

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”.

Si quieres gozar de salud, tienes que preocuparte de los tres niveles:

- Físico: que nuestro organismo esté funcionando en el límite normal de funcionamiento biológico.
- Mental: ser capaces de enfrentarnos a los retos de la vida.
- Social: estar integrados en las comunidades que forman nuestro entorno.

La salud física, mental y social está íntimamente relacionada, no pueden separarse. Para que tengamos salud plena, debemos estar en la búsqueda constante del equilibrio ideal de sus tres componentes, ya mencionados. Cuando nos referimos a calidad de vida, estamos hablando de la búsqueda de esta armonía y el placer a nivel personal, que provoca el esfuerzo por mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Enfermedad?

La enfermedad es un cambio o quebranto en la armonía de funcionamiento de los elementos que nos proporcionan salud. La notamos a través de:

- ❖ Síntomas: señales subjetivas, sólo descriptibles por el paciente. Por ejemplo: tengo una sensación como nerviosa.
- ❖ Signos: señales objetivas, que se pueden ver. Por ejemplo: tengo temperatura de 40 grados centígrados.

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

- ❖ Carenciales: cuando tenemos deficiencia de alguna vitamina o elemento indispensable, o debido a una alimentación escasa o deficiente.
- ❖ Infecciosas: entrada de otros seres vivos a nuestro organismo: agentes infecciosos o patógenos: catarros, sarampión, otitis, etc.
- ❖ Metabólicas: Resultado de un trastorno del metabolismo. De acuerdo a la definición de deconceptos.com, “se conoce como metabolismo, al conjunto de transformaciones químicas, físicas y biológicas que se realizan en los seres vivos, en sus sustancias, propias o incorporadas (proteínas, carbohidratos, grasas, etcétera) a través de los alimentos, con el fin de producir la necesaria energía para el desarrollo de sus funciones vitales, y la síntesis de los componentes de la materia viva”. A veces se ven afectados varios órganos: gota, diabetes, etc.

Es importante considerar que varias enfermedades orgánicas, están directamente relacionadas con factores emocionales. Algunas corrientes de la medicina no tradicional, afirman que todas las enfermedades provienen de algún desorden emocional. Pueden brotar, mejorar, agravarse o remitir por factores sobre todo afectivos.

¿Qué es el sistema inmunitario?

Pero no te preocupes, nuestro cuerpo está equipado para protegernos en forma natural, contra las enfermedades. Las barreras naturales 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.

El verdadero encargado, 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. Por eso, cuando alguien tiene los ganglios inflamados, de inmediato se concluye que tiene una 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. gracias a este recordatorio, es que existen las vacunas.

Referencias

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