

¡Hola! Te envío información nuevamente, para seguir aprendiendo juntos/as durante esta situación que nos toca vivir.

A continuación vas a encontrar un texto en donde te explico un nuevo tema (para que puedas entenderlo incluí ejemplos). También, vas a ver una serie de actividades para resolver con todo lo que hayas comprendido sobre este tema. TE propongo que leas y resuelvas con tranquilidad y confianza en que estoy disponible para ayudarte si lo necesitas.

ENTONCES, SI TENÉS ALGUNA DUDA, NO ENTENDÉS ALGO O SIMPLEMENTE NECESITAS MÁS EXPLICACIÓN, PODÉS MANDARME UN MAIL A julipereti@gmail.com. PARA ORGANIZARNOS MEJOR, REALIZÁ TU CONSULTA DE LUNES A VIERNES Y EN HORARIO ESCOLAR (7:30 hs a 16:30 hs); TE PIDO QUE LO HAGAS AMABLE Y RESPONSABLEMENTE. ¡YO ME COMPROMETO A HACERLO!

Tema: Salud y calidad de vida

Evolución del concepto de salud, factores determinantes de la salud, salud como derecho y responsabilidad, acciones de promoción y prevención.

A lo largo de la historia hubo cambios en las formas de entender los conceptos de salud y enfermedad y estas ideas son las que determinaron (y determinan) cómo actúan las personas para cuidar y atender su salud y la de la comunidad en general. Por lo tanto, la definición de SALUD es una construcción histórica, social, cultural y subjetiva, que varía a lo largo del tiempo y también dentro de una comunidad, dependiendo de los grupos sociales y la connotación que éstos le otorgan.

ACTIVIDAD 1: Pensá en el término SALUD y hacé una lista con, al menos, 5 palabras relacionadas al mismo. Repetí el procedimiento con una persona más, preguntándole qué es para ella la salud.

Seguramente, las dos listas que hiciste no tienen las mismas palabras o comparten algunas. Esto se debe a que cada persona le otorga un sentido al concepto de salud, que depende de su historia de vida, de sus conocimientos y del contexto en el que vive.

De forma simultánea al avance científico y tecnológico de las sociedades, la definición de salud fue cambiando, lo que permite estudiarla en tres etapas: INSTINTIVA, MÁGICO/RELIGIOSA Y EMPÍRICA.

En los primeros momentos de la historia de la humanidad, los hombres actuaban según su instinto; luego tenían la creencia de que la enfermedad era un castigo divino y, posteriormente (con el desarrollo de las civilizaciones egipcias y mesopotámicas) cambiaron el sentido religioso que tenía la salud por otro más cercano al de la higiene personal y pública. Sin embargo, el gran cambio conceptual se realizó hasta mediados del siglo XX, en 1948, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el término como:

ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL Y NO SÓLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD



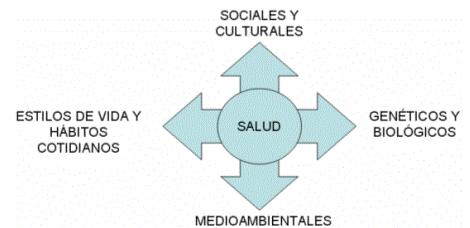
Si bien esta definición es significativamente más integral que todas las otorgadas anteriormente en la historia, porque considera a las personas como seres biopsicosociales y contiene el concepto bienestar que es subjetivo (es decir, cada persona le otorga un significado diferente de acuerdo a sus pensamientos y sentimientos), tiene algunas limitaciones.

La primera es que determina a la salud como un estado, como algo definido: realmente, es imposible definir a la salud y a la enfermedad como dos estados bien definidos, ya que ambos son considerados como fases de un proceso de adaptación constante al medio. Es decir, la salud no es algo que se alcanza hoy y dura para siempre (a lo largo de nuestra vida podemos enfermarnos y curarnos varias veces), sino que está en continuo cambio, influenciada por diferentes factores. La segunda limitación es que menciona al bienestar como completo: considerando que el bienestar es subjetivo es imposible que todas las personas del mundo le otorguen el mismo significado.

En consecuencia, la salud también puede definirse de la siguiente manera: "La salud tiene que ver con el continuo accionar de la sociedad y sus componentes para modificar, transformar aquello que deba ser cambiado y que permita crear las condiciones donde a su vez se cree el ámbito preciso para el óptimo vital de esa sociedad. El dinamismo del proceso salud-enfermedad, se trata de un proceso incesante, hace la idea de acción frente al conflicto, de transformación ante la realidad.... La salud es un proceso incesante, cuya idea esencial reside en su carácter histórico y social." (Definición aportada por el sanitarista argentino Floreal Ferrara en 1985).

