



LA SALUD Y LA ENFERMEDAD



La salud y la enfermedad por Sheilyn Salazar y Maryury Carvajal - UCAB, está bajo Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.



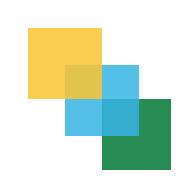
Conocer los tipos de enfermedades más comunes que pueden padecer los seres humanos y sus factores de origen.



TABLA DE CONTENIDO



- > Introducción
- 01** ¿Qué es salud?
- 02** La salud como un derecho
- 03** Enfermedad común
- 04** Enfermedades derivadas del estrés
- > Cierre
- > Referencias



INTRODUCCIÓN



La salud, según Cedro Peru (2014) cubre un **rol protagónico** en el ser humano. De esta depende en gran medida el desarrollo de cualquier individuo en los diferentes aspectos de su vida. La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social de una persona. Esta se puede ver afectada por diversos factores como el ambiente, el comportamiento o los estilos de vida.

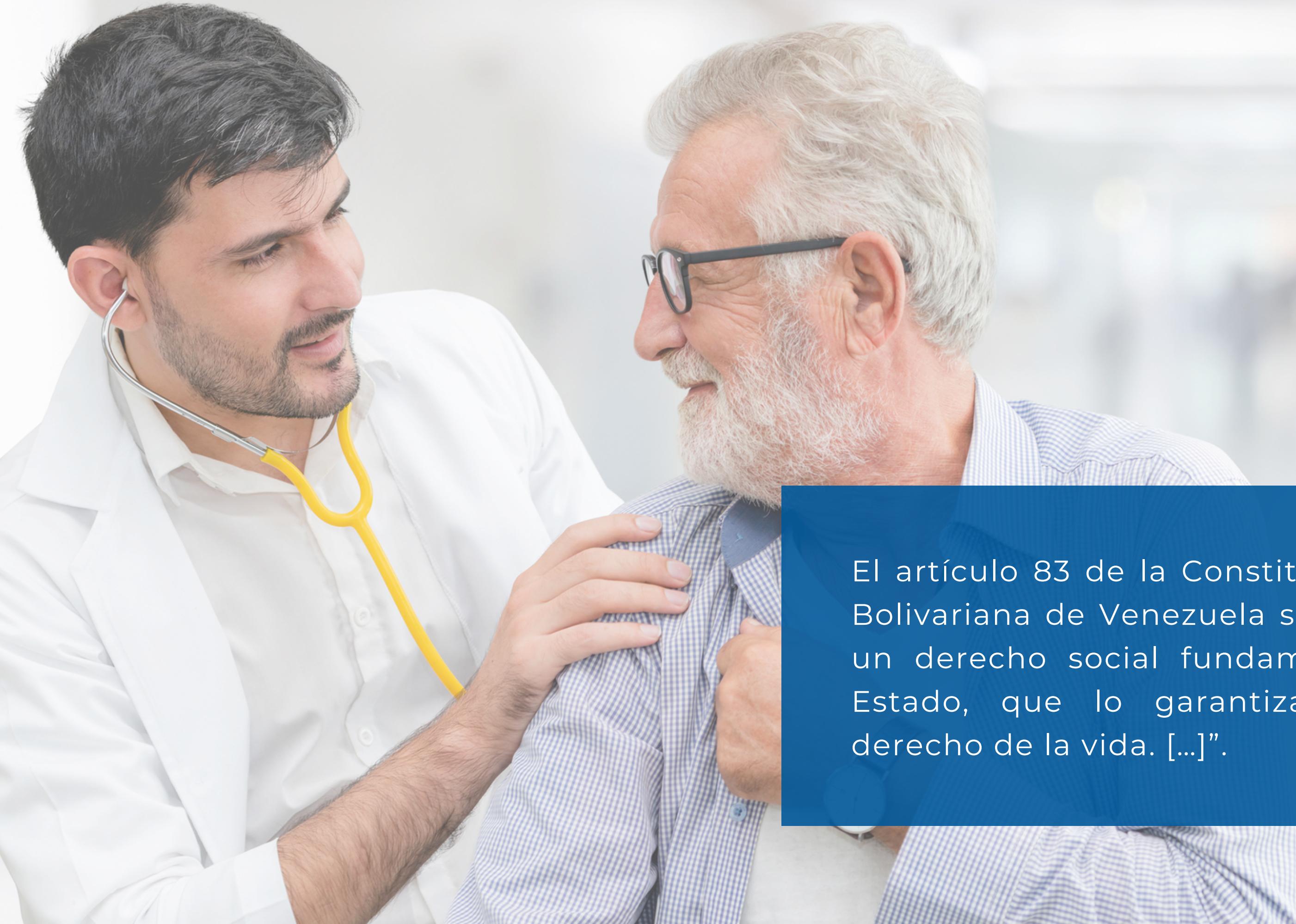
¿Cómo llevas tu vida? ¿Cómo te alimentas? ¿Cómo te relacionas? No dormir la cantidad de horas correspondientes, no alimentarse adecuadamente, no hacer ejercicios y estar sumido en el estrés son ejemplos de un mal estilo de vida, que puede derivar en enfermedades. Mientras podamos detectar a tiempo estos factores y mejorar cada día, podremos encaminarnos hacia un estilo de vida más saludable.



01 ¿Qué es salud?



La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) establece como concepto de salud “al completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades”.



El artículo 83 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela señala que “la salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho de la vida. [...]”.



Son patologías que tiene la persona **no vinculantes** con el trabajo; pueden ser consecuentes de la herencia genética o adquiridas por el individuo que entra en contacto con agentes patógenos externos o virus en el ambiente. Entre las más comunes, se encuentran:



- Bronquitis aguda (resfriado de pecho): tos, mucosidad.
- Resfriado común: estornudos, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, tos.
- Infección de oído: dolor de oído, fiebre.
- Influenza (gripe).
- Sinusitis (infección de los senos paranasales).
- Infecciones de la piel.
- Dolor de garganta.
- Infección urinaria.

04 Enfermedades derivadas del estrés



El estrés es un **sentimiento de tensión física o emocional**. Se desencadena tras situaciones o pensamientos que hagan sentir frustración, furia o nerviosismo. La causa es la presencia de un "factor estresante", siendo la reacción de tu cuerpo ante él. La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido.

El estrés crónico produce:



Presión arterial alta



Insuficiencia cardíaca



Problemas de la piel



Problemas menstruales



Obesidad



Depresión o ansiedad



Diabetes





Los viejos hábitos son difíciles de eliminar. Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerte de problemas de salud graves como la obesidad, la diabetes y las afecciones del sistema respiratorio. El manejo del estrés puede, sin lugar a dudas, ayudar a **mejorar la calidad de vida y fortalecer el sistema inmune** para controlar las enfermedades heredadas y evitar la aparición de nuevas enfermedades.

Las personas con patologías deben establecer el control médico como una prioridad para evitar el avance de la enfermedad y reducir el grado de afectación que esta pueda generarle a su salud y a su vida.

Ten presente que el autocuidado es un acto de amabilidad contigo mismo.



REFERENCIAS

Cedro Peru [Cedro Peru] (18 de junio de 2014). InVideo "¿Que es la salud?" [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=lb6PHOfY39w>

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela Nro. 5.253 (Extraordinario), marzo 24, 2000.

Organización Mundial de la Salud (s.f.) Constitución.
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>



Has llegado al final del tema



La salud y la enfermedad por Sheilyn Salazar y Maryury Carvajal - UCAB, está bajo Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.