

Salud y enfermedad

Héctor Luna

Palabras 439

Salud

Según la Organización Mundial de la Salud “La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Gozar de salud es por tanto estar bien en los tres niveles:

- Físico: no tener ninguna enfermedad que limite el normal funcionamiento biológico de nuestro organismo.
- Mental: ser capaces de enfrentarnos a los retos de la vida.
- Social: gozar de una plena integración como persona en los colectivos que forman nuestra sociedad.

No podemos hablar de salud física, mental y social por separado; están íntimamente relacionadas. La plena salud es la búsqueda del equilibrio ideal de sus tres componentes: físico, mental y social. Calidad de vida es la búsqueda de esta armonía. Es también la satisfacción personal que produce el luchar por mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Enfermedad?

La enfermedad es una alteración o pérdida de esa armonía de funcionamiento del conjunto. La notamos a través de:

- ❖ Síntomas: señales subjetivas, sólo descriptibles por el paciente.
- ❖ Signos: señales objetivas, que se pueden ver.

Existen distintos tipos de enfermedades, por ejemplo: infecciosas, degenerativas, inmunológicas, etc. Otras enfermedades debido a diversas causas son:

- ❖ Carenciales: Debido a la falta de alguna vitamina o elemento indispensable, o debido a una alimentación escasa o deficiente.
- ❖ Infecciosas: Por la entrada en nuestro organismo de otros seres vivos: agentes infecciosos o patógenos: catarros, sarampión, otitis, etc.
- ❖ Metabólicas: Resultado de un trastorno del metabolismo*. A veces se ven afectados varios órganos: gota, diabetes, etc.

Existen enfermedades orgánicas que tienen su relación directa con factores de orden psicológico. Pueden brotar, mejorar, agravarse o remitir por factores sobre todo afectivos.

¿Qué es el sistema inmunitario?

Las barreras naturales a las enfermedades son: la piel; las mucosas; los líquidos corporales como la saliva, el sudor y las lágrimas; los glóbulos blancos que digieren a los agentes y la inflamación que es la acción en equipo de los defensores.

Más lento pero más eficaz es el sistema inmunitario: se activa al atravesar el agente las barreras naturales. Son los linfocitos, elaboran los anticuerpos, para destruir los agentes.

Para cada agente se fabrica un anticuerpo determinado. Los linfocitos circulan por la sangre y linfa, reuniéndose en ganglios. Cuando allí llega un microorganismo, comienza la lucha, el ganglio aumenta de tamaño: se está combatiendo la infección.

Si nuestro sistema inmunitario lo vence, lo “recuerda”, tal que si intentara de nuevo infectarnos sería rápidamente eliminado. Nos ha inmunizado. La existencia de linfocitos con memoria hace que no se reproduzcan por segunda vez enfermedades como: el sarampión, las paperas, la varicela, etc.

Referencias

http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/rc/programas/material/que_es_la_salud.pdf

Pendiente revisión y edición