

CBS

Colegio Bautista Shalom



Emprendimiento para la Productividad 3

Hogar 3

Tercero Básico

Primer Bimestre

Contenidos**SALUD**

- ✓ CALIDAD DE VIDA.
- ✓ CONDICIONES DE VIDA.
- ✓ SALUD FÍSICA.
 - DESCANSO.
 - EL OCIO.
 - EL OCIO PUEDE SER NEGATIVO Y POSITIVO.
 - ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR EN FAMILIA.
- ✓ EL SUEÑO.
- ✓ HIGIENE.
 - HIGIENE PERSONAL.
- ✓ EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA.
- ✓ NUTRICIÓN.

SALUD PÚBLICA**ENFERMEDAD**

- ✓ ENFERMO.
- ✓ ENFERMEDAD.
 - NOMBRE DE LAS ENFERMEDADES.
 - CLASIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES.
- ✓ ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ZANCUDO Y OTROS INSECTOS.
- ✓ EL DENGUE.
- ✓ CHIKUNGUNYA.
 - TIPOS DE CHIKUNGUNYA.
- ✓ ZIKA.
- ✓ CORONAVIRUS.

SALUD MENTAL

- ✓ SALUD MENTAL.

RELACIONES SEXUALES

- ✓ RELACIONES SEXUALES.
- ✓ ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS).
- ✓ VIH/SIDA.

NOTA: cuando hayas finalizado tu aprendizaje, encontrarás ejercicios a resolver. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

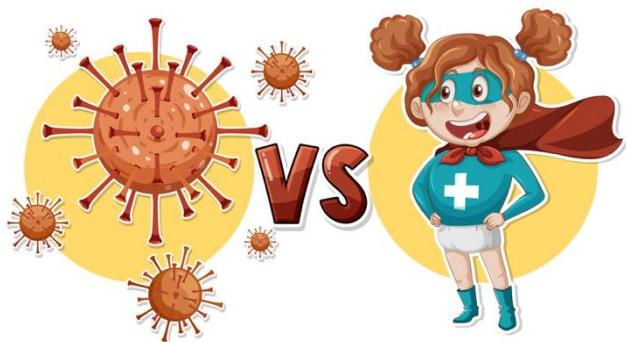
CALIDAD DE VIDA

CONCEPTO DE SALUD

La **salud** es un estado de bienestar integral que abarca el aspecto físico, mental y social de la persona. No se trata únicamente de la ausencia de enfermedades, sino de sentirse bien y funcionar de forma adecuada en la vida diaria. En términos subjetivos, una persona se considera saludable cuando *siente* bienestar: tiene energía, buen ánimo y tranquilidad. En términos objetivos, la salud se confirma cuando profesionales médicos verifican que no haya enfermedades ni factores que dañen el organismo. Esto significa que alguien puede percibirse bien pero aun así requerir atención preventiva, o no sentir síntomas y sin embargo necesitar cuidados médicos. En síntesis, la salud conlleva equilibrio y buen funcionamiento en el cuerpo y la mente, permitiendo una vida productiva y satisfactoria.



SALUD VS. ENFERMEDAD



Tradicionalmente se contraponen los conceptos de **salud** y **enfermedad**.

Una **enfermedad** aparece cuando una o más funciones del cuerpo, de la mente o de la vida social no operan correctamente, produciendo malestar o incapacidad. En cambio, estar saludable implica que nuestro organismo funciona normalmente y contamos con la **capacidad** para desempeñar nuestras actividades cotidianas

(estudiar, trabajar, relacionarnos) y afrontar el estrés diario. De hecho, una definición clásica describe la salud como “*un estado caracterizado por la integridad anatómica, fisiológica y psicológica; la capacidad de desempeñar roles familiares, laborales y comunitarios valorados, y de enfrentar el estrés físico, biológico, psicológico y social*”. En otras palabras, la salud es la condición que nos permite llevar una vida activa y superar las dificultades normales, mientras que la enfermedad conlleva un proceso de disfunción que limita esas capacidades.

Importante: La ausencia de un diagnóstico médico de enfermedad **no siempre significa que se goza de salud plena**. Una persona puede no tener ninguna dolencia identificada y aun así mantener hábitos poco saludables (por ejemplo, dieta inadecuada), vivir bajo estrés constante o tener problemas de convivencia. Estos factores disminuyen su bienestar y, con el tiempo, pueden detonar problemas de salud. Por ello, el concepto moderno de salud es integral: va más allá de “no estar enfermo” y exige equilibrio en todos los ámbitos de la vida.

DEFINICIÓN DE SALUD SEGÚN LA OMS

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** sentó en 1948 una definición célebre de salud, aún vigente como ideal. 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 revolucionó la visión tradicional, al destacar que la salud incorpora el bienestar **multidimensional** (cuerpo, mente y entorno social) y no solo la falta de enfermedades. Además, la OMS amplió el concepto en 1984, describiendo la salud como la capacidad de adaptarse y autogestionarse frente a los retos del ambiente. En ese enfoque, “*la salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida; es un concepto positivo que enfatiza los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas*”. Es decir, la salud brinda resiliencia: permite a individuos y comunidades realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y afrontar el entorno de manera efectiva. Esta perspectiva dinámica recalca que incluso personas con alguna condición crónica pueden experimentar salud si logran mantener su bienestar funcional y calidad de vida.

LA SALUD COMO RECURSO PARA LA VIDA

La salud no es un fin en sí mismo, sino un **medio o recurso** fundamental para vivir bien. Gracias a un buen estado de salud, las personas pueden desarrollar sus potencialidades y participar plenamente en la sociedad. Por ejemplo, cuando gozamos de salud podemos:

- Estudiar y **aprender** con mayor facilidad.
- **Trabajar** productivamente y servir a otros.
- **Resolver problemas** y enfrentar dificultades con resiliencia.
- **Disfrutar** de la vida en familia, con amigos y en comunidad.

Un organismo sano tiene mayor capacidad de adaptación; es más resistente a las enfermedades y se recupera con rapidez de los problemas que pueda enfrentar. La salud aporta así una **reserva de energía y fortaleza** que mejora todas las facetas de la vida cotidiana. Por el contrario, cuando la salud falla, se limitan nuestras posibilidades de crecimiento personal y de contribución a la sociedad. Cuidar la salud, entonces, es invertir en una vida más plena y productiva, tanto a nivel individual como colectivo.

COMPONENTES DE LA SALUD INTEGRAL

La salud humana está conformada por varios **componentes interrelacionados**, principalmente el bienestar físico, mental y social. Estos ejes se influencian mutuamente: si uno se deteriora, impacta negativamente en los demás. Por ello se habla de salud *integral* o *holística*. A continuación, se describen los componentes clave de la salud:

SALUD FÍSICA



Se refiere al adecuado funcionamiento del **cuerpo** y de sus órganos. Implica que la persona tiene la energía y condición física necesarias para realizar sus actividades diarias (estudiar, moverse, trabajar, jugar, etc.) sin fatiga excesiva ni dolor. La salud física se sostiene mediante hábitos como una **alimentación balanceada**, práctica regular de **ejercicio** o actividad física, mantener una buena **higiene personal**, descansar lo suficiente y acudir a la **prevención médica** (vacunaciones, chequeos). Cuando disfrutamos de salud física, respondemos mejor a los retos cotidianos y somos menos propensos a lesiones o enfermedades, ya que nuestro sistema inmunológico y funciones corporales están fortalecidos.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

La salud mental abarca nuestros **pensamientos, emociones y sentimientos**. Una persona con buena salud mental puede manejar el **estrés** de forma constructiva, tiene una autoestima equilibrada, expresa adecuadamente sus emociones y mantiene relaciones saludables. Esto incluye la capacidad de tomar decisiones sensatas, adaptarse a cambios y sobreponerse a situaciones adversas. La **estabilidad emocional** es parte esencial de este componente: no significa estar feliz todo el tiempo, sino reconocer las emociones (positivas o negativas), expresarlas de manera apropiada y buscar ayuda cuando ciertas emociones (como la ansiedad o la tristeza) resultan abrumadoras. Una buena salud mental permite disfrutar más de la vida y afrontar mejor los desafíos; por ejemplo, manejar la frustración sin caer en comportamientos perjudiciales y mantener la motivación para lograr metas personales.



SALUD SOCIAL



Este componente se relaciona con la forma en que **convivimos con los demás** y nos desenvolvemos en comunidad. Incluye la calidad de nuestras **relaciones familiares, las amistades** y la capacidad de comunicarnos y cooperar con otras personas de manera respetuosa. La salud social implica sentirse *aceptado, apoyado y escuchado* en los entornos donde participamos (familia, escuela, trabajo, vecindario). También abarca la participación en la **comunidad**, el respeto a normas y valores compartidos, y la práctica de la empatía y la tolerancia. Cuando disfrutamos de salud social, desarrollamos un sentido de pertenencia y redes de apoyo mutuo. Esto a su vez mejora

nuestra salud mental y puede influir positivamente en la física (por ejemplo, alguien con apoyo social suele sobrelyear mejor una enfermedad y adherirse al tratamiento). En cambio, problemas como el aislamiento, los conflictos interpersonales o la discriminación pueden repercutir negativamente en el bienestar general. Por ello, cultivar relaciones sanas y un entorno social positivo es un pilar más de la salud integral.

SALUD INTEGRAL VS. AUSENCIA DE ENFERMEDAD

Como ya se mencionó, **estar saludable no es simplemente “no tener enfermedades”**. La salud es un estado positivo de bienestar, mientras que la enfermedad es un estado de mal funcionamiento. Esta distinción tiene implicaciones importantes:

- Una persona podría no presentar ninguna enfermedad diagnosticada pero, si lleva **malos hábitos** (dieta inadecuada, sedentarismo, mal sueño), su salud no es óptima y está en riesgo de enfermar en el futuro.
- El **estrés crónico** o las emociones negativas persistentes (ira, ansiedad, depresión) pueden afectar la salud física (por ejemplo, aumentando la presión arterial o debilitando la inmunidad) aun cuando no se hayan manifestado como enfermedad definida.
- Dificultades en el plano **social** –como vivir en un ambiente violento o de aislamiento– deterioran la calidad de vida y, a la larga, también pueden reflejarse en problemas de salud mental e incluso física (más riesgo de adicciones, trastornos del sueño, etc.).

En definitiva, la **salud es un continuo** en el cual podemos encontrar diversos grados. No es un valor binario (salud/enfermedad), sino un espectro: alguien puede experimentar cierto malestar o limitación (por ejemplo, estrés elevado) sin estar clínicamente enfermo, y viceversa, personas con alguna condición crónica pueden sentirse en buen estado de salud si la mantienen controlada y llevan una vida satisfactoria. Esto refuerza la idea de promover la salud integral: atender *preventivamente* todos los aspectos (físico, mental, social) antes de que surja una enfermedad, y no solo actuar cuando ésta aparece.

