

### 1. SALUD Y ENFERMEDAD. CONCEPTO Y DIFERENCIACIÓN

En 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el **estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no sólo la ausencia de molestias o enfermedades**.

La protección de la salud es un derecho recogido en la **Constitución Española**.

La salud depende del estilo de vida, las características biológicas, factores ambientales y la asistencia médica.

La salud tiene tres componentes principales:

- Salud física.** Los órganos, aparatos y sistemas tienen que funcionar correctamente para permitir realizar las funciones vitales con normalidad.

- Salud mental.** Debe existir un bienestar emocional y psicológico que permite realizar las actividades de la vida diaria.



- Salud social.** Las condiciones del entorno de la persona tienen que permitir satisfacer sus necesidades. Así, la paz, la educación, la vivienda, el trabajo con un salario digno, justicia social, etc., son necesarios para la salud.



Una **enfermedad** es una alteración en la estructura o funcionamiento del organismo que afecta negativamente al estado de bienestar. Los síntomas de una enfermedad se conocen como **cuadro clínico**. Estos permiten el diagnóstico de la enfermedad para someterla al tratamiento adecuado.

Las enfermedades de corta duración y que se producen muy rápido se llaman **enfermedades agudas**. Ej. Un catarro.

Las que aparecen lentamente y se prolongan en el tiempo se conocen como **crónicas**. Ej. El bocio.

Si una enfermedad afecta a un número de personas muy superior al esperado durante un tiempo determinado, se llama **EPIDEMIA**.



Cuando algo en nuestro organismo no funciona correctamente, se produce la enfermedad, que se puede clasificar:

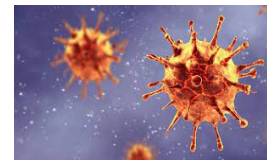
TIPOS	TIPOS
Según su DURACIÓN	<b>Agudas:</b> las enfermedades que duran poco, generalmente menos de tres meses.
	<b>Subagudas:</b> las enfermedades que duran entre tres y seis meses.
	<b>Crónicas:</b> las enfermedades que duran más de seis meses, manteniéndose a lo largo del tiempo.
Según su DISTRIBUCIÓN	<b>Esporádica:</b> afecta a muy pocas personas, y aparece ocasionalmente.
	<b>Endemia:</b> afecta a personas de una misma población o zona geográfica y se mantiene a lo largo del tiempo.
	<b>Epidemia:</b> afecta a un gran número de persona en una zona determinada.
	<b>Pandemia:</b> es una epidemia que afecta a zonas geográficas extensas (hasta llegar a la distribución mundial) generalmente durante un tiempo concreto.
SEGÚN SU ALTERACIÓN	<b>Enfermedades traumáticas:</b> Son las causadas por golpes o accidentes de tráfico, domésticos, deportivos, laborales, etc. Por ejemplo, la <u>fractura de huesos</u>
	<b>Enfermedades ambientales:</b> Están causadas por los agentes del medio, como el frío, calor, radiaciones, etc. Por ejemplo, las <u>quemaduras</u> .
	<b>Enfermedades tóxicas:</b> Se producen al ingerir o inhalar productos nocivos para el organismo. Por ejemplo, inhalación de productos químicos.
	<b>Enfermedades metabólicas:</b> Causadas por una alteración del metabolismo. Por ejemplo, la <u>diabetes</u>
	<b>Enfermedades degenerativas:</b> Consisten en la alteración anatómica y funcional de los tejidos de cualquier órgano, aparato o sistema. Por ejemplo, la <u>artrosis</u>
	<b>Enfermedades neoplásicas:</b> Producidas por la división de células de un tejido. Por ejemplo, la <u>leucemia</u> .
	<b>Enfermedades neoplásicas:</b> Producidas por la división de células de un tejido. Por ejemplo, la <u>leucemia</u> .
	<b>Enfermedades mentales:</b> Afectan al comportamiento psíquico del individuo y pueden estar causadas por <u>lesiones orgánicas del cerebro</u> , psicosis y demencias, o no tener causa conocida, como por ejemplo, las fobias.
SEGÚN SU ORIGEN	<b>Enfermedades infecciosas:</b> Enfermedades originadas por <u>microorganismos patógenos</u> (como bacterias, hongos, virus, y a veces, protozoos, etc.) o por <u>priones</u> que penetran en nuestro organismo y se reproducen provocando una infección. Si los patógenos son macroscópico, como los <u>gusanos</u> , en lugar de hablar de infección se le llama infestación
	<b>Enfermedades no infecciosas:</b> Son las que no están producidas por microorganismos patógenos, por lo que no se contagian.

