



[www.edinumen.es](http://www.edinumen.es)

# Editorial Edi numen

**LA SALUD**

# TEMA 1

[www.edinumen.es](http://www.edinumen.es) [www.edinumen.es](http://www.edinumen.es) [www.edinumen.es](http://www.edinumen.es)

## FICHA 1.1. DEFINICIÓN DE SALUD

1. ¿Cómo definirías el término “salud”?
2. Los adjetivos “sano/a” y “saludable”, ¿cómo los aplicarías? Da unos ejemplos.
3. Lee el texto siguiente y responde a las preguntas.

La constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948 define la **salud** como “**un estado de completo bienestar físico, mental y social**”, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

La salud ha sido considerada siempre como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. Es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

De acuerdo con el concepto de la salud como derecho humano fundamental, la **Carta de Ottawa** (1986) destaca determinados prerequisites, que incluyen la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. El reconocimiento de estos pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Estos vínculos constituyen la clave para una comprensión holística de la salud.

Adaptado de “Promoción de la Salud. Glosario”. OMS y Ministerio de Sanidad y Consumo

- a) A partir de la información anterior, ¿cuál era el concepto de salud antes de la definición de la OMS?
  - b) ¿Qué nuevos aspectos añade el concepto de salud presentado por la OMS?
  - c) ¿Cuáles son los prerequisites para la salud? ¿Puedes poner algún ejemplo concreto?
  - d) Explica con tus propias palabras “una comprensión holística de la salud”.
4. Lee la información del recuadro y haz las actividades que siguen.

Cada persona tiene una definición y un concepto de salud, según su experiencia, aquello que ella considera normal, su nivel cultural, socioeconómico, forma de vida y grupo social al que pertenece. También depende de la cultura.

- a) Escribe un par de ejemplos de lo que en tu país se considera “estar sano/a”.
- b) Compártelos con el resto de la clase.
- c) Después de la puesta en común y comparación, ¿se confirma la afirmación del enunciado?
- d) En caso negativo, ¿podéis pensar en algún ejemplo que sí la confirme?

## FICHA 1.2. PERSONAS SANAS Y VIDA SANA

1. Abraham H. Maslow, psicólogo conocido por la “pirámide de las necesidades de Maslow”, describe de forma sorprendente las características comunes que distinguen a las personas sanas. Marca si estás de acuerdo, en desacuerdo o no sabes qué contestar con cada una.

	de acuerdo	en desacuerdo	no sabe/ no contesta
1. Tienen una capacidad mayor de percibir la realidad y de juzgar correctamente a las personas y los hechos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se aceptan a sí mismos, a los demás y a la naturaleza, y rechazan la afectación, la mentira y la fanfarronería.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Son naturales, espontáneos, sencillos y modestos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se centran en los problemas y no en su yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pueden estar solos sin problemas, necesitan privacidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Poseen una apreciación original y pueden afrontar la vida con respeto, alegría y sorpresa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Están marcados por las experiencias místicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Poseen un sentido de la comunidad, una estructura democrática del carácter y un fuerte condicionamiento ético.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Su sentido del humor es filosófico, no hostil –no ríen los chistes ofensivos o despectivos–.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Son creativos sin excepción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- a) Después de leer la lista anterior, marca con una cruz las tres características que tú también citarías y marca con un círculo aquellas con las que no estás conforme.
- b) Compara tu lista con la de tu compañero.
- c) En parejas, numerad de 1 a 10 las características más convincentes (1 +; 10 -).
- d) Comparad vuestra clasificación con la del resto de grupos. ¿Cuáles ocupan los tres primeros puestos?

2. En un número de la revista *The Lancet* se analizan las amenazas que suponen los diversos factores de riesgo para la supervivencia humana. Observa la tabla siguiente en la que se presentan los factores de riesgo más importantes de los países desarrollados y sus consecuencias medidas como “años perdidos de vida sana”. Coméntala con el resto del grupo.

Factor de riesgo	Años perdidos de vida sana
Presión arterial	10,9
Tabaco	12,2
Colesterol	7,6
Alcohol	9,2
Sobrepeso/obesidad	7,4
Déficit de frutas/verduras	3,9
Inactividad física	3,3
Drogas ilícitas	1,8

Adaptado de “Factores de riesgo para la vida humana”, en <http://www.saludlandia.com>



- Escribe un breve texto en el que se resuman las conclusiones de los comentarios de todo el grupo.
- Con tu compañero, escribe una guía de 8 puntos para llevar una vida sana y combatir los riesgos anteriores.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

- ¿Alguno de los que habéis escrito coincide con los siguientes?

