



Salud física y mental

Por: Martha Hahmann

índice

Comer cosas ricas y sanas

4

Una buena forma de cuidarse es
comer sano y hacer ejercicio físico

5

Determinantes de la salud

8

Concepto de enfermedad

12

Tipos de enfermedades

13

Gozar de buena salud es estar bien físicamente, pero también estar saludable es estar bien emocionalmente. La salud física y mental son importantes para la buena salud.

Cuidarse para disfrutar de una buena salud es muy importante. Casi todas las personas prestan mucha atención a su estado físico para tener buena salud: hacen deporte, se alimentan de manera sana y correcta, van al dentista, duermen bien... pero en la salud también influye el estado de ánimo, (estar triste, alegre, decaído, enérgico), las emociones con uno mismo y con los demás y cómo se enfrentan los problemas que surgen, etc.

Por ejemplo, para gozar de buena salud mental, es importante tener tiempo para relajarse, expresarse y comprender los propios sentimientos. Es importante que busquemos apoyo con profesores y familiares cuando enfrentamos situaciones difíciles.

Si gozamos de una buena salud mental viviremos más felices, tendremos mayor funcionalidad en la sociedad y tendremos una mayor capacidad para resolver los problemas con normalidad.

Comer cosas ricas y sanas

Muchas veces nos enfermamos porque no comemos bien y porque no hacemos suficiente ejercicio.

Debemos aprender a comer alimentos ricos y sanos. Por ejemplo, desayunando despacio leche, cereales y fruta; y para la refacción: fruta, queso o yogures en lugar de dulces.

Además de comer bien para estar sanos, también hay que hacer ejercicio físico. Muchos jóvenes, al llegar del colegio, pasan la tarde sentados frente al televisor. Ver menos la tele y hacer más deporte ayuda a crecer sanos y fuertes.



Una buena forma de cuidarse es comer sano y hacer ejercicio físico

Tener buena salud significa, además de no estar enfermo, tener un buen estado físico (estar ágil, ser fuerte, ser flexible, etc.) y estar contento con quienes te rodean y con lo que haces.

Comer alimentos sanos (frutas, verduras, pescado, carnes) y hacer deporte son hábitos que debemos incorporar a nuestra vida.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución de 1948, define salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas; o sea necesidades afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

Una definición más dinámica de salud podría ser:
SALUD es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de **capacidad de funcionamiento** que permitan los factores sociales en los que vivimos.

La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, donde en un extremo se encuentra la muerte prematura, muchas veces prevenible, y en el otro extremo se encuentra un elevado nivel de salud, al que difícilmente llega todo el mundo. En la parte media de este continuo o equilibrio se encontraría la mayoría de la población. La separación entre salud y enfermedad no es absoluta, ya que es muy difícil distinguir lo que es normal de lo que es enfermo.