# TIPOS DE ENFERMEDADES :

## Enfermedades INFECCIOSAS:

Las enfermedades infecciosas se transmiten por un **agente** (el microorganismo patógeno) transportado por un **vector** (animales que transportan el microorganismo patógeno y que no padecen la enfermedad, como un mosquito) hasta el **huésped** (la persona que contrae la enfermedad). Estos seres microscópicos pueden estar formado por una o varias células.

- **BACTERIAS**: seres unicelulares procarióticos, sin membrana nuclear, causantes de enfermedades como la tuberculosis, neumonía,..
- **HONGOS**: organismos unicelulares o pluricelulares eucarióticos y heterótrofos. Viven en distintos ambientes como por ejemplo:
  - **Hongos saprofitos**: Viven en lugares húmedos sobre materia orgánica muerta..
  - **Hongos parásitos**: Viven en el interior o exterior de otros seres vivos, a los que perjudican. Son los hongos causantes de enfermedades.
  - **Hongos simbióticos**: Viven asociados a algas formando los líquenes.
- **PROTOZOOS**: son organismos unicelulares eucarióticos que viven en el agua y algunos, en líquidos como la sangre. Son causantes de enfermedades como la malaria, o la enfermedad del sueño.
- **VIRUS**: No son verdaderos seres vivos. Son parásitos obligados que necesitan aprovecharse de la estructura y metabolismo de una célula para poder reproducirse. Ej. gripe, varicela,...



La **transmisión de las enfermedades infecciosas** puede hacerse por:

- **Contacto directo con otras personas**. Los microorganismos se transmiten de una persona enferma a otra sana por contacto físico directo, como tocar, besar, tener relaciones sexuales, estornudar, etc.

Por ejemplo, *lepra*, *viruela*, *varicela*, *sarampión*, etc.

- **Contacto indirecto**. Se transmite la enfermedad de la persona enferma a otra sana sin que exista contacto directo entre ambas, produciéndose a través de elementos contaminados, como el suelo, aire, agua, alimentos, objetos contaminados como jeringuillas o bisturís.

El **microorganismo patógeno puede penetrar en el huésped** (la persona sana) a través de varias vías:

- **Vía cutánea.** El microorganismo puede entrar a través de heridas en la piel o mediante picaduras de [insectos](#) o mordeduras de animales. Por ejemplo, el *tétanos*, la *rabia*, la *malaria*, etc.
- **Vía respiratoria.** Por el aire que respiramos, como por ejemplo, los gérmenes de las pequeñas gotas de saliva de las personas que tosen o estornudan que pueden transmitir la *gripe*, la *difteria*, la *tuberculosis*,...
- **Vía digestiva.** Entran al ingerir agua o alimentos contaminados. Producen enfermedades como la *salmonelosis* o el *cólera*.
- **Vía genital.** El contacto sexual es el mecanismo de transmisión de las enfermedades de transmisión sexual como la *gonorrea* o el *SIDA*.

## **Tipos de enfermedades infecciosas**

Entre los tipos de enfermedades infecciosas vamos a destacar dos:

### **\* LAS ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR PARÁSITOS EXTERNOS E INTERNOS .**

Los organismos [parásitos](#) causantes de enfermedades pueden ser:

- **Ectoparásitos o parásitos externos:** actúan como *vectores*, transmitiendo enfermedades como el *tifus*, *paludismo*, *disenterías* y *pediculosis*.
- **Endoparásitos o parásitos internos:** como los gusanos, que producen enfermedades como *ascaridiasis* (lombriz intestinal), *triquinosis* y *anisakiasis*.

