

Enfermedades

Martha Hahmann

1,440 palabras



ÍNDICE

Las enfermedades

3

Diferencia entre los virus, bacteria y parásitos

5

Higiene

6

Glosario

15

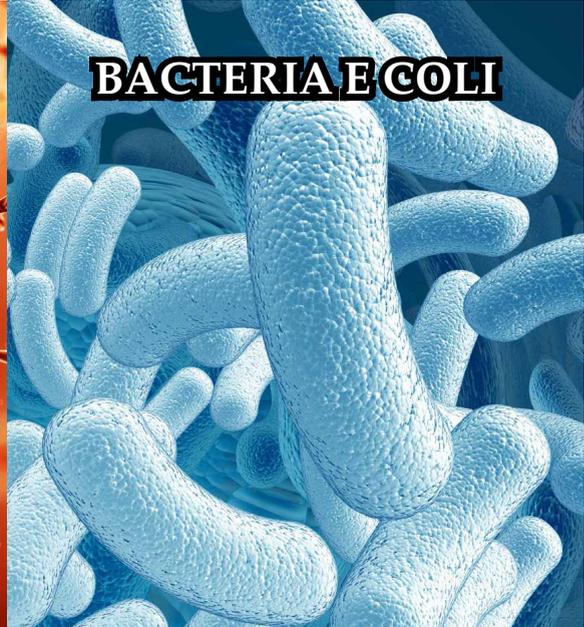
Las enfermedades

Las enfermedades pueden clasificarse como genéticas, metabólicas, o infecciosas.

- **Las enfermedades genéticas** son causadas por defectos genéticos heredados de los padres. La anemia de células falciformes y la fibrosis quística son ejemplos de enfermedades genéticas.
- **Las enfermedades metabólicas** pueden ocurrir por la pérdida de las funciones normales del cuerpo. La **diabetes** (diabetes mellitus), por ejemplo, es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles altos de glucosa en la sangre, causados por una insuficiencia de producción de **insulina** por el páncreas. La obesidad es uno de los principales factores que contribuyen al desarrollo de la diabetes en los adultos.
- **Las enfermedades infecciosas o enfermedades transmisibles** son causadas por bacterias, virus y/o parásitos que usan nuestro cuerpo para reproducirse. La tuberculosis, la malaria (paludismo) y el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) son responsables por aproximadamente la mitad de las muertes causadas por enfermedades infecciosas en el mundo.

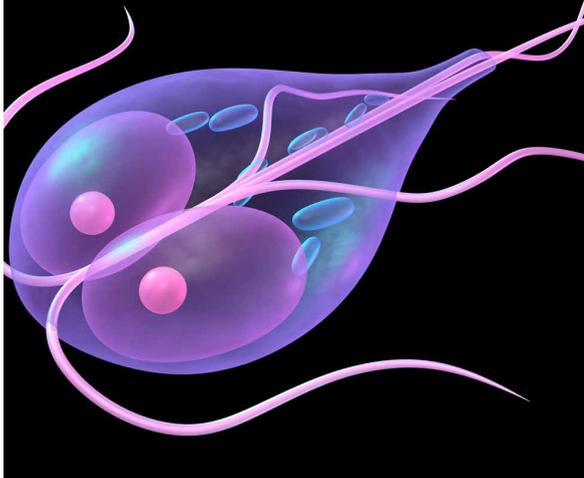


VIRUS



BACTERIA E COLI

**GIARDIALAMBLIA
UN PROTOZOARIO**



**Oxiuro
(Enterobiusvermicularis)**

Diferencia entre los virus, bacteria y parásitos

- Los **virus** son partículas de ácidos nucleicos (ADN o ARN) envueltos en una película de proteína, con capacidad de reproducirse solamente dentro de las células de seres vivientes.
- Las **bacterias** son microorganismos unicelulares con una organización interna simple, sin membrana nuclear (procariotas).
- Los **parásitos** pueden ser protozoos, levaduras u organismos multicelulares como los hongos o lombrices que viven sobre o dentro de un huésped para obtener su nutrimento sin dar ningún beneficio al huésped.



