



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

“LA SALUD Y SUS DETERMINANTES”

AUTORÍA MARÍA DEL CARMEN ALCÁZAR DÍAZ
TEMÁTICA SANIDAD
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Tanto la Salud como la Enfermedad son altamente influenciadas por factores sociales, culturales, económicos y ambientales también conocidos como factores determinantes de la salud.

Todos estos factores actúan sobre la zona neutra del continuo, provocando la evolución hacia la salud o hacia la enfermedad, positiva o negativamente, de acuerdo con su mala o buena calidad

Este concepto de salud dinámica(continuo) es algo fundamental para comprender la acepción actual de educación para la salud, cuyo objetivo es modificar los comportamientos de los individuos de modo que adopten conductas saludables.

Palabras clave

Concepto de salud según según la OMS

Concepto de salud dinámico

Determinantes de la salud.

Factores biológicos

Factores medioambientales

Factores relacionados con el estilo de vida.

Factores relacionados con la asistencia sanitaria

1. EL CONCEPTO DE SALUD.

El término salud, ha sido objeto de múltiple interpretaciones a lo largo de la historia de la Humanidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

Según la definición dada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) sería el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades. Pero este concepto limita la salud por ser algo estático.

Realmente la salud no es algo estático o fijo, por lo cuál actualmente se tiende más a una definición de salud dinámica en la cuál se concibe esta como un continuo, una línea en cuyos extremos se encuentran en uno de los extremos el completo estado de bienestar y en el polo opuesto la muerte.

Entre estos dos puntos encontramos una amplia gama de posibilidades y entre ellos nos encontramos los seres humanos a lo largo de nuestro ciclo vital.

La actual preocupación que la sociedad muestra por la salud puede llevar a caer en el error de considerarla más como un fin (alcanzar ese bienestar utópico) que como un medio (vivir encontrándose bien).

Los medios de comunicación y las tendencias estéticas del culto al cuerpo, parecen orientar el logro de la salud como si de una meta se tratara. Esto hace que se identifique la adopción de hábitos saludables como un sacrificio que nos obligue a renunciar a muchos placeres que creamos insalubres.

2. DETERMINANTES DE LA SALUD

El ser humano, como todos los seres vivos, está sometido constantemente a las influencias del medio en el que vive, que pueden condicionar o determinar la ausencia o presencia de salud.

Se consideran como determinantes de la salud, los factores de riesgo que determinan las condiciones de salud de un individuo o comunidad.

En 1974 Marc Lalonde, Ministro de Sanidad de Canadá elaboró un modelo según el cuál determina el nivel de salud de una comunidad a partir de la interacción de cuatro factores.

- La biología humana.
- Los estilos de vida
- El medio ambiente
- El sistema de asistencia sanitaria

Entendiendo como factor de riesgo, cualquier exposición, condición o característica que está asociada estadísticamente a una mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad.

1.1 La biología humana:

Los factores biológicos son inherentes a la fisiología del organismo y menos susceptibles de modificación que los demás factores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

En las sociedades desarrolladas, estos factores influyen de forma muy relevante en la mortalidad de los niños menores de un año, pues, al estar muy controladas las enfermedades infecciosas, las causas más frecuentes de mortalidad infantil son las alteraciones congénitas y las hereditarias; pero a partir de cierta edad la importancia de estos factores como causantes de enfermedades disminuye de forma importante.

Dentro de la biología humana actúan como determinantes de la salud principalmente dos aspectos

- **La información genética.**
- **La edad.**

1.1.1 La información genética:

Todas las personas recibimos, por herencia biológica, una dotación genética que condiciona nuestra constitución y nuestra capacidad de gozar de mayor o menor salud.

- Hay muchas enfermedades que contienen un componente genético.
- Otras muchas en las que los genes confieren solamente una predisposición a padecerla y que la persona lo contraiga o no dependerá de otros condicionantes, como podría ser el estilo de vida que lleve esa persona

El control y prevención de la dotación genética puede prevenir anomalías congénitas, es por ello que el consejo genético antes o durante el embarazo es esencial.

prevención de la enfermedad.

Ejemplo de este tipo de enfermedades podrían ser:

- o La diabetes.
- o La obesidad.
- o La hipertensión arterial.

