



¡Hola a todos!

Bienvenidos a la semana 7 del Módulo 1. En esta ocasión, exploraremos un tema fundamental para nuestro bienestar: **la salud y la enfermedad**. A lo largo de este material, profundizaremos en cómo estos conceptos han sido interpretados y su impacto en nuestras vidas, desde una perspectiva integral que abarca lo biológico, social y ambiental. Espero que disfruten de la lectura y reflexionen sobre la importancia de llevar un estilo de vida equilibrado.

¡Que tengan una excelente semana de estudio!

La salud y la enfermedad son conceptos fundamentales en la vida humana y tienen implicaciones profundas en la biología, la medicina, la psicología, la sociología y la ética. La comprensión de estos conceptos es crucial para el bienestar individual y colectivo, así como para el desarrollo de políticas públicas eficaces en el ámbito de la salud.

Ambos son conceptos estrechamente relacionados. La **salud** es el estado de completo bienestar físico, mental y social, en relación también con el ambiente natural que nos rodea; mientras que la **enfermedad** es cualquier condición que interfiera con la salud.

1. DEFINICIÓN DE SALUD

Concepto **Tradicional**: Históricamente, la salud se definía simplemente como la ausencia de enfermedad. Este enfoque binario consideraba a una persona sana si no presentaba síntomas clínicos de una enfermedad.

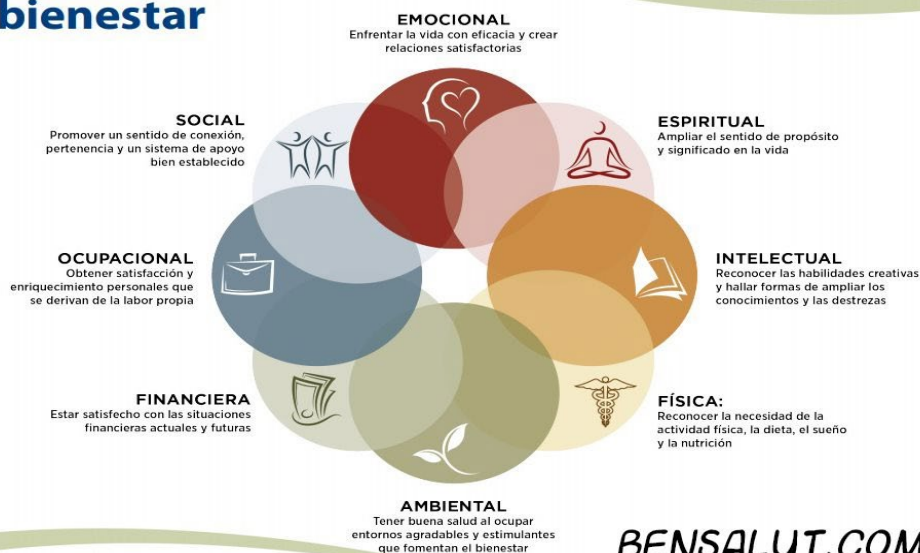
Concepto de la **OMS**: En 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS) redefinió la salud como "*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*". Esta definición holística considera múltiples dimensiones del bienestar humano.

MÓDULO 1

semana 7



Las ocho dimensiones del bienestar



Concepto de **Salud Integral**: Abarca el bienestar físico, mental, emocional y social, y subraya la importancia de factores como el equilibrio emocional, las relaciones sociales saludables, el acceso a recursos sanitarios y un entorno seguro y limpio.

1.1. Los determinantes de la Salud

Los determinantes de la salud son una amplia gama de factores personales, sociales, económicos y ambientales que influyen en el estado de salud de los individuos y las comunidades. Comprender estos determinantes es crucial para desarrollar políticas y programas que promuevan la salud y prevengan enfermedades.

- **Biológicos:** Factores genéticos y hereditarios que predisponen a ciertas condiciones de salud.

Genética: La herencia genética influye en la predisposición a ciertas enfermedades y condiciones de salud. Por ejemplo, las mutaciones genéticas pueden causar enfermedades hereditarias como la fibrosis quística o la hemofilia.

Edad y sexo: También determinan el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Por ejemplo, las mujeres tienen mayor riesgo de osteoporosis, mientras que los hombres tienen mayor incidencia de enfermedades cardíacas a edades más tempranas.

- **Estilo de vida:** Hábitos y comportamientos individuales, como la dieta, el ejercicio físico, el consumo de sustancias y el manejo del estrés.

