

SALUD

CC-BY 4.0 Ángel Vázquez Hernández
2024



<https://cienciamorada.es>

Sumario

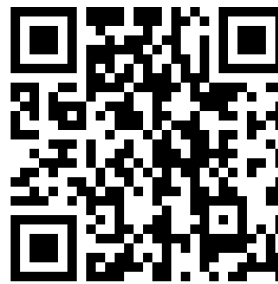
LA SALUD.....	1
Concepto de salud y enfermedad.....	1
Factores que determinan la salud.....	2
Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible...2	
Hábitos saludables para la prevención de enfermedades.....	3
ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y NO INFECCIOSAS.....	3
Enfermedades infecciosas.....	3
Vacunas.....	4
Higiene.....	7
Prácticas sexuales seguras.....	8
Uso adecuado de antibióticos.....	9
Enfermedades no infecciosas.....	9
SUSTANCIAS ADICTIVAS: EL TABACO, EL ALCOHOL Y DROGAS.....	10
El tabaco.....	10
El alcohol.....	10
Otras drogas.....	10

**Este documento
puede abrirse y
editarse usando Libre
Office.**

LA SALUD



(Diseño de [Inma P.nitas](#))



La Agenda 2030 establece "Salud y bienestar" como uno de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#)

Concepto de salud y enfermedad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1948 la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. La enfermedad, por contra, sería cualquier otro estado distinto al de la salud.

Factores que determinan la salud

Según el *informe Lalonde*¹ (1974) los factores determinantes de la salud pueden agruparse en:

- **Medio ambiente**, incluyendo el entorno físico y social.
- **Estilo de vida**, incluyendo todas las decisiones sobre las que el individuo tiene control.
- **Biología humana**, incluyendo todos los aspectos de la salud física y mental.
- **Sistema de asistencia sanitaria**, incluyendo la cantidad y calidad de los recursos sanitarios.

Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible

Promover la salud es fundamental para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Al poner de relieve el vínculo entre la salud y el desarrollo sostenible, la 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (Shangai, 2016) marcó un rumbo a seguir hasta 2030, con el objetivo de inspirar a los gobiernos nacionales, los dirigentes municipales y otras partes interesadas para que entiendan el enorme potencial de promover la salud en todos los sectores de la sociedad.

¹ Llamado así por Marc Lalonde, Ministro de Salud y Bienestar Social de Canadá. El título del informe era, en realidad *Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses*. Lo importante de dicho informe es que planteaba que la salud no solamente dependía de la exposición a agentes infecciosos, sino que los factores socioeconómicos tenían una gran influencia.



La [Declaración de Shanghai sobre la Promoción de la Salud](#) fue aprobada con el refrendo de los participantes de la Novena

Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, organizada conjuntamente por el Gobierno de China y la OMS en Shanghai del 21 a 24 de noviembre de 2016.



Hábitos saludables para la prevención de enfermedades



En la 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (Shangai, 2016) la OMS realizó doce recomendaciones para mantener una buena salud:

- 1) Seguir una dieta saludable.
- 2) Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera.
- 3) Vacunarse.
- 4) No consumir tabaco en ninguna de sus formas.
- 5) Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.
- 6) Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental.
- 7) Mantener una buena higiene.
- 8) No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol.
- 9) Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta.
- 10) Mantener prácticas sexuales seguras.
- 11) Someterse a revisiones médicas periódicas.
- 12) Amamantar a los bebés: es lo mejor para ellos.

Extremadura SALUD

¿Qué busca?

Inicio / EDUCACIÓN PARA LA SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Aquí podrá encontrar información sobre diversos temas de salud, y contenidos utilizables en actividades de Educación para la Salud.