CALIDAD DE VIDA

El concepto de **calidad de vida** se refiere al conjunto de condiciones que permiten que la vida de una persona (o grupo) sea digna, segura, cómoda, agradable y satisfactoria. Es un indicador amplio de **bienestar**. Una buena calidad de vida implica que las necesidades básicas y superiores de la persona están razonablemente cubiertas: desde la salud física hasta el desarrollo intelectual, desde la alimentación y vivienda hasta las relaciones sociales y la realización personal.

Es importante notar que la calidad de vida **no depende únicamente del dinero o ingreso económico**. Si bien los recursos materiales ayudan a cubrir necesidades, aspectos como la salud, la educación, el entorno social, la seguridad y el medio ambiente influyen

profundamente en cómo valoramos nuestra vida. Por ejemplo, una familia podría tener ingresos modestos pero disfrutar de buena salud, unión familiar y acceso a educación, teniendo así una calidad de vida aceptable. En cambio, una persona adinerada que carece de salud o vive aislada puede percibir una baja calidad de vida.

Cuando evaluamos la calidad de vida de una **persona, familia, comunidad o país**, analizamos qué tan bien se satisfacen sus necesidades físicas, emocionales, sociales y materiales. Una alta calidad de vida se asocia con la posibilidad de **desarrollo personal**, bienestar en todas esas áreas, oportunidades de estudiar y trabajar, y un entorno social saludable. En resumen, una buena calidad de vida permite “**vivir bien**”: con bienestar, dignidad y oportunidades.

ÁREAS FUNDAMENTALES DE LA CALIDAD DE VIDA

Existen diversos enfoques para medir la calidad de vida. Un modelo común es considerar **cinco áreas fundamentales** que están interrelacionadas. Si una falla, las demás se resienten. Estas áreas son:

- **Bienestar físico:** Estado de salud corporal y energía para las actividades diarias. Incluye tener buena salud general, alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso suficiente, higiene personal y acceso a servicios de salud. Cuando alguien goza de bienestar físico, puede estudiar o trabajar con vigor y enfrenta mejor los retos cotidianos.
- **Bienestar material:** Capacidad económica para cubrir las **necesidades básicas**. Comprende disponer de una vivienda digna, alimentación suficiente, acceso a servicios básicos (agua potable, saneamiento, electricidad) y a transporte, así como un ingreso o medios de sustento adecuados. Tener lo necesario para vivir con decoro impacta directamente en la seguridad y tranquilidad de las personas. *Nota:* Acumular bienes en exceso no garantiza felicidad, pero **carecer de lo básico** sí deteriora gravemente la calidad de vida.
- **Bienestar social:** Calidad de las **relaciones humanas** que una persona mantiene. Incluye relaciones familiares sanas, amistades basadas en el respeto y apoyo mutuo, sentido de pertenencia comunitaria, comunicación adecuada y respeto por los demás. Las personas que se sienten aceptadas, queridas y acompañadas suelen sobrellevar mejor las dificultades y reportan una mayor satisfacción con sus vidas, incluso en entornos económicos difíciles.
- **Desarrollo personal:** Oportunidades para el **crecimiento y realización personal** a lo largo de la vida. Abarca la educación y formación intelectual, el desarrollo de habilidades (sociales, artísticas, profesionales), la productividad en estudios o trabajo, la creatividad y la participación cultural. La educación es un factor clave aquí, pues abre puertas, mejora el pensamiento crítico y aumenta las posibilidades de una vida digna. Una sociedad que brinda educación y cultura enriquece la calidad de vida de sus miembros.

- **Bienestar emocional:** Capacidad de la persona para reconocer, expresar y manejar sus **emociones** de forma apropiada. Implica tener equilibrio emocional, manejo del estrés, resiliencia ante frustraciones y conflictos, y actitud positiva hacia la vida. No significa reprimir sentimientos, sino comprender lo que se siente, saber comunicarlo respetuosamente y buscar soluciones cuando surgen problemas. Las personas con bienestar emocional tienden a disfrutar más el día a día, se adaptan mejor a los cambios y mantienen relaciones más armoniosas.

En conjunto, estos cinco ámbitos determinan la calidad de vida. Son dimensiones **interdependientes**: por ejemplo, una enfermedad física (bienestar físico) puede impedir trabajar (bienestar material) y causar depresión (bienestar emocional). Del mismo modo, vivir en pobreza extrema (falta de bienestar material) suele limitar el acceso a educación y servicios de salud, afectando las demás áreas. Por eso, las políticas públicas que buscan mejorar la calidad de vida deben abordar todas estas dimensiones de manera integral.

INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA: IDH (ÍNDICE DE DESARROLLO HUMANO)

A nivel de países, se han desarrollado indicadores compuestos para medir y comparar la calidad de vida o el desarrollo humano de las poblaciones. Uno de los más utilizados es el **Índice de Desarrollo Humano (IDH)**, creado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Este índice combina **tres dimensiones básicas** del progreso social:

1. **Vida larga y saludable:** medida a través de la *esperanza de vida al nacer*. Un país con mayor esperanza de vida obtiene puntuación más alta en salud.
2. **Educación y conocimientos:** evaluada mediante la tasa de *alfabetización de adultos* y la *escolaridad* (años promedio de educación y años esperados de escolarización). Un nivel educativo más alto refleja mejor desarrollo humano.
3. **Nivel de vida digno:** aproximado por el *ingreso nacional bruto (INB) per cápita* o PIB per cápita ajustado por poder adquisitivo. Un mayor ingreso promedio indica mayor capacidad para acceder a bienes y servicios materiales.

Cada año, el PNUD publica el **Informe de Desarrollo Humano** con el IDH de casi todos los países, clasificándolos en niveles de desarrollo **muy alto, alto, medio o bajo**. El IDH es útil para comparar de forma resumida el bienestar de distintas naciones más allá del PIB, ya que incorpora salud y educación junto con la economía. No obstante, también tiene limitaciones (no refleja desigualdades internas, ni calidad específica de la educación, etc.), por lo que se complementa con otros indicadores.

Mapa mundial del Índice de Desarrollo Humano (datos 2023, publicados en 2025). Los países en tonos azul y verde muestran desarrollo humano alto o muy alto, destacando América del Norte, Europa, Australasia y partes de América del Sur. En tonos amarillo,

naranja y rojo aparecen países con desarrollo medio o bajo, principalmente en África subsahariana y algunas regiones de Asia.

A manera de ejemplo, según el IDH más reciente, las naciones con desarrollo humano **muy alto** incluyen a Noruega, Suiza, Islandia, Hong Kong e Irlanda (con IDH alrededor de 0.950 o superior). En contraste, países con IDH **bajo** (por debajo de 0.550) se encuentran mayormente en África y reflejan menores expectativas de vida, educación y renta. Latinoamérica en su mayoría se ubica en rangos de desarrollo **alto o medio alto**, con algunas variaciones internas.

PROGRESO SOCIAL EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (IPS)

En América Latina y el Caribe, el nivel de bienestar social y calidad de vida varía considerablemente de un país a otro. Para analizar estos avances sociales con mayor detalle, se utiliza a veces el **Índice de Progreso Social (IPS)**, desarrollado por la iniciativa Social Progress Imperative. Este índice busca medir el bienestar de las sociedades **sin incluir directamente variables económicas**, enfocándose en resultados sociales y ambientales. El IPS evalúa tres dimensiones principales mediante más de 50 indicadores específicos:

- **Necesidades Humanas Básicas:** mide si la población tiene satisfechas necesidades esenciales como alimentación y nutrición, cuidados médicos básicos, agua potable y saneamiento, vivienda adecuada y seguridad personal.
- **Fundamentos del Bienestar:** examina aspectos que sostienen el bienestar a largo plazo, como acceso a la educación básica, acceso a información y comunicaciones, salud y bienestar (más allá de lo básico), y calidad medioambiental.
- **Oportunidades:** considera los derechos personales, la libertad personal y de elección, la inclusión y la igualdad, así como el acceso a educación superior. Esta dimensión refleja qué tanto puede la gente alcanzar su pleno potencial dentro de la sociedad.

Una característica del IPS es que **no incorpora directamente el PIB ni ingresos**; en lugar de ello, se centra en qué tan bien se traducen los recursos de un país en calidad de vida real para sus habitantes. Por ello, el IPS es un complemento interesante al IDH y a indicadores puramente económicos, ya que destaca fortalezas y debilidades específicas en temas sociales.

Resultados regionales: Los rankings del IPS muestran diferencias marcadas dentro de Latinoamérica. Por ejemplo, en el **IPS 2016/2017**, Chile aparecía como el país con mayor progreso social de la región, con un puntaje de **82.5** (en escala 0–100, ubicándose en el puesto 25 a nivel mundial). Costa Rica y Uruguay también figuraban entre los mejor evaluados regionalmente, con puntajes alrededor de **81.0** y **80.1** respectivamente, situándose en el rango de “progreso social alto”. Estos países destacaban especialmente en la cobertura de necesidades básicas (nutrición, agua, vivienda) y en educación. Otros países latinoamericanos se ubicaban más abajo en la escala: por ejemplo, Argentina ~75.9 (puesto 38), Panamá ~74.6 (40) y Brasil ~73.9 (43), indicando progreso social medio-alto. Hacia el final de la lista

regional figuraban naciones con retos significativos en desarrollo social, como Honduras (~61.8) o Nicaragua (~64.2).

Es importante notar que estos índices se actualizan cada año y las posiciones pueden cambiar. Sirven para **identificar áreas de mejora**. De hecho, los países latinoamericanos utilizan resultados de indicadores como el IPS para formular políticas: por ejemplo, invirtiendo en salud básica o educación allí donde el índice señala rezagos, o fortaleciendo la seguridad y la inclusión social. En resumen, América Latina muestra logros destacables en ciertas naciones, pero también brechas importantes entre países (e **internamente**, entre grupos sociales), lo que refleja la necesidad de continuar impulsando el progreso social equitativo en la región.

CONDICIONES DE VIDA Y DESIGUALDAD

Las **condiciones de vida** describen el modo en que las personas viven cotidianamente, en función de factores como su situación familiar, el entorno físico (vivienda, comunidad), el acceso a servicios de salud y educación, el trabajo e ingresos, y el contexto político-económico general. Cuando una persona o familia carece de los recursos mínimos para vivir dignamente, hablamos de *condiciones de vida precarias*. Por ejemplo, la falta de empleo, la vivienda inadecuada, el bajo nivel educativo o problemas de salud pueden sumirse en la pobreza a una familia, deteriorando múltiples aspectos de su vida. Si este fenómeno se extiende a muchas familias, comunidades enteras pueden verse afectadas, especialmente durante **crisis económicas** o desastres.