Hábitos alimenticios: Una dieta equilibrada y saludable es fundamental para el bienestar. La mala alimentación puede llevar a problemas como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Actividad física: La falta de ejercicio está asociada con numerosas enfermedades crónicas, mientras que la actividad regular mejora la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la salud mental.

Consumo de sustancias: El consumo de tabaco, alcohol y drogas tiene un impacto significativo en la salud, aumentando el riesgo de enfermedades como el cáncer, la cirrosis hepática y la adicción.

Manejo del estrés: La capacidad para gestionar el estrés afecta la salud mental y física. El estrés crónico puede contribuir a enfermedades cardíacas, depresión y otras condiciones de salud.

- **Ambientales:** Condiciones del entorno físico, como la calidad del aire y del agua, la vivienda y el acceso a espacios verdes.

Calidad del aire y del agua: La contaminación del aire y del agua afecta directamente la salud respiratoria y cardiovascular. Las personas expuestas a altos niveles de contaminantes tienen mayor riesgo de enfermedades respiratorias y otros problemas de salud.

Condiciones de vivienda: La calidad de la vivienda, incluyendo la ventilación, el saneamiento y la seguridad, impacta la salud de los residentes. Viviendas inadecuadas pueden llevar a enfermedades infecciosas y problemas de salud mental.

Entorno laboral: Las condiciones de trabajo, como la exposición a sustancias tóxicas, el ruido, y el estrés laboral, pueden influir en la salud de los trabajadores.

- **Sociales y económicos:** Nivel de educación, empleo, ingresos y el acceso a servicios de salud y sociales.

Nivel de educación: La educación influye en la salud al proporcionar conocimientos sobre hábitos saludables y acceso a mejores oportunidades de empleo. Las personas con mayor nivel educativo suelen tener mejor salud.

Ingresos y empleo: Los ingresos económicos y la estabilidad laboral determinan el acceso a recursos de salud, nutrición adecuada y condiciones de vida dignas. La pobreza y el desempleo están asociados con peor salud.

Redes de apoyo social: Las relaciones sociales y el apoyo de la comunidad son importantes para la salud mental y emocional. Las personas con redes de apoyo sólidas suelen tener mejor salud y mayor capacidad para enfrentar el estrés.

- **Servicios de salud:** Disponibilidad, accesibilidad y calidad de la atención médica.

Disponibilidad de servicios: La accesibilidad geográfica y económica a servicios de salud de calidad es crucial para el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades.

Calidad de la atención: La competencia y capacidad del sistema de salud para proporcionar atención adecuada y efectiva influye en los resultados de salud.



Cobertura de seguro de salud: La disponibilidad de seguros de salud afecta el acceso a tratamientos y medicamentos necesarios. La falta de cobertura puede llevar a diagnósticos tardíos y peores resultados de salud.

- **Políticas y sistemas de salud**

Políticas públicas: Las políticas gubernamentales que promueven la salud pública, como la regulación de la calidad del aire y el agua, la promoción de la educación para la salud y la provisión de servicios sanitarios, tienen un impacto significativo en la salud de la población.

Inversión en salud: La inversión en infraestructura de salud, investigación y desarrollo de nuevas tecnologías y tratamientos es fundamental para mejorar la salud pública.

2. DEFINICIÓN DE ENFERMEDAD

Concepto Médico: Se refiere a una alteración o desviación del estado normal de salud de un organismo, que se manifiesta a través de síntomas y signos específicos, y que tiene una evolución predecible que puede requerir tratamiento médico.

Sus componentes son: la alteración del estado normal; los síntomas y signos; la etiología (estudio de la causa de la enfermedad); la patogenia (cómo se origina y desarrolla la enfermedad); el curso de la enfermedad; el diagnóstico y el tratamiento. Las enfermedades pueden clasificarse en infecciosas, crónicas, genéticas, autoinmunes, mentales, entre otras.



Determinantes sociales que influyen en la salud. - Fuente:
<https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-1-proceso-salud-enfermdad/>

3. Relación entre Salud y Enfermedad

Continuo de Salud-Enfermedad: Salud y enfermedad no son estados absolutos sino extremos de un continuo. Las personas pueden moverse a lo largo de este continuo en función de diversos factores como su estilo de vida, condiciones ambientales y genética.

Prevención y Promoción de la Salud: La salud no se limita a la cura de la enfermedad, sino que incluye la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades. Programas de vacunación, campañas de educación sanitaria y políticas de salud pública son esenciales para mantener y mejorar la salud de la población.

