



1. DEFINICIÓN DE SALUD:

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad.

2. PARÁMETROS INDICATIVOS DEL ESTADO DE SALUD

2.1. La fiebre

Es un aumento de la temperatura por encima de lo que se considera normal (entre 36,5 °C y 37,2 °C). Se produce como respuesta a las infecciones por microorganismos y cumple las siguientes funciones:

- Crear una temperatura en el cuerpo no adecuada para el desarrollo de bacterias y virus.
- Crear una temperatura más propicia para el desarrollo de anticuerpos. Al elevarse la temperatura se forman más glóbulos blancos, productores de anticuerpos.
- Aumentar el bombeo de sangre a la zona de la infección, con lo que llegan más glóbulos blancos que destruyen los microorganismos.

2.2. El peso

Indica el grado de normalidad nutricional en nuestro organismo. Varía según la talla, el sexo, la edad y la constitución.

En el periodo de desarrollo corporal (entre los 13 y 20 años) estos valores son muy cambiantes y por lo tanto poco significativos para evaluar la salud corporal salvo que sobrepasen determinados límites.

2.3. La presión sanguínea

Es la fuerza que ejerce la sangre bombeada por el corazón en las paredes de las arterias. Esta presión es imprescindible para que la sangre circule y llegue a todas las partes del organismo suministrando el oxígeno y los nutrientes necesarios.

Un grave trastorno es la hipertensión arterial, que junto con el aumento del colesterol en la sangre y el tabaquismo, son los tres principales factores de riesgo cardiovascular.

2.4. El pulso

Es resultado de las variaciones de presión que se producen durante el latido cardiaco que provocan la dilatación y contracción de las paredes de las arterias.

Es considerado un signo vital del cuerpo humano ya que permite conocer la frecuencia cardiaca, es decir las veces que el corazón late por minuto.



Se mide por lo general en las partes del cuerpo donde las arterias se encuentran próximas a la piel, como en las muñecas o el cuello.

2.5. La capacidad pulmonar

La capacidad pulmonar total (CPT) es el volumen de aire que hay en el aparato respiratorio, después de una inhalación máxima voluntaria. Corresponde aproximadamente a 6 litros de aire.

La capacidad vital es la cantidad de aire que es posible expulsar de los pulmones después de haber inspirado completamente. Son alrededor de 4,6 litros.

El volumen residual es la cantidad de aire que permanece en el sistema respiratorio después de una espiración máxima. Esa cantidad es la mínima que hay dentro de un pulmón, y no puede ser expulsada.

2.6. El hemograma

El hemograma, comúnmente llamado **análisis de sangre**, es una prueba en la que se analizan las células de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Indica el estado general del organismo y sirve la detección de un gran número de enfermedades.

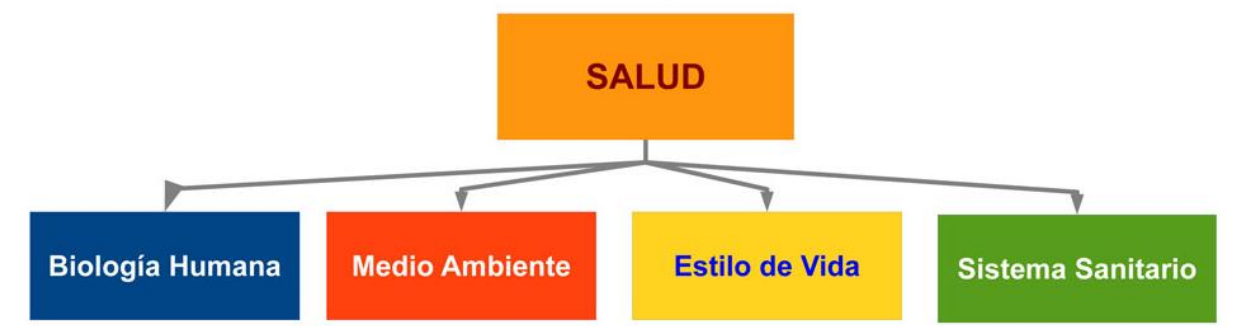
2.7. El análisis de orina

El estudio de la orina permite detectar sustancias extrañas, presencia de microorganismos patógenos o niveles anormales de sustancias que se encuentran en ella habitualmente, situaciones que pueden ser indicativas de enfermedad.

3. FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD

Los factores que determinan la salud y, por tanto, la enfermedad son muy variados. Unos dependen de la persona y otros del medio en el que esa persona está inmersa. Estos factores se relacionan entre sí y son los siguientes:

Determinantes para la salud





3.1. Factores biológicos:

La constitución del cuerpo de cada individuo, sus características biológicas y genéticas son determinantes de su salud.

