

El módulo está organizado en unidades que tratan temas clave de salud. Además, incluye autoevaluaciones al final de cada unidad, para validar lo aprendido. En la introducción se explican conceptos básicos, como la promoción, prevención y recuperación de la salud, los cuales son esenciales para mantener un cuerpo y mente sanos en las diferentes etapas de la vida.

## Unidad 1: Salud y Enfermedad

Concepto de Salud: Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad. Incluye factores como herencia, estilo de vida, ambiente y servicios de salud.

### Clasificación de las Enfermedades:

Epidemia: Enfermedades que superan el número normal de casos.

Pandemia: Epidemias que se extienden mundialmente, como COVID-19.

Zoonosis: Enfermedades transmitidas de animales a humanos.

### Causas de Enfermedades:

Noxas biológicas: Virus, bacterias, hongos y parásitos.

Noxas físico-químicas: Golpes, radiaciones o sustancias químicas tóxicas.

Noxas psico-socio-culturales: Estrés, guerras, discriminación y adicciones.

Etapas de la Enfermedad: Incubación (invisible), pre-clínico (sin síntomas detectables), clínico (síntomas visibles). Las recuperaciones pueden ser sin secuelas, con secuelas transitorias o permanentes, o llevar a

la muerte.

Defensas del cuerpo: Barreras naturales como la piel, mucosas, ácidos gástricos, inflamación y anticuerpos. Existen defensas inespecíficas (bloquean cualquier agente) y específicas (actúan directamente sobre el agresor).

## Unidad 2: Acciones Sanitarias de Salud y Enfermedad

Promoción de la Salud: Acciones educativas para prevenir enfermedades, como campañas de higiene.

Prevención: Vacunación, visitas al médico, chequeos periódicos.

Rehabilitación y Reinserción: Restauración de capacidades afectadas por una enfermedad, como fisioterapia y adaptación.

## Unidad 3: Nutrición

Alimentación: Es el proceso de obtener nutrientes esenciales para sobrevivir. Los alimentos deben cumplir funciones energéticas, plásticas (reparación de tejidos) y reguladoras (metabólicas).

Macronutrientes: Hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Leyes de la alimentación: (1) Cantidad suficiente, (2) Calidad adecuada, (3) Proporción balanceada y (4) Adaptación a la edad y actividad.

Trastornos Nutricionales:

Desnutrición: Deficiencia de nutrientes.

Obesidad: Acumulación excesiva de grasa, asociada a enfermedades como diabetes y cáncer.

Trastornos alimenticios: Bulimia, anorexia, obesidad, originados en presiones sociales.

#### Conclusión del Módulo

El texto invita a tomar decisiones informadas y promover hábitos saludables para mejorar la salud personal y comunitaria. Se destaca la importancia de la educación continua y el rol activo de cada persona en cuidar su bienestar.