

Módulo 1: Salud

GABRIELA RAQUEL MONSU



Fuente: Imagen de Parentingupstream extraída de Pixabay

Agradecimientos

Agradecemos a todos aquellos que han aportado su investigación, su experiencia y su tiempo para la elaboración de este material de estudio.

Agradecemos a la profesora Patricia Trento, autora del TID: Problemática de la Salud humana y ambiental que sirvió como base para la elaboración de este texto.

Agradezco particularmente al Ingeniero Telmo Torres por su guía, aporte y opiniones, y ayuda inestimable para la elaboración de este texto-

Autor



Gabriela Raquel Monsú

- Ingeniera Agrónoma. UNC
- Profesora de Ciencias Agrarias. ISP. Corrientes
- Docente a cargo de las materias: Problemática de la Salud Humana y Ambiental, Física, Físico-Química, Química y Biología del Bachillerato para jóvenes y adultos del Colegio Universitario IES siglo21.
- Docente Universitaria.

Equipo de producción

Producción y dirección general

- Director general: Alberto Rabbat
- Directora Académica: María Fernanda Sin
- Vicedirectora Académica: Erica Bongiovanni

Directora de Bachillerato a distancia para jóvenes y adultos

- María Braganza

Planificación y coordinación general

- Coordinador de estudios a distancia: Erica Bongiovanni

Producción Multimedial

- Sebastian Benito
- Nicolás Irusta
- Diego Oliva

Producción Académica

- Ana Giró
- Telmo Torres

Coordinación de sistemas

- Marcela Giraudo

Uso de marcas

Cláusulas de uso de marcas y derechos de autor de terceros.

- Uso atípico de marca ajena: Exclusión de los usos no comerciales del Derecho Marcario. PERSPECTIVAS S.A. en su carácter de titular de los derechos intelectuales sobre la presente obra declara por esta vía que el uso que realiza de marcas comerciales de terceros lo es sólo a los fines informativos y didácticos, para mejor comprensión de los lectores y alumnos del contenido de la obra, siendo el mismo de carácter atípico (uso atípico de marca ajena) y lícito. Este uso, a tenor de la jurisprudencia vigente queda fuera del ius prohibendi, que detenta el titular de cada marca registrada, atento no ser el mismo de carácter comercial en relación al producto que distinguen las referidas marcas, y por ende de índole marcario.-
- Uso de derechos de autor en videos, diskettes, imágenes y audio: Libre utilización -Uso privado- de obras protegidas. PERSPECTIVAS S.A. en su carácter de titular de los derechos intelectuales sobre la presente obra declara por esta vía que el uso que realiza de determinadas grabaciones (audio y video), e imágenes (fotografías) de terceros, lo es a los fines informativos y didácticos, para mejor comprensión de los alumnos del contenido de la obra, siendo el mismo de carácter privado y no comercial, y desde ya respetando el derecho de cita, esto es declarando en toda ocasión la cita o fuente (obra y autor) de la cual se toman los fragmentos de obras de terceros para incorporarlos a la presente (Convenio de Berna, Acta de París, 1971 – Art. 10, § 2 y § 3).-
- Modificación de obras literarias por el titular de los derechos patrimoniales. PERSPECTIVAS S.A. en su carácter de titular de los derechos intelectuales (patrimoniales) sobre la presente obra, aclara que ha autorizado a **Gabriela Raquel Monsú** a la modificación respecto de la obra original publicada con el título de **Problemática de Salud Humana y Ambiental** con N° de ISBN 978-987-600-328-5, cuyo autor es **Patricia Trento**, constituyéndose en autores morales de la obra referida y modificada. Se declara a todo efecto que, los derechos intelectuales se ceden y mantienen a favor de su titular, PERSPECTIVAS S.A.

Copyright

Monsu, Gabriela Raquel

Salud : salud / Gabriela Raquel Monsu ; coordinación general de José Alberto Rabbat ; director María Inés Braganza. - 1a ed adaptada. - Córdoba : IES Siglo 21, 2023.

Libro digital, Otros

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-600-420-6

1. Salud. I. Rabbat, José Alberto , coord. II. Braganza, María Inés, dir. III. Título.

CDD 613

1ra Edición

© 2023 - Editorial IES Siglo 21

Buenos Aires 563

TE: 54-351-4211717

5000 - Córdoba

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11723

Libro de edición argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446.

Se terminó de replicar durante el mes de Julio de 2023 en el departamento de Logística en Editorial IES Siglo 21.

Índice

Índice	5
Cómo está organizado este texto	6
Introducción	7
Esquema	8
Unidad 1: Salud y Enfermedad	9
Tema1: Concepto de Salud	9
Tema 2: Clasificación de las enfermedades	12
Tema 3: Pasaje de la salud a la enfermedad	19
Tema 4: Barreras de defensa	20
Tema 5: Inmunidad	27
Autoevaluación	32
Unidad 2: Acciones Sanitarias de Salud y Enfermedades	35
Tema 1	35
Tema 2: Medidas para prevenir enfermedades	38
Tema 3: Tipos de enfermedades	40
Tema 4: Sexualidad y paternidad responsable	49
Autoevaluación	53
Unidad 3: Nutrición	56
Tema 1: Alimentación	56
Tema 2: Enfermedades y trastornos nutricionales	63
Autoevaluación	68
Cierre	71
Bibliografía	72

Cómo está organizado este texto

Estás en presencia de este texto que el autor propone para el estudio y comprensión de la asignatura. Ha sido preparado y diseñado para facilitar el acceso al conocimiento, a partir de una secuencia de contenidos articulados entre sí. Fue pensado para que sea de utilidad para tu vida y para facilitarte el camino hacia los estudios superiores.

Está organizado de la siguiente manera:

- **Introducción.** Indica qué papel desempeña la asignatura dentro del año que cursas, los conceptos básicos que conocerás y cómo se articulan con otras asignaturas.
- **Esquema.** Muestra los enlaces que unen los conceptos centrales de la asignatura entre sí.
- **Unidad.** Te ubica frente a un eje central de contenido que se desarrollará en Temas.
- **Temas.** Son los conocimientos necesarios que forman cada unidad.
- **Autoevaluación.** Para que compruebes si has comprendido correctamente lo que se explicó en cada Unidad. El autor propone la resolución de actividades y te ofrece las respuestas.
- **Bibliografía.** Se indican los textos, revistas y links de consulta a los que podrás recurrir para complementar o ampliar algunos temas.

Introducción

En este texto, incorporaremos los conceptos básicos de la salud y, a partir de ellos, conocerás los conceptos de prevención, promoción y recuperación, para que puedas realizar acciones preventivas para mantener tu cuerpo y tu psiquis sana, en todos los períodos de la vida (la niñez, la adolescencia y la adultez). Realizaremos un recorrido conociendo la terminología propia de la materia, aprenderemos la manera que nuestro cuerpo se defiende de las enfermedades, y estudiaremos un grupo de enfermedades relevantes.

Analizaremos qué implica la paternidad responsable y la planificación familiar.

Por último, veremos las enfermedades y trastornos producidos por desequilibrios nutricionales.

Te invito a que recorramos juntos este camino que, en definitiva, nos ayudará a mantener nuestra salud y la de los seres que nos rodean.

La autora

Esquema



Unidad 1: Salud y Enfermedad

Tema1: Concepto de Salud

Si nos preguntamos qué es la salud o cuándo se considera que una persona está sana, lo primero que se nos ocurre es contestar que alguien se considera sano cuando no tiene alguna enfermedad: gripe, dolores, problemas digestivos etc.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) amplía ese concepto estableciendo:



En el año 1946 la OMS¹ ya estableció que el concepto de salud era más amplio que el simple hecho de no tener una afección o dolencia aparente, debe entenderse como un estado de equilibrio entre estos tres aspectos, lo que determina nuestro grado de salud.

Teniendo en cuenta este concepto también uno puede pensar que es un estado idealizado y que es muy difícil de alcanzar.

Para la delegación regional de la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS)², el concepto de Salud es el que se detalla abajo:

¹ Organización Mundial de la Salud: creada en 1948, dependiente de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) en 1948 para lograr el nivel de salud más alto posible en la población por medio de: -La promoción de la cooperación técnica en materia de salud entre las naciones. -La aplicación de programas para combatir y erradicar las enfermedades. -La mejora de la calidad de la vida.

² La Organización Panamericana de la Salud es un organismo internacional de salud pública con 100 años de experiencia, dedicados a mejorar la salud y las condiciones de vida de los pueblos de las Américas. Goza de reconocimiento internacional como parte del Sistema de las Naciones Unidas, y actúa como Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Dentro del Sistema Interamericano, es el organismo especializado en salud.



"Salud es un estado de adaptación diferencial de los individuos al medio que se encuentran"

De ambas definiciones, uno puede concluir que la salud es un estado en el que se deben tener en cuenta las situaciones socio afectivas de naturaleza familiar, laboral o ambiental que estén interrelacionándose con el individuo y no solamente la ausencia de una enfermedad propiamente dicha.

La salud es un derecho y el estado debe velar por ello para lograr que la población tenga acceso a todos los niveles de salud pública, de esta manera asegura el máximo nivel de salud posible.

Los servicios de salud proporcionados por el estado, son uno de los cuatro factores importantes para que la población logre el máximo nivel de salud posible, como lo establece la OMS y la OPS.

Cualquier **alteración** en el estado, entre lo **físico, lo mental o lo social**, hace que el individuo adquiera un estado de **enfermedad**.



Fuente:<https://medlineplus.gov/spanish/flu.html>

Los factores que influyen en la salud son:

- La herencia
- El estilo de vida
- El ambiente
- Los servicios de salud
- La epidemiología

Tema 2: Clasificación de las enfermedades

Antes de hacer una clasificación veamos algunos conceptos

- **Epidemiología:** es el estudio de la distribución y eventos (en particular de enfermedades) relacionados con la salud y la aplicación de esos estudios al control de enfermedades y otros problemas de salud. (Tomado de OMS)
- **Incidencia:** es el número de casos nuevos de una enfermedad en una población determinada y en un período determinado.
- **Prevalencia:** cuantifica la proporción de personas en una población que tienen una enfermedad.

La epidemiología contempla términos específicos para clasificar a las enfermedades de acuerdo a su incidencia, prevalencia y a la ubicación geográfica de éstas. Veamos algunos términos relacionados:

- **Epidemia:** es cuando una enfermedad se presenta en un número de casos superior al habitual en esa población, en ese momento dado y en ese lugar. También lo conocemos con la palabra "brote epidémico". Por ejemplo, la gripe en invierno o la bronquiolitis.
- **Endemia:** es cuando una enfermedad se presenta en un número habitual de casos, en un lugar determinado, período tras período. Por ejemplo, la enfermedad de Chagas- Mazza en ciertas zonas de nuestro país transmitida por la vinchuca, y producida por el parásito *Trypanosoma cruzi*. Esta enfermedad es reconocida por la OMS como una de las 13 enfermedades tropicales más desatendidas del mundo y por la OPS como una enfermedad de la pobreza. La enfermedad de Chagas ha sido un azote para la humanidad desde la antigüedad y sigue siendo un problema relevante social y económico en muchos países de América Latina. Una endemia se puede transformar en tal si las condiciones externas lo permiten, y una epidemia puede pasar a ser una pandemia si el número de casos disminuye, se mantiene en el tiempo y no aparecen nuevos casos.

