



EL CONCEPTO DE SALUD-ENFERMEDAD

Apuntes de Clase

Por:

Gustavo Ramón S.*

* Doctor en *Nuevas Perspectivas en la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Universidad de Granada).

Docente - Investigador del Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia (Colombia).

Correo: gusramon2000@yahoo.es

Proceso histórico

Concepción Mágico- religiosa:

- Los Seres humanos son parte integrante de un sistema ordenado
- La enfermedad es consecuencia de cierta falta de armonía con el orden cósmico y un castigo por comportamiento inmoral.
- “El castigo divino, la ira de los dioses, los malos espíritus”

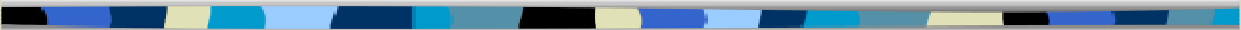
Ley Natural

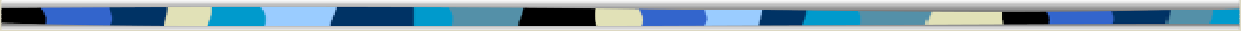
En el siglo VI a.c. se conforma una teoría naturalista entendida como alteración morbosa del buen orden de la naturaleza”

Naturaleza: agua, tierra, fuego y aire.

Universo: lo caliente, lo frío, lo húmedo y lo seco.

(Capra. 1982, 359)





El contagionismo

La enfermedad obedecía a factores internos (humor) y externos (clima y estaciones).

En los siglos XVI y XVII se sitúa la salud enfermedad en la versión “anatomoclínica” (cuerpo – órgano).

Versión “fisiopatológica” (medio físico).

(Quevedo. 1989)

EVOLUCION DEL CONCEPTO SALUD ENFERMEDAD

GRECIA

PARADIGMA ANTIGUO GALENICO

SALUD

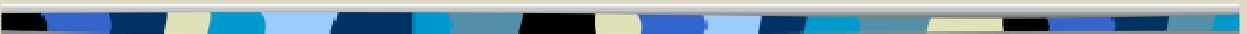
Equilibrante

ENFERMEDAD

Desequilibrante

Causas

- Externa: Alimentación ,medio ambiente
- Internas: Condición individual





PARADIGMA MODERNO - EMPIRISTAS

VERSIONES

CLINICO

Descripción fenómeno – enfermedad

Agrupar las enfermedades en especies

ANATOMOPATOLOGICO

Agudas: epidémicas (Higiene pública)

Crónicas: Estilo de vida (Higiene privada)

ANATOMOCLINICA: Semiología, sacos de órganos.

FISIOPATOLOGICA: Concepto de función, procesos físico-químicos. Visión organicista

ETIOPATOLOGICA: Discusión de la causalidad

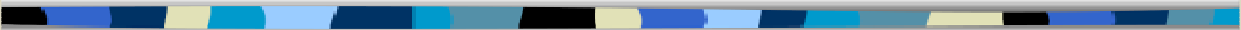
ECLECTICA: Máxima expresión de la concepción biológica (integrada) Prima en la actualidad

Proceso histórico: teoría de la unicausalidad

Siglo XIX, la salud se presenta como un fenómeno ligado a las condiciones generales de vida de la población. Esto conduce a ampliar el concepto salud/enfermedad.

Proceso histórico: teoría de la multicasualidad

1960, la salud/enfermedad depende del equilibrio entre el agente, el huésped y el medio ambiente.





(Quevedo. 1989)

CONCEPTOS MODERNOS DE SALUD

“Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad y dolencia” (OMS, 1958)

“La salud es la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los problemas del ambiente” (OMS, 1984).

- “Es el conjunto de capacidades biosicosociales de un individuo o de un colectivo, donde tales capacidades son de una gran diversidad, y el postular de unas sobre las otras responde a un procedimiento ideológico –una mejor calidad de vida-”

(Weinstein, 1978)

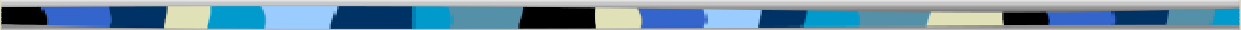
EL CONCEPTO DE ENFERMEDAD

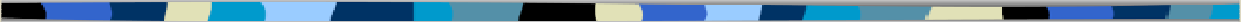
- Cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano.
- Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.
- Se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

FACTORES DE RIESGO

Son características o comportamientos que están asociados con uno o varios problemas de salud grave al margen de otros factores.

Estos factores se subdividen en:

- Factores de riesgo no modificables: Sexo, edad, raza y herencia.
 - Factores de riesgo modificables: Sedentarismo, cigarrillo, alcohol, estrés.
- 



Factores de riesgo no modificables

Género: existe más riesgo C.V en hombres que en mujeres.

Edad: en la mujer más riesgo potencial de enfermedades osteoarticulares y general aumentan los riesgos por la involución.