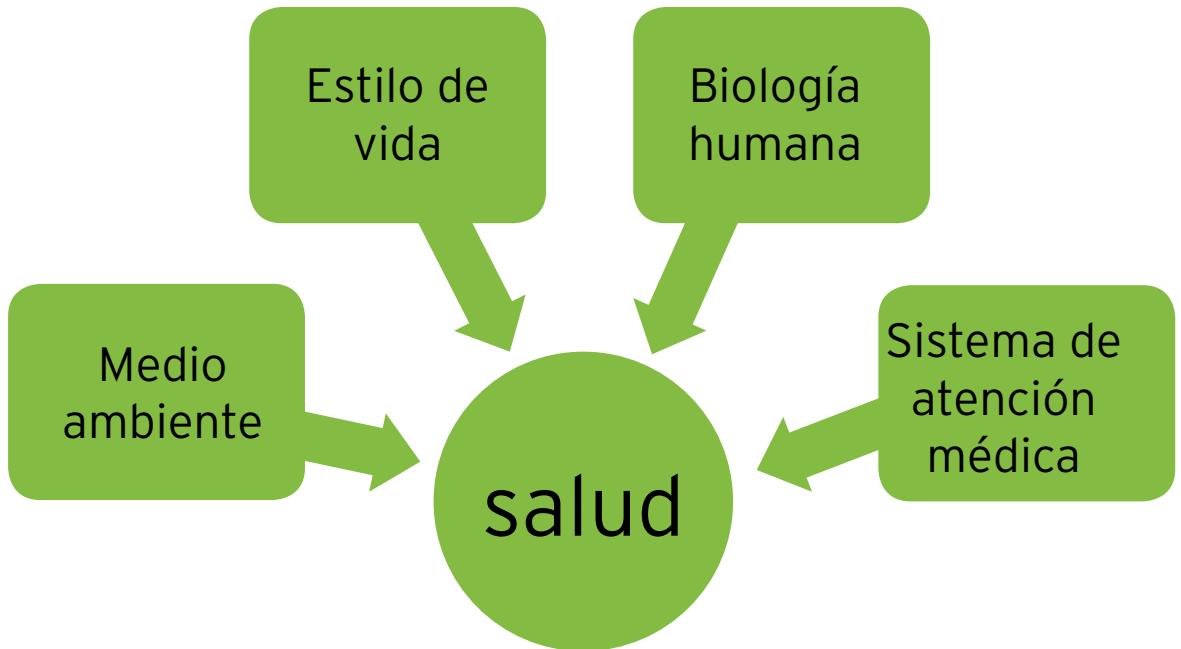
La definición de salud es difícil, siendo más útil conocer y analizar los determinantes de la salud o condicionantes de la salud.

La salud, en términos físicos, forma parte de uno de los pilares de la calidad de vida, bienestar y en definitiva de la felicidad. El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo.



Determinantes de la salud

Los determinantes de salud según el Informe Lalonde (elaborado en Canadá, en 1974, y lleva el nombre del Ministro de Salud Marc Lalonde) son:





- **Estilo de vida:** Es el determinante que más influye en la salud y también es el más fácilmente modificable. El estilo de vida implica la adopción de conductas personales saludables. Es decir, que el estilo de vida depende de la voluntad de la

propia persona y la toma de decisiones que cada persona haga con respecto a su vida. Decisiones de asumir conductas saludables mantener una alimentación balanceada y adaptada a las necesidades de cada uno, la práctica de ejercicio físico, una correcta higiene personal, entre otras.

- **Biología humana:** Este determinante se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible. La carga genética individual puede favorecer la salud o predisponer a determinadas enfermedades. La edad también influye en la salud, debido al proceso natural de envejecimiento.

- **Sistema de asistencia médica:** Es el determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el determinante de salud que más recursos económicos recibe para cuidar la salud de la población. Los servicios de asistencia médica y cuidado de la salud parecerían no influir en la salud de las personas; sin embargo, el acceso y la calidad de dichos servicios, sí que determina la posibilidad de sanar de las enfermedades, de una población. Suele haber una estrecha relación entre la salud de una población y los recursos económicos que se vuelcan en el sistema de salud.

- **Medio ambiente:** Son factores externos al individuo, que no dependen de su voluntad, pero que influyen directa o indirectamente en su salud. Por ejemplo, la contaminación del suelo, el aire o el agua influyen negativamente en la salud. También puede ser la llamada contaminación sociocultural y sicosocial, en la que incluiríamos la dependencia, violencia, estrés, competitividad etc.



Concepto de enfermedad

La salud esta directamente relacionada con nuestro estado emocional, mental y estructura sicológica, es decir, con nuestra forma de ser, de enfrentar la vida y nuestra constitución genética.

Ante una enfermedad (resistencia al cambio) debemos preguntarnos ¿que hay en mi estilo de vida, dieta o comportamiento que ha causado el desequilibrio?. Solamente en ese momento, cuando encontramos la razón o el "foco", es decir lo que la enfermedad nos quiere enseñar, retornaremos a nuestro centro, al punto de equilibrio.