En países con mejores condiciones generales, la mayoría de personas tiene acceso a **vivienda digna**, alimentación suficiente y saludable, educación, atención sanitaria, seguridad ciudadana y espacios de recreación. Esto se refleja en indicadores altos de desarrollo y baja pobreza. Sin embargo, en muchos países de Latinoamérica existe una marcada **desigualdad**: coexisten grupos poblacionales con altos niveles de ingresos y calidad de vida, junto a amplios sectores en pobreza. Esta brecha significa que el crecimiento económico no siempre se traduce en bienestar compartido.

Tomemos como ejemplo **Guatemala**. Allí se mide oficialmente la pobreza mediante la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (**ENCOVI**). Datos recientes de la ENCOVI 2023 revelan que el **56.0%** de la población guatemalteca vive en condiciones de pobreza, incluyendo un **16.2%** en pobreza extrema. Solo alrededor del **44%** de los guatemaltecos se clasifican como no pobres. Estas cifras muestran a más de la mitad de la población con dificultades para satisfacer plenamente sus necesidades básicas. Además, la pobreza se concentra desproporcionadamente en áreas rurales e indígenas, ilustrando desigualdades internas. Guatemala no es un caso único; otros países de la región presentan también altos índices de pobreza y desigualdad, aunque en distinto grado.

La **desigualdad social** agrava los problemas de salud y calidad de vida: las personas en pobreza suelen tener peor nutrición, menos acceso a atención médica de calidad y mayor exposición a riesgos ambientales. A nivel comunitario, las carencias materiales a menudo vienen acompañadas de rezago educativo, inseguridad y estrés social. Por eso, mejorar las condiciones de vida (reduciendo la pobreza, garantizando servicios básicos universales) es fundamental para elevar la salud y bienestar de toda la población. Muchos gobiernos latinoamericanos aplican programas sociales para este fin, pero los retos estructurales (crecimiento económico inclusivo, generación de empleos, combate a la corrupción, etc.) hacen que el camino hacia condiciones de vida dignas para todos sea aún un desafío en curso.

SALUD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

La **salud física** es el pilar sobre el cual se asienta gran parte de nuestro bienestar general. Mantener el cuerpo en buen funcionamiento nos permite estudiar con concentración, trabajar eficientemente, movernos con libertad y disfrutar del ocio sin limitaciones. Para preservar una buena salud física, los especialistas recomiendan adoptar *cinco hábitos básicos* procesos fundamentales en la vida diaria:

- **Descanso adecuado** (sueño reparador y tiempo de ocio)
- **Actividad física regular** (ejercicio y movimiento)
- **Evitar el uso de drogas y sustancias nocivas** (incluyendo tabaco y alcohol en exceso)
- **Higiene personal** (aseo e instalaciones sanitarias)
- **Nutrición balanceada** (dieta saludable y suficiente)

Estos cinco factores están interconectados: si uno falla, suele afectar a los demás. Por ejemplo, la falta de sueño disminuye la energía para hacer ejercicio; la mala alimentación debilita el sistema inmune, haciendo más vulnerable a enfermedades incluso con buena higiene; el consumo de tabaco o alcohol en exceso perjudica el rendimiento físico y altera el sueño, etc. A continuación, profundizaremos en cada uno de estos aspectos, dado que constituyen la base de un estilo de vida saludable.

EL DESCANSO Y EL SUEÑO: PILARES FUNDAMENTALES DE LA SALUD INTEGRAL

El descanso y el sueño constituyen elementos esenciales para la vida y el bienestar del ser humano. No se trata únicamente de momentos de inactividad, sino de **procesos biológicos complejos y activos** que permiten al organismo recuperar el equilibrio físico, mental y emocional alterado por las actividades diarias. Dormir y descansar adecuadamente es tan necesario como alimentarse o respirar, pues de ello depende el funcionamiento armónico de todos los sistemas del cuerpo.

EL SUEÑO COMO NECESIDAD BIOLÓGICA

El sueño es una **necesidad básica del organismo**. Desde el nacimiento hasta la vejez, el ser humano requiere períodos regulares de sueño para asegurar su supervivencia y un desempeño óptimo. Durante muchos años se creyó que dormir era un estado pasivo en el que el cuerpo simplemente se desconectaba del entorno. Sin embargo, los avances en la neurociencia han demostrado que el sueño es un estado de conciencia dinámico, en el que el cerebro mantiene una intensa actividad.



Durante el sueño se producen importantes cambios fisiológicos: variaciones en la presión arterial, en la frecuencia cardíaca y respiratoria, ajustes en la temperatura corporal y una intensa actividad hormonal. Estas modificaciones no son aleatorias, sino que responden a mecanismos de autorregulación que permiten al organismo mantener su equilibrio interno, conocido como **homeostasis**.

FASES Y CICLOS DEL SUEÑO

El sueño nocturno no es uniforme. A lo largo de la noche se suceden **entre cuatro y seis ciclos de sueño**, cada uno compuesto por diferentes fases: sueño ligero, sueño profundo y sueño REM (movimientos oculares rápidos). Cada fase cumple funciones específicas y complementarias.

El sueño profundo es esencial para la recuperación física, la reparación de tejidos y el fortalecimiento del sistema inmunológico. El sueño REM, por su parte, desempeña un papel clave en la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional. Interrumpir estos ciclos de manera frecuente impide que el sueño sea verdaderamente reparador y reduce sus beneficios.

¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

Dormimos porque el organismo lo necesita para funcionar correctamente durante el día. La vigilia y la actividad diaria generan desgaste físico y mental, y el sueño actúa como un **mecanismo restaurador**. Cuando se priva al cuerpo de sueño, incluso de forma parcial, este responde aumentando la necesidad de descanso en los días siguientes, intentando recuperar el equilibrio perdido.

Los experimentos de privación total de sueño han demostrado que, cuando se elimina completamente la posibilidad de dormir, el organismo entra en un estado de deterioro progresivo que puede conducir a la muerte. Esto confirma que el sueño no es opcional, sino indispensable para la vida.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SUEÑO



La privación de sueño, ya sea temporal o crónica, tiene consecuencias significativas. A corto plazo, se observa una disminución del rendimiento intelectual, dificultades de concentración, problemas de memoria y una reducción en la capacidad de razonamiento lógico. Los reflejos se vuelven más lentos, lo que incrementa el riesgo de accidentes de tránsito, laborales y domésticos.

A nivel emocional, la falta de sueño provoca irritabilidad, ansiedad, cambios de humor y, en casos prolongados, puede

favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos como la depresión. En situaciones de privación severa pueden presentarse alucinaciones, alteraciones neurológicas y crisis epilépticas.

A largo plazo, la privación crónica de sueño genera alteraciones metabólicas y hormonales que aumentan el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares e infecciones frecuentes, disminuyendo de forma notable la calidad y la esperanza de vida.

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO SON NECESARIAS?

Las necesidades de sueño varían según la edad, el estado de salud y el nivel de actividad de cada persona. En términos generales, un adulto necesita entre **7 y 8 horas de sueño por noche** para mantener un buen funcionamiento diario. Los adolescentes requieren alrededor de **9 horas**, mientras que los niños pequeños necesitan más de **10 horas**.

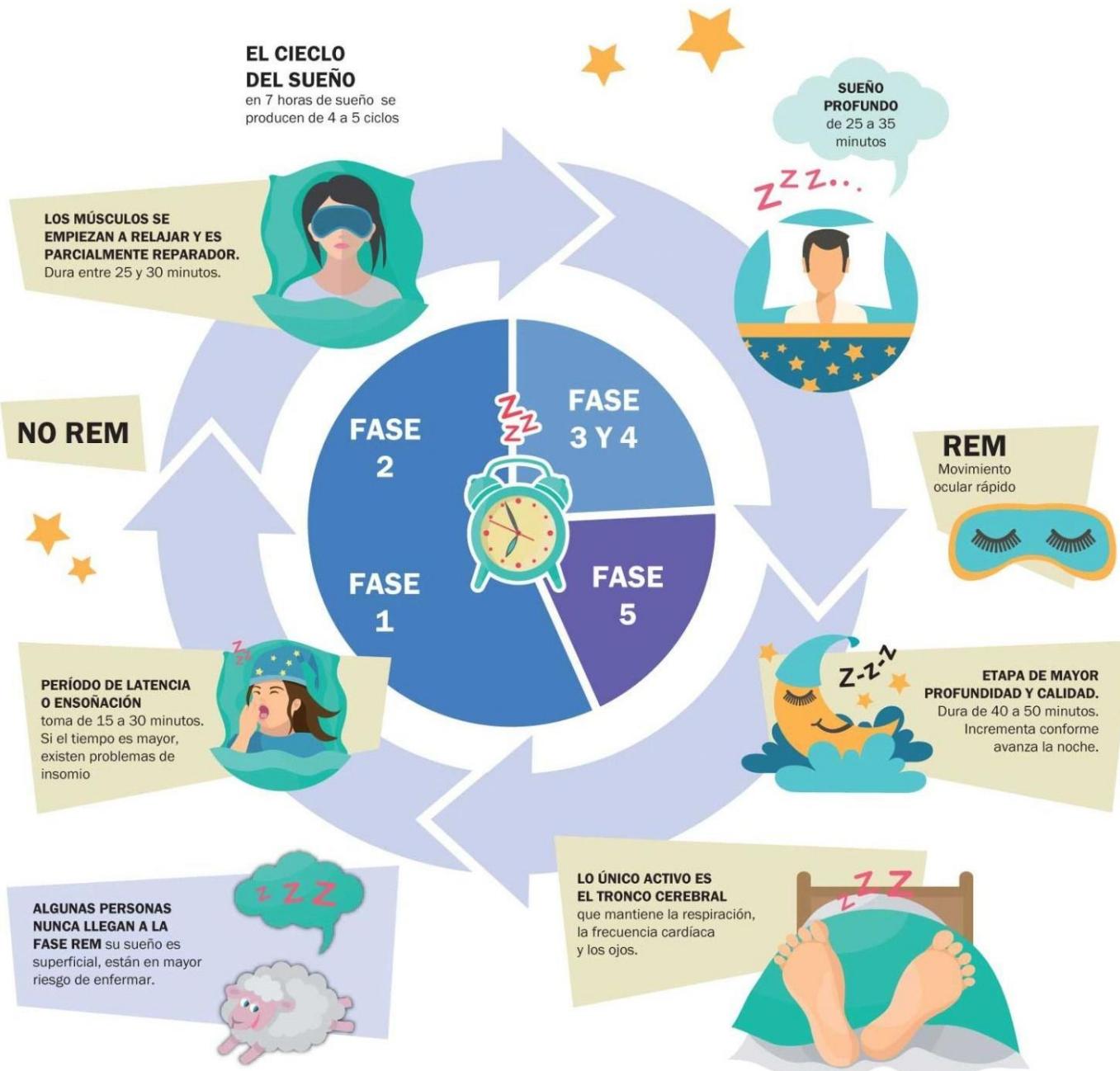
Aunque el organismo puede sobrevivir con menos horas, dormir lo suficiente mejora la atención, el estado de ánimo, los reflejos y la capacidad de aprendizaje. Las horas adecuadas de sueño son aquellas que permiten mantenerse activo y alerta durante el día, sin somnolencia excesiva.

