

CIENCIA E SAÚDE

SAÚDE: É un estado de benestar físico, mental e social.

ENFERMIDADE: é calquera situación na que a nosa saúde se altera ou se perde en maior ou menor medida.

Unha enfermidade manifestase en SÍNTOMAS.

- ❖ **SINTOMAS:** son as sinais de que algo non funciona ben no noso organismo, no noso corpo.

Os síntomas máis frecuentes son: febre, esbirros, dor, irritacións, inchazos da pel, esgotamento...

- ❖ **TIPOS DE ENFERMIDADES:** infecciosas e non infecciosas.

ENFERMIDADES INFECCIOSAS

Enfermidades infecciosas: prodúcense por axentes infecciosos.

PRINCIPAIS AXENTES INFECCIOSOS:

-Algúns seres vivos microscópicos: **bacterias** (Salmonella, Pnemococo) **fungos** (Candida) **protozoos** (Trypanosoma, Plasmodium)

-Os **virus:** particulas diminutas que poden entrar nas nosas células, destruílas e propagarse a outras células.

Tipos de enfermidades infecciosas

- **CONTAXIOSAS:** transmitense dende unha persoa infectada a outra sa a través da tose, esbirros, contacto...Ex: arresfriado, gripe, varíola, coronavirus.
- **NON CONTAXIOSAS:** non se transmiten dunhas persoas a outras. Ex: salmonelose, infeccións en feridas, tétano.

ENFERMIDADES NON INFECCIOSAS

Enfermidades non infecciosas: están producidas por causas distintas aos axentes infecciosos.

ENFERMIDADES NON INFECCIOSAS MÁIS FRECUENTES:

-Intoxicacións, traumatismos, enfermidades nutricionais, tumores e cancro, enfermidades cardiovasculares, alerxias, enfermidades de estado de ánimo, enfermidades conxénitas.

ENFERMIDADES NON INFECCIOSAS MÁIS FRECUENTES:

INTOXICACIÓNS: enfermidades producidas por substancias tóxicas (drogas, gases contaminantes, venenos), que entran no noso corpo se as inxerimos, respiramos ou nolas inoculan seres venenosos.

TRAUMATISMOS: son cortes, queimaduras, fracturas, luxacións (separación do óso do lugar onde se xunta, da articulación), escordaduras (torcer ou dobrar unha articulación), contracturas (contracción involuntaria e continuada de un músculo e as súas fibras).

ENFERMIDADES NUTRICIONAIS: relacionadas cunha mala alimentación.

- **Desnutrición** e enfermidades por falta de vitaminas (alimentación escasa, carente de nutrientes).
- **Obesidade** ou gordura excesiva (sobrealimentación con demasiados nutrientes enerxéticos), provoca problemas circulatorios.

TUMORES E CANCRO: crecemento anormal e descontrolado das nosas células. Pode deberse a radiacións, substancias tóxicas ou simplemente mal funcionamento das células.

ENFERMIDADES CARDIOVASCULARES: afectan ao aparato circulatorio. Destacan a obstrución de vasos sanguíneos, trombose e as cardiopatías (funcionamentos defectuosos do corazón).

ALERXIAS: reaccións esaxeradas das defensas naturais do noso corpo fronte a substancias como o pole, algún alimentos, contaminantes

ENFERMIDADES DO ESTADO DE ÁNIMO: as máis frecuentes son:

-**Depresión:** tristura e desgana continua.

-**Ansiedade:** nerviosismo e medo excesivo.

Ambas poden ocasionar **insomnio:** incapacidade para durmir.

ENFERMIDADES CONXÉNITAS OU DE NACEMENTO: producidas por danos celulares herdados ou durante a xestación.

Ex: espiña bífida, daltonismo.

PREVENCIÓN DE ENFERMIDADES

PREVENCIÓN: aplicar certas medidas e hábitos saudables que diminúen o risco de padecelas.

Para que a prevención sexa eficaz é necesario a **educación para a saúde**, que nos permite coñecer as medidas para previr as enfermidades, hábitos saudables e tomar decisión responsables sobre a nosa saúde.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Hixiene: manter limpo o noso corpo, as cousas que utilizamos e os alimentos que tomamos.

Alimentación saudable: tomar alimentos de todo tipo. Axuda a diminuír enfermidades cardiovasculares, de nutrición, cancros, entre outras.

Exercicio e postura adecuada:

-Realizar exercicio regular fortalece o aparato locomotor, circulatorio e respiratorio. Evita a obesidade.

-Manter unha postura adecuada ao andar, sentarno evita que os ósos e músculos se deformen e nos causen dor.

O descanso e o sono. Descansar periódicamente e durmir entre 8-10h ao día.

Autoestima: estar cdonforme e contento co aspecto físico, forma de ser e modo de actuar de un mesmo.

Sociabilidade: trato amigable con outras persoas: ter amigos e compartir con eles xogos, afeccións, axuda, falar dos nosos problemas.

Conduta responsable: coidar a nosa saúde seguindo os consellos anteriores.

A MEDICINA

Ciencia que se ocupa de identificar e curar as enfermidades que padecemos.

A MEDICINA CONSTA DE 2 FASES:

1. **O DIAGNÓSTICO:** identificar a enfermidade e as súas causas. Estuda os síntomas e realización da análise (análise de sangue, ouriños, mostras de tecidos, radiografías, ecografías (que mostran imaxes do interior do noso corpo).
2. **O TRATAMENTO:** conxunto de medios que se lle aplican a unha persoa para conseguir curar ou aliviar a enfermidade.

Medicamentos: antibióticos (eliminan bacterias), vacinas, analxésicos (alivian a dor)

Ciruxía: intervención física no organismo da persoa. Eliminar partes do corpo danadas, arranxalas ou transplantalas (sustituílas por outras).

Outros tratamentos: repouso, aplicación de calor, electricidade, masaxes, radioactividade (algún cancros), terapias psicolóxicas (por exemplo para as depresións).

A SAÚDE PÚBLICA, SANIDADE

A SAÚDE PÚBLICA: é todo o que fai unha sociedade para contribuír a que as persoas conserven un bo estado de saúde.

Os avances científicos permitiron que ao longo dos anos teñamos máis saúde, grazas a hixiene pública, promoción da saúde (medios de comunicación, campañas sobre saúde...) e servizo sanitarios accesibles para todos (centros con persoal sanitario, aparatos, medicinas, vehículos, servizos de emerxencia.. para todos).

AVANCES CIENTÍFICOS

Avances nos medios de exploración do interior do corpo: ecografías, escáneres de raios X, resonancias magnéticas.

Análises clínicas: desenvolvemento de microscopios.

Técnicas de ciruxía: bisturís láser quiados por ordenador, tranplante de órganos e inserción de próteses mecánicas.

Medicamentos: descubrimentos de antibióticos, vacinas.