

LA SALUD. ESTAR SANO Y ESTAR ENFERMO.

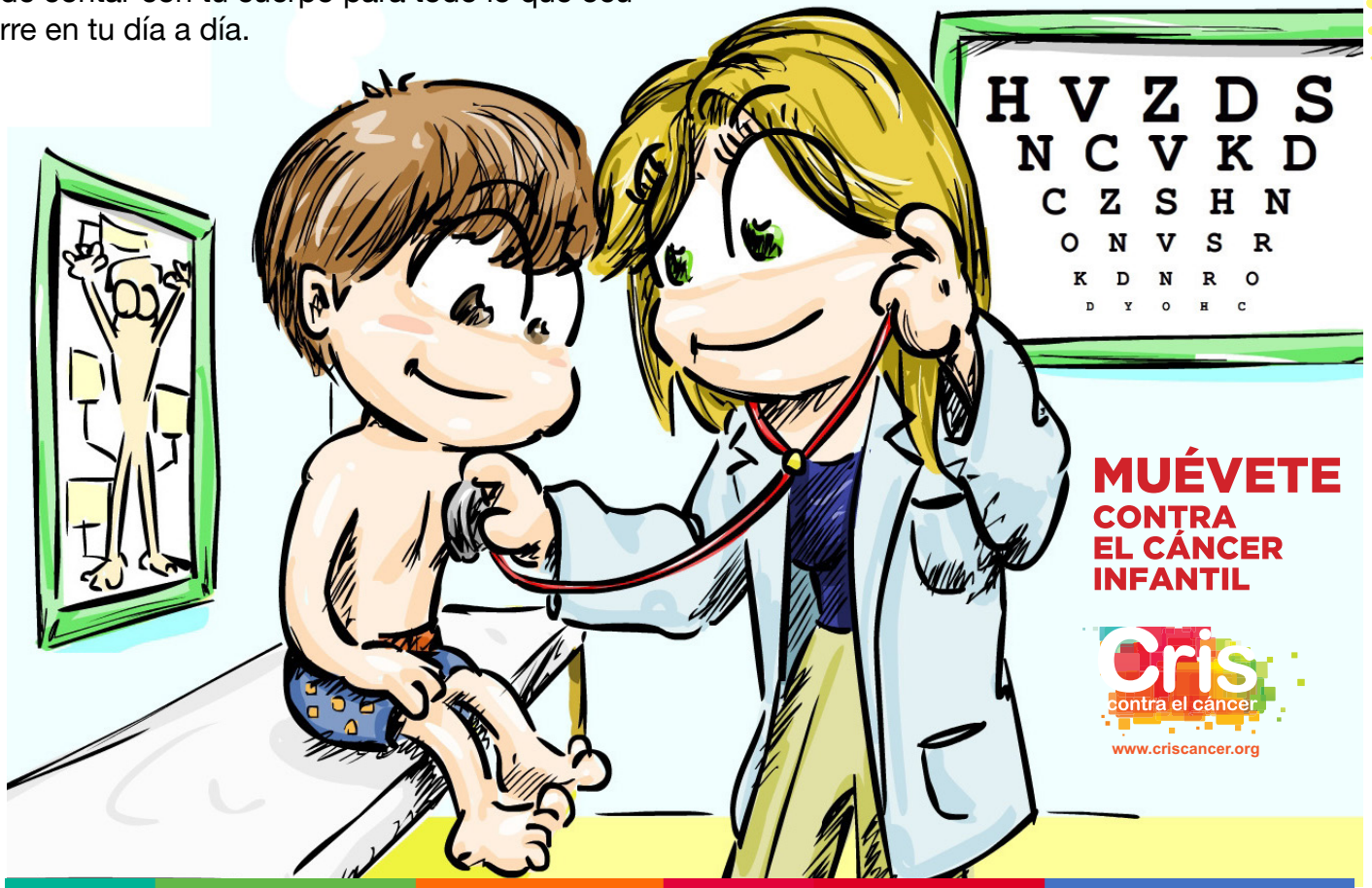
UNIDAD 1

¿QUÉ QUIERE DECIR ESTAR SANO?