Vigila tu tensión arterial

Deja de fumar

Busca las grasas sanas

Camina a paso ligero entre media y una hora al día

Controla tu peso

Pon algo verde (fruta y/o verdura) en cada comida

### FICHA 1.3. ESPERANZA DE VIDA Y CALIDAD DE VIDA

- ¿Cuál es la diferencia entre “esperanza de vida” y “calidad de vida”?
- ¿Crees que están relacionadas? Explica por qué.
- Lee el texto del recuadro.

Durante milenios, los hombres vivieron un promedio de treinta años. Solo a partir del siglo XIX, la esperanza de vida empezó a aumentar y hoy la femenina se sitúa en 83 años y la masculina, en 77. Cada año, la Humanidad gana tres meses de vida, así que la mitad de los nacidos en 2000 tienen posibilidades de llegar a los cien años. Un salto gracias a los progresos médicos y socioeconómicos: cada vez que el producto interno anual *per cápita* aumenta 900 euros, la media de vida se alarga seis meses.

Adaptado de “¿Dónde está nuestro límite?”, revista *XL Semanal*

- a) Después de leer el texto, ¿en qué países crees que la esperanza de vida es mayor? ¿Por qué?  
 b) Ordena los siguientes países según creas que sea su esperanza de vida (de mayor a menor).

1	Japón
	Italia
	Suecia
	Alemania
	Canadá
	Rusia
	España
	Australia
	Haití
10	Mozambique

- c) ¿Qué posición crees que ocupan países como Cuba o EE.UU. en esta lista?

**4.** La Humanidad gana tres meses de vida al año, así que más de la mitad de los nacidos a principios de este siglo XXI tienen serias probabilidades de ser centenarios. Si no es tu caso y ya has cumplido los 30, te proponemos un viaje por etapas. Esto es lo último que recomiendan los médicos para parar el reloj.

En los últimos años, los científicos han tratado de encontrar los mecanismos que llevan a la longevidad. Además de los genes, cómo nos alimentamos, cómo afrontamos el estrés y nuestras relaciones juegan un papel esencial (el 70 por ciento, frente al 30 por ciento del patrimonio genético). El envejecimiento tiene variables sobre las que podemos influir.

- a) Explica las siguientes palabras marcadas en negrita en la actividad c.

1	Mamografía	
2	Menopausia	
3	Tumor	
4	Riesgo cardiovascular	
5	Hormona del estrés	
6	Presión arterial	
7	Fármacos	
8	Colesterol	
9	Glucemia	
10	Hipertensión	

- b) Relaciona las palabras anteriores con estos tres grupos: hombres, mujeres, ambos grupos.

hombres	mujeres	ambos

c) Relaciona las dos columnas.