1.1.2 La edad:

Hay enfermedades que son más usuales en una edad que en otra

Ejemplo La diabetes Tipo I es frecuente que comience en la adolescencia

La artrosis es más frecuente en edades avanzada

1.2 Factores ambientales o del entorno.

El hombre no es un ser aislado, sino inmerso en un medio, y no puede vivir ajeno a él. Los factores que afectan al entorno del hombre influyen también decisivamente en su salud. No sólo el ambiente natural, sino también el seminatural y artificial que el hombre ha creado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Entendemos como medio ambiente aquello que rodea a la persona, que tienen un carácter externo a ella o la unidad de espacio ocupada por una población en un momento dado, numerosos estudios han demostrado como este es un factor determinante de la salud o de la enfermedad de los individuos.

- Un ambiente nocivo resulta perjudicial para la salud.
- Un estilo de vida saludable conllevaría un control y respeto del medio ambiente que nos rodea.

1.2.1 De naturaleza infecciosa (gérmenes)

Referido a la existencia de patógenos que pueden entrar en nuestro organismo y afectar a nuestra salud.

Ejemplo

- Virus
- Bacterias
- Microorganismos

1.2.2 De naturaleza física:

Serían todos aquellos elementos que componen nuestro entorno.

Ejemplo:

- La contaminación del aire.
- El ruido.
- Radiaciones
- Vibraciones
- El agua potable.
- El sistema de alcantarillado.
- El sistema de recogida de basuras
- Etc..
-

1.2.3 De naturaleza Química:

Está demostrado que la exposición a sustancias químicas puede ser perjudicial para la salud.

Ejemplo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Oxido de azufre
- Plaguicidas.
- Fertilizantes.
- Metales pesados

1.2.4 De naturaleza psico-social y socio cultural:

Son aquellos que afectan al aspecto relacional y psicológico de la salud.

Ejemplo

- Las condiciones de trabajo.
- Las relaciones sociales en el trabajo.
- El tiempo y calidad de relación con familia y amigos.
- El estrés.
- El disfrute del ocio.
- Etc.

1.3 Factores relacionados con el estilo de vida.

Cada día hay más evidencia científica de que los comportamientos y los hábitos de vida condicionan la salud. La conducta personal en determinados aspectos influye enormemente en el binomio salud-enfermedad. Esta conducta se forma por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social y puede modificarse con la adecuada educación.

Hay estilos de vida que favorecen la salud y otros que la empeoran:

1.3.1 El ejercicio físico:

La práctica moderada de ejercicio físico, según las revisiones bibliográficas consultadas, supone una demostrada efectividad en el fomento de una buena salud a largo plazo, pues, entre los beneficios que puede producir cabe citar los siguientes:

- Fomenta la sensación de bienestar: incluso un breve periodo de ejercicio físico contribuye a desarrollar una sensación de bienestar y una imagen corporal positiva.
- Aumenta la resistencia y refuerza la energía: la actividad física moderada y regular desarrolla resistencia y proporciona reservas de energía.
- Alivia el estrés y la tensión: el ejercicio físico reporta efectos psicológicos y fisiológicos importantes que mejoran el humor y autoestima y reducen la ansiedad y el estrés.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Fomenta la relajación y el equilibrio mental: las pruebas demuestran que el aumentar la resistencia a la fatiga gracias al ejercicio practicado con regularidad ayuda al individuo a enfrentarse a situaciones tensas.
- Beneficia el control del peso: una dieta sensata y el ejercicio físico practicado regularmente ayudan a controlar el peso.
- Ayuda a mantener la agilidad y flexibilidad: la actividad física regular y variada que abarque distintos grupos musculares contribuyendo a la flexibilidad.
- Mejora la situación cardiovascular: al mejorar la condición física, disminuye la frecuencia cardiaca, mejora la respiración, el riesgo de cardiopatías coronarias disminuye y es posible reducir la hipertensión.
- Retrasa la aparición de la osteoporosis: la actividad física practcada de forma regular contribuye a fortalecer los huesos y reduce la incidencia de osteoporosis.

De todo lo anteriormente expuesto se deduce que el sedentarismo o falta de ejercicio continuado, contribuye negativamente a la salud.

1.3.2 La alimentación:

Una alimentación equilibrada, favorecerá la salud.