Estar sano significa tener salud, y eso quiere decir, además de no estar enfermo, que tu cuerpo funciona bien y tú te sientes bien y puedes “funcionar” correctamente.

La Organización Mundial de la Salud dijo que estar sano no es solamente no tener una enfermedad, que es una avería o un mal funcionamiento de una parte o de todo tu organismo. Estar sano es lo que cada persona entiende por sentir bienestar, que no es otra cosa que estar bien, feliz, capaz de vivir de forma autónoma y de contar con tu cuerpo para todo lo que ocurre en tu día a día.

Tu cuerpo es especial, único y diferente a todos los demás. Cuando naces vienes, como los coches, con muchas prestaciones “de serie”: órganos y sistemas nuevos que salieron de la combinación del ADN de dos personas, que son tu padre y tu madre. Eso significa que reproducen el código informático humano que se llama “genoma”, que son las instrucciones para fabricar células de todo tipo, desde las de la sangre hasta las de los pulmones, los ojos, el pelo, el corazón y los músculos... y cómo deben funcionar, repararse y reproducirse para que sustituyan a las que vayas perdiendo. Así durante todos los años que dure una vida.



¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

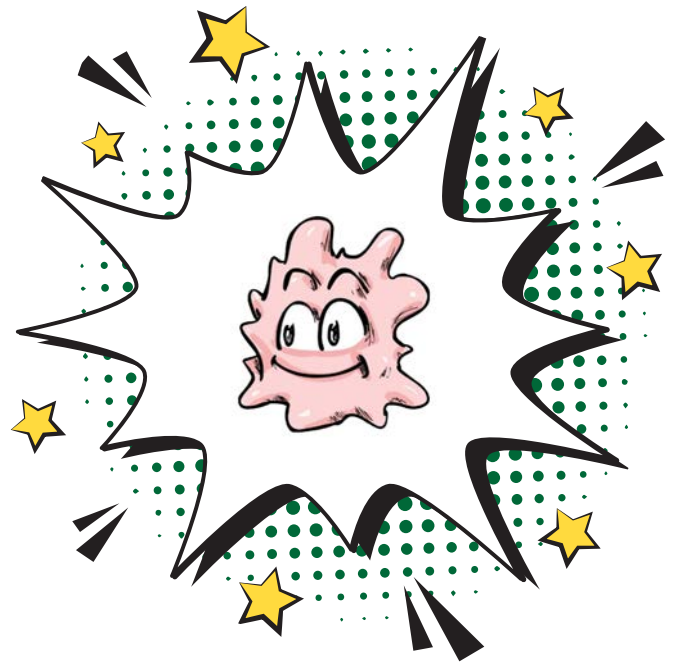
Todas las personas enferman. La salud y la enfermedad son las dos caras de la moneda de la vida. Porque los seres humanos no somos inmortales y estamos sujetos a un ciclo natural que consiste en nacer, crecer, hacernos mayores, reproducir nuestro código en nuestros hijos y, finalmente, desaparecer para que continúen otros. Es un ciclo vital maravilloso, misterioso y siempre emocionante.

En ese camino de vida vamos encontrando obstáculos, que son las enfermedades. Siglo tras siglo los humanos vamos aprendiendo más sobre ellas, sobre qué las producen y sobre cómo actuar y curarlas o mejorarlas. Hemos aprendido que hay algunas enfermedades que las provocan otros seres con los que convivimos: los virus y las bacterias, que también son parte de nuestro mundo y que, a su manera, también intentan sobrevivir. Nos “invaden”, nos contagiamos y nuestro cuerpo reacciona defendiéndose con su propio sistema, el inmunitario.