- **Pandemia:** es cuando una enfermedad epidémica se extiende por varias zonas geográficas, trasciende fronteras y se puede transmitir a todo el mundo. Por ejemplo, el COVID-19 o Coronavirus que se produjo en el 2019 y se expandió por el mundo en el 2020 y aún sigue produciendo casos. Por ejemplo se suspendió una carrera de Fórmula 1 en China.

“El Gran Premio de China no será reemplazado este 2023 en la Fórmula 1. La carrera asiática, que iba a celebrarse el 16 de abril en Shanghai, fue anulada debido "a las dificultades presentes por la situación del Covid-19" en China, en donde las restricciones son muy importantes desde diciembre pasado.”

(Fuente: <https://www.telam.com.ar/> 17 de enero de 2023)

- **Zoonosis:** son aquellas enfermedades transmitidas desde los animales al hombre, por contacto directo entre el animal y el hombre. Por ejemplo, la rabia y la toxoplasmosis. El contagio no solo puede ser directo sino también puede ser indirecto. El contagio directo se produce cuando se ha tocado a la persona o animal infectado, o por las gotitas de Flügge, que el enfermo elimina al hablar, toser y estornudar. El contagio es indirecto cuando se tocan objetos contaminados (pañuelos, ropa sucia, ropa de cama, vendajes, utensilios utilizados por el enfermo) o mediante un portador (persona o animal que alberga microorganismos infecciosos sin presentar síntomas de la enfermedad). Los alimentos y las partículas del polvo atmosférico también pueden ser portadores de gérmenes. Las moscas son los reservorios más peligrosos de agentes infecciosos y, por lo tanto, las transmisoras de las peores enfermedades.

Causas de las Enfermedades

Cuando se mencionan las causas de las enfermedades, se utiliza el término de agente etiológico o noxa. El término tiene en cuenta no sólo a los microorganismos (hongos, virus y bacterias), sino todo aquello que pueda causar enfermedad, como el ruido, el smog, la alimentación, etc.

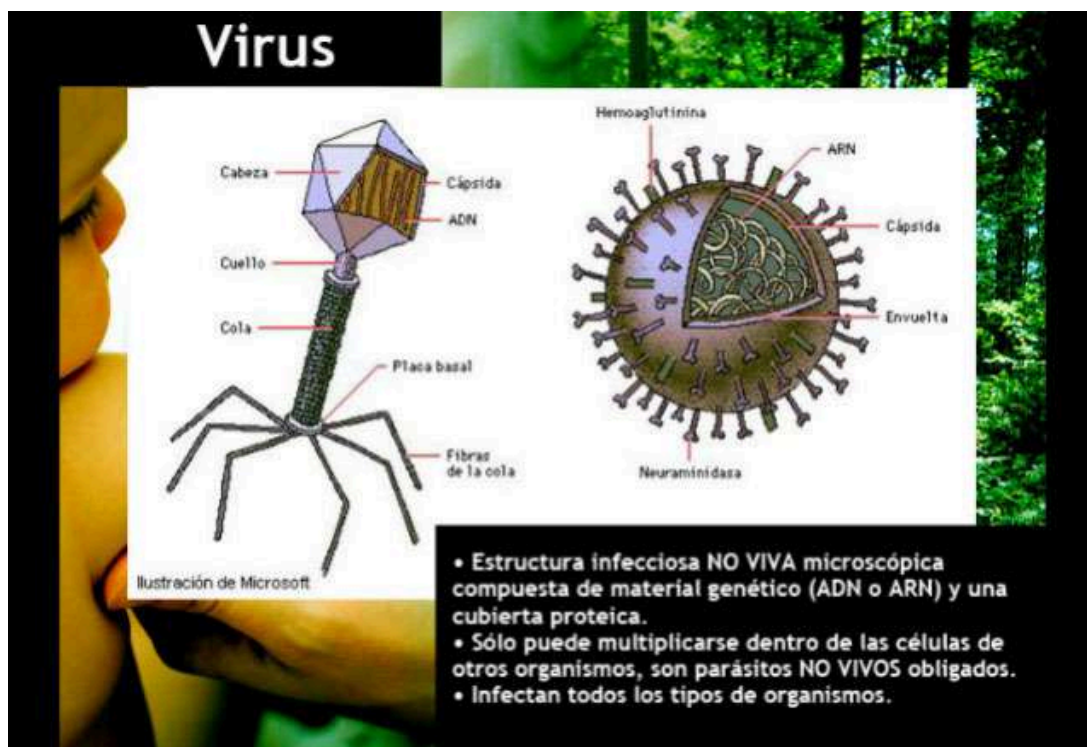


Las noxas se clasifican en:

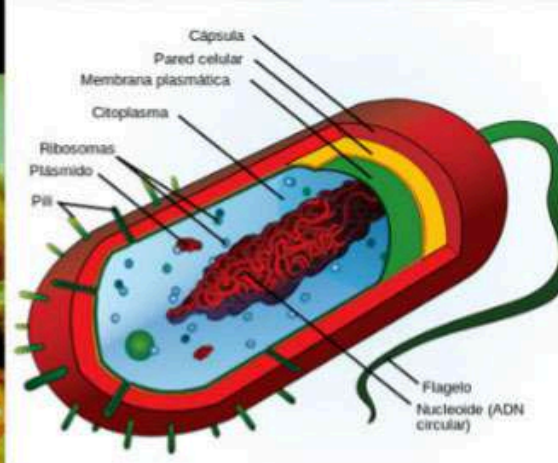
- Biológicas
- Físico-químicas
- Psico-socio-culturales

Noxas biológicas

Son microorganismos, causales de enfermedades, por ejemplo: los virus, bacterias, hongos y parásitos. Las noxas biológicas también son llamados agentes patógenos. En las siguientes infografías recordaremos la morfología y algunas características sobre cómo se diferencian los agentes patógenos.



Bacterias



- Son organismos formados por una célula (unicelulares), procariotas (su material genético no está envuelto por membrana nuclear).
- Poseen pared celular.
- Se clasifican por su forma (cocos, bacilos, espiroquetas, según la estructura de la pared celular).
- Las bacterias aerobias son las que necesitan del oxígeno para vivir.
- Las bacterias anaerobias se mueren con el oxígeno.
- Las bacterias son capaces de generar resistencia.

Hongos



- Son organismos unicelulares y pluricelulares con paredes celulares.
- Pueden crecer como células únicas.
- No poseen clorofila por lo que no hacen fotosíntesis, son heterótrofos.
- Intervienen en la descomposición de la materia orgánica.



Noxas físico-químicas

Las noxas físicas son los agentes climáticos o mecánicos que pueden alterar la salud, por ejemplo, golpes, heridas, rayos ultravioleta, rayos X, presión atmosférica, cambios bruscos de temperatura y ambientes, etc.

Las noxas químicas

Son sustancias químicas que nos hacen daño, por ejemplo, ingerir por error sustancias de limpieza, venenos de insectos, los medicamentos en exceso, el alcohol, etc.

El siguiente es un listado de noxas físico-químicas:

- Golpes - Drogas - Ahogo
- Descargas eléctricas - Quemaduras - Contaminación
- Agentes alérgicos - Venenos - Ácidos
- Radiaciones

Noxas psico-socio-culturales

Son las actividades o acciones o la falta de las mismas que pueden provocar trastornos psíquicos y pueden derivar en problemas físicos. Su impacto suele ser negativo sobre el

bienestar general, en particular para los jóvenes. La obesidad, la bulimia, la anorexia son causadas por este tipo de noxas.



Fuente:

<http://criticosdesaludpublica.blogspot.com/2012/03/salud-naturista-vs-medicalizacion.html>

Algunos ejemplos que podemos mencionar son:

- Guerras
- Crisis económicas e inestabilidad jurídica
- Inadaptación social
- Toxicomanías (alcoholismo y tabaquismo)
- Desocupación
- Inseguridad ante el delito
- Falta de trabajo
- Discriminación racial y social
- Mala alimentación y/o falta de higiene que generan rechazo social

Tema 3: Pasaje de la salud a la enfermedad

Cuando una noxa ingresa o ataca al organismo, se ponen en juego mecanismos de defensa y de adaptación que se pueden dividir en las siguientes etapas, para su estudio:

- El **período de incubación**: son mecanismos que ocurren dentro de la célula y los tejidos y no llegan a descubrirse.
- El **período pre clínico**: No hay síntomas ni signos de la enfermedad, solo se descubren si ocasionalmente se realizan análisis o estudios médicos (radiografías, análisis de sangre y orina).
- El **período clínico**: Aparecen los signos y síntomas de la enfermedad (dolor muscular, fiebre, manchas en la piel, etc.). Se declara la **ENFERMEDAD**, el organismo lucha por restablecer el equilibrio. Si no lo logra, sobreviene la muerte.

Una vez que la enfermedad se manifiesta, sigue su curso y luego el organismo experimenta la recuperación o no de ésta.

Las recuperaciones pueden ser:

- **Sin secuelas**: La persona adquiere el estado de salud inicial, es decir, sin secuelas. Hay recuperación total, como sucedió con muchos jóvenes que padecieron COVID.
- **Con secuelas transitorias**: El estado de salud no es igual al inicial, por lo que necesita de rehabilitación para llegar nuevamente al estado de salud inicial, como sucedió con algunas personas que padecieron COVID y perdieron el olfato, teniendo que hacer rehabilitación para recuperarlo.
- **Con secuelas permanentes**: No puede alcanzar el estado de salud inicial, por lo que necesita rehabilitación para adquirir un nuevo estado de salud, distinto al inicial, como ocurrió con personas que padecieron COVID y perdieron parte de un pulmón o padecen pericarditis (problema cardíaco).

Si no hay posibilidad de recuperación, sobreviene la **muerte**, esto también ocurrió en la última pandemia.

Tema 4: Barreras de defensa

Cuando una noxa ingresa al cuerpo, se ponen en marcha mecanismos de defensa y adaptación, te invitamos a ver las siguientes imágenes sobre las defensas naturales del organismo, llamadas barreras naturales de defensa.

La defensa contra las enfermedades

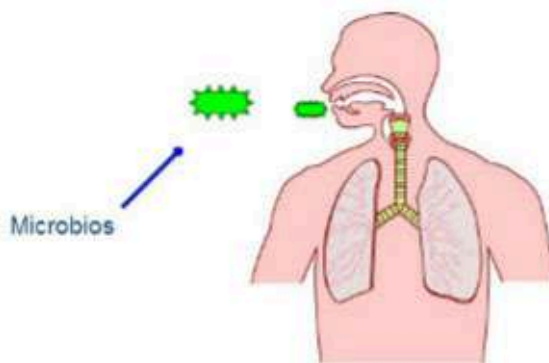
Página 1 de 10



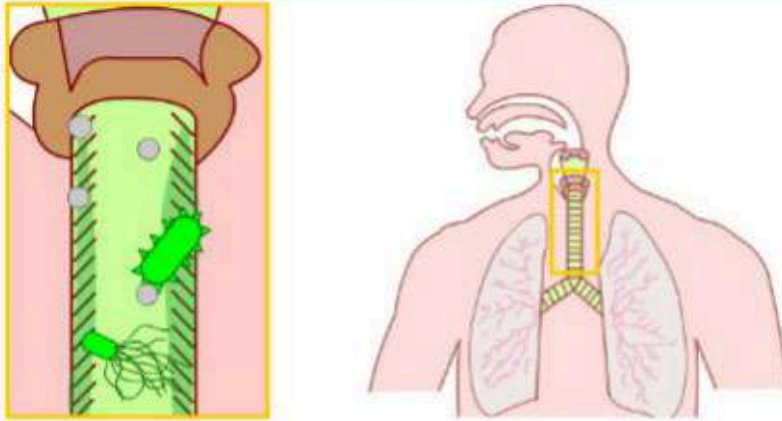
El cuerpo dispone de defensas externas que evitan que las enfermedades entren en el cuerpo.