Mantener el estado de equilibrio o la salud, depende de la interacción de varios factores:

- ★ **Los estilos de vida y hábitos cotidianos:** De cómo se vive cada día depende gran medida el estado de salud; los hábitos de vida son responsables aproximadamente en un 40% de los problemas de salud. Podemos definir al estilo de vida como *la forma de comportarse individual o colectiva, que se relaciona con el ejercicio diario, la alimentación adecuada, el descanso, las relaciones sociales equilibradas y la ausencia de hábitos nocivos como el tabaco, alcohol y drogas.*



- ★ **Factores sociales y culturales:** serie de factores que influyen en la salud, entre los que pueden mencionarse: el económico, la esperanza de vida, el trabajo, la educación y el acceso a los servicios de salud.
- ★ **Factores genéticos y biológicos:** la predisposición genética a ciertas enfermedades influye en gran medida en el estado de salud de una persona. La edad es un factor relevante, siendo los niños recién nacidos y los ancianos, los más vulnerables.
- ★ **Factores medioambientales:** el lugar en donde se vive, el clima, el entorno geográfico, entre otros factores, influyen en la salud.

Además, la salud es considerada un DERECHO fundamental de los seres humanos, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica y social; y una RESPONSABILIDAD, ya que cada persona es responsable de su salud, tanto desde el punto de vista personal como social.

Promoción y prevención de la salud.

Existen distintas acciones que pueden realizarse para mantener el estado de salud (acciones de promoción de la salud) o para prevenir la aparición de una enfermedad (acciones de prevención). Dichas acciones se caracterizan de la siguiente forma:

Acciones de promoción	Acciones de prevención
Destinadas a mantener el estado de salud actual de una persona	Destinadas a evitar la aparición de una enfermedad particular
Son inespecíficas	Son específicas para cada enfermedad
Incluyen a los cuidados o precauciones universales: lavarse las manos, taparse la boca al toser o estornudar, ventilar ambientes, lavar correctamente los alimentos, consumir agua potable.	Incluyen acciones primarias (una vez declarada la enfermedad se trata de controlarla para que no avance), secundarias (se intenta terminar definitivamente con la enfermedad) y terciarias (destinadas a reinsertar a la persona nuevamente en la sociedad).

ACTIVIDAD 2: Analizá las situaciones y luego resolvé.

Situación 1: "Una madre tiene dos empleos para ayudar a cubrir las necesidades básicas de su familia. Aunque ella no muestra ninguna señal externa de enfermedad o padecimiento, a menudo se queja de que está estresada y de que no tiene tiempo suficiente para sí misma". De acuerdo con la definición de salud propuesta por la O.M.S ¿ella es una persona sana? Explicá por qué sí o por qué no.

Situación 2: "Un hombre de 64 años trabaja en el supermercado local y tiene, en su familia, antecedentes de diabetes. Aunque su ocupación lo mantiene activo, él no lleva una dieta saludable, lo que lo ha puesto en mayor riesgo de desarrollar diabetes". Mencioná qué factores determinantes de la situación son modificables y cuáles no; justificá tus respuestas.

ACTIVIDAD 3: Escribí 2 ejemplos de la salud como derecho y 2, de la salud como responsabilidad (Por ejemplo: salud como derecho: vivir en un ambiente libre de contaminación / salud como responsabilidad: evitar contaminar).

ACTIVIDAD 4: Clasificá las siguientes acciones como PROMOCIÓN o PREVENCIÓN.

- a) Ventilar ambientes:.....
- b) Colocarse una vacuna contra la gripe:.....
- c) Realizar actividad física:.....
- d) Alimentarse saludablemente:
- f) Realizarse un análisis de HIV:
- g) Lavarse las manos frecuentemente:

ACLARACIONES.

En esta oportunidad, te pido que me envíes la resolución de las **ACTIVIDADES 2, 3 y 4**, a mi mail julipereti@gmail.com , mediante una foto o archivo de Word.

La fecha de entrega es: lunes 13 de abril de 2020. Mientras tanto, podés consultarme (como te expliqué al inicio).

Los criterios de evaluación que tendré en cuenta son:

- ✓ Redacción de respuestas propias, que demuestren resolución autónoma.
- ✓ Cumplimiento de la fecha de entrega.
- ✓ Respeto de las pautas de trabajo.

¡Nos mantenemos en contacto!

Profesora Julieta.