El sistema inmunitario es el conjunto de estructuras y procesos biológicos que se hayan el interior de un organismo y que le permite mantener el equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológica (agentes patógenos), físico-químicas (como contaminantes o radiaciones) o internas (por ejemplo, células cancerosas). Los trastornos en el sistema inmunitario pueden ocasionar muchas enfermedades. La inmunodeficiencia tiene lugar cuando el sistema inmunitario es menos activo de lo normal, lo que favorece las infecciones reincidentes y con peligro para la vida. Por otro lado, si nuestro sistema inmunológico está demasiado activo, o se activa cuando no es necesario, podemos tener enfermedades como las alergias o las llamadas enfermedades autoinmunes, en las que nuestras defensas nos atacan a nosotros mismos.

Otras enfermedades son provocadas por el desgaste de nuestro cuerpo, de nuestros distintos órganos, cuando pasa el tiempo. Cuando somos niños y jóvenes, el cuerpo es nuevo y

funciona plenamente. Las células se reproducen copiándose perfectamente unas a otras y todo va bien. Al pasar los años, esas órdenes de copia perfecta empiezan a cansarse y a ser menos perfectas. Y, encima, la química de nuestro cuerpo hace que algunas partes se oxiden, se desgasten o dejen de funcionar bien. Gracias a los avances de la medicina y la ciencia, algunas partes se pueden complementar con medicamentos o sustituir con prótesis o recambios. Pero no son cambios para siempre.



Finalmente, hay enfermedades cuya aparición puede estar favorecida por alteraciones en nuestro código genético. De alguna manera son herencias de nuestros padres, abuelos, bisabuelos, tatarabuelos (y así hacia atrás). Son pequeños defectos de programación que hacen que algunas familias tengan más facilidad para tener determinadas enfermedades. Tienen genes que llevan esos errores, que pueden manifestarse o no, dependiendo de muchos factores, a veces condicionados por el ambiente y los hábitos de salud de cada individuo. Por eso, por ejemplo, los gemelos idénticos no tienen por qué tener las mismas enfermedades. Es importante, eso sí, dejar claro que a pesar de todos los buenos hábitos y toda la prevención que se lleve a cabo, ningún ser humano es inmune a cualquier tipo de enfermedad, ya sea degenerativa, inflamatoria o autoinmunitaria, como el propio cáncer.

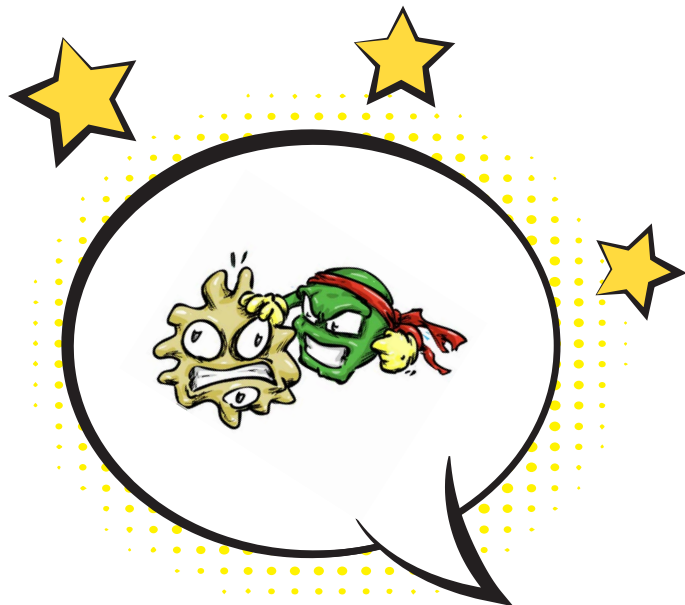
¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTAR BIEN?

Gracias al avance de la ciencia y la medicina en los últimos siglos sabemos que hay algunas formas de ayudar al cuerpo a estar mejor y a conseguir que viva muchos más años y en mejores condiciones. En resumen: alimentarse, estar limpio, activo, feliz y libre de tóxicos.