Existen muchos factores que pueden contribuir a la salud y la enfermedad, incluyendo la genética, el estilo de vida, el medio ambiente y la atención médica.

Son varias las cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud y prevenir la enfermedad. Estas cosas incluyen:

- Llevar una dieta saludable



- Hacer ejercicio regularmente
- Dormir lo suficiente
- Evitar el tabaco y el alcohol
- Vacunarse
- Recibir atención médica regular

Si estamos enfermos, es importante buscar atención médica lo antes posible. El tratamiento temprano puede ayudarnos a recuperarnos más rápidamente y evitar complicaciones.

La salud y la enfermedad son temas complejos que están en constante evolución. Hay mucho que aún no sabemos sobre estos temas, pero estamos aprendiendo más cada día.

4. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo los nutrientes necesarios para la formación, crecimiento, reconstrucción de los tejidos y para funcionar correctamente. Por lo tanto, estos dos, alimentación y nutrición, son conceptos diferentes.

- 4.1. La **alimentación** es el proceso mediante el cual los seres humanos ingieren alimentos para obtener la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo. Involucra la selección, preparación y consumo de los alimentos.

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifican: partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición.

MÓDULO 1

semana 7



Componentes de la alimentación

Variedad: Consumir una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos) para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes, según la edad y circunstancias de vida.

Moderación: Comer en cantidades adecuadas para mantener un peso corporal saludable, cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo

Equilibrio: Asegurar un equilibrio adecuado entre la energía consumida y la energía gastada. Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños siempre y cuando, esté adaptada a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Factores que Influyen en la Alimentación:

Culturales y Sociales: Tradiciones culinarias, prácticas culturales y normas sociales influyen en las elecciones alimenticias.

Económicos: El acceso económico a los alimentos y la disponibilidad de estos en una región determinada.

Personales: Preferencias individuales, hábitos alimenticios y estado de salud.



- 4.2. La **nutrición** es el proceso biológico en el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Involucra la digestión, absorción, metabolismo y eliminación de los nutrientes.

Es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos. Éstos dependen de cómo se componen la dieta y la proporción.

Nutrientes Esenciales

- **Macronutrientes:**
 - **Carbohidratos:** Fuente principal de energía.
 - **Proteínas:** Necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.
 - **Grasas:** Importantes para la energía, la absorción de vitaminas y la protección de órganos.
- **Micronutrientes:**
 - **Vitaminas:** Compuestos orgánicos que ayudan en diversas funciones biológicas.
 - **Minerales:** Elementos inorgánicos esenciales para procesos como la formación de huesos, la regulación del metabolismo y la función neuromuscular.
- **Agua:** Es esencial para todas las funciones del cuerpo, incluyendo la digestión, absorción, circulación y excreción.

4.3. Importancia de una Buena Alimentación y Nutrición

La alimentación y la nutrición son pilares fundamentales para el crecimiento y desarrollo humano a lo largo de todas las etapas de la vida. Desde el desarrollo fetal hasta la vejez, los nutrientes obtenidos a través de la dieta desempeñan un papel crucial en el funcionamiento óptimo del cuerpo, el crecimiento adecuado y la prevención de enfermedades.



Fuente: <https://blog.oxfamintermon.org/principales-ventajas-de-las-dietas-equilibradas-y-sostenibles/>

4.4. Etapas de la Vida y Necesidades Nutricionales

Infancia

La leche materna es la fuente ideal de nutrición para los recién nacidos, proporcionando todos los nutrientes esenciales, factores de crecimiento y anticuerpos necesarios para el desarrollo temprano. A partir de los seis meses, se introducen alimentos sólidos para complementar la leche materna, asegurando un aporte adecuado de hierro, zinc y otros nutrientes críticos.

Niñez

Los niños experimentan un crecimiento rápido, lo que aumenta sus necesidades de calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Nutrientes como el calcio y la vitamina D son esenciales para el desarrollo óseo. Una buena nutrición es crucial para el desarrollo del cerebro y las funciones cognitivas. Deficiencias nutricionales pueden afectar el rendimiento escolar y el desarrollo intelectual.

Adolescencia

Durante la adolescencia, se producen picos de crecimiento que requieren un aumento en la ingesta de calorías y nutrientes, especialmente proteínas, calcio, hierro y zinc. Los cambios hormonales influyen en el metabolismo y las necesidades nutricionales. Es importante mantener una dieta equilibrada para apoyar estos cambios y prevenir deficiencias.