Las enfermedades llamadas congénitas son las que se producen por daños durante la gestación y las hay de muchos tipos. Otras están determinadas, “escritas”, en los genes y se heredan de los progenitores. También hay enfermedades que sin ser hereditarias tienen un componente genético que predispone al individuo a padecerlas.

3.2. Factores medioambientales:

En el medio que nos rodea hay contaminantes que pueden influir directamente en el estado de salud y pueden ser de distintos tipos:

- **Físicos**: como el polvo, la radioactividad, el ruido, el calor, las radiaciones ultravioletas, etc.
- **Químicos**: gases de combustión, detergentes, disolventes, metales pesados, etc.
- **Biológicos**: virus, bacterias, hongos, artrópodos, protozoos y otros parásitos. Son los causantes de las enfermedades infecciosas.
- **Socio-laborales**: como el estrés, sobrecarga de actividades, agotamiento, malas relaciones laborales, etc.

3.3. El sistema sanitario:

Es la forma en la que cada país organiza y financia la protección de la salud y la prestación de servicios médicos.

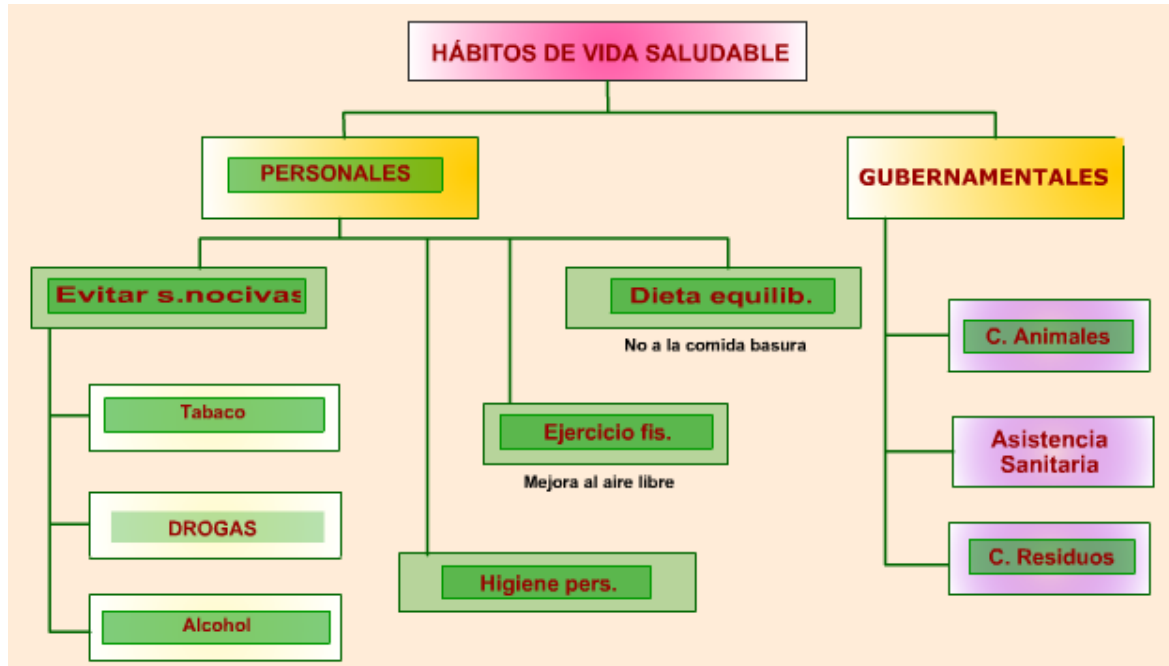
En España, el SNS (Sistema Nacional de Salud) se caracteriza por su:

- Cobertura universal.
- Financiación a través de impuestos.
- Garantía de la igualdad de acceso a los recursos y servicios.

3.4. El estilo de vida. Hábitos de vida saludable:

Estos hábitos o medidas pueden ser **personales** entre las que se incluyen: Llevar una dieta regular y equilibrada, evitar sustancias nocivas, practicar algún ejercicio, seguir un horario regular y una higiene personal diaria.

Otras medidas deben ser **controladas por el gobierno**, como son: control sanitario de alimentos, la gestión de los residuos urbanos y el control sanitario de los animales que pueden transmitir enfermedades.



Cuida tu higiene y lávate los dientes siempre después de cada comida.

Una dieta completa y suficiente es fundamental para nuestra salud.

Di NO al:
Tabaco
alcohol
drogas y pastillas

Realiza alguna actividad física diariamente, mejor al aire libre.

Duerme las horas necesarias, como mínimo ocho horas.