EL DESCANSO MÁS ALLÁ DEL SUEÑO

El descanso no se limita únicamente al sueño nocturno. El **uso adecuado del tiempo libre y el ocio saludable** también contribuyen al descanso mental y emocional. Actividades recreativas, culturales o relajantes permiten reducir el estrés, mejorar el bienestar psicológico y complementar los beneficios del sueño, siempre que no interfieran con los horarios de descanso.

HÁBITOS PARA UN BUEN DESCANSO

Para lograr un sueño reparador, es fundamental adoptar hábitos saludables: establecer horarios regulares para dormir, crear un ambiente tranquilo y oscuro, evitar ruidos y pantallas luminosas antes de acostarse, y limitar el consumo de sustancias estimulantes. Estos hábitos fortalecen el ritmo biológico natural del cuerpo y favorecen un descanso de mejor calidad.

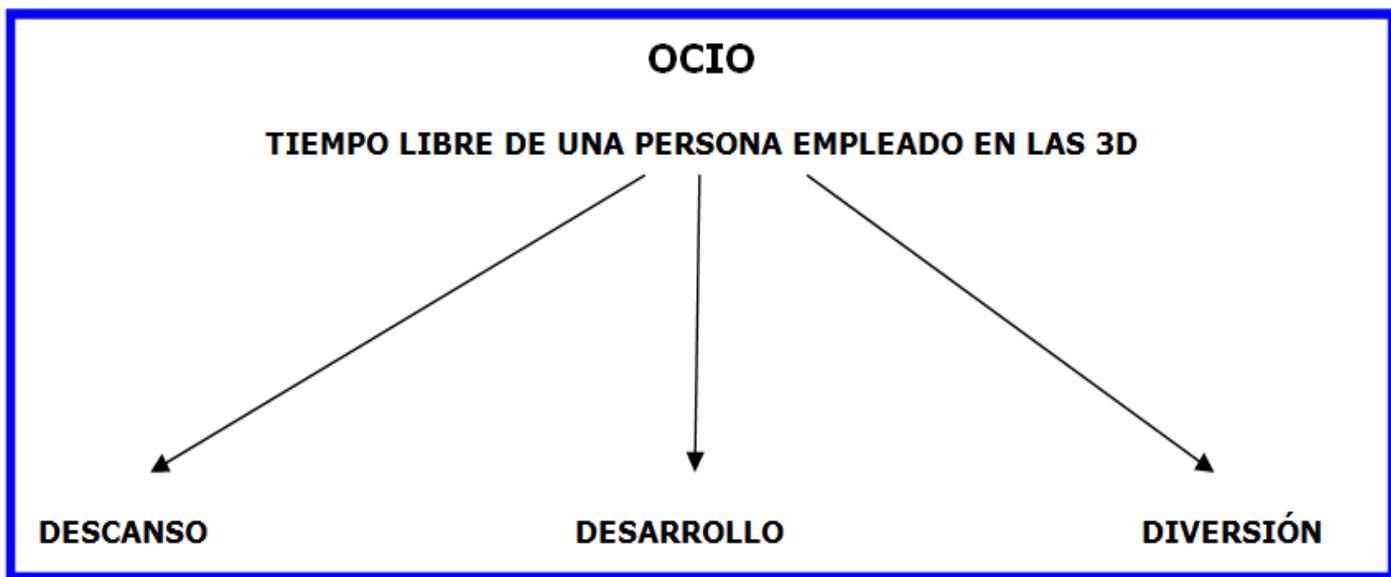


OCIO Y TIEMPO LIBRE

El **ocio** se refiere al tiempo libre que una persona utiliza de forma voluntaria para actividades no obligatorias: puede ser simplemente descansar y divertirse, aprender algo nuevo por gusto, socializar o practicar hobbies. A diferencia de las tareas formales (estudio, trabajo, responsabilidades domésticas básicas), el ocio es *autogestionado*: cada quien decide cómo emplear ese tiempo. Un **ocio saludable** es aquel que enriquece nuestro bienestar sin incurrir en excesos o conductas de riesgo. Especialmente durante la niñez y adolescencia, el manejo del tiempo libre es importante, pues en esas etapas se forma el hábito de cómo equilibrar obligaciones y recreación.



En la adolescencia, los intereses durante el ocio suelen cambiar: disminuye el interés por los juegos infantiles y surge mayor deseo de compartir con amigos, explorar pasatiempos, y buscar **independencia** de la familia. Este periodo ofrece oportunidades para desarrollar identidad propia, siempre y cuando el ocio se oriente positivamente.



Ocio positivo vs. ocio negativo: No todas las actividades de tiempo libre tienen el mismo impacto. Podemos distinguir ejemplos de ocio beneficioso frente a ocio poco constructivo:

- **Ocio positivo:** aquel que contribuye al desarrollo personal o al bienestar. Por ejemplo, practicar **deportes** (fútbol, baloncesto, ciclismo, natación) o simplemente salir a caminar mejora la salud física y libera estrés. También actividades culturales como **leer**, escuchar o tocar música, dibujar o hacer algún arte estimulan la mente y la creatividad.

Participar en **grupos juveniles, comunitarios o voluntariados** permite socializar y desarrollar valores de cooperación. O aprender **habilidades nuevas** en el tiempo libre – como cocinar, programar, reparar algo, jardinería, etc.– enriquece nuestra autonomía y autoestima. En estas formas de ocio, la persona disfruta y a la vez crece o cuida su salud.

- **Ocio negativo:** aquel que, por desorganización o contenido, termina siendo perjudicial o simplemente no aporta nada valioso. Un caso común es pasar un **exceso de horas frente a las pantallas** (televisión, videojuegos, celular, redes sociales) sin control de tiempo ni contenido; esto promueve el sedentarismo, afecta el sueño y puede aislar socialmente. También el *aburrimiento constante* –no saber en qué ocupar el tiempo libre– puede llevar a conductas impulsivas o de riesgo, especialmente en jóvenes. Algunos se involucran en **actividades peligrosas o inapropiadas** cuando carecen de supervisión o guía (consumo de alcohol/drogas, vandalismo, conductas delictivas). Juntarse con **malas compañías** en el tiempo libre, sin límites ni orientación, aumenta la probabilidad de tomar decisiones poco saludables. En resumen, un ocio no planificado tiende a degenerar en el “no sé qué hacer” que puede desembocar en hábitos dañinos.

Ocio positivo	Ocio negativo
<ul style="list-style-type: none"> ○ Se caracteriza por una de las “D” <p><u>Desarrollo personal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Incremento de conocimientos, actitudes y aptitudes de la persona en sus diferentes ámbitos: psicológicos, corporal, intelectual y relacional. ○ Ejemplo: lectura de ensayo. <p><u>Diversión</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se refiere a la distracción, evasión, como resultado una satisfacción personal en el ámbito psicológico. ○ Ejemplo: ir con los amigos a tomar algo y pasarlo bien <p><u>Descanso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Es una recuperación física y psíquica de la persona por el desgaste producido por sus obligaciones. ○ Ejemplo: estar tumbado, pasear. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ No mantiene ninguna de las “D”. <p><u>Aburrimiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se caracteriza por sensaciones de dejadez. ○ No aporta nada a la actitud personal. <p><u>Consumismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se refiere al conjunto de actividades en el que la persona entre (a veces sin intención) para beneficiar intereses comerciales. ○ Ejemplo: ir de comprar por comprar

Organizar el tiempo libre de forma equilibrada ayuda a prevenir ese aburrimiento nocivo. Es importante alternar el ocio digital con actividades físicas, creativas y sociales. Cuando el ocio se emplea sanamente, reduce el estrés, mejora habilidades y sirve de vía de expresión; cuando se usa mal, puede convertirse en un factor de riesgo.

Guía práctica para un ocio saludable: Algunos consejos para adolescentes (¡y también adultos!) sobre cómo aprovechar el tiempo libre de forma positiva son:

- **Participar en actividades extraescolares** o comunitarias: deportes, clubes de arte, música, teatro, grupos scouts, voluntariado, etc. Esto enriquece la experiencia, permite conocer gente con intereses similares y mantener una rutina activa.
- **Comunicar a la familia:** Informar a tus padres o encargados acerca de dónde, con quién y haciendo qué pasarás tu tiempo libre. Mantener esa confianza y comunicación aporta seguridad, y ellos podrán orientarte si fuera necesario.
- **Administrar tu dinero:** Muchas formas de ocio no requieren gastar, pero cuando se disponga de dinero para salir con amigos u otras actividades, es importante aprender a presupuestarlo. Esto evita caer en gastos impulsivos (por ejemplo, en videojuegos de pago, apuestas, compras innecesarias) y fomenta la responsabilidad financiera desde joven.
- **Poner límites al tiempo de pantalla:** Establecer –idealmente de acuerdo con la familia– un límite sano al uso diario de dispositivos electrónicos (celular, televisión, videojuegos, computadora). Por ejemplo, decidir cuántas horas al día máximo y qué franjas (evitando pantallas antes de dormir). El **balance digital** ayuda a cuidar tanto la salud física (visión, sedentarismo, sueño) como la salud mental (evitar dependencia a redes sociales, ciberacoso, etc.).

En síntesis, el **ocio saludable** es aquel que relaja y entretiene, pero también **enriquece sin perjudicar**. Encontrar un buen equilibrio entre estudio/trabajo y tiempo libre, y dentro de este último entre diferentes tipos de actividades, es parte esencial de un estilo de vida sano en el siglo XXI.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Mantenerse físicamente activo es uno de los hábitos más beneficiosos para la salud. Numerosos estudios respaldan que el **ejercicio regular** mejora casi todos los aspectos del bienestar. La Organización Mundial de la Salud señala que la actividad física habitual ayuda a **prevenir** y **controlar** enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, algunos tipos de cáncer y la diabetes; además reduce síntomas de depresión y ansiedad, y favorece la salud cerebral y el bienestar general. En niños y adolescentes, el ejercicio promueve un crecimiento saludable de huesos y músculos, mejora la coordinación motora y el desarrollo cognitivo.



