



 Guía de aprendizaje N°1

 Ciencias para la Ciudadanía

Profesores: Sergio Urrejola

Curso: 3° Medio (Biología)

Unidad N°1: Bienestar y Salud

Objetivos:

* Formular concepto de salud humana
* Identificar principales factores que influyen en la salud humana.

CONCEPTO DE SALUD

Si le preguntamos a varias personas que entienden por salud, seguramente obtendremos una variedad de respuestas: algunos dirán que es no estar enfermo o enfermarse poco, otros que es sentirse bien, otros que es poder vivir como desean hasta una edad avanzada, desarrollarse plenamente, sostener una calidad de vida aceptable, vivir en armonía con el medio ambiente



 Según la OMS

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

Esta definición pone de manifiesto

 El estado saludable de la persona desde el punto de la **calidad de vida** y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades.

De ahí que estar sano, sentirse sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

El concepto de salud pone en evidencia ciertos aspectos importantes que se deben tomar en cuenta

* El estado de adaptación al **medio biológico (alostasis)**  y sociocultural.
* El estado **fisiológico**de equilibrio, es decir, la alimentación.
* La perspectiva **biológica y social**, es decir relaciones familiares y hábitos.

**FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD**

Nuestra vida se encuentra constantemente bajo la influencia de riesgos y circunstancias que pueden poner en peligro nuestro estado de bienestar general. Entre estos factores se encuentran

Se refiere al traspaso de las características biológicas de los padres al niño. Este factor puede causar una predisposición genética hacia una enfermedad. Comúnmente no es controlable por el ser humano. Esto quiere decir que tarde o temprano, el individuo habrá de sufrir la condición que fue predispuesta por los genes de sus padres.

***Herencia/factores genéticos***

El **medio ambiente** puede ser causante de alteraciones en tu **salud**. El ruido, la contaminación, la calidad **del** agua o el exceso de químicos en tu vida pueden ser causantes **del** deterioro de tu organismo.

***Medio Ambiente***

Incluye las condiciones del tiempo y clima, estaciones, vivienda, suelo/tierra, condiciones sanitarias, agua, luz, proviciones de alimentos, medicamentos, radiación, aire limpio o contaminado.

 **Físico-ecológico**

El ambiente puede ser de origen

 **Factores biológicos**

Representan todas aquellas cosas que poseen vida, tales como fauna (animales), flora (plantas), otras personas, **gérmenes, vectores de enfermedad**.

Es un asunto de selección de responsabilidad individual. Los estilos de vida son patrones de comportamiento, valores y forma de vida que caracteriza a un individuo, grupo o a las diferentes clases sociales. Más específicamente, los factores de estilos de vida representan las prácticas diarias, hábitos y actividades que afectan la salud del individuo.

 **Social**

Comprende las interacciones entre la gente. Esto incluye también el hacinamiento, calidad de vivienda, condiciones de trabajo, seguridad física y social, afecto, comunicación, asistencia médica, trabajo, progreso, distribución de la riqueza.

 **Comportamiento o estilo de vida**

**Actividad N°1**: Analiza el concepto de salud ¿Piensas que debería modificarse? Argumenta tu respuesta

**Actividad N°2**: Desarrolla

* Observa el esquema (**Pag 20 – 21 del libro**) de los componentes de la salud ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?
* Revisa la tabla de datos (ENS). ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores **mentales** o **sociales**?
* Considera otros datos de la ENS. Sintetiza y agrupa la información según el componente de salud relacionado.

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD (**ENS**)

|  |  |
| --- | --- |
| Migrañas o dolores de cabeza frecuentes | **8,5% (7,2%- 10,0%)** |
| Várices en las piernas | **8,0%** | **(6,9%- 9,3%)** |
| Bocio, enfermedad a la tiroides hipertiroidismo o hipotiroidismo | **7,0%** | **(5,9%- 8,2%)** |
| Artrosis de rodilla | **5,7% (4,8%- 6,8%)** |
| Insomnio | **5,6%** | **(4,6%- 6,8%)** |
| Asma | **5,4%** | **(4,5%- 6,5%)** |
| Cirrosis hepática, hígado graso o daño crónico al hígado | **5,2%** | **(4,2%- 6,3%)** |
| Problemas benignos a la próstata o Hipertrofia prostática |  |  |
|  **3,9%** | **(2,8%- 5,4%)** |
| Úlcera péptica, de estómago o duodeno | **3,5%** | **(2,8%- 4,3%)** |
| Artrosis de cadera  | **3,1% (2,5%- 3,7%)** |

 ENFERMEDAD (Prevalencia/IC95%)

|  |
| --- |
| **2016-17** |
| **(Prevalencia/IC95%)** |