Raza: en la raza negra riesgo C.V

Herencia: antecedentes familiares: H.T.A, C.V, D.M.

Factores de riesgo modificables

Cigarrillo: el índice total de mortalidad es dos veces más alto en fumadores hombres de mediana edad que en los que no fuman; y más alto aún en los que fuman más cigarrillos al día o han fumado por más tiempo

Sedentarismo: aumenta potencialmente el riesgo a sufrir enfermedades como Obesidad, Dislipidemias, HTA, ECV y Osteoarticulares.

Alcohol: en combinación con enfermedades.

Estrés: desarrollo de enfermedades CV, HTA, Sicológicas, agotamiento de reservas de energía corporal, muerte.

AGENTES PROTECTORES

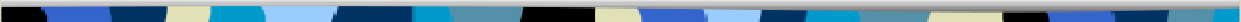
Alimentación

La dieta y la nutrición juegan un papel importante en la salud positiva.

Los nutrientes básicos son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Hidratos de carbono: entre el 55 y 60 % de la dieta calórica total.

1gr de CHO produce 4Kcal de energía



Consumo de CHO complejos entre 25 a 50 g/día.

Grasas:

Saturadas (animal)= 10% del N° Kcal

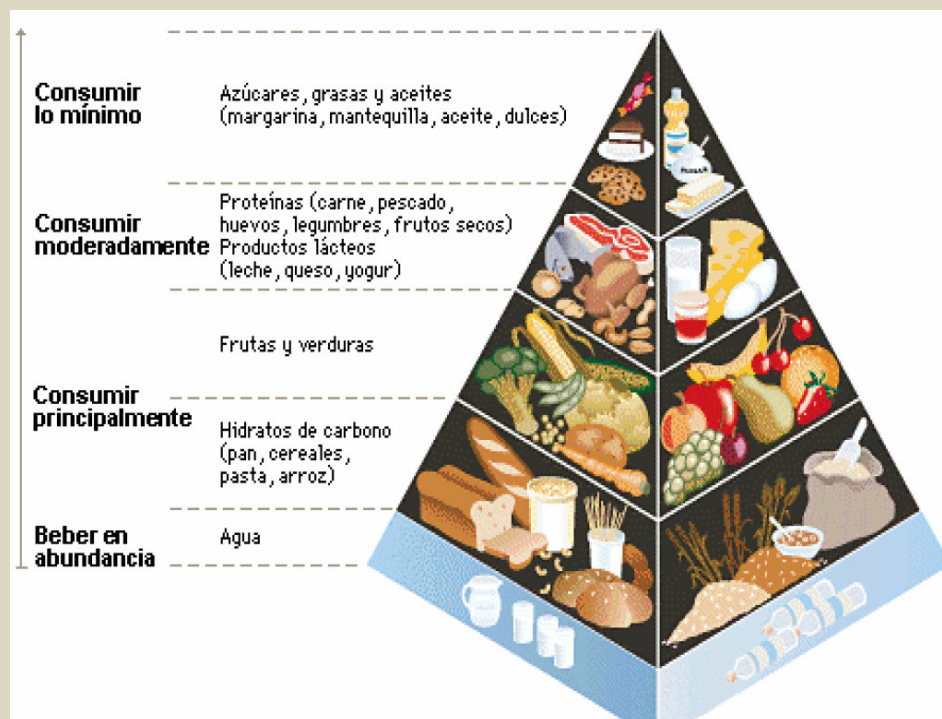
Poli insaturadas (vegetal)=30% del N° Kcal

1gr grasa produce 9 Kcal de energía.

Proteínas: La ingesta de proteínas recomendada para los adultos es de 0,8 a 0,9 gr por Kg/día.

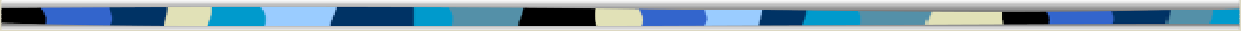
En niños entre 3gr por Kg/día.

1gr de proteína produce 4,0 Kcal de energía.



Actividad Física

- Capacidad de producir oxígeno en reposo
- Volumen máximo de reserva
- Mejora los niveles de Hb

- 
- Mejora la perfusión de oxígeno a los tejidos
 - Neocapilarización: Nueva formación de vasos capilares
 - Aumenta el VO₂ máximo
 - Densidad mitocondrial
 - Aumenta el metabolismo de ácidos grasos
 - Aumenta las HDL
 - Mejora la tolerancia a la glucosa
 - Mejora la sensibilidad a la insulina
 - Disminuye la resistencia periférica
 - Disminuye la tensión arterial
 - Disminuye la F.C de reposo
 - Disminuye los riesgos de obesidad
 - Aumento de la capilarización y grosor de los vasos sanguíneos
 - Mejora la distribución de la sangre en el músculo durante el ejercicio
 - Previene osteoporosis y descalcificación ósea
 - Previene enfermedades cardiovasculares
- 