Para empezar, la alimentación y la higiene hacen que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita y lo mantenga libre de “intrusos” o agentes infecciosos. También sabemos que hay que evitar los malos hábitos como el tabaco, el alcohol o las drogas, que son tóxicos, una especie de “veneno” que hace que los procesos normales dejen de funcionar bien. Se ha demostrado que el tabaco y el alcohol están relacionados claramente con enfermedades de todo tipo, desde obesidad hasta enfermedades respiratorias, intestinales, artritis e incluso cáncer. Sería ideal que se pudiese vivir en un entorno ambiental limpio y sin contaminantes, aunque no siempre es posible. Además, son importantes la actividad física y la estabilidad emocional, que mantienen en forma nuestro cuerpo y nuestra mente y transmiten la sensación de bienestar y equilibrio. Finalmente, tenemos que comprometernos con la vigilancia de nuestra salud, estar atentos a cómo nos encontramos, pasar las revisiones médicas y vacunas necesarias y consultar siempre que algo no parezca funcionar bien a un profesional de la salud.



CÓMO CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD CUÁNDO EL ENFERMO ES UN NIÑO O UN ADOLESCENTE



Muchas de las enfermedades que padecen niños o adolescentes son enfermedades agudas leves que se superan con unos días de reposo y medicación, como por ejemplo la gripe, una gastroenteritis o unas anginas. Dependiendo de su origen (vírico, bacteriano, etc.) pueden ser o no contagiosas, así que el pediatra o el médico de cabecera tiene que indicarnos qué hacer para recuperarnos. Otras enfermedades son crónicas, es decir, que se padecerán a lo largo de la vida, pero eso tampoco significa que tengan que ser graves o que puedan poner en riesgo la vida del enfermo. Son enfermedades como el asma o la diabetes, trastornos con los que se puede convivir de manera normal siempre y cuando se traten de la forma adecuada.

En el caso de enfermedades graves, como puede ser el cáncer infantil, desde que se diagnostica, se trata y se logra curar —en los casos en que es posible, que cada vez son más—, el proceso puede durar meses, incluso años, y hay que intentar que esa nueva situación se

normalice y todo el mundo conviva con ella de la forma más natural posible.

Lo principal en la escuela, ante este tipo de situaciones, es que el profesor tenga el máximo de información si uno de sus alumnos padece cáncer y se reúna con los padres para conocer la aproximación que quiere tener la familia durante la duración de la enfermedad. Es importante siempre mantener el respeto y la privacidad de cada familia y compartir la información que se decida explicar con el resto de los alumnos de una manera objetiva, para que todos conozcan lo que está pasando y puedan acompañar a su compañero durante la enfermedad de forma natural y tranquila.

Al fin y al cabo, todos estamos expuestos a padecer enfermedades como el cáncer. Lo esencial es hablar del tema con normalidad y tener en cuenta que, en la actualidad, la mayoría de casos son curables. A veces se tiene miedo a lo desconocido y convertimos el término “cáncer” en una palabra tabú. Por ello, siempre será mejor hablar, explicar y preguntar todo aquello que no se sepa, para que toda la clase siga con su día a día de la forma más fluida, integrando estas situaciones con la normalidad habitual que se integrarán muchas otras a lo largo de la vida escolar.



ACTIVIDAD

HABLEMOS SOBRE LO QUE SABEMOS DE ESTAR ENFERMO

Seguro que alguna vez has estado enfermo. O alguien en tu casa. O has visitado un hospital y te has quedado impresionado o preocupado... ¿Hablamos sobre ello?

Estar enfermo no es nada malo, es parte de la vida. Estar vivo es estar expuesto a que nuestro cuerpo se averíe o se estropee en algún momento y necesitemos ayuda para repararlo. También significa que aprendemos que no nos gusta estar mal y que podemos y debemos ayudar a nuestro organismo a encontrarse lo mejor posible. Venga, te animamos a que expliques a los demás tu experiencia con la enfermedad. Escribe una redacción (el profesor te dirá de cuántas líneas) con uno de estos títulos:

Aquella vez que me puse enfermo.

Conozco a alguien que se ha puesto enfermo.

