

# Tema 1. Concepto de salud y enfermedad

## Introducción

En la actualidad, se ha intensificado el concepto de salud gracias a los eventos recientes causados por la pandemia. De esta manera, se cree que la salud es solo la ausencia de enfermedad; sin embargo, ambas nociones no son tan sencillas como parecen, pues los factores que intervienen para tener salud o desarrollar una enfermedad son muy variados. A continuación, conocerás más a fondo cada uno de ellos, lo que te permitirá tener una percepción actual de lo que implica la salud.



## Explicación

### Conceptos de salud y enfermedad

Ambos conceptos resultan fundamentales para comprender el funcionamiento del cuerpo humano y su relación con el entorno. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, es decir, no solo se explica como la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, s.f.). Como puedes observar, tanto su definición como los aspectos que comprende son muy amplios y diversos; esto lleva a considerar cada uno de los puntos mencionados. Para ser una persona sana, se necesita de una buena dosis de actividad física, ejercitar la mente y contar con algún pasatiempo, así como tener amistades con quienes pasar momentos agradables, que escuchen, aconsejen o simplemente estén ahí cuando se requieran.

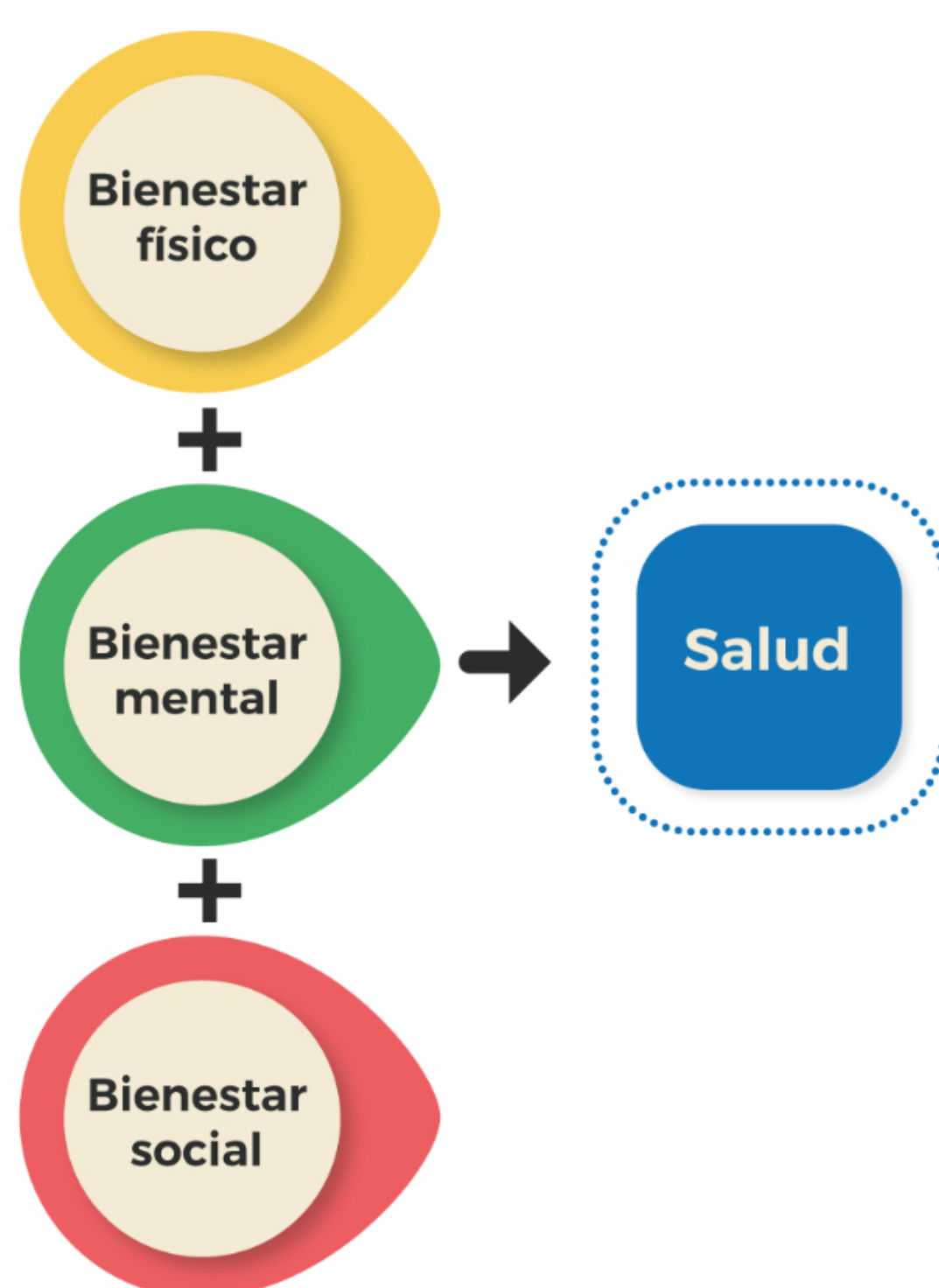


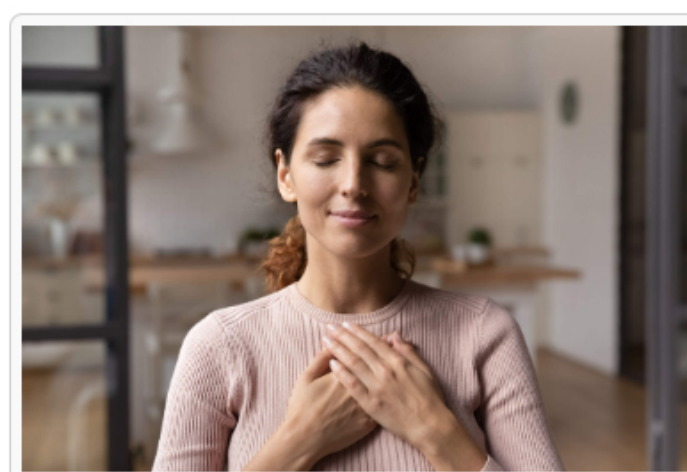
Figura 1. Componentes de la salud.

Por el contrario, la OMS define enfermedad como la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo humano, por causas conocidas, que se manifiesta por síntomas y signos, cuya evolución es más o menos previsible (Organización Mundial de la Salud, s.f.). Esto se debe a una variedad de causas, como infecciones, lesiones o enfermedades crónicas; sin embargo, en algunos casos, los motivos no resultan muy claros, como en los trastornos autoinmunes. De igual manera, los padecimientos también pueden generar complicaciones, como desnutrición, deshidratación o fatiga; incluso, el estrés se ha convertido en uno de los principales detonantes de enfermedades post pandemia.

