

Què és la salut?

La salut és un estat de benestar físic, mental i social complet. Depén de l'estat físic de la persona, però també es veu afectada pels sentiments i les emocions, i per les relacions que té amb els altres.

Alguns factors dels quals depén la salut són:

- Les característiques personals. Són factors hereditaris, és a dir, que es transmeten del pare i de la mare als fills, com la miopia. Aquestes característiques poden evitar o afavorir el desenvolupament de determinades malalties.
- L'entorn que ens envolta. L'escassetat d'aigua i d'aliments, la contaminació, la violència, la falta de cultura o la pobresa poden deteriorar la salut.
- L'estil de vida. Els hàbits saludables protegeixen i milloren la nostra salut. Així evitem infeccions, prevenim accidents i aportem al nostre organisme tot el que necessita per a funcionar correctament.
- L'atenció sanitària. És més fàcil estar sa si el país on vivim té un ampli sistema de protecció de la salut, amb centres sanitaris, hospitals i campanyes de prevenció i vacunació.

Què és la malaltia?

La malaltia és la disminució o la pèrdua de la salut.

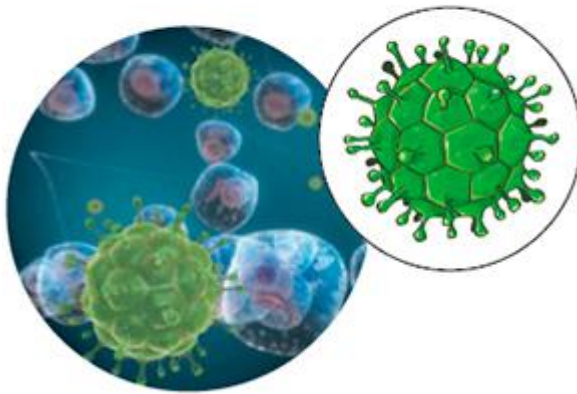
Quan una persona se sent malalta, percep els **síntomes** de la malaltia que pateix, com ara dolor, cansament, malestar o picor.

Alguns **efectes** de la malaltia es poden detectar o mesurar. Són els signes de la malaltia.

Els tipus de malalties

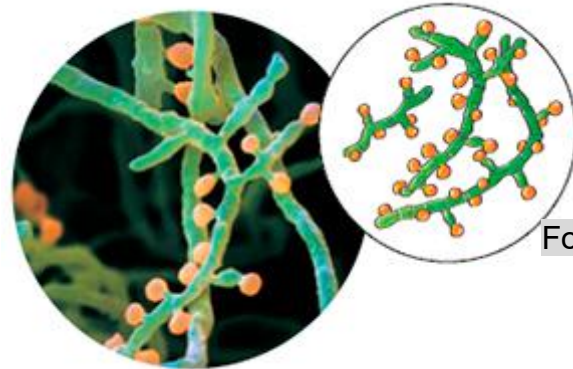
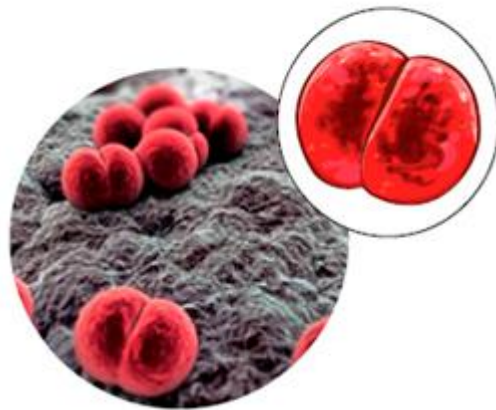
Hi ha diferents tipus de malalties:

Malalties infeccioses. Són causades, principalment, per agents infecciosos que ens envaeixen el cos i produeixen danys. Aquests agents poden ser virus, bacteris, fongs o protozous.



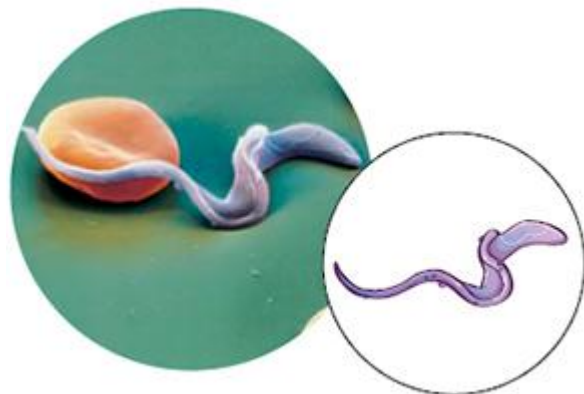
Virus. Són els causants de la grip, la rubèola, la sida o l'hepatitis.

Bacteris. Són els responsables de la meningitis i el tètanus.



Fongs. Causen el peu d'atleta i algunes dermatitis.

Protozous. Origenen la malària i la toxoplasmosi.



Malalties no infeccioses. Estan causades per un mal funcionament dels òrgans del nostre cos, com la diabetis, originada per problemes en una glàndula de l'aparell digestiu anomenada pàncrees.

Algunes d'aquestes malalties poden afectar el comportament de les persones. Un exemple d'aquest tipus de malalties és l'anorèxia, un trastorn que consisteix en el fet que, per a estar prima, la persona afectada no menja prou i finalment perd la salut..

Un altre tipus de malalties no infeccioses són les malalties socials. S'originen per la influència de l'entorn on vivim, com les mancances econòmiques, d'afecte, d'educació o de seguretat.

Després de llegir atentament la informació, contesta:

● **Per què creus que seguir hàbits saludables afavoreix la nostra salut?**

● **Pensa en una malaltia que hages patit fa poc.**

- a. Quins eren els símptomes? Quins signes tenia?
- b. Era infecciosa? Quin n'era l'agent causant?
- c. Indica les mesures que vas prendre per a curar-te.

● **Escriu cinc hàbits saludables que faces en la teua vida quotidiana.**