Una alimentación equilibra proporcionará una cantidad correcta de carbohidratos, grasas y proteínas, así como las vitaminas y minerales recomendados

. Una dieta ideal aporta una cantidad suficiente de calorías para cubrir las necesidades energéticas, aunque no en exceso, ya que ello provocaría un aumento de peso.

Simultáneamente aporta la cantidad correcta de fibra y agua para que el aparato digestivo siga funcionando eficazmente.

Por el contrario una alimentación basada en platos precocinados, comida rápida, chucherías, bollería industrial, influirá negativamente sobre nuestra salud.

1.3.3 La sexualidad.

Una sexualidad promiscua o sin prevención puede contribuir muy negativamente a la salud.

1.3.4 Consumo de drogas

Todo consumo de drogas ya sean legales (tabaco y alcohol) o ilegales (cocaína, heroína, hachís, etc..) contribuyen negativamente a la salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

1.3.5 Conductas agresivas:

Todas las conductas agresivas contribuyen negativamente a la salud:

Ejemplo:

- Conducir temerariamente
- Potenciar agresiones en la comunidad
- Maltratos.
- Etc

Eliminado: .

1.4 El sistema sanitario:

Los sistemas sanitarios constituyen la respuesta organizada y especializada de la sociedad para prevenir la enfermedad y restaura la salud

La asistencia sanitaria encaminada a diagnosticar y tratar a la persona individualmente, no tiene demasiado efecto sobre la salud de la población. Sin embargo los programas de salud dirigidos a un grupo social más amplio elevan el nivel de salud de la sociedad.

Esta asistencia sanitaria debe ser:

- Amplia.
- De calidad.
- Cobertura suficiente.
- Accesibilidad desde todos los puntos de vista (económico, de situación, etc.).

Los recursos que un país destina a la salud, y los resultados de éstos, pueden medirse mediante diversos indicadores (índices y valores numéricos)

Describir el nivel de salud de una población significa medir todos los aspectos que aporten información sobre cómo se distribuye el proceso salud-enfermedad entre sus habitantes

Existen una gran cantidad de indicadores. Los más utilizados son aquellos que indican falta de salud de una población, como la mortalidad y morbilidad.

Algunos **indicadores sanitarios** son:

- Los recursos financieros y humanos.
- El porcentaje de gasto dedicado a sanidad pública en relación con el PIB (Producto Interior Bruto),
- El número de médicos u otros profesionales de la salud por habitante.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- El número de camas hospitalarias por habitante.
- La accesibilidad y calidad de los servicios sanitarios.
- La demanda de atención primaria y atención especializada.

La Salud pública, comprende la protección y mejora de la salud de los ciudadanos a través de la acción comunitaria, sobre todo por parte de los organismos gubernamentales.

La salud pública comprende cuatro áreas fundamentales:

- fomento de la vitalidad y salud integral
- prevención de lesiones y enfermedades infecciosas y no infecciosas
- organización y provisión de servicios para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades
- rehabilitación de personas enfermas o incapacitadas para que alcancen el grado más alto posible de actividad por sí mismas

En cualquier caso:

- La presencia de un factor de riesgo para una determinada enfermedad no garantiza que ésta se vaya a producir.
- La no exposición a un Factor de riesgo no implica que no podamos padecer la patología relacionada.

Ejemplo:

El tabaquismo es un factor de riesgo para padecer bronquitis, pero no significa que todos los fumadores los padecerán.

También hay personas que padecen bronquitis y que nunca han fumado.

- Todos los factores de riesgo menos los factores biológicos son modificables pudiendo ser eliminados o controlados, siendo el objetivo de la educación para la salud la actuación para favorecer el cambios de conducta que eliminen los factores de riesgo.

3. BIBLIOGRAFIA:

- Portillo Rubiales, MH, Portillo Rubiales, R y Rodrigo Ruano F. *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Editorial Mcmillan profesional.
- Perez Hidalgo M^aCarmen, Quilchano Gonzalo Begoña y M^a Luisa Abascal Altuzarra.(2000) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Editorial Algaida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- De la Fuente Rojo Clara M^a, Garcia Asensio Consuelo y Vicente Crespo Olga M^a.(2006)
Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Madrid: Editorial Thomson Paraninfo

Autoría

- Nombre y Apellidos: María del Carmen Alcázar Díaz
- Centro, localidad, provincia: Málaga IES Litoral
- E-mail: marazu_79@hotmail.com