucosa en la sangre y afecta a los órganos y tejidos. Si analizáramos a los antecesores de las personas que la padecen, podríamos encontrar con seguridad, que alguno de ellos también sufren de esa patología.

Medioambientales: aquí se engloban todas las características del medio ambiente que pueden afectar la salud de una sociedad, tales como: aspectos del clima, la cultura, la presencia de contaminantes, etc.

Estilo de vida: se refiere a los hábitos cotidianos. Este aspecto se relaciona con la cultura y clase social de la persona. Por ejemplo, hacer deporte, consultar al médico con frecuencia, interiorizarse sobre las normas de salud y una alimentación sana es parte del estilo de vida.

Existen ciertas enfermedades o afecciones que son heredadas de los padres o que son congénitas, es decir, que son adquiridas durante la gestación.



Los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo no tienen un buen efecto sobre nuestra salud.



El permanecer muchas horas frente a una computadora afecta a nuestra calidad de vida.



Sistemas de asistencia sanitaria: es esencial que la sociedad cuente con un sistema sanitario adecuado para prevenir o curar enfermedades, promover la salud y posibilitar el acceso a los servicios sanitarios.

Sexo y edad: son dos factores que influyen en la salud. Por ejemplo, los bebés y las personas de la tercera edad requieren de mayor protección por su vulnerabilidad.

Educativos: la educación es un medio indispensable para fomentar la salud. Por ejemplo, es importante dar a conocer en las escuelas cuáles son las normas de higiene que se deben tener en cuenta en la vida cotidiana, en qué consiste una alimentación saludable, cuál es la importancia del deporte, etc. También la escuela y otras instituciones son fundamentales para integrar a las personas en la sociedad.

Religiosos: en nombre de la religión se llevan a cabo ciertas prácticas alimenticias, sexuales y otras que inciden en la salud.

Culturales: este factor incide en el comportamiento de una sociedad. Los hábitos alimenticios, la capacidad de adquirir hábitos saludables, distinguir lo saludable de lo nocivo, educarse para consumir desde la moderación y solidarizarse con los necesitados, son algunos de los aspectos que determinan la cultura de una sociedad.

OMS



Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es la institución que se ocupa de los asuntos sanitarios a nivel mundial. Configura la agenda de las investigaciones en salud, realiza la clasificación internacional de las enfermedades, manteniendo vigentes listados de los medicamentos esenciales que deben disponer todos los países a costos accesibles para toda la población; toma las medidas sanitarias para prevenir y evitar las epidemias, establece programas para la lucha contra enfermedades como el SIDA, entre otras actividades.

En 1945, durante las reuniones para crear las Naciones Unidas, se trató la idea de fundar una organización que se ocupara, a nivel de mundial, de la salud. Fue así, que el 7 de abril de 1948, comenzó a funcionar la OMS, motivo por el cual se celebra anualmente ese día como el "Día mundial de la Salud". Participaron 51 países que se comprometieron con la firma de la Carta de las Naciones Unidas. Actualmente son miembro 193 estados, es decir, todos los países soberanos reconocidos internacionalmente. Los idiomas oficiales de la ONU son seis: árabe, chino mandarín, español, francés, inglés y ruso.

CLASIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Se pueden tomar diversos aspectos para clasificar las enfermedades, en este caso, hemos tomado la causa que las origina:

Infeciosas: son las causadas por microbios patógenos y por parásitos. Los microbios, son diminutos seres que sólo pueden ser observados con un microscopio, usualmente se les denomina microorganismos o gérmenes. Habitan en el agua, en la tierra, en el aire, en los alimentos, etc. El modo de protegerse de ellos es poniendo en práctica las normas de higiene y cumpliendo con el calendario de vacunas.

Existen cuatro tipos principales de organismos que causan enfermedades:

Virus: causan gripe, varicela, SIDA, etc.

Bacterias: provocan tuberculosis, meningitis, neumonía, etc.