La defensa contra las enfermedades

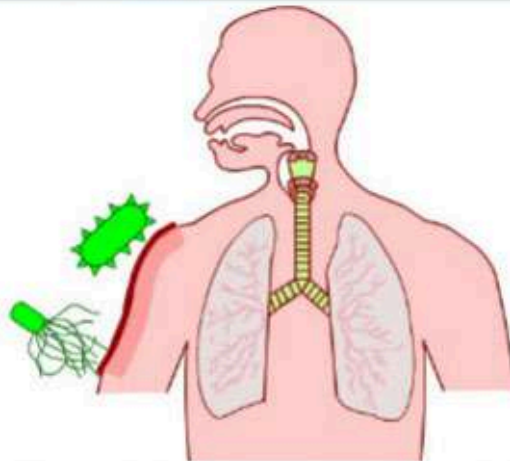
Página 2 de 10



Los microbios y el polvo entran en el cuerpo a través de la nariz y la boca al inspirar. Un ejemplo son los virus responsables de la gripe y el resfriado.



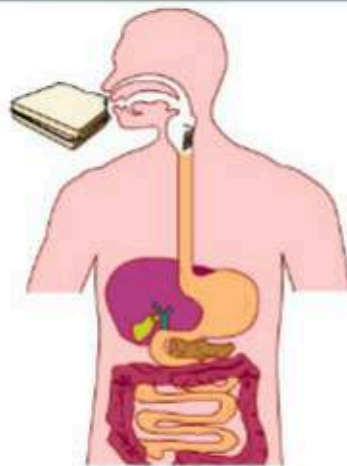
Algunos microbios y partículas de polvo quedan atrapados en la mucosidad y en el diminuto vello que recubren las vías respiratorias.



La piel es otro de los sistemas de defensa del cuerpo, que evita la entrada de organismos patógenos.



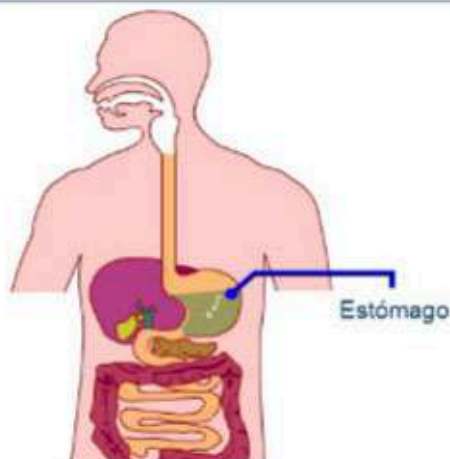
Algunos de estos organismos patógenos acceden a la sangre a través de los cortes cutáneos, como la bacteria causante del tétanos.



Algunos microbios llegan a los intestinos a través de los alimentos ingeridos.



La bacteria de la salmonela, que provoca intoxicación alimentaria, es un buen ejemplo de ello.



Algunos microbios mueren a causa del ácido clorhídrico que contienen los jugos gástricos producidos en el estómago.



Algunos patógenos pueden traspasarse de una madre a su feto a través de la placenta.



La rubéola puede pasar de madre a feto.

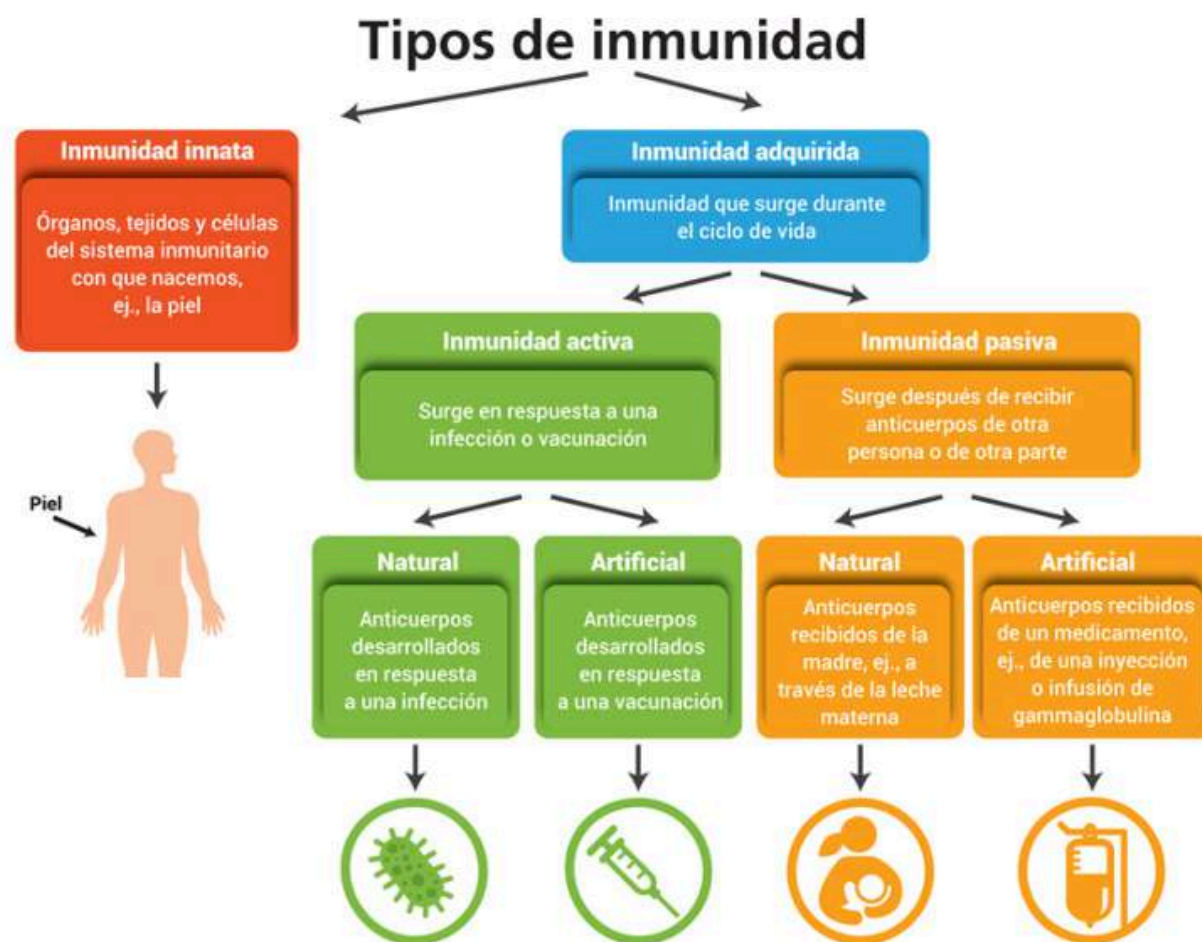
Un ejemplo de esto es el virus de la rubéola.

Fuente: http://www.skool.es/content/los/biology/defence_disease/index.html

En el momento en que un agente patógeno o agresor se pone en contacto con nuestro cuerpo, se activan barreras de defensa natural, cuya misión es impedir la entrada y el desarrollo de los agentes patógenos, eliminándolos del cuerpo.

Este conjunto de mecanismos defensivos constituye la **inmunidad**.

En el siguiente cuadro se presentan los distintos tipos de inmunidad:



Fuente: <https://infosida.nih.gov/understanding-hiv-aids/glossary/3750/inmunidad>

Las barreras de defensa **inespecíficas** son aquellas que bloquean por igual la entrada de cualquier elemento extraño y las barreras **específicas** actúan de manera particular sobre cada tipo de agresor.

En el siguiente cuadro se ejemplifican ambas barreras:

DEFENSAS INESPECÍFICAS	DEFENSAS ESPECÍFICAS
BARRERA PRIMARIA: <ul style="list-style-type: none"> Son externos, como las mucosas (recubrimiento interno de cavidades como la boca y las fosas nasales). 	BARRERA TERCIARIA: <ul style="list-style-type: none"> Cuando el agente patógeno ha pasado las barreras inespecíficas, se distribuye a todo el cuerpo

<ul style="list-style-type: none"> ● Son los primeros que se oponen a la presencia de microorganismos. ● Actúan secretando sustancias que destruyen a los microorganismos (microbicidas) y se encuentran en el sudor, la grasitud de la piel, la saliva y las lágrimas. ● En el estómago la presencia de un ácido muy corrosivo, el ácido clorhídrico es la barrera para la destrucción de los microorganismos que ingresan por la boca en los alimentos. ● En el intestino y la vagina se encuentra una defensa muy especial la flora normal (conjunto de hongos y bacterias saprófitos) que impiden por competencia que otros microorganismos lo colonicen. 	<p>produciendo una INFECCIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hay producción de ANTICUERPOS por el sistema inmunológico.
<p>BARRERA SECUNDARIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si los agentes patógenos logran atravesar la piel, se pone en marcha, la INFLAMACIÓN (enrojecimiento, hinchazón, calor y dolor), que es una barrera de defensa inespecífica. ● Al lugar de la inflamación llegan los macrófagos (glóbulos blancos de la sangre capaces de atravesar las paredes de los capilares sanguíneos) que fagocitan a los microorganismos y los destruyen. ● Los macrófagos son los neutrófilos y su par monocitos de la sangre. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Está formado por los ganglios (pequeños órganos distribuidos por el cuerpo) que albergan a los glóbulos blancos llamados LINFOCITOS TyB. ● Los linfocitos T reconocen a los antígenos y estimulan a los linfocitos B a que actúen. ● Los linfocitos B producen anticuerpos específicos para cada agente patógeno, de manera que actúan como una pieza de rompecabeza que encaja perfectamente con su par. ● Los linfocitos B tienen memoria inmunológica ante un agente patógeno y son el principio de las VACUNAS.

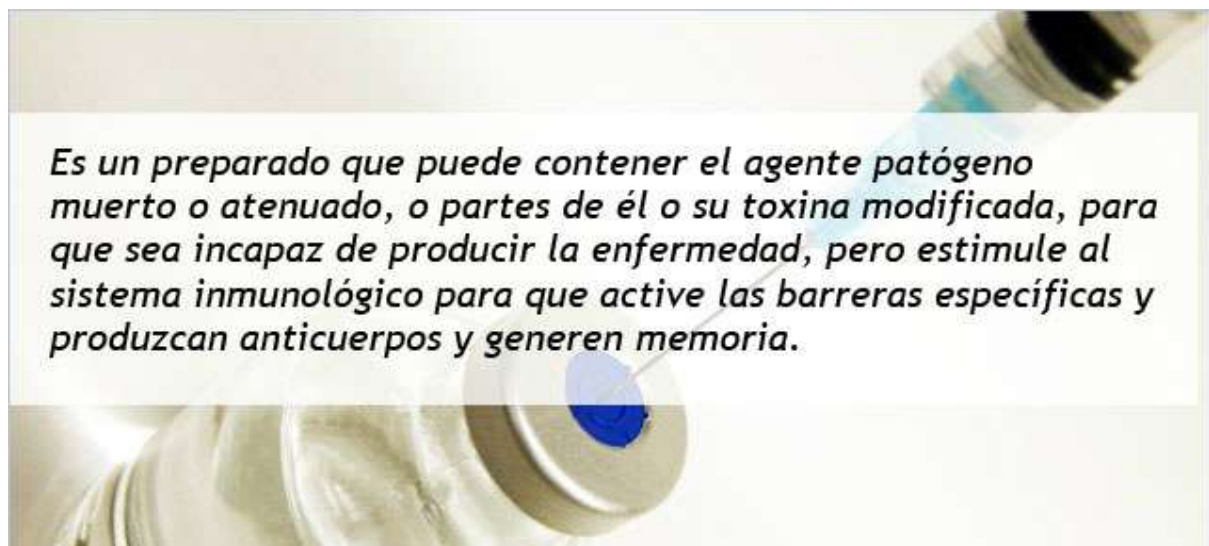
Tema 5: Inmunidad

Las vacunas

“La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas.

Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Tras vacunarse nuestro sistema inmunitario produce anticuerpos, como ocurre cuando nos exponemos a una enfermedad, con la diferencia de que las vacunas contienen solamente microbios (como virus o bacterias) muertos o debilitados y no causan enfermedades ni complicaciones.”(Fuente:Organización Mundial de la Salud).




Esta memoria será la que más tarde cuando el sistema inmune se encuentre con este mismo agente patógeno, liberará grandes cantidades de anticuerpos e impedirá que se produzca la enfermedad.

Gracias a las vacunas se han erradicado muchas enfermedades mortales como la viruela y otras se han controlado, para que el número de casos sea pequeño en la población.

Las vacunas son el principal logro de la investigación biomédica y una de las principales causas de la mejora de la salud y la calidad de vida del ser humano.

Te recomiendo ver este video sobre las vacunas:

 Entendiendo cómo funcionan las vacunas: Las vacunas: cómo funcionan

Fuente:UNICEF)


El calendario de vacunación es un cronograma de vacunas que deben ser colocadas a determinada edad para lograr inmunidad ante los agentes patógenos más comunes.

Vacunarse es un acto de solidaridad para no enfermarnos y no enfermar a los demás.

En esta imagen tienes una imagen con todas las vacunas que debes ponerte según la edad.



Se adjunta el calendario oficial para este año (2023), observa si tu plan de vacunas está al día, si no es así, visita el vacunatorio más cercano a tu domicilio. Recordá que la vacunación es gratuita y obligatoria.

 EDAD	BCG	HEPATITIS B	PENTAVALENTE (a)	ROTAVIRUS	CUÁDRUPLE (b) O PENTAVALENTE	SALK (POLIOMIELITIS)	NEUMOCOCO CONJUGADA	GRIPE	MENINGOCOCO A/C/W/Y	TRIPLE VIRAL	HEPATITIS A	VARICELA	TRIPLE BACTERIANA CELULAR (c)	TRIPLE BACTERIANA ACELULAR	HPV	DOBLE BACTERIANA	DOBLE VIRAL (d)
RECIÉN NACIDO																	
2 MESES																	
3 MESES																	
4 MESES																	
5 MESES																	
6 MESES																	
12 MESES																	
15 MESES																	
15 - 18 MESES																	
24 MESES																	
INGRESO ESCOLAR (5-6 años)																	
11 AÑOS																	
ADULTOS																	
EMBARAZADAS																	
PUERPERIO																	
PERSONAL DE SALUD																	

VACUNAS DISPONIBLES SÓLO EN EL ÁMBITO PÚBLICO

- (a) Difteria, tétanos, pertusis, hepatitis B y *Haemophilus influenzae* tipo b.
- (b) Difteria, tétanos, pertusis y *Haemophilus influenzae* tipo b.
- (c) Difteria, tétanos y pertusis.
- (d) Sarampión y rubéola.

VACUNAS PARA RESIDENTES EN ZONAS DE RIESGO

Fiebre amarilla: 1 dosis a los 18 meses y 1 único refuerzo a los 11 años de edad.

Fiebre hemorrágica argentina: única dosis a partir de los 15 años.

	Única Dosis		Refuerzo
	1 ^{ra} Dosis		Iniciar o completar esquema
	2 ^{da} Dosis		Dosis anual
	3 ^{ra} Dosis		

(1) Si se inicia esquema: 3 dosis (0-1-6 meses). (2) Niños desde 6 meses hasta 24 meses de edad. (3) En cualquier trimestre de la gestación. (4) Madres de niños menores de 6 meses (si no la hubiesen recibido durante el embarazo). (5) Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral o 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral, después del año de vida para los nacidos después de 1965. (6) 2 dosis (0-6 meses). (7) Se indica 1 dosis a partir de la semana 20 de gestación en cada embarazo independientemente de dosis anterior. (8) Se indica 1 dosis a quienes atienden a niños menores de 1 año y refuerzo cada 5 años. (9) Se indica refuerzo cada 10 años.

Fuente: <https://www.stambouliau.com.ar/pacientes/calendario-nacional-de-vacunacion/>

Autoevaluación

Indique la opción correcta

1- De acuerdo a la noción de noxa, el cambio brusco de temperatura ambiental se considera una noxa biológica.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Indique la opción correcta

2- De acuerdo a la noción de noxa, la gripe es producida por una noxa biológica.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Indique la opción correcta

3- De acuerdo a la noción de noxa, las noxas psico-socio-culturales son por ejemplo las guerras y la falta de trabajo.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Indique la opción correcta

4- Con respecto a las etapas desde la salud a la enfermedad, en el período de incubación, marcá la opción correcta:

- ☐ Aparecen signos como manchas en la piel.
- ☐ Aparecen síntomas como dolor de cabeza.
- ☐ Sólo se puede detectar la enfermedad por análisis clínicos y radiográficos.
- ☐ No es posible detectarlo porque ocurre en el interior de las células.
- ☐ Ninguna de las afirmaciones es correcta.

Indique las opciones correctas

5- Marcá la/a opción/es correctas respecto de los microorganismos que intentan ingresar al organismo y se encuentran con las siguientes barreras inespecíficas:

- ☐ Sustancias microbicidas en las mucosas (nariz, pulmón)
- ☐ Anticuerpos específicos
- ☐ La piel intacta
- ☐ Los jugos gástricos
- ☐ Todas las anteriores

Ordene relaciones

6- Dados los siguientes conceptos epidemiológicos, relacione los mismos según corresponda:

a- Zoonosis		A- Es cuando una enfermedad se presenta en un número habitual de casos, en un lugar determinado, periodo tras periodo de tiempo.
b- Epidemia		B- Es cuando una enfermedad se presenta en un número de casos superior al número de casos habituales en esa población en ese momento y en ese lugar.
c- Pandemia		C- Son aquellas enfermedades transmitidas desde los animales al hombre, quien la adquiere y enferma.
d- Endemia		D- Es cuando una enfermedad epidémica se extiende por varias zonas geográficas, trasciende fronteras y se puede transmitir a todo el mundo.

Indique la opción correcta

7- Marcá la opción correcta sobre cuáles son las barreras primarias:

- ☐ Barreras inespecíficas de defensa.
- ☐ Barreras específicas de defensa.
- ☐ Anticuerpos con memoria producidos por los linfocitos T.
- ☐ Glóbulos blancos, linfocitos T, que reconocen los microorganismos patógenos y activan a los linfocitos B.
- ☐ Son los macrófagos que se activan en la inflamación.

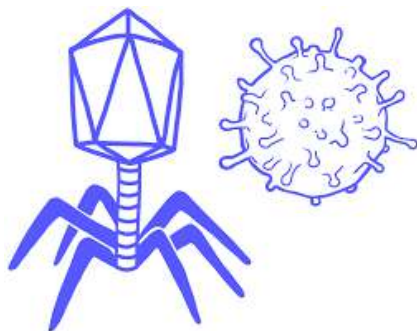
Ordenamiento

8- Ordena la secuencia de vacunación, de acuerdo al calendario nacional de vacunación, para una niña:

- ☐ a. Hepatitis A
- ☐ b. VPH (virus del papiloma humano)
- ☐ c. Sabin primera dosis BCG
- ☐ d. Doble bacteriana (refuerzo)

Indique la opción correcta

9- La siguiente imagen corresponde a:



- ☐ Virus
- ☐ Bacteria
- ☐ Parásito
- ☐ Hongo
- ☐ Protozooario

Indique la opción correcta

10- Luego de la enfermedad puede ocurrir que se resuelva:

- ☐ Sin recuperación.
- ☐ Con recuperación con secuelas transitorias.
- ☐ Con recuperación sin secuelas.
- ☐ Con recuperación con secuelas permanentes.
- ☐ Todas las afirmaciones anteriores son correctas.

Respuestas correctas³

³1) Falso. 2) Verdadero. 3) Verdadero. 4) No es posible detectarlo porque ocurre en el interior de las células. 5) Sustancias microbidas en las mucosas (nariz, pulmón), La piel intacta, Los jugos gástricos. 6) a-C, b-B, c-D, d-A 7) Barreras inespecíficas de defensa. 8) c, a, d, b. 9) Virus 10) Todas las afirmaciones anteriores son correctas.

Unidad 2: Acciones Sanitarias de Salud y Enfermedades


Tema 1: Acciones sanitarias de salud

Las acciones de salud son aquellas que tienen por objetivo **conservar el estado de salud de los individuos** y de las comunidades e **impedir** que las enfermedades se **desarrollen y se propaguen**.

Las acciones de salud se dividen en tres:

- **Acciones de promoción:** Es una acción educadora y consiste en divulgar los conocimientos sobre la forma de prevenir las enfermedades y cómo actuar en caso que estas se produzcan. Por ejemplo: una publicidad para tomar conciencia sobre la higiene en la ciudad para evitar la contaminación.
- **Acciones de prevención:** Es una acción que tiende a prevenir las enfermedades tanto humanas como ambientales y a impedir su desarrollo. Por ejemplo la vacunación, la visita periódica al odontólogo, el chequeo anual, etc.
- **Acciones de recuperación, rehabilitación y reinserción:** Es una acción que comienza cuando la enfermedad se ha manifestado. Son acciones que tienden a restituir en las personas las capacidades físicas y psíquicas que pudieran alterarse por una enfermedad. No hay rehabilitación completa sin inserción laboral. Son ejemplos los centros de rehabilitación, el acudir a fisioterapeutas, terapeutas laborales, etc.

Te invito a ver el siguiente video:

 ¿Sabe qué es la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad?

Como ejemplo de acciones de salud, podemos observar una acción de promoción realizada por el Ministerio de Salud de la Nación:



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=u55HI0gyvK8>

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

Una acción de prevención



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=CxvyJEr-lpU&t=6s>

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

La donación de órganos es una importante acción para recuperar la salud, te invitamos a ver el siguiente video:

[i Mayo es el Mes de la donación de órganos y tejidos. 🚩 Te contamos por qué es importante ser donante. Mirá! 👤👉 Apros Sociedad de Nefrología de... | By Ecodaic | Facebook](#)

Una acción de recuperación, rehabilitación y reinserción

El tenista cordobés Gustavo Fernández ocupaba en 2021 el 2º, puesto en el ranking mundial de tenis y es un ejemplo de superación para todos.