Vie 8 de Abr de 2022 educación para la salud, salud pública

Información para la ciudadanía
 Para compartir en redes sociales
 Información para profesionales
 Aportaciones de profesionales
 Ventana Abierta a la Familia
 Más información

Portal del Servicio Extremeño de Salud dedicado a educación para la salud

El Servicio Extremeño de Salud (SES) ha publicado en internet [una colección de recursos sobre prevención de enfermedades y educación para la salud.](#)

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y NO INFECCIOSAS

Enfermedades infecciosas

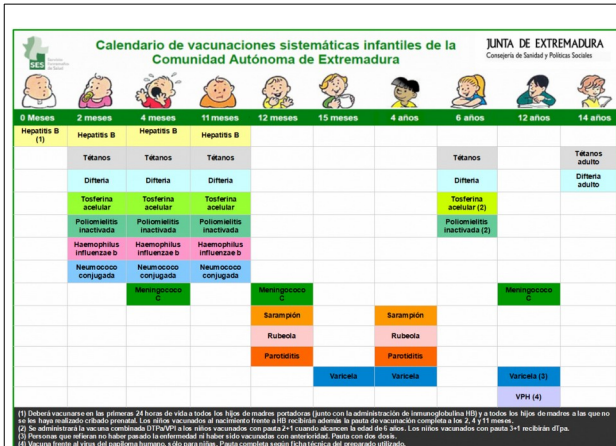
Las enfermedades infecciosas son aquellas que son causadas por microorganismos patógenos como las bacterias, los virus, los protozoos o los hongos. Pueden transmitirse, directa² o indirectamente³, de una persona a otra.

De entre las 12 recomendaciones de la OMS para una buena salud tres de ellas están directamente relacionadas con la **prevención y el tratamiento de enfermedades infecciosas: vacunarse, mantener una buena higiene y mantener práctica sexuales seguras.**

- 2 A través del contacto directo (una relación sexual, por ejemplo).
- 3 A través de un vector de transmisión (un insecto, por ejemplo).

Vacunas

Una vacuna es una preparación destinada a estimular la formación de anticuerpos que puedan defender al organismo frente a un virus o una bacteria.



Calendario de vacunaciones sistemáticas infantiles de Extremadura



El [DECRETO 204/2016, de 14 de diciembre, por el que se aprueba el calendario íntegro de vacunaciones de la Comunidad](#)

[Autónoma de Extremadura](#) establece los calendarios de vacunaciones tanto para niños como para adultos.

Las vacunas para niños previenen: hepatitis B, tétanos, difteria, tosferina, poliomielitis, haemophilus influenzae b, neumococo, meningococo C, sarampión, rubéola, parotiditis, varicela y VPH. Las vacunas para adultos previenen: tétanos, difteria, sarampión, parotiditis, rubéola, varicela, gripe y neumococo.



¡IMPORTANTE! La vacunación no solamente protege a la persona vacunada: dado que una persona vacunada dificulta la reproducción del virus el entorno de dicha persona

también disminuye su riesgo de infección. Esto es especialmente importante en la protección de personas que, por alguna razón, no puedan ser vacunadas.



China (Imagen: [Даниил Хогоев, СС0 Dominio publico](#))

Los orígenes de la vacunación están en la **variolización** que, según la tradición, ya era practicada en el siglo XI por un taoísta del Monte Omei, en el sudoeste de China. Parece que hace mil años ya se practicaba en China y la India. Es bastante más fiable la referencia a su uso por el médico Nie Jiuwu en la provincia de Jiangxi en el siglo XVI, y hay varios documentos chinos que se refieren a ella en el siglo XVII.

La variolización era un método de prevención de la viruela:

- Introducir en los orificios de la nariz algodón empapado de pus extraído de pústulas frescas de individuos que padecían la enfermedad de forma suave.
- Introducir en la nariz costras

desechadas y pulverizadas recogidas un año antes.

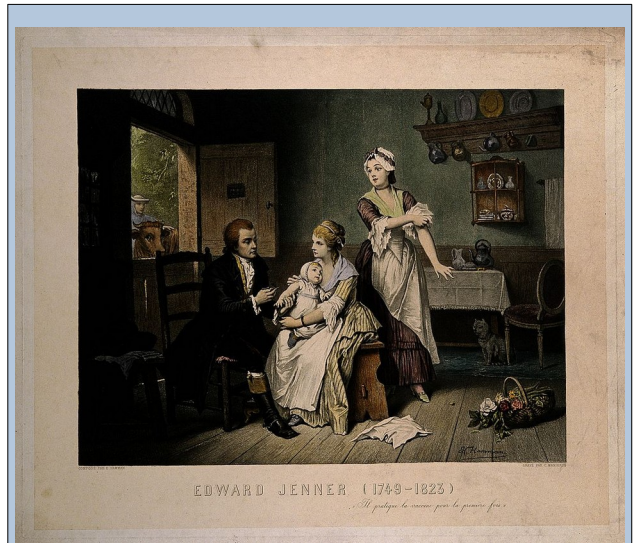
- Poner a un niño sano las ropas usadas de un enfermo.