Por el contrario, el sedentarismo es considerado uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad global. Las personas inactivas tienen entre un **20%** y **30%** más riesgo de muerte comparadas con las suficientemente activas. La inactividad física contribuye al sobrepeso, la hipertensión, problemas cardíacos y otras dolencias. De hecho, se estima que en 2020–

2030 la falta de ejercicio podría acarrear costos sanitarios de cientos de miles de millones de dólares en el mundo si no se revierte la tendencia.

Entre los **beneficios concretos** de la actividad física se cuentan: mejora de la condición cardiovascular y pulmonar, fortalecimiento muscular y óseo, mantenimiento de un peso saludable, mejor calidad del sueño y **salud mental** más estable (el ejercicio libera endorfinas que elevan el ánimo de forma natural). En adultos mayores, mantenerse activo retrasa la aparición de demencia y reduce el riesgo de caídas al preservar el equilibrio y la fuerza. En mujeres embarazadas, ayuda a prevenir complicaciones como la preeclampsia y la diabetes gestacional.

La OMS recomienda que los adultos realicen al menos **150 minutos semanales** de actividad física moderada (por ejemplo, caminar rápido, andar en bicicleta) o 75 minutos de actividad vigorosa (correr, deportes intensos), combinados con ejercicios de fuerza un par de veces por semana. Para niños y adolescentes se sugiere al menos **60 minutos diarios** de actividad moderada a vigorosa. Más allá de cifras, lo esencial es **incorporar el movimiento a la rutina diaria**: usar escaleras en vez de ascensor, bajar antes del bus y caminar, dedicar tiempo a un deporte o baile que guste, realizar pausas activas si se trabaja sentado, etc. Lo importante es evitar largas horas continuas de sedentarismo.

En resumen, el ejercicio es medicina gratuita. Mejora el funcionamiento del organismo, previene enfermedades y aporta bienestar mental. Nunca es tarde para empezar: incluso personas con condiciones crónicas suelen beneficiarse de programas de actividad adaptados (siempre consultando al médico en esos casos). El cuerpo humano está diseñado para moverse; mantenerlo activo es clave para una vida saludable y plena.

EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS Y SUSTANCIAS NOCIVAS

Un componente vital de un estilo de vida sano es **no consumir sustancias perjudiciales** para el organismo. Aquí se incluyen el tabaco, el alcohol en exceso y las llamadas drogas ilícitas (como marihuana en abuso, cocaína, anfetaminas, opiáceos, etc.), así como el uso indebido de fármacos. Estas sustancias pueden proporcionar placer o alivio momentáneo, pero a costa de graves riesgos para la salud física y mental.

El **tabaco** es uno de los ejemplos más contundentes: el tabaquismo es considerado una de las mayores amenazas para la salud pública mundial. Según la OMS, fumar (u otros consumos de tabaco) provoca más de **7 millones de muertes al año** en el mundo, incluyendo alrededor de 1,6 millones de fallecimientos en personas no fumadoras expuestas al humo de segunda mano. El tabaco daña prácticamente todos los órganos del cuerpo y es causa principal de cáncer de pulmón, enfermedades



cardiacas, EPOC, accidentes cerebrovasculares y muchas otras condiciones. No existe un nivel seguro de consumo de tabaco; dejar de fumar produce beneficios casi inmediatos a la salud sin importar la edad en que se haga.

El **alcohol**, por su parte, consumido en forma nociva causa también un enorme impacto: en 2019 se atribuyeron al consumo excesivo de alcohol **2.6 millones de muertes** (4.7% del total mundial ese año). El alcoholismo crónico daña el hígado (cirrosis), el páncreas, el corazón, aumenta el riesgo de cáncer (hígado, colon, mama), debilita el sistema inmunitario y perjudica al cerebro y la salud mental. Además, el beber en exceso conlleva accidentes de tránsito, violencia, conductas sexuales de riesgo y otras causas de lesiones o muerte. La OMS advierte que las sustancias psicoactivas ilegales causan unas 600 mil muertes adicionales al año y generan dependencia severa en millones de personas.

En jóvenes, el uso de drogas puede truncar su desarrollo: el cerebro adolescente es muy vulnerable a los efectos adictivos y neurotóxicos de sustancias como el alcohol, cannabis y otras drogas. Además, empezar a fumar o beber tempranamente aumenta la probabilidad de adicciones posteriores.

Por todas estas razones, **evitar** el consumo de drogas es fundamental. Esto incluye no fumar, no abusar del alcohol (o abstenerse completamente, especialmente menores de edad, embarazadas o si se va a conducir), y rechazar el uso no médico de sustancias. También significa ser consciente de la influencia social: rodearse de amigos que respeten esas decisiones, buscar ayuda si se siente presión para consumir, y promover estilos de vida alternativos libres de drogas. En caso de que ya exista dependencia, es importante saber que **sí hay tratamientos** y apoyo profesional para dejar las adicciones, y buscar ayuda es un acto de valentía que puede salvar la vida.

En resumen, las drogas pueden ofrecer un placer efímero pero comprometen seriamente la salud y la calidad de vida, e incluso la vida misma. La mejor estrategia es **no iniciarse** en su consumo; y si se consume, hacerlo con moderación y responsabilidad en el caso del alcohol, o dejarlo cuanto antes en el caso del tabaco u otras sustancias adictivas. Una vida saludable es incompatible con las drogas, pero totalmente posible y gratificante sin ellas.

HIGIENE PERSONAL Y ENTORNO SALUDABLE

FUNDAMENTOS PARA LA SALUD, LA PREVENCIÓN Y LA CALIDAD DE VIDA

La **higiene** constituye uno de los pilares más antiguos, universales y eficaces en la protección de la salud humana. Desde tiempos remotos, las sociedades han comprendido —aun sin conocimiento científico— que la limpieza del cuerpo y del entorno estaba relacionada con la prevención de enfermedades. En la actualidad, la higiene no solo es una práctica cotidiana,

sino también un **campo fundamental de la medicina preventiva y la salud pública**, indispensable para garantizar el bienestar individual y colectivo.

El término higiene proviene del griego *Higieia* (Higia), diosa de la salud, la limpieza y la sanidad, hija de Asclepio, dios de la medicina y la curación. En la mitología romana, su equivalente es *Salus*. Esta raíz histórica refleja que, desde la antigüedad, la higiene ha sido entendida como una condición esencial para la conservación de la vida y la prevención del sufrimiento humano.

CONCEPTO Y ALCANCE DE LA HIGIENE

La higiene puede definirse como el **conjunto de conocimientos, principios y técnicas** que tienen como objetivo **controlar, reducir o eliminar los factores que pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud**. Este concepto es amplio e integrador, ya que abarca tanto la **higiene personal** (relacionada con el cuidado del cuerpo) como la **higiene del entorno**, que incluye las condiciones sanitarias de la vivienda, los espacios públicos, el agua, los alimentos y el manejo de desechos.



Es importante distinguir entre:

- **Higiene personal o privada**, cuya práctica depende directamente del individuo.
- **Higiene pública o ambiental**, que debe ser garantizada por el Estado y la sociedad mediante infraestructuras, normativas y políticas de salud.

Ambas dimensiones están profundamente interrelacionadas: una persona puede mantener buenos hábitos personales, pero si vive en un entorno insalubre, su salud seguirá estando en riesgo.

HIGIENE PERSONAL: RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y AUTOCUIDADO

La **higiene personal** se refiere a las prácticas de limpieza y cuidado que cada persona realiza para preservar su salud, prevenir enfermedades y mantener una buena presentación personal. Estas prácticas no solo tienen un impacto físico, sino también psicológico y social, ya que influyen en la autoestima, la dignidad, la convivencia y la aceptación social.

Durante el crecimiento, especialmente en la transición de la niñez a la adolescencia, el cuerpo humano experimenta importantes cambios hormonales. Las glándulas sudoríparas aumentan su actividad, especialmente en zonas como axilas y genitales, lo que puede generar olores más intensos. Por ello, en esta etapa resulta fundamental reforzar hábitos de higiene como el baño regular, el uso de ropa limpia y el cuidado corporal diario.

ASEO DE LA PIEL

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y cumple funciones esenciales: protege contra agentes externos, regula la temperatura corporal y permite la percepción sensorial. Al estar en contacto permanente con el ambiente, acumula sudor, polvo, grasa y microorganismos. Un baño regular con agua y jabón permite eliminar estas impurezas y reduce el riesgo de infecciones cutáneas. Después del baño, es indispensable cambiarse de ropa limpia, ya que la ropa sucia favorece la proliferación de gérmenes.

HIGIENE DE MANOS, PIES Y UÑAS

Las manos constituyen una de las principales vías de transmisión de enfermedades, ya que están en contacto constante con superficies, objetos, alimentos y personas. El **lavado frecuente de manos con agua y jabón** es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF como la medida preventiva más eficaz y económica para reducir enfermedades infecciosas. Esta práctica es clave antes de comer, después de ir al baño, al regresar de la calle, tras tocar animales o atender a personas enfermas.

Las uñas deben mantenerse cortas y limpias, ya que debajo de ellas se acumulan fácilmente suciedad y microorganismos. Los pies, por su parte, requieren especial cuidado debido al uso prolongado de calzado, que favorece la humedad y la aparición de hongos. Es importante lavarlos diariamente, secarlos bien (especialmente entre los dedos) y cambiar los calcetines todos los días.

HIGIENE DE NARIZ, OÍDOS Y CABELLO

La limpieza de la nariz permite eliminar el exceso de moco y reduce la propagación de microbios al estornudar o toser. El cabello debe lavarse regularmente, ya que acumula polvo, grasa y secreciones del cuero cabelludo, lo que puede provocar caspa, infecciones o la presencia de parásitos como piojos. Los oídos deben limpiarse con cuidado, lavando únicamente la parte externa y evitando introducir objetos que puedan causar lesiones o infecciones.

HIGIENE BUCAL

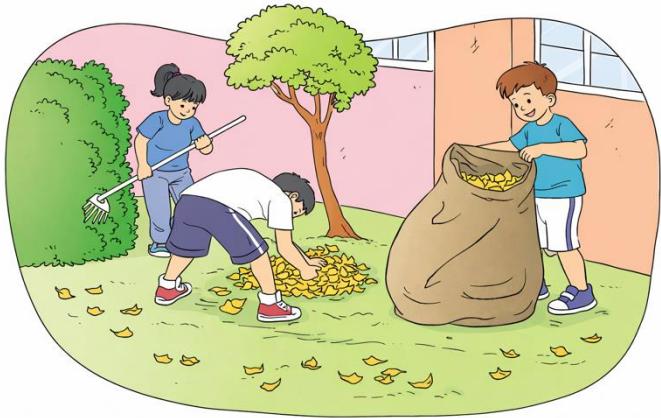
La higiene de la boca y los dientes es fundamental para prevenir caries, enfermedades de las encías y mal aliento. La placa bacteriana se forma continuamente y produce sustancias ácidas que deterioran el esmalte dental. Por ello, se recomienda cepillarse los dientes al menos dos o tres veces al día con pasta fluorada, usar hilo dental, limpiar la lengua y acudir al dentista periódicamente para revisiones, limpieza y fluorización.