Metro 951.com

“Gustavo Fernández es tenista. Cuando tenía un año y medio sufrió un infarto medular y por eso desde los 6 juega al tenis en silla de ruedas o tenis adaptado.”
(Fuente: <https://optimism.com.ar/>)

Otro ejemplo es el de Elena Placci, docente jubilada cordobesa, que aprendió a nadar a sus 64 años y compitió en varios torneos internacionales y hoy a sus 87 años sigue nadando y quiere seguir compitiendo.

En este momento nada 1800m dos veces a la semana, y tiene muchas otras actividades y proyectos.



Fuente:

<https://prensaconopinion.com.ar/2019/10/15/es-socia-de-una-mutual-y-esta-en-el-top-ten-de-natacion/>

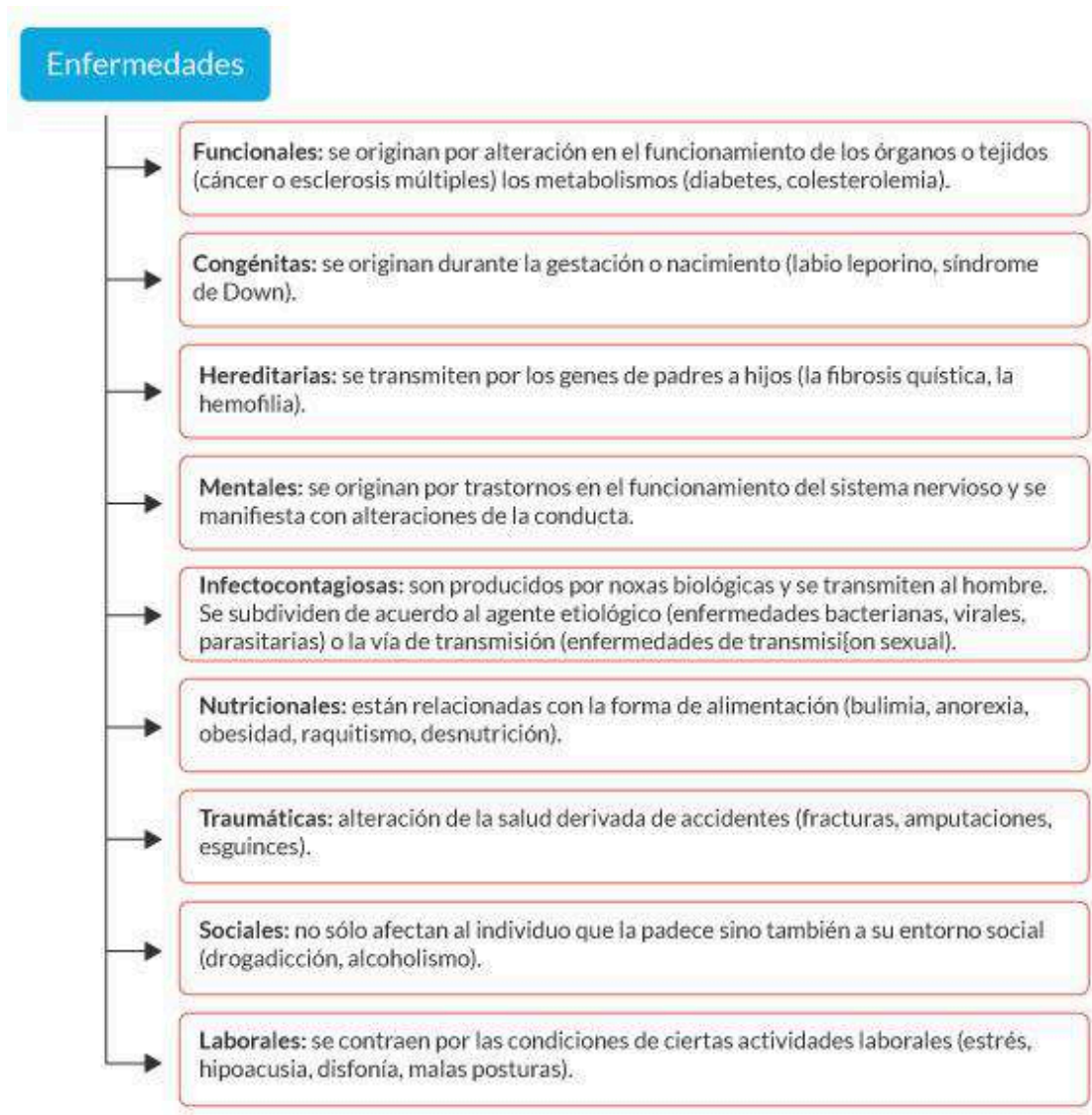
Tema 2: Medidas para prevenir enfermedades

Para prevenir las enfermedades y cuidar nuestra salud debemos llevar a cabo cuidados básicos, como son:

- **La higiene corporal:** la limpieza de la piel, nuestra barrera natural de defensa, que está en contacto con el exterior con el objetivo de evitar la proliferación de los microorganismos.
- **La higiene bucal:** es muy importante porque allí se aloja el alimento y deja residuos en la dentadura.
- **La higiene del ambiente:** tema clave, se ocupa del suministro de aire puro y agua potable, el tratamiento de los desechos industriales y de la basura, y del control de los alimentos.
- **La actividad física, la recreación y el descanso:** esto consiste en hacer una actividad física que nos agrade de manera periódica y continua, puede ser o no un deporte; debemos dormir las horas adecuadas y disfrutar de momentos de recreación, reunirnos con nuestros amigos y tener hábitos saludables.
- **La alimentación:** este factor es muy importante, por ello lo verás en la siguiente unidad con mayor profundidad.

Tema 3: Tipos de enfermedades

Las enfermedades pueden ser clasificadas desde distintos puntos de vista:



Fuente: Elaboración propia, adaptada de Biología de Barderi Cuniglio y Fernández.

Enfermedades sociales

Se denominan así a aquellas enfermedades que causan trastornos a la persona que las padece y también afectan a su entorno familiar, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo o estudio, de allí el nombre de sociales., son ejemplos de ellas, los trastornos nutricionales el estrés y las toxicomanías (drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.)

- **Estrés:** La nueva manera de vivir que somete a presiones permanentes, ha llevado a que el hombre trabaje más de la cuenta, no respete una dieta equilibrada, saludable, no respete el tiempo para la recreación, la actividad física, etc. y llegue al punto de quiebre de la relación entre su psiquis y su cuerpo. Esto es lo que se denomina **estrés**.

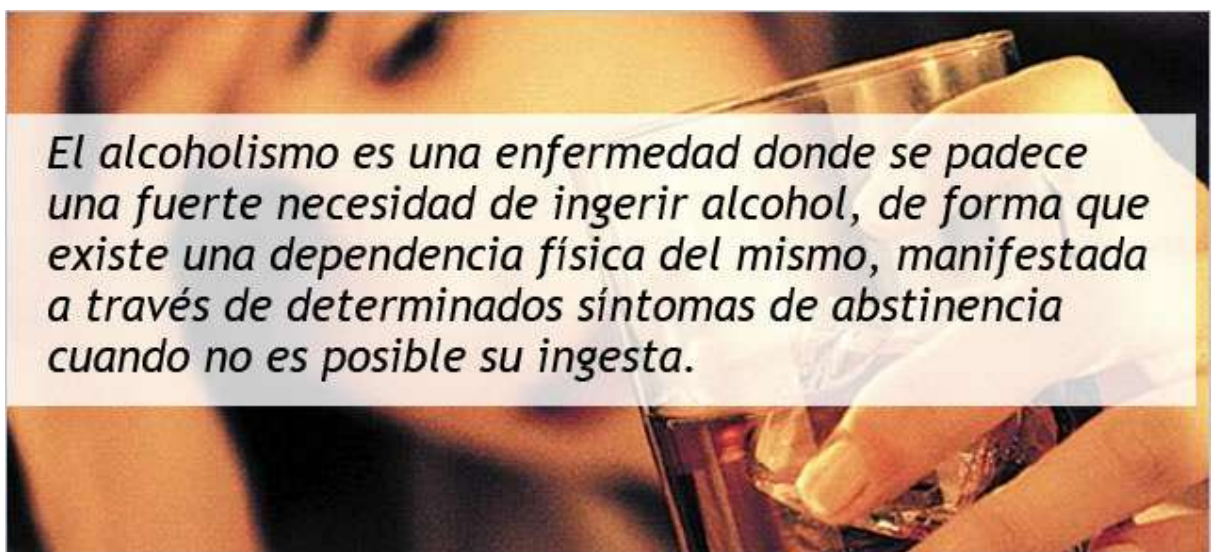
Esta problemática de la salud actual, que todos padecemos en mayor o menor medida, nos lleva a replantearnos nuestra realidad de vida y a tomar decisiones cruciales para contrarrestarlas; algunas personas toman clases de yoga, otras realizan actividad física o caminatas más asiduamente, otros se mudan a barrios alejados de la ciudad, cerca de la naturaleza, sin señal de internet para evitar seguir conectados al ciberespacio, etc. Pero, hay personas que prefieren tomar sustancias o medicamentos para disminuir la ansiedad, soportar la soledad o para olvidar la realidad y, de ese modo, hacerle frente, pero de esa manera se corre el riesgo de generar adicciones.

- **Toxicomanía:** Las toxicomanías consisten en el uso de drogas que afectan el funcionamiento del cuerpo.

Según la OMS, se llama droga a cualquier sustancia natural o sintética, terapéutica o no, que, introducida en el organismo, altera el equilibrio físico o psíquico, modificando una o varias funciones. Hay drogas:

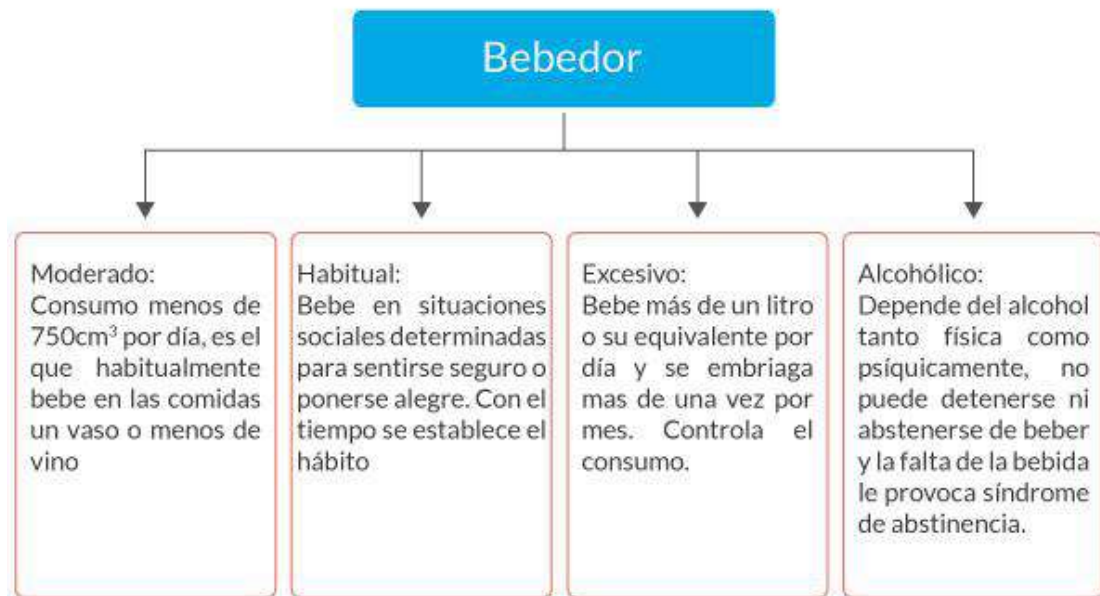
- **Legales** como el alcohol, el tabaco o los medicamentos autorizados como tal.
- **Ilegales** como son la marihuana, cocaína, heroína, paco, crack, etc.
- Estas drogas, legales o ilegales, poseen los siguientes efectos sobre el sistema nervioso: **Estimulantes:** aumentan la intensidad de los impulsos nerviosos que llegan al cerebro (**cocaína, paco, anfetaminas, crack**).
- **Depresoras:** provocan una disminución de la actividad del sistema nervioso (opio, morfina, hipnóticos, sedantes, inhalantes, pegamentos, alcohol).
- **Alucinógenas:** perturban la actividad nerviosa, distorsionan la realidad y generan alucinaciones (marihuana).