Quienes se sometían a estos tratamientos solían padecer una forma atenuada de viruela durante una semana, y quedaban inmunizados. Era más seguro que exponerse a contraer la viruela de la manera habitual, que podía provocar la muerte (antiguos documentos chinos hablan de que, de 9000 niños tratados, solo murieron entre 20 y 30).



Lady Mary Wortley Montagu, por Jonathan Richardson (Dominio público).

En Constantinopla, en el siglo XVIII, la costumbre era aplicar, sobre incisiones realizadas en la piel de una persona sana, materiales procedentes de las pústulas de los enfermos de viruela. Fue Lady Mary Wortley Montagu, esposa del embajador británico, quien trajo esta costumbre a Europa en 1720.



Edward Jenner (imagen: CC By Wellcome Images)

El médico Edward Jenner, sabedor de que las vaqueras que contraían viruela vobina no contraían la viruela humana, comenzó en 1796 a practicar la variolización a partir de materiales infectados de viruela vobina, mucho menos peligrosa que la viruela. Jenner llamó a su idea **vacunación**.

Uno de los problemas de la vacuna de Jenner era que los materiales extraídos de las pústulas de enfermos se desactivaban en poco tiempo, por lo que no era posible llevarlas a las colonias de América o Asia de forma convencional.



La corbeta María Pitá partiendo de La Coruña al comienzo de la expedición Balmis (imagen: [Francisco Pérez](#), dominio público)



La expedición Balmis utilizó como portadores a 22 niños: 21 huérfanos y el hijo de su cuidadora, [Isabel Zendal](#). La idea era sencilla:

comenzando por dos niños vacunados y aislados del resto, periódicamente se obtenía material de sus pústulas y se utilizaba para transmitir la varicela a otros dos, y así a lo largo de todo el viaje.



Isabel Morgan vacuna para humanos (Imagen: [Henry Lytton Cobbold](#), dominio público) contra la poliomielitis (Morgan había utilizado chimpancés en sus investigaciones).

En 1948 la estadounidense Isabel Morgan demostró que era posible utilizar **virus muertos como vacuna**. Gracias a esta idea, y al método de producción industrial de virus desarrollado por la canadiense Leone Farrell, Jonas Salk pudo crear la primera

En los años 90 la húngara Katalin Karikó comenzó a investigar sobre el posible uso de **ARNm como vacuna**⁴. Su trabajo posibilitó la creación de vacunas contra la COVID-19, como la de Moderna y la de Pfizer-BioNTech.



Katalin Karikó y Drew Weissman recibieron el Premio Nobel de Medicina 2023 por sus investigaciones sobre el ARNm y su uso en la prevención de la COVID-19 (Imagen: [CC By Thorne Media](#)).

⁴ **ARNm: Ácido RiboNucleico mensajero**, una molécula que da instrucciones a los ribosomas para construir una proteína. En este caso esa proteína provoca la creación de anticuerpos que nos protegen contra la COVID-19.

Higiene



(Diseño de [Inma P.nitas](#))



La Agenda 2030 establece el "Agua limpia y saneamiento" como uno de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#).

Una higiene deficiente puede crear un entorno propicio para la multiplicación de microbios patógenos. Es conveniente vigilar no solamente la higiene personal sino, también, la del entorno, el instrumental que utilizamos y los alimentos que ingerimos.



Florence Nightingale ([Imagen: dominio público](#))



La importancia de la higiene para la prevención de enfermedades ya era defendida por Trótula de Salerno⁵, pero no se le empezó a dar la importancia actual hasta mediados del siglo XIX.