El estrés hace que se produzca una hormona llamada cortisol, encargada de causar inflamación celular, fatiga crónica, aumento de peso y de grasa corporal, somnolencia, entre muchas otras afecciones. Es fácil comprender por qué se ha colocado como uno de los principales factores para desarrollar diferentes afecciones o enfermedades, pues basta recordar cómo se alteró el estilo de vida con el aislamiento, aunque este haya funcionado como medida preventiva ante la crisis sanitaria y, gracias a él, se controlara la incidencia en los casos de coronavirus. No obstante, las consecuencias de esta disposición fueron estrés, ansiedad y depresión entre la población general.



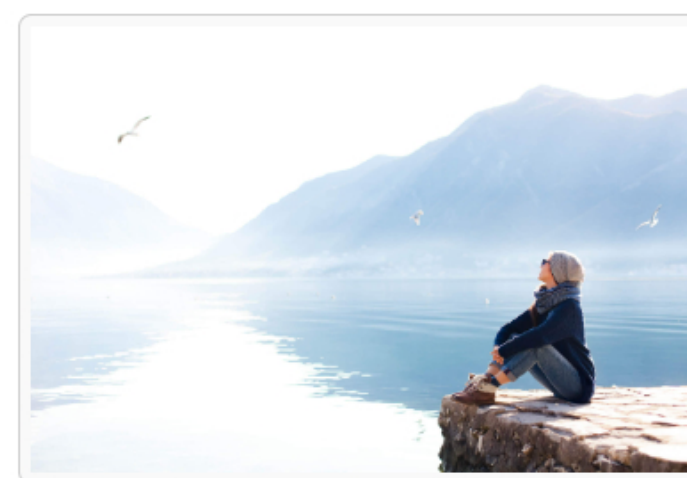
Además de estos conceptos, también es importante comprender lo que implica la prevención de la enfermedad. Esto incluye varias estrategias, como la educación, aumento de la conciencia, control en los factores de riesgo y adopción de estilos de vida saludables. Estos recursos pueden ayudar a prevenir y reducir el riesgo de enfermedades, así como a mejorar la calidad de vida de una persona; en los últimos años, las diferentes entidades de salud gubernamentales han concedido una gran importancia a las medidas de prevención, a través de diversas campañas de salud, como la promoción de una mejor alimentación, el consumo de frutas y verduras, realizar actividad física, no consumir tabaco o alcohol, entre muchas otras. Con ello, se evita el desarrollo de enfermedades crónicas, por ejemplo, diabetes, cáncer e hipertensión; en ocasiones, la prevención ayuda con la detección temprana de algunas afecciones, lo que permite a los profesionales de la salud detectarla y tratarla antes de que se agrave. Esto también ayuda a reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida de los individuos.