He visitado un hospital y esto es lo que me ha llamado la atención.

Tenemos un amigo o conocido en el colegio, en la familia, entre los vecinos... que tiene cáncer. ¿Cómo me comporto cuando estoy con esa persona? ¿Cómo me siento? ¿Ha cambiado mi forma de relacionarme con él?

ACTIVIDAD

JUEGO DE CARTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

La forma de ayudar a tu cuerpo a estar mejor es proporcionarle los mejores ingredientes, mantenerlo limpio, en forma, activo y equilibrado y pasar todas las revisiones que te toque con los mejores profesionales.

Prepara 48 cartulinas del tamaño de cartas para jugar, 4 series de 12. Vas a tener que numerarlas 4 veces del 1 al 12, como los palos de una baraja. La primera serie del 1 al 12 con los números escritos en color azul; la segunda, en color rojo; la tercera, en verde, y la cuarta, en negro.

La serie de cartas de color azul va a ser la de la alimentación. Vas a dibujar en sus números las cosas que "introduces" en tu cuerpo y te aportan lo que necesitas para estar bien. Por ejemplo, el agua, las frutas, los vegetales, la leche y los lácteos, la carne, el pescado, el pan y la pasta, el arroz, las legumbres, el aceite o los frutos secos.

La serie de cartas de color rojo, las cosas que sirven para cuidar de tu cuerpo, como la higiene, los medicamentos, las vacunas, las visitas al médico... Pinta, por ejemplo, lavarse las manos, lavarse los dientes, ducharse, llevar ropa limpia, respirar aire puro, visitar al pediatra, ponerse una vacuna, tomar los medicamentos que te ha recetado tu médico, medirte y pesarte para ver cómo creces, hacer pipí y caca regularmente, protegerte del sol o abrigarte cuando hace frío. Hay muchas otras y, si quieres, puedes cambiar algún dibujo por lo que consideres más importante.

La serie de cartas con números de color verde van a recoger las actividades físicas que te ayudan en el día a día y las cosas que hacen que tu mente se sienta en equilibrio y feliz. Dibuja, por ejemplo, caminar cada día, jugar, practicar un deporte, tener amigos, hablar de las cosas que te importan, subir y bajar escaleras, bailar, cantar, nadar, abrazar a tus personas favoritas, hacer las paces cuando te enfadas o participar en una carrera solidaria.

Finalmente, tenemos la serie de color negro. A ver si lo adivinas. Vamos a dibujar doce cosas que nos ponen en riesgo, nos desequilibran, nos hacen perder la partida, nos estropean física o mentalmente. Vaya, las cosas que ponen en juego nuestra salud. Pueden ser: el tabaco, el alcohol, las drogas, las peleas, estar tirados sin hacer nada, atiborrarse de dulces, ir sucios, saltarse los semáforos, comer poco o mal, dormir poco y mal o engancharse al ordenador. ¿Ya está preparada tu baraja de cartas de la salud? Pues ahora toca jugar. Vamos a ver un par de formas de hacerlo:

1. El objetivo del juego es desprenderse de todas las cartas antes que los demás.
2. Se mezclan todas las cartas. Se reparten 5 por persona y el resto queda en el mazo. Se levanta la carta superior del mazo que dará la salida. Se lee en voz alta.
3. El siguiente jugador deberá tirar una carta del mismo color o bien con el mismo número y la leerá en voz alta al lanzarla. Si no tiene, puede robar una del mazo y, si va bien, la tirará, o si no se la quedará y pasará el turno.
4. Cada vez que alguien tire una carta debe leerla en voz alta para que todos escuchen ese buen hábito de salud.
5. En el momento en que un jugador lance una carta de los malos hábitos, de color negro, ese jugador decide si el juego cambia de sentido o bien si el siguiente jugador debe robar otra carta (por ejemplo, cuando le queda una sola o muy pocas) y pasar. Los malos hábitos es lo que tienen, que te hacen retroceder y perder salud o bien dificultan el avance.