La investigación de John Snow sobre la epidemia de cólera de 1854 en Londres demostró la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.

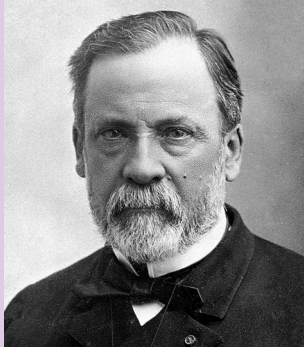
⁵ Trótula o Trota de Salerno (1110 -1197) se formó en la escuela de Salerno, que destacó por su apuesta por la profilaxis, por aceptar a mujeres entre sus profesoras y alumnas y por aceptar, también, a cristianos, judíos y musulmanes al no estar vinculada a la Iglesia Católica. Trótula destacó por sus obras sobre ginecología y medicina especializada en el cuidado de las mujeres.

Las medidas implementadas por Florence Nightingale y Mary Seacole⁶ en hospitales de campaña durante la Guerra de Crimea en 1855

establecieron unos estándares sanitarios que contribuyeron a salvar muchas vidas desde entonces.



Mary Seacole (imagen: dominio público)



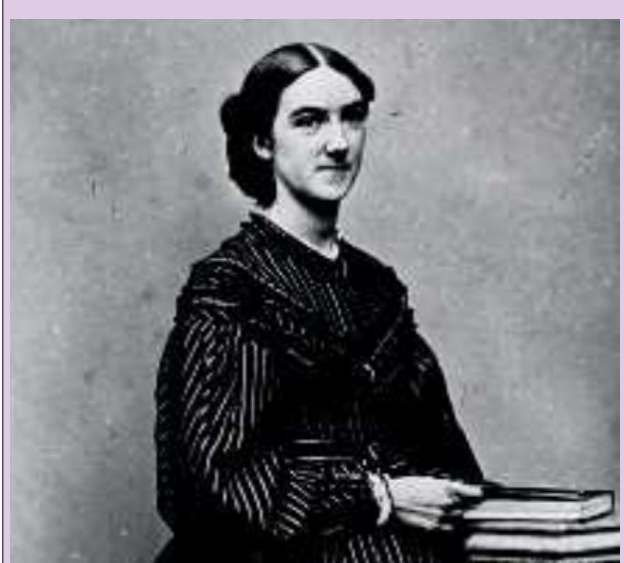
Louis Pasteur
(Imagen: dominio público)

Los trabajos de Louis Pasteur sobre el uso del calor para esterilización de alimentos (1864) e instrumental (1871), y los de Joseph Lister sobre la utilización de antisépticos (1865) fueron, también, contribuciones significativas a la

prevención de enfermedades a través de la higiene.

En 1887 el gobierno de los Estados Unidos encargó a Ellen Swallow Richards un estudio sobre el suministro de agua a todo el país. De ahí surgieron los primeros estudios sobre ingeniería sanitaria y, a la larga, sobre medio ambiente.

⁶ Mary Seacole, pesar de su brillante trabajo durante la Guerra de Crimea, fue olvidada y apenas se habla de ella. Mary Seacole, hija de un soldado escocés y de una curandera de Jamaica, era negra. Florence Nightingale, de una familia británica de clase alta, era blanca.



Ellen Swallow Richards (imagen: dominio público)

Prácticas sexuales seguras



La utilización de preservativos durante las relaciones sexuales es considerada una de las prácticas más aconsejables

para evitar la propagación del VIH/SIDA⁷ y de las Enfermedades de Transmisión Sexual en general.

⁷ El **VIH** es el **Virus de la Inmunodeficiencia Humana**. A quienes se les ha detectado anticuerpos contra el VIH se les llama **seropositivos**, pero eso no significa que hayan desarrollado ninguna enfermedad: solo significa que han estado expuestos (y que podrían tener el virus). La enfermedad producida por el VIH es el **SIDA** (**S**índrome de **I**mmuno**D**eficiencia **A**dquirida).