- **El alcoholismo.** El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol , éste es un depresor del sistema nervioso central, es decir, adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales. En ocasiones, se confunde erróneamente con un estimulante, ya que en un primer momento produce euforia y desinhibición conductual. Esto se debe a que primero afecta a los centros cerebrales responsables del autocontrol, lo que conduce a que nos dejemos llevar por los efectos del consumo de esta sustancia.



El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando, a lo largo del tiempo, su grado de tolerancia al alcohol.

Desde la antigüedad el alcohol se ha convertido en la droga de dependencia más difundida del mundo. El alcohol produce alteraciones físicas, psíquicas y de la personalidad. Aquí poner como referencia el texto remarcado. Se clasifica a los bebedores de la siguiente forma:



"Tipos de bebedores" Elaboración propia. Adaptada de Biología de Barderi Cuniglio y Fernández

- **Tabaquismo:** Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas.



Fuente: saludconlupa.com

Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados, y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

Se calcula que sólo en Argentina mueren cada año 40.000 personas por esta causa.

¿Cómo afecta a la salud?

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- distintos tipos de cáncer: de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros;
- enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas;
- enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas.

Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

¿Por qué se habla también de "fumadores pasivos"?

El tabaquismo no sólo afecta la salud de los fumadores, sino también a la personas no fumadoras que están expuestas al humo de tabaco por convivir con fumadores. Se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.

En especial, esta situación resulta sumamente perjudicial para los niños pequeños en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

¿Cómo se puede prevenir?

Las medidas más efectivas para evitar el inicio del consumo de tabaco incluyen el aumento del precio de los cigarrillos, la prohibición de venta a personas menores de edad, la prohibición completa de la publicidad y patrocinio de los productos del tabaco, y la implementación de los

ambientes cerrados 100% libres de humo que ayudan a desnaturalizar el consumo.

¿Cómo se puede tratar?

Un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios, cuando ha tomado la decisión. Si esto no es posible, la consulta con un profesional de la salud mejora ampliamente la probabilidad de dejar de fumar. Éste puede ofrecer terapia cognitivo-conductual con o sin medicación.

Si bien algunas medicaciones se venden sin receta, NO se recomienda el tratamiento aislado sin el apoyo profesional ya que el mismo normalmente no funciona tan bien como cuando existe un apoyo profesional asociado.

El Ministerio de Salud cuenta con una línea gratuita para dejar de fumar: **0800-999-3040**. en la cual personal capacitado ayuda a los fumadores en el proceso para dejar de fumar. (Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud>).

- **Enfermedades de transmisión sexual:** Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son aquellas que, como su nombre lo indica, se propagan principalmente de persona a persona a través de contactos sexuales.

Son enfermedades infectocontagiosas, hay más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes transmisibles por vía sexual. Algunos, en particular el VIH⁴ y los treponemas⁵ causantes de la sífilis, también se pueden transmitir de la madre al hijo durante el embarazo y el parto, así como a

⁴ El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta a las células del sistema inmunitario, alterando o anulando su función. La infección produce un deterioro progresivo del sistema inmunitario, con la consiguiente "inmunodeficiencia".

⁵ Son bacterias helicoidales.

través de las transfusiones de productos sanguíneos y los trasplantes de tejidos.

A continuación, figuran las enfermedades más frecuentes de transmisión sexual y los microorganismos que las causan:

Enfermedades producidas por BACTERIAS:

- **Gonorrea** o infección gonocócica (*Neisseria gonorrhoeae*)
- **Clamidia** (*Chlamydia trachomatis*)
- **Sífilis** (*Treponema pallidum*)

Enfermedades producidas por VIRUS:

- **SIDA** (Virus de la inmunodeficiencia humana)
- Herpes genital (Virus del herpes simple de tipo 2)
- **PVH** (Papilomavirus humanos, verrugas genitales y, en el caso de algunos tipos de estos virus, cáncer del cuello del útero en la mujer)
- **Hepatitis B** (Virus de la hepatitis B, que en los casos crónicos puede ocasionar cáncer de hígado)
- **Citomegalovirus** (inflamación de diferentes órganos, como el cerebro, los ojos y los intestinos)

Enfermedades producidas por PARÁSITOS:

- **Tricomoniasis vaginal** (*Trichomonas vaginalis*)

Enfermedades producidas por HONGOS:

- **Vulvovaginitis** en la mujer y **Balanopostitis** en el hombre (*Candida albicans*)

Algunas enfermedades de transmisión sexual son asintomáticas, pero traen consecuencias negativas a la salud reproductiva, materna y neonatal y terminan siendo la principal causa prevenible de infertilidad, sobre todo en la mujer. Es importante los signos y síntomas que presentan estas enfermedades, por ello te invito a ver el siguiente video, de corta duración, sobre el tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-hj3DQviS8>



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-hj3DQviS8>

Fuente: www.educ.ar Diferencia entre sexualidad y genitalidad

Los síntomas y signos de las enfermedades de transmisión sexual que, en general, se presentan son:

- Dolor o ardor al orinar tanto en hombres como en mujeres.
- Escoriaciones (úlceras rojizas) en el área genital.
- Secreciones por el pene o vagina, amarillentas a verdosas, con mal olor.
- Dolor pélvico. Ante cualquier de estos síntomas debes acudir a la consulta médica.

Es importante que sepas que muchas ETS o enfermedades de transmisión sexual no producen síntomas como el caso del PVH (virus papiloma humano), se detecta con estudios especializados, por ello en este tipo de enfermedades es muy importante la prevención.

Prevención de enfermedades de transmisión sexual

La OMS aconseja para la prevención:

- No tener relaciones sexuales (sean orales, vaginales o anales) eventuales.
- Tener relaciones sexuales únicamente en el ámbito de una pareja a largo plazo, no infectada y mutuamente monógama.
- Utilización de los preservativos masculinos de látex de manera sistemática y correcta, son muy eficaces para reducir la transmisión del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual.
- Visitas periódicas al médico especialista.

Tema 4: Sexualidad y paternidad responsable

La sexualidad humana, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como:

"Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales."

Como verás es mucho más amplio el concepto de sexualidad de lo que pensamos y hay que hacer una distinción con la genitalidad.

Este video te va a ayudar a entender la diferencia de manera muy simple.



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=rZg1oP9nPug>

Fuente: <https://www.educ.ar/>

Para el hombre es saludable la expresión adulta de su sexualidad.

Como has visto anteriormente, la sexualidad implica gran cantidad de comportamientos humanos que van más allá de lo estrictamente biológico, donde entran en juego aspectos psicológicos y socioculturales.

En los adultos la sexualidad se comprende de dos maneras, la sexualidad reproductiva y la placentera, ambas, aunque ocurren en los mismos órganos, tienen bases de funcionamiento diferentes.

Los problemas sexuales afectan a ambos integrantes de la pareja y también al resto de la familia.

La primera predisposición hacia el sexo está dada por la aparición del deseo sexual, la ciencia ha demostrado que éste tiene asiento en el cerebro y depende de:

- Un correcto funcionamiento de la estructura cerebral especial.
- Centros especializados en el cerebro que lo inhiben.
- Neurotransmisores llamadas endorfinas, que son hormonas específicas, que se liberan.
- Las conexiones con otras partes del cerebro, lo que permite la integración con otras experiencias y sensaciones.
- Deseo sexual se despierta en el sistema límbico⁶ por acción de las endorfinas, las células cerebrales especializadas experimentan placer⁷.

⁶**Sistema límbico** El sistema límbico es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Está relacionado con la memoria, atención, instintos sexuales, emociones (por ejemplo placer, miedo, agresividad), personalidad y la conducta. Está formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo calloso, septo y mesencéfalo. El sistema límbico interacciona muy velozmente con el sistema endócrino y el sistema nervioso autónomo.

⁷ **Placer** dolor: Los centros del dolor tienen prioridad sobre los centros del placer. Cuando sentimos dolor se inhibe la producción de endorfinas, por lo que no podemos sentir dolor y placer al mismo tiempo.

Planificación familiar

“La planificación familiar permite a las personas decidir cuántos hijos tener, si acaso alguno, y determinar los intervalos entre los embarazos. Esto se consigue con el uso de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la infertilidad.

La información y los servicios concernientes a métodos anticonceptivos son fundamentales para la salud y los derechos humanos de todas las personas.

La prevención de los embarazos no deseados ayuda a reducir los trastornos relativos a la maternidad y el número de defunciones relacionadas con los embarazos. El retraso de los embarazos en las mujeres jóvenes cuya salud corre mayor riesgo por problemas derivados de partos prematuros, así como la prevención de embarazos en mujeres mayores que también corren mayores riesgos, son algunos de los importantes beneficios sanitarios de la planificación familiar.

Al reducir las tasas de embarazos no deseados, los anticonceptivos reducen también la necesidad de recurrir a abortos peligrosos, y la transmisión del VIH de la madre al niño. Asimismo, esto puede beneficiar la educación de las niñas y crear oportunidades para que las mujeres participen plenamente en la sociedad, en particular en empleos remunerados.” (Fuente: OMS)

La capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse y en qué momento, tiene una repercusión directa en su salud y bienestar.

Los beneficios de la planificación familiar según la OMS son:

- La promoción de la planificación familiar y el acceso a los métodos anticonceptivos preferidos para las mujeres y las parejas.
- La capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse y en qué momento, tiene una repercusión directa en su salud y bienestar.
- La planificación familiar permite espaciar los embarazos y puede posponerlos en las jóvenes que tienen mayor riesgo de morir por causa de la procreación prematura, lo cual disminuye la mortalidad materna.
- También puede evitar el embarazo de las mujeres de edad, que tienen mayores riesgos.
- Permite que las mujeres decidan el número de hijos que desean tener.

- Se ha comprobado que las mujeres que tienen más de cuatro hijos se enfrentan con un riesgo mayor de muerte materna. Al reducir la tasa de embarazos no deseados, la planificación familiar también disminuye la necesidad de efectuar abortos peligrosos.
- Reducción de la mortalidad de los menores de un año, puede evitar los embarazos muy cercanos entre sí y en un momento inoportuno, que contribuyen a causar algunas de las tasas de mortalidad de menores de un año más elevadas del mundo. Las criaturas cuya madre muere a causa del parto también tienen un riesgo mayor de morir o enfermar.
- Poder de decisión y una mejor educación, ya que permite que las personas tomen decisiones bien fundamentadas con relación a su salud sexual y reproductiva.
- Menor crecimiento de la población, como la clave para aminorar el crecimiento insostenible de la población y los efectos negativos que este acarrea sobre la economía, el medio ambiente y los esfuerzos nacionales y regionales por alcanzar el desarrollo.
- Prevención de la infección por el VIH y el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual, con algunos métodos anticonceptivos.

