

1.- A saúde e a enfermidade.

A saúde non é so a ausencia de enfermidades, a OMS (Organización Mundial da Saúde) di que a saúde é o estado completo de benestar físico, mental e social.

Podemos dicir que estamos sans cando todos os elementos do noso corpo, órganos, aparatos e sistemas funcionan correctamente e nos sentimos a gusto co que facemos, coas demais persoas e co noso ambiente. Dicimos que estamos **enfermos** cando calquera das anteriores cousas se alteran ou se perden.



As enfermidades soen amosar uns **síntomas**, os síntomas son sinais que nos poden indicar que algo non está funcionando correctamente. Os síntomas máis frecuentes son a tose, a febre, mareos, inchazóns...

2.- Tipos de enfermidades.

Segundo as causas que as provocan existen dous tipos:

① **Enfermidades infecciosas:** están producidas por axentes infecciosos, estes axentes son microorganismos como os **fungos**, as **bacterias** ou os **virus** que producen enfermidades ao entrar no noso corpo. Normalmente a entrada no noso corpo prodúcese polo aire, pola boca ou por feridas. Outras poden ser introducidas por picaduras de insectos.

② **Enfermidades non infecciosas:** no son producidas polos axentes infecciosos, as causas poden ser moi distintas, inxestión de produtos tóxicos, reaccións a un alimento, tumores..



Bacteria Escherichia coli: A maioría destas bacterias viven no noso intestino pero algúns tipos poden producir enfermidades e diarreas.

3.- As enfermidades infecciosas.

Hai **dous tipos** destas enfermidades:

① **As contaxiosas:** transmítense **dunha persoa infectada a outra**, isto pode ocorrer pola tose e os esbirros, o contacto... Son enfermidades contaxiosas a **varicela**, a **gripe**, o **arrefriado** ou o **sarampelo**. Normalmente teñen unha curta duración e soen desaparecer.



A **varicela** é unha enfermidade causada por un virus e preséntase en nenos e nenas de entre un e nove anos.

② **As non contaxiosas:** non se transmiten dunha persoa a outra como a **artrose**, o **cancro** ou o **tétano**.

Podemos padecer estas enfermidades en casos como cando tomamos alimentos en mal estado ou cando temos unha ferida e non a limpamos cun **antiséptico**.

Para **evitalas** debes de:

Lavar ben as mans despois de ir ao baño, antes de comer ou se xogaches coa terra ou cun animal.

Antes de comer calquera tipo de froita ou verdura lávaos ben.

Non comas alimentos mal conservados ou caducados.



4.- Algunhas enfermidades non infecciosas.

① **Os traumatismos:** a maior parte destas enfermidades son producidos por accidentes, como as **fracturas**, **luxacións** ou **escordaduras**, outras poden ser debidas a sobreesforzos ou a unha mala postura como as **contracturas**.

② **Enfermidades cardiovasculares:** están relacionadas con **aparello circulatorio**, como as **obstrucións de veas** e **arterias** ou **trombose**; e as **cardiopatías** nas que é o corazón o que non funciona correctamente.

③ **Enfermidades nutricionais:** prodúcese por unha **mala alimentación** como a obesidade ou por unha alimentación escasa nalgúns tipos de nutrientes.

④ **O cancro:** o **crecemento anormal** e descontrolado das **células** do noso corpo produce tumores e o cancro. Este comportamento das células pode ser debido a un mal funcionamento das células, a radiacións ou ao contacto con produtos tóxicos.



Radiografía de man con **polidactilia**.

⑤ **Conxénitas:** son aquelas coas que unha nena ou neno **nace**, ben sexa por herdada dos seus proxenitores ou adquirida durante os primeiros meses do desenvolvemento do feto. Son exemplos de enfermidades conxénitas a **hemofilia**, que provoca que o sangue teña dificultades para pechar as feridas, a **sindactilia** e a **polidactilia**, na primeira dous o máis dedos nacen “pegados” e na segunda hai a presenza de máis de cinco dedos, ou o síndrome de Down.

⑥ **Enfermidades do sistema nervioso:** hai enfermidades como a **esclerose lateral amiotrófica** (máis coñecida por ELA), na que os músculos deixan de recibir ordes do cerebro e terminan atrofiándose; ou a **epilepsia**, onde o doente sofre convulsións, perda da conciencia e descontrol de músculos e vísceras.