Professor Françoise Barré-Sinoussi
Head of Research at the INSERM
Professor and Head of Unit
at the Pasteur Institute

Awarded the 2008 Nobel Prize
for Medicine for the discovery of the
human immunodeficiency virus (HIV)



Françoise Barré-Sinoussi, Premio Nobel 2008 junto con Luc Montagnier por su descubrimiento del HIV (Imagen: CC-BY Understanding Animal Research)



A pesar de los avances realizados en el tratamiento del SIDA este sigue siendo una enfermedad grave con un fuerte estigma social, por

lo que las políticas de prevención (como la promoción del uso de preservativos) siguen siendo la primera línea de defensa frente a la enfermedad.

Salud sexual

4 libros

La sexualidad tiene una faceta sanitaria que no es solo física, sino también mental, psicológica. Hablemos de salud sexual.

Portada	Título	Autor/Autora	Archivado
	Señoras	Elena del Estal, Alberta Maria Fabris, Adriana F. Caamaño, Tania R. Mangano	13 de Julio de 2023
	Hablemos de adolescencia	Miriam Al Adib Mendiri	7 de Febrero de 2023
	Hablemos de nosotras	Miriam Al Adib Mendiri	31 de Enero de 2023
	Hablemos de vaginas	Miriam Al Adib Mendiri	31 de Enero de 2023



Algunas lecturas recomendadas sobre salud sexual.

Uso adecuado de antibióticos

Debe evitarse el uso de antibióticos sin asesoramiento médico:

- **No siempre es útil un antibiótico.** No servirá de nada, por ejemplo, contra un virus.
- **Un antibiótico puede tener efectos perjudiciales** sobre el organismo⁸.
- **El uso prolongado de un antibiótico por una población selecciona las bacterias que tienen mas resistencia** a dicho antibiótico y elimina las menos resistentes. Con el paso de las generaciones las poblaciones de bacterias se vuelven cada vez más resistentes y el antibiótico deja de ser útil.

Enfermedades no infecciosas

Las enfermedades no infecciosas son las que no se transmiten de persona a persona. La variedad de estas enfermedades es muy grande, pero destacan algunos grupos por su importancia:

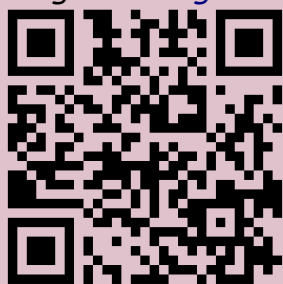
- **Enfermedades hereditarias⁹:** se heredan de padres a hijos a través del ADN, o se producen por alguna anomalía cromosómica.
- **Enfermedades traumáticas:** se deben a esfuerzos mecánicos o golpes más allá de la resistencia del cuerpo.
- **Enfermedades degenerativas:** cáncer, leucemia, enfermedades cardiovasculares, etc.
- **Enfermedades mentales:** neurosis, psicosis¹⁰.

⁸ Puede, por ejemplo, atacar la flora bacteriana de nuestro aparato digestivo afectando a su funcionamiento.

⁹ De la transmisión de las características genéticas hablaremos en el último tema de este curso.



El símbolo del infinito, a menudo con los colores del arco iris, se está popularizando como símbolo del autismo. También se usa como símbolo de la neurodiversidad en general (Imagen: [CC BySA Lilac Hadar](#))



A menudo se cita a Asperger y a Kanner como pioneros en las investigaciones sobre el autismo, pero en realidad es honor corresponde

a [Grunya Efimovna Sukhareva](#).

Sukhareva publicó un artículo en el que describía las características del autismo en un estudio sobre el comportamiento de unos niños. El artículo fue publicado en 1925 en una revista rusa, y en 1926 en la alemana *Monatsschrift für Psychiatrie und Neurologie*, una de las pocas publicaciones especializadas en salud mental de aquella época. Los trabajos de Kanner sobre el mismo tema no se publicarían hasta el año 1943, y los de Asperger hasta 1944, casi dos décadas después del artículo de Sukhareva.

Pero Sukhareva era mujer, judía y soviética, razones que podrían explicar el hecho de que su trabajo fuese olvidado hasta épocas recientes.