Tipos de enfermedades

PATOLOGÍAS	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
ALERGIAS	Debidas a la reacción del sistema inmunológico y a agentes externos	Fiebre del heno, urticaria, intolerancia a los alimentos
ENFERMEDADES INFECCIOSAS	Debidas a virus y bacterias; se difunden rápidamente a numerosos individuos	Enfermedades exantemáticas (varicela, escarlatina, sarampión, rubéola), gripe, resfriado, mononucleosis infecciosa, peste, fiebre hemorrágica, enfermedades de transmisión sexual (ETS), SIDA
ENFERMEDADES PARASITARIAS	Debidas a organismos parasitarios (protozoos, gusanos, hongos)	Amebiasis, giardiasis, micosis, filariasis, tripanosomiasis
ENFERMEDADES CONGÉNITAS	Debidas a anomalías del desarrollo fetal	Síndrome de Down, espina bífida, focomelia, pie zambo, atelectasia pulmonar congénita, cardiopatías congénitas, megacolon
ENFERMEDADES HEREDITARIAS	Debidas a la transmisión hereditaria de genes, dominantes o recesivos, a los que están ligados determinadas patologías	Hemofilia, daltonismo, talasemia, fibrosis quística (mucoviscidosis)

PATOLOGÍAS	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
ENFERMEDADES AUTOINMUNES	Debidas a una alteración de los mecanismos de reconocimiento del sistema inmunitario, que reacciona contra el propio organismo	Artritis reumatoide, miastenia gravis, enfermedad de Hashimoto, diabetes mellitus insulino-dependiente
TRAUMATISMOS Y ACCIDENTES	Debidas a accidentes capaces de provocar lesiones en un organismo sano	Heridas, fracturas, asfixia, fulguración, quemaduras solares, shock, daños por radiación, lesiones deportivas, algunas enfermedades profesionales y ambientales
INTOXICACIONES	Debidas a los efectos de sustancias tóxicas producidas por organismos (toxinas bacterianas, animales y vegetales) o por determinados compuestos químicos	Botulismo, intoxicación por veneno de serpientes o de arácnidos, intoxicación por monóxido de carbono, metanol, metales pesados y pesticidas, algunas enfermedades profesionales y ambientales
ENFERMEDADES NEURO-DEGENERATIVAS	Debidas a la degeneración progresiva de las funciones nerviosas	Enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, esclerosis múltiple, corea de Huntington

PATOLOGÍAS	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
TRASTORNOS MENTALES Y RELACIONADOS CON EL USO DE SUSTANCIAS	Debidos a causas orgánicas y/o ambientales; debidos al uso de sustancias psicoactivas	Depresión, histeria, paranoia, esquizofrenia, retraso mental, trastornos psicósomáticos, trastornos causados por el consumo de alcohol, anfetaminas, opiáceos, cocaína, hachís, nicotina
ENFERMEDADES METABÓLICAS	Debidas a anomalías de las reacciones químicas metabólicas, que normalmente dirigen la síntesis o la destrucción de las moléculas	Fenilcetonuria, gota, diabetes mellitus
ENFERMEDADES POR DESEQUILIBRIOS NUTRICIONALES	Debidas a la ingesta reducida o excesiva de sustancias nutritivas, a disturbios de la absorción o a la carencia de elementos nutritivos esenciales	Anorexia, obesidad, escorbuto, pelagra, malnutrición, avitaminosis

Salud física y mental

Por: Martha Hahmann
1, 306 palabras
Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://www.sehacesaber.org/>

[noticia?idContenido=3767&edad=4](http://www.sehacesaber.org/noticia?idContenido=3767&edad=4)

<http://biologia-lacienciadelavida.blogspot.com/2010/05/la-salud-humana-3-ano.html>

<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/Saludy-Enfermedad.htm>