Ordene relaciones

1- Uní el concepto y el tipo de enfermedad de que se trata:

a- Enfermedades infectocontagiosas		A- No sólo afectan al individuo que la padece sino también a su entorno social (drogadicción, alcoholismo).
b- Enfermedades congénitas		B- Alteración de la salud derivada de accidentes (fracturas, amputaciones, esguinces).
c- Enfermedades traumáticas		C- Se originan por trastornos en el funcionamiento del sistema nervioso y se manifiestan con alteraciones de la conducta.
d- Enfermedades mentales		D- Son producidas por noxas biológicas y se transmiten al hombre.
e- Enfermedades sociales		E- Se originan durante la gestación o nacimiento (labio leporino, síndrome de Down).

Indique la opción correcta

2- La sexualidad es sólo la genitalidad de cada sexo.

☐ Verdadero

☐ Falso.

Indique la opción correcta

3- La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo.

☐ Verdadero

☐ Falso

Indique la opción correcta

4- La sexualidad nos distingue como seres humanos, es lo que tenemos en común y a la vez nos hace diferentes.

☐ Verdadero

☐ Falso

Indique las opciones

5- De las siguientes drogas marca aquella/s que son depresoras del sistema nervioso central:

☐ Opio

☐ Morfina

☐ Marihuana

☐ Cocaína

☐ Alcohol

Ordene relaciones

6- Relacione las enfermedades sexuales y su agente causal:

a. Hepatitis B		A- Bacteria
b. Sífilis		B- Virus
c. Balanopostitis		C- Parásito

Indique la opción correcta

7- Dada la siguiente imagen sobre acciones de salud, indicá la opción correcta:



Municipalidad de Gualeguaychú

- ☐ Es una acción de promoción de la salud.
- ☐ Es una acción de prevención de la salud.
- ☐ Es una acción de recuperación de la salud.
- ☐ Es una acción de rehabilitación de la salud.
- ☐ Es una acción de reinserción.
- ☐ Ninguna de las afirmaciones es correcta.

Indique la opción correcta:

8- El alcohol y el tabaco son consideradas:

- ☐ Drogas ilegales
- ☐ Drogas prohibidas.
- ☐ Drogas legales.
- ☐ Drogas permitidas

Marca las opciones correctas

9- Las enfermedades que puede provocar el tabaquismo son:

- ☐ Cáncer
- ☐ Sífilis
- ☐ SIDA
- ☐ Enfermedades cardiovasculares

Marca la opción correcta:

10- Solamente de la alimentación y del descanso depende la prevención de las enfermedades:

☐ Verdadero

☐ Falso

Respuestas correctas⁸

⁸1) a-D, b-E, c-B, d-C, e-A 2) Falso. 3) Verdadero. 4) Verdadero. 5) Opio .Morfina. Marihuana. Alcohol. 6) a-B, b-A, c-C. 7) Es una acción de promoción de la salud. 8) Drogas legales. 9) Cáncer, Enfermedades cardiovasculares 10) Falso

Unidad 3: Nutrición

Tema 1: Alimentación

Si nos preguntamos ¿qué es la alimentación?, podemos encontrar distintas respuestas. Una de las más simple es la siguiente:

Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Según el Código alimentario Argentino:

Los alimentos son unas sustancias, sólidas o líquidas que ingerimos y que nuestro organismo transforma obteniendo unas sustancias químicas, nutrientes, necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de nuestros tejidos.

Cuando ingerimos un alimento, nuestro aparato digestivo lo transforma en nutrientes, los que pasan a la sangre que es la encargada de llevarlos a cada una de las células de nuestro cuerpo

Según las Naciones Unidas, “las previsiones muestran que el mundo no está en vías de lograr el objetivo del hambre cero para 2030 y, pese a que se han realizado ciertos progresos, tampoco lleva camino de lograr las metas mundiales sobre nutrición. Es probable que la seguridad alimentaria y el estado nutricional de los grupos de población más vulnerables se deterioren aún más debido a las repercusiones socioeconómicas y sanitarias de la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), según el informe **El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021**. En la última edición de **El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo**, que se publicó a mediados de 2021, se estima que de 720 a 811 millones de personas pasaron hambre en 2020. Los altos costos y la escasa

asequibilidad impiden también a miles de millones de personas lograr una alimentación saludable o nutritiva. La cantidad de personas que sufren hambre es mayor en Asia, pero está creciendo con más rapidez en África.” (Fuente: <https://www.un.org/es/global-issues/>)

Te invito a ver el siguiente video:

▶ El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021 (Versi...

(Fuente: Food and Agriculture Organization of the United Nations)

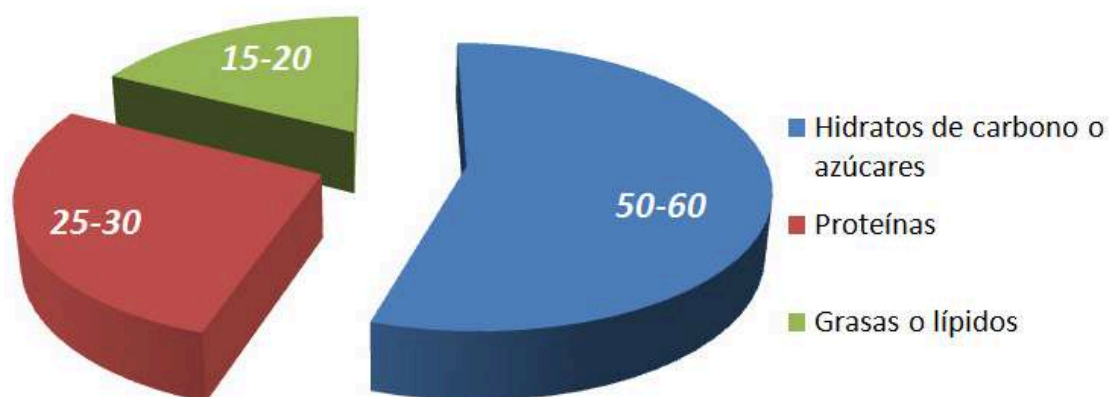
Por medio de los alimentos incorporamos los **macronutrientes**⁹ y los llamados **micronutrientes**¹⁰.

Las **funciones** del alimento son:

- **Energética:** Aporta energía.
- **Plástica:** Provee materia prima para utilizar en la reparación y crecimiento de las células.
- **Reguladora:** Regula procesos metabólicos.

Pero, a la hora de alimentarse, muchas veces no sabés cuánto es lo adecuado comer de cada nutriente, imagina un plato y mirá la distribución abajo propuesta, esa es la recomendación, en peso, de nutrientes diarios:

Porcentaje aconsejados de nutrientes diarios para una dieta equilibrada



⁹ Nutrientes: sustancias orgánicas que pertenecen al grupo de los hidratos de carbono o azúcares, proteínas y grasas o lípidos.

¹⁰ Micronutrientes: las vitaminas y minerales

Los macronutrientes son:

- **Los hidratos de carbono o azúcares**, se ingieren como azúcares simples (azúcar refinada, miel), y los complejos los ingerís con las harinas, los almidones, los granos. Es conveniente consumir un 10 % de azúcares simples y un 90 % de azúcares complejos.



Fuente: <https://okdiario.com/salud/hidratos-carbono-cena-4939883>

- **Las proteínas** pueden ser de origen animal y vegetal; las de origen animal se ingieren en general con la carne, huevos, lácteos; y las de origen vegetal principalmente con las leguminosas (lentejas, soja).



Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/dietaryproteins.html>

- **Las grasas o lípidos** se ingieren con los aceites, cremas, manteca y ciertos granos llamados oleaginosas (maní, girasol, soja, nueces, almendras, avellanas). Hay que diferenciar entre grasas saturadas e insaturadas.



Fuente: <https://guerrerosfit.com/lipidos-o-grasas-parte-i/>

Todos los alimentos envasados deben contener un rótulo donde se indiquen los ingredientes y el valor nutricional.

La ley de rotulado frontal implementada en el año 2022 nos informa de manera clara los excesos en ingredientes que tiene ese alimento.



Fuente: <https://www.ficargentina.org/uruguay-adopta-el-etiquetado-frontal-en-los-alimentos/>

Es una obligación conocer qué información posee el rótulo de un alimento, cuál es obligatoria declarar por parte del fabricante, importador o fraccionador y cómo interpretar las tablas de información nutricional.

Leyes de la Alimentación sana

Una **alimentación sana** consiste, según el Dr. Pedro Escudero¹¹, en cumplir con las cuatro leyes de la alimentación:

- **Ley de la cantidad:** la cantidad de alimentos deben ser suficiente para cubrir los requisitos energéticos del organismo. Estos varían según la actividad.
- **Ley de la calidad:** los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales.
- **Ley de la armonía:** los alimentos deben guardar cierta proporción entre sí (para evitar excesos y/o déficit).
- **Ley de la adecuación:** la alimentación debe adecuarse a la actividad, a la edad, ambiente, al estado de salud, etc. Lo importante es conocer esta ley y armar tu propio plan de alimentación, de acuerdo a tus necesidades energéticas diarias.
- Recordá que siempre es importante el color en el plato, verduras de hojas y tubérculos, porque indica que estás consumiendo vitaminas y minerales, que son muy importantes para el funcionamiento del cuerpo.

¹¹ Médico argentino (1877-1963). En 1902 egresó de la Facultad de Ciencias Médicas con Medalla de Honor; Su carrera académica fue brillante: presidente de la Asociación Médica Argentina (1919-1922, en dos períodos); profesor suplente de Clínica Médica y profesor titular en 1921, miembro titular de la Academia Nacional de Medicina en 1928; profesor fundador de la Cátedra de Nutrición. Más tarde fue designado miembro de la Comisión Permanente para el Estudio de la Alimentación del Hombre Enfermo, rama de la Asociación Internacional de los Hospitales con asiento en Bruselas. Creó en 1941 la Asociación Argentina de Nutrición y Dietología, destinada a reunir a sus discípulos y a todos los interesados en el progreso de esta rama de la ciencia. En 1945 se crea, gracias a su impulso, la Cátedra de Cocina Dietoterápica. El 11 de agosto, día de su nacimiento, se celebra el «día del nutricionista ».

Tema 2: Enfermedades y trastornos nutricionales

Vamos a diferenciar **enfermedades nutricionales** de **trastornos nutricionales**.

Las enfermedades nutricionales se deben a la carencia de algún nutriente en la dieta, por el ejemplo el marasmo¹² y la anemia ferropénica¹³.

“Malnutrición: La malnutrición incluye todas las formas clínicas de desnutrición, y también el sobrepeso y la obesidad. En Argentina, la prevalencia más alta de desnutrición es la que se manifiesta por déficit de talla o retraso del crecimiento, consecuencia de una desnutrición crónica. Paralelamente se observa una tendencia al aumento del diagnóstico de sobrepeso u obesidad infantil.

Los primeros años de la vida constituyen la fase más dinámica en el proceso de crecimiento y éste resulta extremadamente vulnerable a las diferentes condiciones. Los déficits o excesos en el estado nutricional infantil están asociados a múltiples factores del ambiente en el que el niño vive desde su concepción.”