HIGIENE DEL ENTORNO Y SALUD PÚBLICA

La higiene del entorno es un componente esencial de la salud colectiva. Incluye el acceso a **agua potable segura**, sistemas adecuados de saneamiento (letrinas, inodoros higiénicos), recolección de basura, viviendas ventiladas y libres de plagas, y la correcta manipulación y conservación de los alimentos.

La falta de estas condiciones sigue siendo una de las principales causas de enfermedades prevenibles en muchas regiones del mundo.

Enfermedades como diarreas, parasitos, dengue, cólera, infecciones respiratorias y otras enfermedades transmisibles están directamente relacionadas con ambientes insalubres. Por ello, mejorar las condiciones de higiene ambiental es una **prioridad de la salud pública** y una responsabilidad colectiva.



HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La higiene está estrechamente ligada a la prevención. Prácticas como lavarse las manos, cubrirse al toser o estornudar, limpiar y cocinar adecuadamente los alimentos, evitar la contaminación cruzada y mantener espacios limpios reducen de manera significativa la transmisión de enfermedades infecciosas. Estas medidas, aunque simples, tienen un impacto enorme en la reducción de la morbilidad y la mortalidad, especialmente en poblaciones vulnerables.

NUTRICIÓN Y NUTRICIÓN BALANCEADA

Comer bien es una necesidad fundamental para la vida y, al mismo tiempo, una experiencia que puede ser agradable y significativa, especialmente cuando se comparte en familia. La alimentación no solo satisface el hambre, sino que proporciona al cuerpo los nutrientes y la energía necesarios para crecer, desarrollarse, mantenerse sano y realizar las actividades diarias con vitalidad. Una nutrición adecuada influye directamente en la salud física, el bienestar emocional y la calidad de vida en todas las etapas del ser humano.



Las personas que mantienen una alimentación saludable, variada y equilibrada tienen mayores probabilidades de desarrollarse sanas y fuertes, contar con más energía para estudiar, trabajar y disfrutar de la vida cotidiana, y presentar menor riesgo de infecciones y enfermedades.

Dentro del núcleo familiar, los niños y las mujeres suelen ser los más vulnerables desde el punto de vista nutricional. Los niños necesitan una adecuada provisión de nutrientes para un crecimiento físico y mental correcto, mientras que las mujeres requieren cubrir sus necesidades nutricionales para mantenerse activas, sanas y, en el caso de la maternidad, favorecer embarazos y nacimientos saludables. Por ello, comprender los principios básicos de la nutrición es esencial para el bienestar de toda la familia.

ALIMENTACIÓN, ALIMENTO Y NUTRICIÓN: CONCEPTOS BÁSICOS

La **alimentación** es el proceso mediante el cual las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos que el cuerpo necesita para vivir. Este proceso está influenciado por factores culturales, económicos y sociales, y se caracteriza por ser voluntario y educable. Esto significa que los hábitos alimentarios pueden aprenderse, modificarse y mejorarse a lo largo del tiempo, lo que convierte a la alimentación en un aspecto clave de la educación para la salud.

Un **alimento** es cualquier sustancia de origen animal, vegetal o mineral que aporta nutrientes indispensables al organismo. Los alimentos contienen componentes como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, los cuales permiten nutrir el cuerpo, reparar los tejidos, producir energía y mantener las funciones vitales. Para que un alimento sea beneficioso, no solo debe aportar nutrientes, sino hacerlo sin perjudicar el funcionamiento normal del organismo.

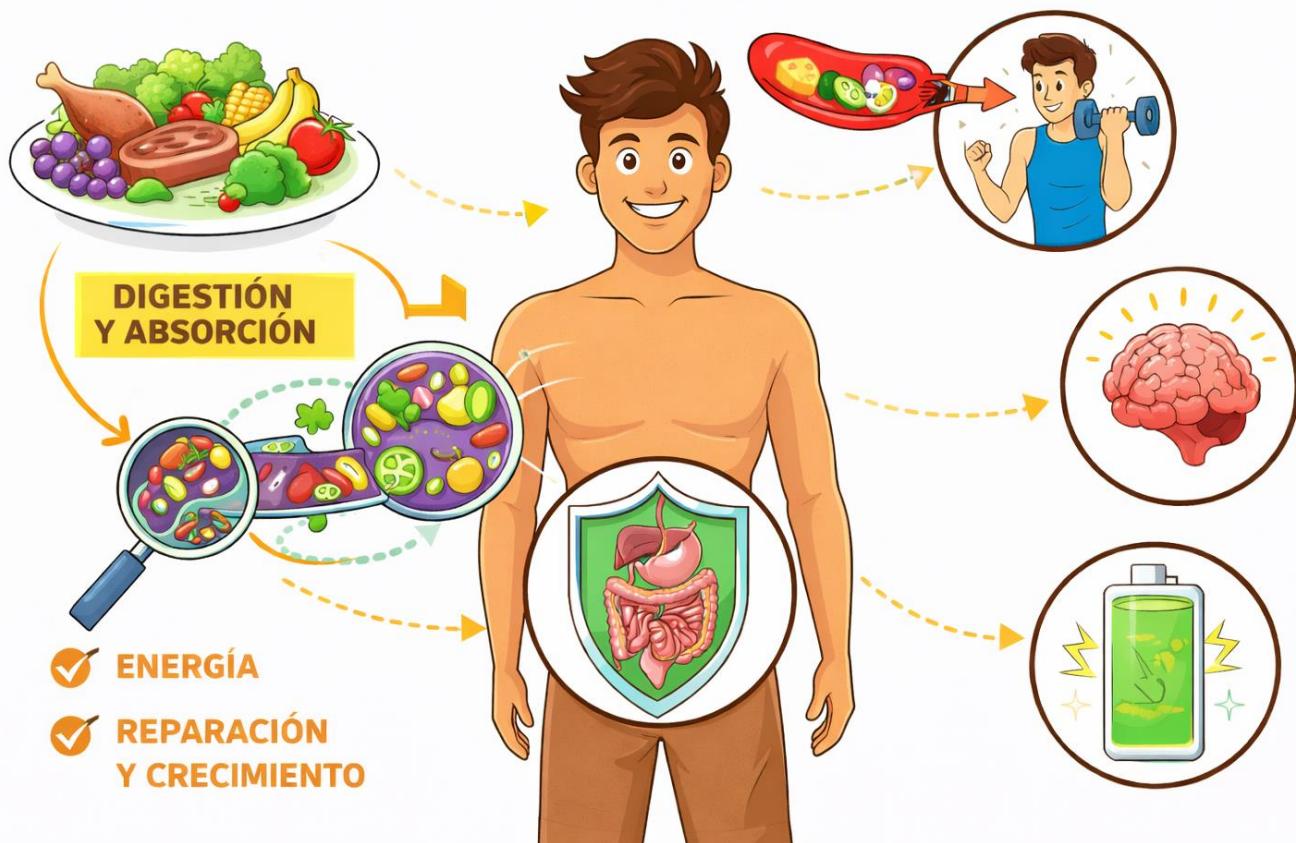
La **nutrición**, a diferencia de la alimentación, es un proceso involuntario y automático. Comprende el conjunto de mecanismos mediante los cuales el organismo transforma y utiliza los nutrientes obtenidos de los alimentos. Gracias a la nutrición, el cuerpo puede producir energía, construir y reparar tejidos, regular procesos metabólicos y mantener el equilibrio interno necesario para la vida.

CÓMO APROVECHA EL CUERPO LOS ALIMENTOS

Una vez ingeridos, los alimentos deben ser transformados para que el organismo pueda utilizarlos. Este proceso comienza con la **digestión**, que consiste en la descomposición de los alimentos mediante acciones mecánicas y químicas, hasta convertirlos en sustancias más simples. Posteriormente ocurre la **absorción**, durante la cual los nutrientes atraviesan la pared intestinal y pasan a la sangre, desde donde son transportados a las células para ser utilizados según las necesidades del cuerpo.

Estos procesos permiten que los nutrientes lleguen a cada órgano y tejido, contribuyendo al crecimiento, la reparación celular y el adecuado funcionamiento del organismo. Cuando la digestión o la absorción se ven afectadas, incluso una buena alimentación puede no ser suficiente para mantener una buena salud.

CÓMO APROVECHA EL CUERPO LOS ALIMENTOS



LOS NUTRIENTES Y SU FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

Los nutrientes son las sustancias contenidas en los alimentos que cumplen funciones esenciales para la vida. Algunos aportan la energía necesaria para mantener las funciones metabólicas básicas, como respirar, mantener la temperatura corporal y realizar actividad física. Otros proporcionan los materiales indispensables para el crecimiento, la reparación de tejidos y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Los nutrientes se agrupan en **macronutrientes** y **micronutrientes**. Los macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas y agua) se requieren en grandes cantidades y son la principal fuente de energía del organismo. Los micronutrientes (vitaminas y minerales) se necesitan en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el correcto funcionamiento de múltiples procesos corporales. Las vitaminas pueden ser hidrosolubles o liposolubles, mientras que los minerales se caracterizan por su estabilidad frente al calor, aunque su absorción puede verse influida por otros componentes de la dieta.

NUTRICIÓN BALANCEADA Y HÁBITOS SALUDABLES

Una nutrición balanceada consiste en consumir diariamente una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, de modo que se cubran todas las necesidades nutricionales sin excesos ni carencias. Comer de manera equilibrada ayuda a prevenir tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

En la vida cotidiana, una alimentación saludable se basa en el consumo frecuente de alimentos naturales y frescos, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y fuentes de proteínas de buena calidad. También implica moderar el consumo de azúcares, grasas saturadas y sal, mantener una adecuada hidratación y evitar el abuso de alimentos ultraprocesados. Formar hábitos alimentarios saludables desde la infancia, como respetar horarios de comida y preferir la preparación de alimentos en casa, es clave para una buena salud a largo plazo.

LA NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

La nutrición comienza desde los primeros meses de vida. La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y una alimentación complementaria adecuada durante los primeros años establecen una base sólida para el crecimiento y el desarrollo. A medida que la persona crece, una alimentación equilibrada favorece el desempeño escolar, la productividad en la adultez y una vejez con mejor calidad de vida.