Adultez

En la adultez, una dieta equilibrada es fundamental para mantener la salud, prevenir enfermedades crónicas y apoyar un estilo de vida activo. Las necesidades calóricas pueden disminuir con la edad, pero la demanda de nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales sigue siendo alta para mantener la masa muscular y la salud general.



Vejez

En la tercera edad, la nutrición adecuada es esencial para prevenir enfermedades crónicas, mantener la movilidad y mejorar la calidad de vida. Nutrientes como el calcio y la vitamina D son cruciales para prevenir la osteoporosis y mantener la salud ósea.

4.5. Impacto de la Nutrición en el Desarrollo

Desarrollo Físico

Nutrientes como el calcio, la vitamina D y las proteínas son esenciales para el desarrollo de huesos y músculos fuertes.

Una buena nutrición fortalece el sistema inmunológico, reduciendo la susceptibilidad a infecciones y enfermedades.

Desarrollo Cognitivo

Ácidos grasos esenciales (como los omega-3), vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el zinc son cruciales para el desarrollo y funcionamiento del cerebro.

Una dieta balanceada mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico en niños y adolescentes.

Desarrollo Emocional y Social

La nutrición influye en la producción de neurotransmisores que afectan el estado de ánimo y el comportamiento. Deficiencias nutricionales pueden estar asociadas con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Un buen estado nutricional puede mejorar la energía y la disposición para participar en actividades sociales y físicas.



4.6. Problemas Nutricionales Comunes

Desnutrición: Puede llevar a retrasos en el crecimiento, problemas cognitivos y mayor susceptibilidad a enfermedades.

Obesidad Infantil: Relacionada con una dieta alta en calorías y baja en nutrientes, así como con la falta de actividad física, puede causar problemas de salud a largo plazo.

Anemia por Deficiencia de Hierro: Común en niños y mujeres en edad fértil, afecta el desarrollo cognitivo y la capacidad física.



5. ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLES

- **Educación Nutricional:** Promover el conocimiento sobre una dieta equilibrada y la importancia de los diferentes nutrientes.
- **Acceso a Alimentos Saludables:** Mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos, especialmente en comunidades desfavorecidas.
- **Políticas Públicas:** Implementar políticas que fomenten hábitos alimenticios saludables, como la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y la promoción de la actividad física.
- **Intervenciones Comunitarias:** Programas comunitarios de apoyo y educación para fomentar una alimentación saludable y accesible para todos.

MÓDULO 1

semana 7



6. EL SABOR DE LA VIDA:

La Importancia de una Alimentación Saludable

La vida es un banquete, y la mesa es el centro de nuestra existencia. La comida no solo es un placer para los sentidos, sino que también es una fuente de energía y bienestar. Sin embargo, muchos de nosotros nos olvidamos de la

importancia de una alimentación saludable y nos dejamos llevar por la comodidad y la conveniencia.

La mala nutrición es un problema que afecta a muchos, especialmente a aquellos que viven en entornos urbanos y no tienen acceso a alimentos frescos y naturales. La deficiencia de nutrientes es un problema común que puede causar una variedad de problemas de salud, desde debilidad y fatiga hasta enfermedades crónicas. La falta de nutrientes es un problema que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o condición social.

Pero la buena noticia es que podemos hacer un cambio. Podemos elegir alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Podemos cocinar con amor y dedicación, y podemos compartir nuestra mesa con amigos y familiares. La alimentación es un acto de amor y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Además, la alimentación saludable puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y emocional. La comida puede ser un factor clave en la prevención y el tratamiento de la depresión, el estrés y otros problemas de salud mental. La comida puede ser un instrumento para conectarnos con nosotros mismos y con los demás, y para crear momentos de felicidad y conexión.

Sin embargo, la mala nutrición no es solo un problema individual, sino que también tiene un impacto en la sociedad en general. La mala nutrición puede aumentar los costos médicos y la carga de trabajo para los sistemas de salud, y puede afectar negativamente la productividad y el bienestar de las personas.

Por lo tanto, es fundamental que nos esforcemos por mantener una alimentación saludable y variada. Podemos hacer esto mediante una dieta equilibrada que incluya alimentos frescos y naturales, y mediante la reducción o eliminación de alimentos procesados y



ultraprocesados. También podemos apoyar a los agricultores locales y a los productores de alimentos que utilizan prácticas agrícolas sostenibles.