Higiene

La higiene es la ciencia que trata con la promoción y preservación de la salud, reduciendo los niveles de organismos dañinos a través de la limpieza y la esterilización. Las dos prácticas de higiene más comunes son:

- 1) lavar las manos y las zonas de preparación de alimentos con jabón, y**
- 2) cocinar los alimentos y hervir el agua potable.**



El jabón y el agua desintegran las partículas de suciedad eliminándolas, mientras que las altas temperaturas para cocinar y hervir matan a los organismos nocivos que no pueden eliminarse solamente por medio del lavado. Las enfermedades causadas por virus, bacterias y parásitos pueden prevenirse manteniendo el medio ambiente limpio y manipulando los alimentos en forma sanitaria. La mayoría de los parásitos intestinales se transmiten por contacto con heces de una persona o un animal infectado.

A continuación algunas prácticas de saneamiento para mantener una buena salud:

- Lávese las manos antes de comer o cocinar.
 - ¿Por qué? Los virus, bacterias y parásitos se transmiten a través del tacto, entre otros. Las manos limpias ayudan SIEMPRE.
- Lávese las manos después de usar el baño y luego de cambiar los pañales a un niño.
 - ¿Por qué? En las heces hay parásitos, algunas veces el papel higiénico puede romperse y sin darse cuenta las heces pueden quedar escondidas entre las uñas. Al llevarse esa mano sucia a la boca o preparar alimentos puede infectarse a sí mismo o infectar a otros por medio de las cosas que toca.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, y no manipule ningún alimento después de tocar una superficie contaminada. Primero, lávese las manos. Use guantes de protección sanitaria para prevenir la contaminación. .
- Lávese también luego de estrechar las manos de alguien (al saludar), manejar dinero, tocar manijas de puertas, botones de elevadores, interruptores de luz, caminar por lugares públicos, acariciar animales domésticos, tocar la carretilla del supermercado, entre otros. .



- Mantenga limpias las tablas de picar y todas las áreas para preparar alimentos; lávelas con jabón y agua y permitiendo el secado completo y libre.
 - ¿Por qué? Por ejemplo, un pollo “suelta” sangre o agua. Si el proceso de refrigeración no fue el adecuado durante el tiempo de manejo, el pollo puede contener la bacteria denominada salmonella. Al usar la misma tabla para cortar una fruta, luego de cortar el pollo, la fruta puede contaminarse, y al comerla, llevará la bacteria al interior de su organismo.
- Cocine las carnes y los mariscos.
 - ¿Por qué? Cocinar hasta una temperatura de 82°C (180°F) es suficiente para matar organismos que causan enfermedades. Utilizar termómetro de cocina cuando se preparan asados grandes o pavos enteros, asegurándose de que los alimentos se calientan hasta la temperatura requerida.
- Cocine muy bien el pollo, si le sirven pollo “rosado” NO SE LO COMA. El pollo usualmente tiene la bacteria salmonella. .
- Mantenga los alimentos crudos separados de los alimentos cocinados. La contaminación puede evitarse usando utensilios diferentes para la comida cocida y la comida cruda.

- Beba agua purificada. El agua puede purificarse hirviéndola durante por lo menos 10 minutos contados desde que el agua empieza a hacer burbujas. Otros métodos de purificación se logran filtrando el agua o aplicándole tratamientos químicos como la cloración.
- Mantenga los alimentos refrigerados para retardar su descomposición. Las temperaturas bajas reducen la velocidad de reproducción de las bacterias.
 - Por ejemplo: si necesita descongelar carne o pollo, no lo deje “afuera”, páselo el día anterior del congelador a la refrigeradora.
- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Los alimentos deben colocarse en recipientes poco profundos para que enfríen rápidamente en el refrigerador. La comida debe mantenerse refrigerada a una temperatura de 4°C / 40°F para retardar el crecimiento bacteriano.
- Lave bien las verduras que se comen crudas como zanahoria, lechuga, tomate, etc. Agregar vinagre en los aderezos para ensalada ayuda a matar bacterias.
 - ¿Por qué? La tierra y el agua de riego, además de proveer nutrientes, muchas veces pueden estar contaminadas. Los agentes patógenos se pueden transmitir al vegetal, especialmente a las hojas verdes (lechugas, espinaca, etc.) y a los de cáscara delgada. Los químicos también

pueden penetrar al producto, por eso es preferible consumir vegetales orgánicos.