En conclusión, la nutrición es uno de los pilares fundamentales de la salud. Alimentarse bien no requiere fórmulas complicadas, sino equilibrio, variedad y moderación. La naturaleza provee todos los nutrientes necesarios para el organismo; aprender a elegirlos y combinarlos adecuadamente es una inversión en bienestar, salud y calidad de vida para toda la familia.

SALUD PÚBLICA

La salud pública es una disciplina fundamental para el bienestar de las sociedades, ya que se ocupa de proteger, promover y mejorar la salud de la población en su conjunto. A diferencia de la medicina clínica, que se centra en el individuo enfermo, la salud pública tiene un enfoque colectivo y preventivo. Su propósito es evitar la aparición de enfermedades, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida mediante esfuerzos organizados de la comunidad y del Estado.



Desde una perspectiva clásica y moderna, la salud pública se define como la ciencia y el arte de prevenir enfermedades, prolongar la vida y fomentar la salud física, mental y social,

mediante el saneamiento del medio ambiente, el control de las enfermedades transmisibles y no transmisibles, la educación en hábitos de higiene, la organización de servicios de salud accesibles y la formulación de políticas que garanticen condiciones de vida adecuadas. Su objetivo último es alcanzar el más alto nivel posible de bienestar, de acuerdo con los conocimientos y recursos disponibles en cada contexto histórico y social.

La salud pública es una especialidad no clínica de la medicina que trabaja desde una perspectiva multidisciplinaria. En ella confluyen áreas como la medicina, la enfermería, la farmacia, la biología, la estadística, la sociología, la psicología, la educación y el trabajo social, entre otras. Esta diversidad permite abordar los problemas de salud desde múltiples ángulos, considerando no solo los factores biológicos, sino también los sociales, económicos, culturales y ambientales que influyen en la salud de las poblaciones.

Entre sus funciones principales se encuentran la vigilancia epidemiológica, la prevención y el control de enfermedades, la promoción de estilos de vida saludables, la formulación de políticas públicas, la gestión de servicios de salud, la investigación científica y el saneamiento ambiental. También incluye la garantía del acceso equitativo a los servicios de salud, la protección de grupos vulnerables y la respuesta ante emergencias sanitarias, epidemias y desastres naturales.

La salud pública puede ser gestionada por comunidades organizadas, instituciones estatales u organismos internacionales. En la mayoría de los países, el Estado asume un papel rector, reconociendo que la salud es un bien público y una responsabilidad compartida. De esta manera, la salud pública se convierte en un pilar esencial para el desarrollo humano, social y económico de las naciones.

INSTITUCIONES DE SALUD PÚBLICA A NIVEL INTERNACIONAL Y NACIONAL

La gestión de la salud pública no se limita al ámbito nacional, sino que se articula a través de organismos internacionales que coordinan esfuerzos para enfrentar problemas de salud globales. Entre los más importantes se encuentra la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, organismo especializado de las Naciones Unidas encargado de dirigir y coordinar la acción sanitaria internacional. La OMS establece normas, emite recomendaciones basadas en evidencia científica y apoya a los países en la prevención y control de enfermedades.

En el continente americano, la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)** cumple un papel clave como agencia especializada en salud pública y oficina regional de la OMS. Desde su fundación en 1902, la OPS ha promovido la cooperación técnica entre los países de América para mejorar la salud y la calidad de vida de sus poblaciones.

Otros organismos relevantes son la **FAO**, que trabaja en la erradicación del hambre y la mejora de la seguridad alimentaria; **UNICEF**, que centra sus esfuerzos en la salud y el bienestar de la niñez y la maternidad, especialmente en contextos de pobreza; y la **ONU**, que coordina políticas globales relacionadas con el desarrollo, los derechos humanos y la salud como derecho fundamental.

En Guatemala, la salud pública es responsabilidad del **Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)**, institución encargada de formular políticas, regular el sistema de salud y garantizar el derecho a la salud de la población. El MSPAS dirige acciones de promoción, prevención, atención, recuperación y rehabilitación, con enfoque de equidad, pertinencia cultural y trato humano. Además, coordina la cooperación internacional y vela por el cumplimiento de convenios sanitarios en situaciones de emergencia.

La Constitución Política de la República de Guatemala, en su artículo 95, establece que la salud es un bien público y que todas las personas e instituciones están obligadas a velar por su conservación y restablecimiento. Esto refuerza la idea de que la salud pública es una responsabilidad compartida entre el Estado, la comunidad y cada individuo.

FUNCIONES FUNDAMENTALES DE LA SALUD PÚBLICA

Las acciones de la salud pública se organizan tradicionalmente en cuatro funciones esenciales: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación. Estas funciones permiten abordar la salud de manera integral, desde el fortalecimiento de hábitos saludables hasta la atención de las secuelas de una enfermedad.

La promoción de la salud busca capacitar a las personas y comunidades para que aumenten el control sobre su propia salud. Incluye la educación sanitaria, la promoción de estilos de vida saludables, la participación comunitaria y la creación de entornos que favorezcan el bienestar físico, mental y social.

La prevención tiene como objetivo evitar la aparición de enfermedades o reducir su impacto. Comprende medidas como la vacunación, la detección temprana de enfermedades, la reducción de factores de riesgo y la educación para prevenir daños futuros. Prevenir significa anticiparse, prepararse y actuar antes de que la enfermedad cause mayores consecuencias.

La recuperación se refiere al proceso de restauración de la salud cuando la enfermedad ya se ha presentado. Incluye el diagnóstico oportuno, el tratamiento adecuado y el seguimiento médico necesario para que la persona recupere, total o parcialmente, su estado de salud.

La rehabilitación tiene como finalidad ayudar a las personas que han quedado con secuelas físicas, mentales o sociales a recuperar su funcionalidad e integrarse nuevamente a la vida familiar, social y laboral. Esta fase es clave para garantizar una atención sanitaria integral y humanizada.

ENFERMO Y ENFERMEDAD

Un **enfermo** es una persona que padece una enfermedad, sea consciente o no de su condición. La experiencia de la enfermedad es compleja y afecta al ser humano de manera integral, involucrando dimensiones físicas, emocionales, mentales, sociales y espirituales. Por ello, cada persona vive la enfermedad de forma diferente, según su personalidad, creencias, contexto social y apoyo familiar.

La **enfermedad**, según la Organización Mundial de la Salud, es una alteración del estado fisiológico normal del organismo, manifestada por signos y síntomas característicos, cuya evolución es generalmente previsible. La enfermedad implica una pérdida del equilibrio interno del cuerpo y puede tener causas internas o externas.

La salud y la enfermedad forman parte de un mismo proceso vital, influido por factores biológicos, ambientales y sociales. Comprender esta relación permite abordar la atención sanitaria de manera más humana y completa, reconociendo que la enfermedad no afecta solo a un órgano, sino a la persona en su totalidad.

CLASIFICACIÓN GENERAL DE LAS ENFERMEDADES

Las enfermedades pueden clasificarse según diversos criterios. Por su duración, se distinguen en agudas, subagudas y crónicas. Según su distribución, pueden ser esporádicas, académicas, epidémicas o pandémicas, dependiendo de su frecuencia y extensión geográfica.

Según sus causas, se dividen en **endógenas**, originadas por factores internos como las enfermedades genéticas, congénitas, degenerativas, autoinmunes y mentales; y **exógenas**, causadas por factores externos como las enfermedades infecciosas, parasitarias y de transmisión sexual. Esta clasificación facilita la comprensión, prevención y tratamiento de los distintos tipos de enfermedades.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ZANCUDOS Y OTROS INSECTOS

Entre las enfermedades transmitidas por mosquitos destacan el **dengue**, la **chikungunya** y el **zika**, todas ellas propagadas principalmente por el mosquito *Aedes aegypti*. Estas enfermedades representan un importante problema de salud pública en regiones tropicales y subtropicales.

El dengue se caracteriza por fiebre alta, dolor intenso de cabeza y musculatura, erupciones cutáneas y, en casos graves, hemorragias. La chikungunya provoca fiebre súbita y dolores articulares severos que pueden prolongarse durante meses o incluso años. El zika, aunque

suele presentar síntomas leves, ha sido asociado con malformaciones congénitas como la microcefalia cuando la infección ocurre durante el embarazo.

La prevención de estas enfermedades se basa en el control del mosquito vector, eliminando criaderos de agua estancada, utilizando repelentes, mosquiteros y promoviendo la participación comunitaria. Actualmente no existen tratamientos antivirales específicos para estas enfermedades, por lo que la prevención sigue siendo la principal estrategia de control.

CORONAVIRUS (COVID-19)

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias en humanos y animales. El coronavirus SARS-CoV-2, identificado en 2019, es el causante de la enfermedad COVID-19, la cual se propagó rápidamente a nivel mundial, dando lugar a una pandemia sin precedentes en la historia reciente.

La COVID-19 puede causar síntomas que van desde cuadros leves hasta enfermedades respiratorias graves, especialmente en personas mayores y con enfermedades crónicas. La pandemia evidenció la importancia de la salud pública, la vigilancia epidemiológica, la cooperación internacional y la responsabilidad individual y colectiva en la prevención de enfermedades.

Las medidas de prevención, como la vacunación, la higiene de manos, el uso responsable de mascarillas en situaciones de riesgo y la educación sanitaria, han demostrado ser herramientas fundamentales para el control de la enfermedad y la protección de la salud pública.

SALUD MENTAL

La salud mental está estrechamente relacionada con la manera en que una persona piensa, siente y actúa frente a las situaciones de la vida cotidiana. Incluye la capacidad de razonar, regular las emociones, expresar sentimientos de forma adecuada y mantener comportamientos que permitan afrontar responsabilidades diarias como el trabajo, el estudio, la convivencia social o los cambios inesperados, tales como la pérdida de empleo, problemas económicos o mudanzas. Una buena salud mental permite que la persona tenga una percepción positiva de sí misma, lo que favorece la autoestima y la proyección de una imagen sana y equilibrada ante los demás.

Diversos autores coinciden en que la salud mental puede entenderse como un estado de equilibrio entre la persona y su entorno sociocultural. Este equilibrio se refleja en el bienestar psicológico, emocional y social, así como en una adecuada calidad de vida. Una persona con buena salud mental no solo experimenta emociones positivas, sino que también posee la capacidad de enfrentar las dificultades, adaptarse a los cambios y manejar el estrés de manera

constructiva. Aunque está relacionada con la salud física, la salud mental va más allá del estado corporal, pues involucra aspectos emocionales, cognitivos, sociales y espirituales.