(Fuente: <https://www.conin.org.ar/metodo-conin-2/>)

Desnutrición infantil: “Es un estado de nutrición en el que una deficiencia de energía, proteínas y otros nutrientes causa efectos adversos medibles en la composición y función de los tejidos/organismo y en el resultado clínico.

Una alimentación adecuada y un ambiente favorable son necesarios desde la concepción y durante los primeros dos años de vida, para lograr un crecimiento y desarrollo integral.

Luego de esta etapa, los efectos de la desnutrición no tratada, son en su mayoría, irreversibles.” (Fuente: <https://www.conin.org.ar/>)

La Fundación Conin¹⁴: con centros distribuidos en todo el país tiene Por misión y por visión:

¹² Marasmo: es una malnutrición proteino-energética (MPE) en los niños pequeños que se origina por consumir muy pocos alimentos ricos en energía.

¹³ Anemia ferropénica La anemia ferropénica o ferropriva, corresponde a la más común de las anemias, y se produce por deficiencia de hierro, el cual es necesario para la formación de los glóbulos rojos. Puede ser debida a poca ingesta, consumo extraordinariamente excesivo de taninos (té), situación muy rara, o por pérdidas excesivas (alteraciones en el ciclo menstrual, microhemorragias intestinales) que es lo más frecuente.

¹⁴ CONIN es una Organización Sin Fines de Lucro fundada por el Dr. Abel Pascual Albino en la provincia de Mendoza, en la Argentina, el 4 de septiembre de 1993. Albino tomó el método de CONIN Chile, ideado por su fundador el Dr. Fernando Mönckeberg. Su lucha contra la desnutrición infantil hizo de Chile un país con altos estándares en salud, baja mortalidad infantil, e indicadores de desarrollo humano y social superiores a los de países con ingreso per cápita de similar cuantía. El método chileno (Centros de Tratamiento) fue complementado en Argentina con los Centros de Prevención de Desnutrición Infantil y Promoción Humana.

MISIÓN

“Quebrar la desnutrición infantil en la Argentina, comenzando por Mendoza para luego extenderse al resto de América Latina y el mundo.”

VISIÓN

“Un país con igualdad de oportunidades en donde todos puedan desplegar su potencial genético y optar con libertad el camino a seguir.”

Te invito a que entres al sitio de esta Fundación y veas el trabajo que realiza que es digno de admiración: [Fundación CONIN](#)

Trastornos alimenticios:

Los trastornos alimenticios tienen que ver con problemas asociados a la ingesta de alimentos, que se consumen en exceso o se dejan de consumir pero de manera voluntaria.

Cuando la ingesta es excesiva con respecto al gasto calórico, el exceso de nutrientes se acumula en forma de grasa y estamos ante **la obesidad**.

Por el contrario, la falta de alimento produce una carencia que se traduce en **desnutrición**.

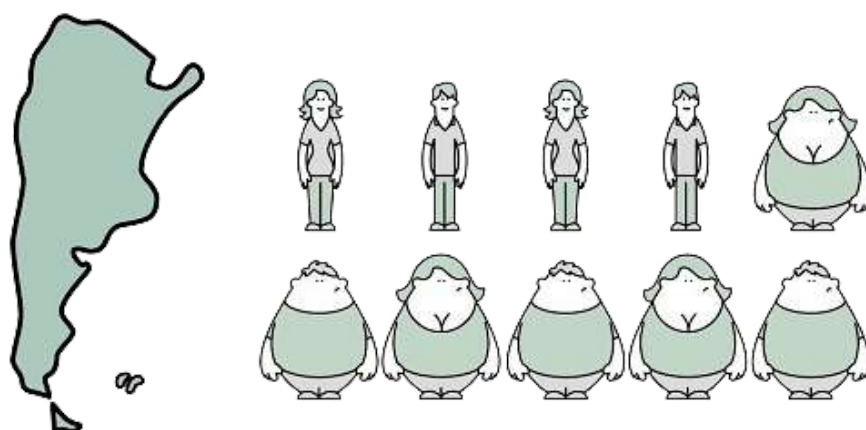
La anorexia , la bulimia y la obesidad son las llamadas enfermedades sociales porque no sólo afectan al individuo que la padece, sino también a su entorno social. En los nuevos estereotipos, la delgadez se considera el atributo más valorado del cuerpo, en mayor porcentaje para las mujeres que en los hombres, lo que ha llevado a que nuestras jóvenes inicien dietas estrictas o conductas ante el alimento sin medir las consecuencias a mediano y corto plazo. Cuando la delgadez se transforma en una obsesión, estamos ante un trastorno alimentario o nutricional, que requiere un tratamiento multidisciplinario.

Por otro lado, la obesidad es un trastorno de la alimentación que hoy es **pandemia** y una de las principales causas de muerte en el mundo; mientras que la obesidad infantil es una **epidemia** ¿qué se puede hacer al respecto?

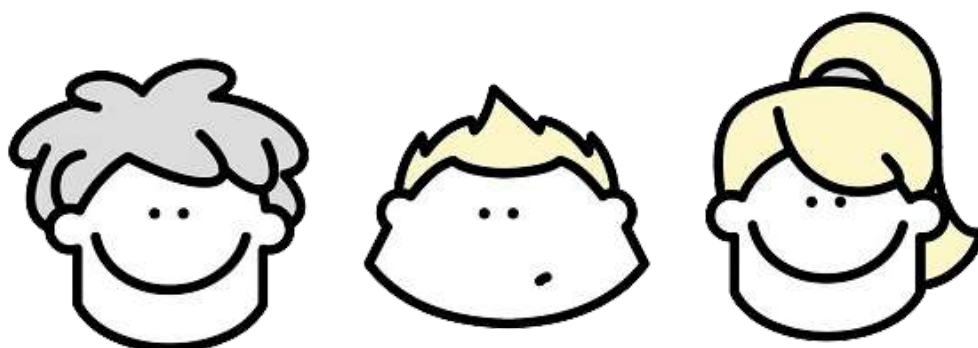
La Organización mundial de la salud da una serie de recomendaciones pero plantea la necesidad de lograr la participación de todos los países con políticas de estado para lograr reducir la obesidad.

En nuestro país se dan estas recomendaciones:

En Argentina 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso.



En niños y niñas en edad escolar 30% tienen sobrepeso y 6% obesidad.



¿Por qué el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud?

Más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso. Esto aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud, como por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer.

Es un problema de salud crónico, no aparece en un día ni se soluciona en una semana.

¿Qué podemos hacer para prevenir y controlar la obesidad?

La alimentación saludable y la actividad física son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad. Acá te dejamos algunas recomendaciones para que incorpores a tu rutina diaria,(Fuente: argentina.gob.ar) :

- Realiza 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Aumentá el consumo de frutas, verduras y de pescado.
- Elegí leche, yogur y queso preferentemente descremados.
- Disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa y/o sal como las golosinas, productos de copetín, fiambres, embutidos y bebidas azucaradas. Dejalos para ocasiones especiales.
- Preferí alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar. Reemplazar la sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.
- El alcohol aporta calorías y no aporta nutrientes. Limita su consumo.
- Realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana a intensidad moderada, sumando como mínimo bloques de 10 minutos. Agregá dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.”

Autoevaluación

Marcar la opción correcta

1- Los nutrientes son necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de nuestros tejidos.

- ☐ Verdadero
☐ Falso

Marcar la opción correcta

2- Los alimentos son digeridos por nuestro aparato digestivo y pasan directamente a la sangre.

- ☐ Verdadero
☐ Falso

Marcar las opciones correctas

3- Son considerados macronutrientes:

- ☐ Los minerales
☐ Los hidratos de carbono
☐ Las vitaminas
☐ Las proteínas
☐ Las grasas

Ordene relaciones

4- Unir los elemento de la primera columna con los de la segunda columna:

a- Pan, arroz y fideos		A- Proteínas
b- Pescado, pollo, carnes rojas		B- Hidratos de carbono
c- Manteca y aceite		C- Lípidos

Marca la opción correcta

5- El rotulado frontal de los alimentos nos indican excesos de productos que pueden no ser sanos para el consumidor:

☐ Verdadero

☐ Falso

Marca la opción correcta

6- Unir los elementos de la primera columna con elementos de la segunda columna

a- Ley de la cantidad		A- La cantidad de alimentos deben cubrir las necesidades energéticas del individuo
b- Ley de la calidad		B- Los alimentos deben guardar cierta relación entre sí sin excesos ni deficiencias
c- Ley de la armonía		C- La alimentación debe adecuarse a la actividad, a la edad, ambiente, al estado de salud
d- Ley de la adecuación		D- Los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales.

Marcar la opción correcta

7- Las siguientes enfermedades: diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer, pueden producirse por:

☐ Obesidad

☐ Desnutrición

Marcar la opción correcta

8- La anorexia , la bulimia y la obesidad: son consideradas, enfermedades:

- ☐ Físico- químicas
- ☐ Biológicas
- ☐ Sociales
- ☐ Químicas.

Marcar la opción correcta

9- El alcohol es considerado un nutriente porque aporta calorías.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Marcar la opción correcta

10- La obesidad es considerada una epidemia porque ocurre en todo el mundo

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Marcá la opción correcta:

11- La obesidad infantil es considerada una epidemia en nuestro país

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Respuestas correctas¹⁵

¹⁵1) Verdadero. 2) Falso. 3) Carbono, proteínas, grasas. 4) a-B, b-A, c-C. 5) Verdadero. 6) a-A, b-D, c-B, d-C, 7) Obesidad. 8) Sociales. 9) Falso. 10) Falso. 11) Verdadero.

Cierre

Has llegado al final de esta materia, espero que te haya aportado conocimientos para que puedas tomar decisiones adecuadas, que tengan que ver con la mejora de las condiciones para mantener tu salud y la de las personas de tu comunidad.

Quedaron muchos temas para seguir ampliando e investigando y ésta es la idea, que los temas aquí proporcionados te motiven y te involucren con las problemáticas que tenemos en nuestro planeta, nuestro país, nuestra provincia y nuestra ciudad.

Espero que adquieras hábitos saludables como consumidor sustentable y los transmitas a otros; si todo esto se cumple se ha cumplido el objetivo de este texto y de esta materia.

La autora

Bibliografía

- (n.d.). Skool. <https://skool.es/>
- (n.d.). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es>
- (n.d.). Salud con lupa. <https://saludconlupa.com/>
- Críticos De La Salud Pública. (n.d.). *Críticos De Salud Naturista Vs Medicalización*. Críticos De La Salud Pública.
<http://criticosdesaludpublica.blogspot.com/2012/03/salud-naturista-vs-medicalizacion.html>
- Educ.ar. (n.d.). Educ.ar portal. <https://www.educ.ar/>
- *Es socia de una mutual y está en el top ten de Natación*. (n.d.). Prensa con Opinión.
https://docs.google.com/document/d/1QuTcC3CzA8w_afi-OKnXGDSr0YG1nOBF2w5gUIJbehY/edit
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (n.d.).
<https://www.fao.org/home/es>
- MedLinePlus. (n.d.). *Información de la Salud para Usted*. Gripe.
https://docs.google.com/document/d/1QuTcC3CzA8w_afi-OKnXGDSr0YG1nOBF2w5gUIJbehY/edit
- Télam Agencia de Noticias. (2023, Enero 17). *Suspenden el Gran Premio de China de F1*. <https://www.telam.com.ar/>
- Trento, P. (2014). *Problemática de la Salud Humana* (1ra. ed.). Editorial IES Siglo 21.