- Las frutas que se cortan antes de comerlas como la sandía, la piña o el melón, deben lavarse antes de partirlas, evitando de esta manera transmitir contaminación del exterior al interior.
- Evite comer alimentos en mal estado, alimentos con olor o sabor desagradable. Los organismos nocivos no siempre pueden detectarse por la apariencia, el olor o el sabor. En caso de duda, deseche los alimentos en lugar de arriesgarse a enfermar.
- Respire aire limpio. Evite ambientes con humo, polvo, moho o lugares enclaustrados donde hay gente tosiendo o estornudando. Una mascarilla quirúrgica puede reducir la probabilidad de contraer o propagar enfermedades causadas por organismos infecciosos, que se transmiten por las pequeñas partículas esparcidas al toser o estornudar.



- Evite picaduras de insectos usando telas mosquiteras en las ventanas, usando repelentes de insectos y quedándose adentro de la casa al oscurecer y al amanecer cuando los mosquitos están más activos. Muchas enfermedades causadas por virus, bacterias y protozoos se transmiten por picaduras de insectos, como los mosquitos, moscas, pulgas y garrapatas. Las enfermedades transmitidas por los mosquitos incluyen la fiebre del dengue, el paludismo, la fiebre amarilla y diversos tipos de encefalitis viral.
- Evite caminar descalzo en suelo contaminado o en agua sucia. Las infecciones de anquilostomiasis y esquistosomiasis comienzan cuando las larvas en el suelo o en el agua penetran la piel.
- Es posible contraer parásitos de los perros y los gatos. Un veterinario debe examinar las mascotas regularmente para eliminar parásitos. Las heces de las mascotas deben manejarse en forma sanitaria, enterrándolas y poniéndoles cal.
- Para prevenir infecciones de **verrugas** y pie de atleta, no camine descalzo en áreas públicas (balnearios, duchas) y evite compartir zapatos y calcetines.
- Cepille correctamente sus dientes después de cada comida y use seda dental todos los días antes de dormir. De esta manera previene caries y enfermedades de las encías.

- Muchas enfermedades se transmiten por contacto con una persona enferma. Sea muy selectivo en sus relaciones íntimas, evite tocar llagas, heces o fluidos corporales de una persona enferma.



Glosario

ADN. El ADN por las siglas de Acido Desoxirribonucleico, es una molécula de gran tamaño que guarda y transmite de generación en generación toda la información necesaria para el desarrollo de todas las funciones biológicas de un organismo.

ARN. El ácido ribonucleico es un ácido nucleico formado por una cadena de ribonucleótidos. Está presente tanto en las células procariotas como en las eucariotas, y es el único material genético de ciertos virus. En los organismos celulares desempeña diversas funciones. Es la molécula que dirige las etapas intermedias de la síntesis proteica.