La salud mental es un concepto dinámico, ya que está influido por las condiciones de vida, los avances científicos, los cambios sociales y la cultura de cada época. Lo que para una generación podía considerarse normal o poco estresante, para otra puede resultar altamente demandante. De igual forma, factores que generan bienestar en un contexto pueden provocar malestar en otro. Por esta razón, la salud mental debe entenderse como un proceso en constante adaptación, más que como un estado fijo o permanente.

ÁREAS FUNDAMENTALES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

Para mantener un equilibrio psicológico adecuado, la salud mental considera diversas áreas vitales. La **espiritualidad** aporta sentido, esperanza y paz interior, ayudando a las personas a enfrentar las dificultades con mayor fortaleza emocional. El **trabajo** y la sensación de utilidad contribuyen al desarrollo personal y a la realización individual. El **ocio** y el tiempo dedicado al descanso, la recreación y el desarrollo personal son necesarios para reducir el estrés y fortalecer el bienestar emocional.

Las **relaciones interpersonales**, como la amistad y el amor, desempeñan un papel clave en la salud mental, ya que permiten compartir experiencias, recibir apoyo y construir vínculos significativos. El **autodominio** y el **control emocional** ayudan a regular las reacciones ante situaciones difíciles, mientras que la capacidad de **enfrentar la adversidad** permite buscar soluciones, aprender de los errores y seguir adelante pese a las dificultades.

Cuando una persona logra un equilibrio razonable en estas áreas, se puede decir que goza de salud mental, manifestando estabilidad emocional, psicológica y social.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON BUENA SALUD MENTAL

Una persona con salud mental adecuada se acepta a sí misma, reconociendo tanto sus fortalezas como sus limitaciones. Mantiene relaciones sanas con los demás, mostrando comprensión, respeto y empatía. Además, es capaz de enfrentar las exigencias de la vida, adaptarse a los cambios y recuperarse de los fracasos, avanzando con resiliencia y esperanza.

RELACIONES SEXUALES

Como adolescente, es normal que sientas curiosidad o presión (de amigos, redes sociales o la pareja) sobre lo que significa tener una relación sexual. Sin embargo, esta decisión no es “solo un momento”: involucra tu cuerpo, tus emociones, tus valores y también posibles consecuencias que pueden afectar tu futuro. Por eso, una parte importante de la educación para

la salud es aprender a pensar con calma antes de actuar, y a tomar decisiones responsables que te cuiden a ti y respeten a la otra persona.

Tener una relación sexual implica intimidad física, pero también puede traer un impacto emocional: apego, expectativas, miedo, culpa, inseguridad o tristeza si la relación termina. No todas las personas viven estas emociones de la misma manera, pero es importante preguntarte con honestidad: **¿estoy listo(a)? ¿me siento seguro(a)? ¿lo deseo de verdad o estoy cediendo a presión? ¿podría manejar las consecuencias emocionales si la relación se rompe?** En este punto, la madurez no se mide por “atreverse”, sino por la capacidad de pensar a largo plazo y cuidarse.

Además del plano emocional, está el plano biológico y de salud: existe la posibilidad de un **embarazo no planificado** y de adquirir **infecciones de transmisión sexual (ITS)**. Estos riesgos no se eliminan con “confiar” en la otra persona, porque muchas ITS pueden no presentar síntomas durante meses o años, y aun así transmitirse. Por eso, la información y la prevención son una forma de respeto: hacia tu vida, hacia tu salud y hacia la otra persona.

La salud también incluye aprender a poner límites. Decir “no” a tiempo es una habilidad de autocuidado, no una debilidad. También es importante recordar que toda relación sana necesita **consentimiento**: una decisión libre, clara y sin presiones, que puede cambiar en cualquier momento. En la práctica, una vida sexual responsable se apoya en educación, comunicación y prevención. La OMS subraya que el uso correcto y constante del condón reduce significativamente el riesgo de la mayoría de ITS y también ayuda a prevenir embarazos.

Finalmente, tomar decisiones saludables suele ser más fácil cuando puedes hablar con un adulto responsable o un profesional de salud. Pedir orientación no es vergüenza: es inteligencia. Y cuidar tu cuerpo y tu futuro siempre será una decisión valiosa.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Las **infecciones de transmisión sexual (ITS)** —también llamadas ETS— son infecciones que se transmiten principalmente por contacto sexual sin protección. Algunas pueden causar síntomas evidentes, como dolor, secreciones, picazón o lesiones; pero muchas otras pueden pasar desapercibidas y permanecer “silenciosas”, generando complicaciones a largo plazo si no se diagnostican y tratan a tiempo. La OMS señala que las ITS pueden causar consecuencias importantes como infertilidad, complicaciones del embarazo, ciertos tipos de cáncer (por ejemplo, asociado al VPH), estigmatización y también aumentar el riesgo de adquirir VIH.

Entre las ITS más conocidas se incluyen **clamidia, gonorrea, sífilis, tricomoniasis, herpes, hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH)**. Algunas son curables con tratamiento adecuado (por ejemplo, clamidia, gonorrea, sífilis y tricomoniasis), mientras que otras pueden controlarse pero no siempre eliminarse por completo (por ejemplo, herpes y VIH). La OMS ha

advertido también sobre un desafío creciente: la **resistencia a los antibióticos**, especialmente en gonorrea, lo cual hace todavía más importante la prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento correcto.

En la práctica, una educación responsable sobre ITS incluye tres ideas clave. Primero, **la prevención**: usar condón de manera correcta y constante reduce significativamente el riesgo de la mayoría de ITS y del VIH, y también ayuda a prevenir embarazos.

Segundo, **la detección**: si una persona ha tenido riesgo, debe buscar pruebas y atención médica, aunque no tenga síntomas. Tercero, **el tratamiento y seguimiento**: muchas infecciones tienen cura, pero es esencial seguir las indicaciones de un profesional y evitar la automedicación.

Además, es importante hablar con claridad sobre lo humano: el miedo y la vergüenza hacen que muchas personas se oculten, se callen o se traten tarde. Pero las ITS son un tema de salud, no de “etiquetas”. La respuesta correcta es información, prevención y atención temprana.

Finalmente, la toma de decisiones responsables incluye pensar en tu proyecto de vida: la prevención no es solo “evitar problemas”, sino proteger tu salud, tu futuro y tu tranquilidad.

VIH/SIDA

El **VIH** (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que afecta el sistema inmunitario, especialmente células llamadas **CD4** o células T, que son clave para defender al cuerpo contra infecciones. Si el VIH no se trata, con el tiempo puede debilitar tanto el sistema inmune que la persona queda vulnerable a infecciones y ciertos cánceres llamados “oportunistas”. Cuando el daño inmunológico alcanza un nivel avanzado, se puede diagnosticar **SIDA** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), que es la etapa más grave de la infección. En términos clínicos, se considera SIDA cuando el recuento de CD4 cae por debajo de 200 células por milímetro cúbico de sangre o cuando aparecen ciertas infecciones oportunistas.

Una idea esencial —y esperanzadora— es que **hoy el VIH se puede tratar y controlar**. El tratamiento se llama **terapia antirretroviral (TAR)**. Cuando una persona toma TAR de forma adecuada, puede reducir la carga viral a niveles muy bajos e incluso indetectables. Esto mejora su salud, protege su sistema inmune y puede permitir una vida larga y activa. La OMS y la OPS destacan que, con diagnóstico y tratamiento temprano y buena adherencia, muchas personas pueden tener una esperanza de vida similar a la de alguien no infectado.

Además, existe un avance muy importante en salud pública: cuando una persona con VIH mantiene una **carga viral indetectable** de forma sostenida gracias al tratamiento, el riesgo de transmisión sexual puede ser prácticamente nulo. Esto se conoce como **“Indetectable = Intransmisible (I=I)”**, un mensaje respaldado por evidencia y promovido por organismos de salud.

Respecto a las etapas, suele hablarse de una fase **aguda** (semanas posteriores a la infección, a veces con síntomas tipo gripe), una fase **crónica o latente** (con pocos o ningún síntoma, pero con virus activo si no hay tratamiento), y una fase avanzada o **SIDA** si no se trata. Lo más importante es esto: **la única manera de saber si alguien tiene VIH es hacerse la prueba**, porque los síntomas no son confiables.

EJERCICIOS DE REPASO Y APLICACIÓN

Ejercicio 1: Calidad de vida y salud

Elabora un diagrama o mapa conceptual que represente los principales factores que influyen en la calidad de vida de una persona.

Incluye al menos los siguientes aspectos:

- Salud física
- Salud mental
- Alimentación y nutrición
- Medio ambiente
- Relaciones sociales
- Educación y trabajo

(Puedes tomar como ejemplo la ilustración que está en tu libro).

2. Copia la siguiente tabla en una hoja blanca bond y escribe un resumen sobre los conceptos que se te dan en la siguiente tabla.

GRUPO	ALIMENTOS DONDE SE PUEDE ENCONTRAR	PARA QUE LO UTILIZA NUESTRO CUERPO	CONSECUENCIAS DE SU FALTA/O DE SU EXCESO
CARBOHIDRADOS			
LIPIDOS O GRASAS			
PROTEIN AS			

MINERALES			
-----------	--	--	--

3. Responde en las siguientes preguntas:

¿Cuál es el significado de salud según la OMS?

¿Qué significa Bienestar Social?

¿Cuál es el país con mejor nivel de vida en el mundo?

¿En qué consiste la salud física?

¿Cuáles son los principales hábitos de higiene que debes tomar en cuenta para una buena higiene personal?

¿Qué significa alimentación?

¿Qué significado tiene la palabra nutrición?

¿Cómo definimos la salud pública?

¿Qué significado tienen las siglas OMS?

¿Qué significado tienen las siglas OPS?

¿A qué se denomina enfermedad?

4. Dibuja un esquema de los factores que influyen en la salud mental.

5. Escribe sobre cada una de las siguientes enfermedades.

ENFERMEDAD	COMO SE TRANSMITE	SINTOMAS	TRATAMIENTO
CHIKUNGUNYA			
ZIKA			
ALZHAIMER			
PARKINSON			
SIDA			
CORONAVIRUS			

Dependiendo del tipo de enfermedad se pueden clasificar y subdividir en diferentes criterios, escribe las subdivisiones de cada uno de ellos.

SEGÚN SU DURACIÓN	SEGÚN SU DISTRIBUCIÓN	SEGÚN SUS CAUSAS

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN LA NEUVA VERSIÓN DEL DOCUMENTO) TOMADA DE:

Sitios web:

1. <https://www.betelgeux.es/blog/2020/02/27/coronavirus-e-industria-alimentaria/>
2. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
3. <https://www.eldia.com/nota/2020-5-31-5-27-23-tendencia-la-cuarentena-nos-quita-el-sueno-o-lo-interrumpe-bastante-toda-la-semana>