Seguramente, ya lo habías notado y te preguntaste, ¿por qué se le brinda tanta importancia a la prevención? La respuesta es bastante sencilla, pues como dice la frase: "es mejor prevenir que lamentar". Toma algunos segundos para pensar y te darás cuenta de que siempre será mejor prevenir una enfermedad que curarla; en este sentido, resulta preferible asistir a cursos o talleres que hablen de cómo evitar afecciones crónicas, que saturar los servicios de salud o provocar desabasto en los medicamentos. La prevención es uno de los pilares más importantes para una buena calidad de vida, así que implica la adopción de hábitos saludables, es decir, que contribuyan al bienestar. Sin duda, esta es una de las mejores formas de cuidar la salud a largo plazo y, por tanto, de evitar enfermedades.

Por este motivo, es importante entender que los conceptos de salud y enfermedad son complejos y están estrechamente relacionados. Por ejemplo, una persona puede estar físicamente sana, pero tener problemas mentales o emocionales, los cuales repercutirán en todos los ámbitos de su vida. Por otro lado, una persona puede estar físicamente enferma, pero tener una mente saludable; esto le permitirá sobrellevar su mal de manera más efectiva, mejorando su calidad de vida.

Hay que recordar que salud y enfermedad no son estados absolutos, sino más bien conceptos relativos, ya que pueden variar de un individuo a otro; además, la noción de una salud óptima ha cambiado a lo largo del tiempo. Esto significa que ambos términos se encuentran en constante evolución, así que debes ser consciente de su importancia y hacer tu mejor esfuerzo para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Como menciona Tirado (2021), el concepto de salud va más allá del autocuidado, sobre todo en cuanto a alimentación, prevención de accidentes o exposición a agentes infecciosos se refiere, ya que también intervienen factores sociales, económicos, políticos y culturales. Estos aspectos se relacionan entre sí y se pueden ver afectados por el entorno; por ejemplo, una comunidad con alto nivel de desigualdad social tendrá una menor calidad de vida y esto, a su vez, impactará en la salud de sus habitantes.



De esta manera, parece que la salud se trata de un estado inalcanzable, pues se debe intentar llevar el bienestar al máximo nivel, por medio de diferentes estrategias y conceptos, así como trabajar con ahínco para acceder a una plenitud ausente de enfermedad. Aunque el camino parezca complicado, recuerda que afecciones y enfermedades, en su mayoría, son reversibles o temporales; además, en el caso de los padecimientos crónicos, existen diversos tratamientos para mejorar la calidad de vida del paciente, así como distintas técnicas para evitar que se agrave.

Por lo anterior, se debe prestar atención a todos los aspectos relacionados con la salud, desde lo físico hasta lo social y, de esta manera, mejorar la calidad de vida.

## Cierre

Como pudiste observar, los conceptos de salud y enfermedad son fundamentales para comprender el funcionamiento del cuerpo humano y su relación con el entorno. Dichas nociones se encuentran estrechamente relacionadas, ya que mantener la salud depende del equilibrio entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, pues todos ellos se entrelazan en el individuo. La prevención es una de las formas más eficaces de asegurar el bienestar, ya que juega un papel muy importante para evitar enfermedades; además, es un aspecto determinante de la promoción de la salud.

## Checkpoint

Asegúrate de:

- Comprender el concepto integral de salud para identificar la importancia que tiene la prevención.
- Entender la definición de enfermedad para relacionar los factores que influyen en su desarrollo.

## Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *¿Cómo define la OMS la salud?* Recuperado de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Tirado, A. (2021). El concepto de salud y su aproximación desde diferentes disciplinas. *Revista Ciencias Biomédicas*, 10(1). Recuperado de <file:///C:/Users/L03099274/Downloads/6930.pdf>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.