<p><b>30-40 AÑOS</b></p>	<p><b>a.</b> Comienza la <b>menopausia</b>; si se opta por seguir la terapia hormonal, que sea lo más corta posible. El peso es “el factor de riesgo más extendido de <b>tumor</b> de mama”, advierte la doctora Franceschi. Hay que moverse, “caminar a buen ritmo 20 minutos al día, y luego pasar a 30 y 40 tres o cuatro veces por semana. ¿La intensidad del ejercicio? Debe poder hablar con quien está al lado sin jadear”.</p>
<p><b>40-50 AÑOS</b></p>	<p><b>b.</b> Uno de los hitos de la vida lo constituye el paso a la jubilación. ¿Cómo hacerlo? Cuidando el cerebro, explica Alberto Spagnoli, neurólogo y psiquiatra: “lo fundamental es mantener raíces en el mundo y en el alma, con lo que ocurre dentro y fuera de nosotros”. Lo peor, sentirse viejo. Por otra parte, hacia esa etapa la mujer iguala al hombre en <b>riesgo cardiovascular</b>. Lo mejor para ambos es que hagan ejercicio.</p>
<p><b>50-60 AÑOS</b></p>	<p><b>c.</b> En esta etapa se sientan las bases para las etapas siguientes. Por eso, se debe dejar de fumar, hacer ejercicio y alimentarse bien, comiendo, sobre todo, fruta y verdura y cuidándose de las calorías; hay que controlar el peso. Los especialistas también previenen contra el alcohol. Además, dado que estos años son de gran entrega al esfuerzo laboral, se tiende a dormir poco y la falta de sueño aumenta la <b>hormona del estrés</b>, lo que repercute en el corazón, la <b>presión arterial</b> y el sistema cardiocirculatorio. A esta edad conviene que la mujer empiece a hacerse revisiones para prevenir el tumor de cuello del útero y el de mama.</p>
<p><b>60-70 AÑOS</b></p>	<p><b>d.</b> Como ha dicho el psicoanalista James Hillman, en el umbral de la vejez la alternativa a los <b>fármacos</b> es una terapia de las ideas. El lema de esta edad debería ser: nunca es demasiado tarde. Además, hay que continuar haciéndose revisiones periódicas: controlar la presión, el <b>colesterol</b>, la <b>glucemia</b>, hacerse <b>mamografías</b> y análisis de heces.</p>
<p><b>70-80 AÑOS</b></p>	<p><b>e.</b> Su vida laboral continúa y usted no tiene tiempo de ocuparse de su salud. Sin embargo, en estos años se sientan las bases para el control de los dos mayores factores de riesgo: la <b>hipertensión</b> y el colesterol alto. Un solo factor (la presión arterial y el colesterol alto, fumar, la diabetes, la obesidad) tiene poca incidencia, pero la suma de varios aumenta las probabilidades de una afección cardiovascular. Si no lo ha hecho antes, deje de fumar, y si tiene una vida sedentaria, muévase. Valen todas las actividades aeróbicas (natación, bicicleta, <i>jogging</i>, paseos) de baja intensidad y de larga duración, dice un médico especializado en medicina deportiva.</p>
<p><b>¿Y DESPUÉS DE LOS 80?</b></p>	<p><b>f.</b> Si se llega sano, seguir con el mismo régimen de vida.</p>

Adaptado de “Objetivo: llegar a los 100 años.”, revista *XL Semanal*.

**30-40 años    40-50 años    50-60 años    60-70 años    70-80 años    + de 80 años**

## FICHA 1.4. LA CIENCIA DE LA MEDICINA

### FICHA 1.4.1. ORÍGENES DE LA MEDICINA

#### 1. Prelectura.

- ¿Cuáles crees que fueron los primeros estudios de Medicina?
- ¿Qué autor o autores recuerdas que escribieran tratados de Medicina?

#### 2. Comprensión lectora.

- Completa el texto con las siguientes palabras.

régimen

bisturí

síntomas

juramento

enfermedad

historial clínico

Aunque sin base cierta, se considera a Hipócrates autor de una especie de enciclopedia médica de la Antigüedad constituida por varias decenas de libros (entre 60 y 70): los *Tratados Hipocráticos*. En sus textos, que en general se aceptan como pertenecientes a su escuela, se defiende la concepción de la (1) como la consecuencia de un desequilibrio entre los llamados humores líquidos del cuerpo, es decir, la sangre, la flema y la bilis amarilla o cólera y la bilis negra o melancolía, teoría que desarrollaría más tarde Galeno y que dominaría la medicina hasta la Ilustración. Para luchar contra estas afecciones, el *corpus* hipocrático recurre al cauterio\* o (2), propone el empleo de plantas medicinales y recomienda aire puro y una alimentación sana y equilibrada. Entre las aportaciones de la medicina hipocrática destacan la consideración del cuerpo como un todo, el énfasis puesto en la realización de observaciones minuciosas de los (3) y la toma en consideración del (4) de los enfermos.

En el campo de la ética de la profesión médica, se le atribuye el célebre (5) que lleva su nombre, que se convertirá más adelante en una declaración deontológica tradicional en la práctica médica, que obliga a quien lo pronuncia, entre otras cosas, a «entrar en las casas con el único fin de cuidar y curar a los enfermos», «evitar toda sospecha de haber abusado de la confianza de los pacientes, en especial de las mujeres» y «mantener el secreto de lo que crea que debe mantenerse reservado».

La llamada «Antigua medicina» es uno de los tratados más antiguos y más célebres, y en él sugiere el autor, entre otras propuestas, investigar el origen del arte que practica, origen que halla en el deseo de ofrecer al ser humano un (6) de vida y, en especial, una forma de alimentación que se adapte de una manera completamente racional a la satisfacción de sus necesidades más inmediatas. Por este motivo, considera por ejemplo el aprendizaje de la correcta cocción de los alimentos como una primera manifestación de la búsqueda de una existencia mejor.

Adaptado de varias fuentes

\***Cauterío:** medio empleado en cirugía para quemar o destruir tejidos con fines curativos.