10 La principal diferencia entre psicosis y neurosis es que la psicosis puede llegar a presentar una percepción falsa de la realidad, cosa que no ocurre con las neurosis.

SUSTANCIAS ADICTIVAS: EL TABACO, EL ALCOHOL Y DROGAS

El tabaco

El tabaco es una droga estimulante¹¹ del sistema nervioso central¹². Es muy adictivo debido a la nicotina que contiene, y puede ocasionar enfermedades pulmonares (incluso cáncer de pulmón), cardiovasculares y del aparato digestivo, impotencia, etc.

El alcohol

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central. Produce euforia y desinhibición.

Su consumo puede provocar intoxicación etílica, daños en el aparato digestivo y problemas cardiovasculares.

Además suele estar asociado a accidentes de tráfico y conductas de riesgo que pueden acabar en enfrentamientos o en embarazos no deseados.

Otras drogas

Aparte del alcohol y el tabaco existen otras drogas cuyo consumo está muy extendido: THC, cocaína, heroína, etc.

11 Las drogas afectan a la transmisión del impulso nervioso entre neuronas. Las drogas estimulantes, como la nicotina, estimulan esta transmisión.

12 El sistema nervioso central está constituido por el encéfalo y la médula espinal.

Kioskos / El kiosko de la salud

PÁGINA

El kiosko de la salud

Página Configuración Más ▾

Marcar como hecha

2024

Enero

- 29  Mujeres y opioides: el riesgo de engancharse al tramadol <https://www.elsaltodiario.com/salud/mujeres-opioides-riesgo-engancharse-al-tramadol>
- 3  Zosurabalpina, un nuevo tipo de antibiótico que actúa con éxito contra una superbacteria mortal https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-01-03/zosurabalpina-un-nuevo-tipo-de-antibiotico-que-actua-con-exito-contra-una-superbacteria-mortal.html?sm=TH_CM

2023

Diciembre



En [El kiosko de la salud](#) puedes encontrar noticias y otros artículos sobre salud.

Kioskos / El kiosko de la sexualidad

PÁGINA

El kiosko de la sexualidad

Página Configuración Más ▾

Marcar como hecha

2024

Enero

- 17  España habilitará la tercera casilla de sexo "indefinido" para personas no binarias en la documentación de extranjeros https://www.eldiario.es/andalucia/espana-habilitara-tercera-casilla-sexo-indefinido-personas-no-binarias-documentacion-extranjeros_1_10823498.html
- 17  Machismo. Los titulares simplistas empeoran el machismo: sobre el famoso 44,1% de hombres discriminados <https://www.elsaltodiario.com/masculinidad-en-demolicion/lionel-delgado-coertura-mediatica-simplista-empeora-machismo-hombres-cis>
- 15  Un 44,1% de los hombres cree que la promoción de la igualdad ha llegado tan lejos que ahora se les discrimina a ellos <https://elpais.com/sociedad/2024-01-15/un-44-1-de-los-hombres-cree-que-se-ha-llegado-tan-lejos-en-la-promocion-de-la-igualdad-de-las-mujeres-que-ahora-se-les-discrimina-a-ellos.html>



En [El kiosko de la sexualidad](#) puedes encontrar noticias y otros artículos sobre sexualidad, algunos de ellos sobre salud.



CC-BY 4.0 Ángel Vázquez Hernández 2024

Usted es libre de:

- **Compartir** – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
 - **Adaptar** – remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier finalidad, incluso comercial.
- El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento** – Debe [reconocer adecuadamente](#) la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.
- **No hay restricciones adicionales** – No puede aplicar términos legales o [medidas tecnológicas](#) que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Avisos:

- No tiene que cumplir con la licencia para aquellos elementos del material en el dominio público o cuando su utilización esté permitida por la aplicación de [una excepción o un límite](#). Los derechos de los usuarios bajo los límites o las excepciones, como el uso justo o el trato justo, no quedan afectados por las licencias CC. [Más información.](#)
- No se dan garantías. La licencia puede no ofrecer todos los permisos necesarios para la utilización prevista. Por ejemplo, otros derechos como los de [publicidad, privacidad, o los derechos morales](#) pueden limitar el uso del material.