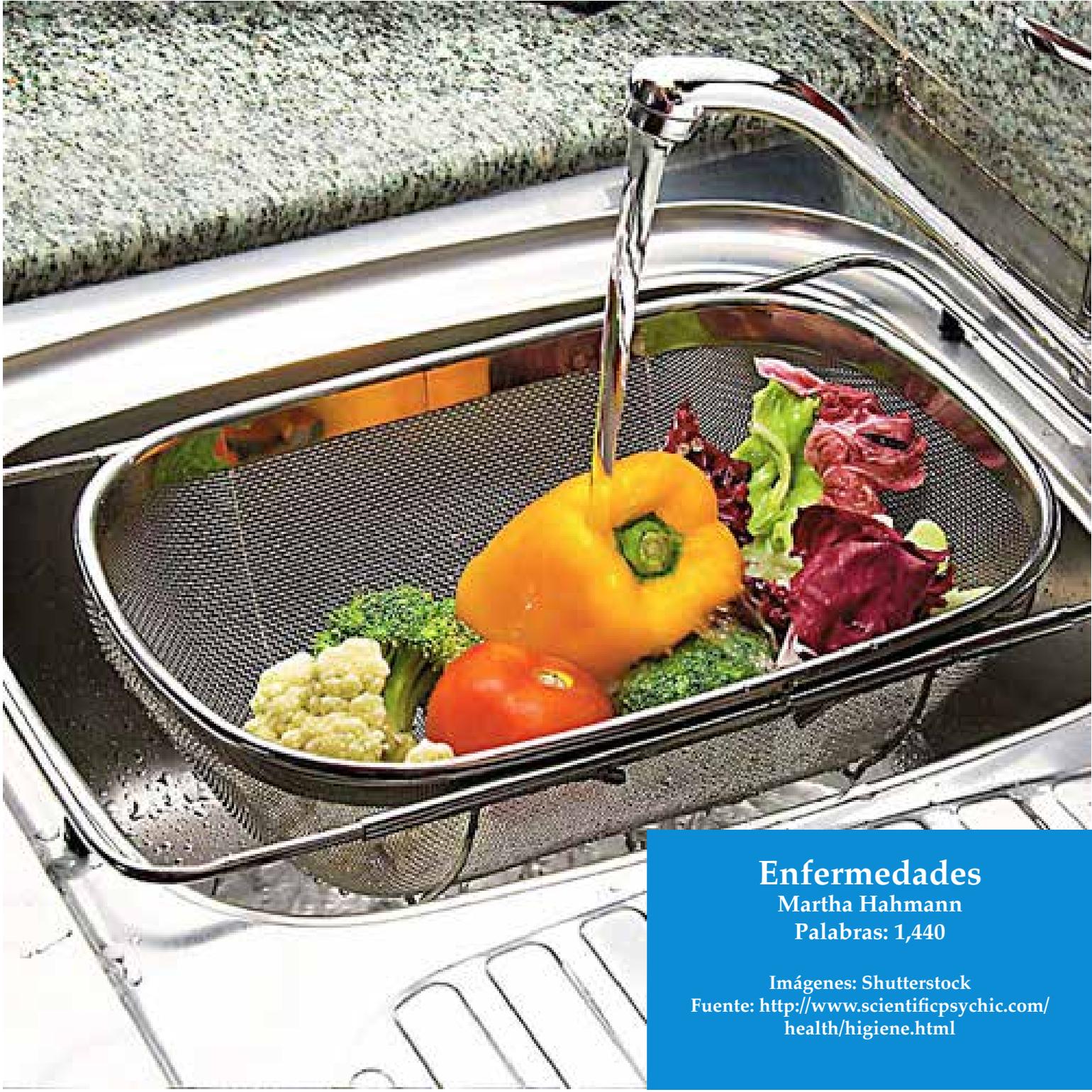
Diabetes. Enfermedad metabólica producida por una secreción deficiente de insulina, lo que produce un exceso de glucosa en la sangre. Se caracteriza por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.

Helicoidal. En figura de hélice.

Insulina. Hormona segregada por el páncreas, regula la cantidad de glucosa existente en la sangre.

Sistema inmunológico. Sistema defensivo del organismo que detecta sustancias, virus y microorganismos externos al cuerpo y los neutraliza. Los glóbulos blancos son las células defensivas encargadas de la respuesta inmunológica.

Verruga: Lesión cutánea causada por el virus del papiloma humano. Son lesiones que presentan una forma variable.



Enfermedades

Martha Hahmann

Palabras: 1,440

Imágenes: Shutterstock

Fuente: <http://www.scientificpsychic.com/health/higiene.html>