Outras enfermidades son as relacionadas co estado de ánimo como a **depresión**, na que a persoa experimenta unha tristura, desgananas e desfalecemento constante, ou a **ansiedade**, caracterizada por un estado de nervioso constante. Estas enfermidades están relacionadas con situacións complicadas na vida da persoa que as padece e, nalgúns casos, coas drogas.

⑦ **Alerxias:** prodúcense por unha **reacción das nosas defensas** ante substancias que, a maior parte das persoas, non lles afectan. As substancias que soen causar alerxias son o pole, os ácaros do po, as esporas dos mofos, algúns alimentos como o ovo ou o leite, as picaduras de insectos ou determinadas medicinas.

⑧ **Enfermidades do aparello respiratorio:** como a **asma** que é unha enfermidade inflamatoria das vías respiratorias; caracterízase por unha dificultade na respiración e unha sensación de falta de aire.

5.- Factores que inflúen na saúde.

A nosa saúde está condicionada por factores como:

① **O estilo de vida:** unha vida **sedentaria**, sen apenas exercicio físico causa, despois dun tempo diversas enfermidades como as relacionadas coa circulación e o corazón. Un ritmo de vida acelerado, sometido a un **estrés** continuo ou un exceso de traballo pode levar a sufrir depresións e ansiedades.



② **A alimentación:** se o noso corpo non recibe todos os alimentos necesarios na súa xusta cantidade pode producir problemas de obesidade polo que o seguir unha dieta equilibrada na que haxa un consumo moderado de carne, peixe, produtos lácteos e ovos xunto con abundancia de alimentos vexetais poden evitar no futuro enfermidades.

③ **O descanso e o sono:** cando durmimos repomos enerxía, o cerebro fixa o aprendido e o noso corpo repara partes do noso corpo. É aconsellable durmir entre 8 e 10 horas ao día.

④ **As drogas:** son substancias químicas que provocan unha dependencia nas persoas que as consumen. Afectan tanto no aspecto físico como mental.



Existen dous tipos de drogas: as chamadas **legais**, como o **alcohol** e o **tabaco**. O alcohol é o responsable de numerosos accidentes de tráfico, ademais pode chegar a producir serios danos no fígado e no cerebro. O tabaco contén substancias nocivas como a nicotina e o alcatrán. **As non legais** afectan a percepción real da vida podendo levar, ás persoas que as consumen, a cometer delitos.

⑤ **A hixiene:** se mantemos limpo o noso corpo estamos eliminando moitas bacterias, virus e substancias nocivas que poderían causarnos enfermidades.

6.- O diagnóstico e tratamento de enfermidades.

Cando vamos ao médico, este, despois de escoitarnos, busca aqueles datos que podan identificar cal é a nosa doenza e que parte do noso organismo é o afectado. A este proceso chamámoslle **diagnóstico**.

Para elaborar ese diagnóstico a médica ou o médico estuda os **síntomas** que presenta o paciente como poden ser a febre, o pulso, a respiración, a cor de pel ou a dos ollos... Por exemplo, a varicela sempre está acompañada de febre, fatiga, dor de cabeza, falta de apetito e unhas manchas vermellas que se converten en vinchocas cun intenso proído; todo isto constitúen os síntomas.



Ás veces, os síntomas non son suficientes para identificar á enfermidade polo que recórrese á realización de **análises** xa que algunhas enfermidades producen variacións nos elementos que compoñen o sangue ou os ouriños. Pódense facer análises de sangue, ouriños, feces ou de mostras tomadas do interior do corpo (tecidos).

Cando síntomas e análises indican cal é a enfermidade o médico sinala cales son as medidas a tomar para curar ou aliviar ao doente. É o que se chama o **tratamento**. Neste pódense incluír **medicamentos** como os **antibióticos**, que eliminan infeccións por bacterias; os **analxésicos**, para o alivio da dor; ou os **antipiréticos**, para a redución da febre. Outras veces os medicamentos non son suficientes e débese de empregar a **cirurxía**, por exemplo para eliminar partes danadas do corpo, corrixir malformacións, transplantar órganos...