### **\* LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL(ETS)**

Se propagan básicamente a través de relaciones sexuales. Algunas se pueden transmitir de la madre al feto durante el embarazo. Se deben a :

Bacterias	Virus	Hongos	Artrópodos
-----------	-------	--------	------------

Las enfermedades de transmisión sexual son muy frecuentes y cada vez es mayor el número de personas afectadas debido a varias causas:

- Existencia de una mayor libertad en las relaciones sexuales.
- No usar [preservativos](#) en las relaciones sexuales (la promiscuidad en sí misma no tiene por qué favorecer el contagio, ya que puedes tener una sola pareja y si no usas [preservativo](#) puede transmitirse una ETS).
- Pérdida de miedo a la muerte por SIDA. Antes, contraer el [VIH](#) era sinónimo de muerte, pero con los avances en los fármacos antirretrovirales ha aumentado mucho la esperanza y calidad de vida de los enfermos, con lo que han bajado las precauciones.
- El abuso de [antibióticos](#) ha generado microorganismos resistentes.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	
GONORREA	<p>Está causada por la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i>, por lo que se puede combatir esta bacteria con <a href="#">antibióticos</a>.</p> <p>No se contagia por el uso de servicios públicos, compartir toallas, etc.</p> <p>Los síntomas aparecen de tres días a tres semanas después de la relación sexual, y en el hombre son escozor al orinar y la producción de una secreción purulenta por el <a href="#">pene</a>. En la mujer, aumento de secreción vaginal y dolores abdominales por inflamación en el <a href="#">útero</a>, pudiendo llegar a provocarle esterilidad.</p>
SÍFILIS	<p>Está causada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i>, por lo que se puede ser tratada con <a href="#">antibióticos</a>. Si no se trata puede ser muy grave, incluso mortal.</p> <p>Puede pasar de la madre al feto.</p> <p>Los síntomas aparecen de una a doce semanas después del contacto. Primero aparecen úlceras rojizas en los órganos sexuales, ano o boca. Cuando avanza la enfermedad aparecen en otras partes del cuerpo y bultos en el cuello, axilas, ingles, etc. Después de tres años el corazón, médula espinal y cerebro quedan afectados, produciendo demencia.</p>
CLAMIDIASIS	<p>Está causada por la bacteria <i>Chlamydia trachomatis</i>, por lo que se puede curar con <a href="#">antibióticos</a>. Se transmite por contacto con mucosas de la <a href="#">vagina</a>, boca, ojos, <a href="#">uretra</a> o recto. También una mujer embarazada puede contagiar a su hijo durante el <a href="#">parto</a>.</p> <p>Los síntomas más característicos en los hombres es la necesidad urgente de orinar, ardor al orinar, inflamación de <a href="#">testículos</a>, y en las mujeres, secreciones vaginales espesas y amarillentas, ardor al orinar, secreciones por la <a href="#">uretra</a>, dolor durante las relaciones sexuales, etc. Puede llegar a causar esterilidad en los dos sexos. En niños puede llegar a causar neumonía, infecciones oculares, y ceguera.</p>
HERPES GENITAL	<p>Causado por el virus Herpes simple o HSV. Provoca ampollas y llagas dolorosas en los genitales, además de dolor al orinar y bultos en las ingles.</p> <p>Se transmite por contacto sexual vaginal, anal y oral, y a veces, a través de heridas en la piel. Pueden transmitir el virus personas que no tengan llagas.</p> <p>El virus permanece en el cuerpo para siempre, y los brotes se suelen ir repitiendo, sobre todo el primer año. No hay cura pero los antivirales y otros medicamentos pueden aliviar</p>
HEPATITIS B	<p>Está causada por el virus de la hepatitis B (HBV) que produce una infección en el <a href="#">hígado</a> y conlleva un alto riesgo de muerte por cirrosis y por cáncer de hígado. Existe una vacuna para prevenir esta enfermedad.</p> <p>El virus se transmite por relaciones sexuales, leche materna y por contacto con la sangre u otros fluidos corporales, como compartir jeringuillas hipodérmicas contaminadas o cuchillas de afeitar o hacerse un tatuaje con instrumental contaminado.</p> <p>Los síntomas aparecen un mes después del contagio. Por ejemplo, fatiga extrema, dolor de cabeza, la piel y los ojos se vuelve amarillenta (ictericia), orina oscura, náuseas y vómitos, dolor abdominal y malestar general</p>
SIDA	<p>Está causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) <b>Provoca</b> la destrucción de los linfocitos T, que son los que se encargan de la respuesta inmunitaria, por lo que la persona afectada se queda sin defensas, con un débil sistema inmunitario, desprotegido ante cualquier posible infección.</p>

	<p>La persona puede ser portadora del virus aunque no manifieste la enfermedad, y sin embargo, puede transmitirla. Se transmite por el semen, la secreción vaginal y la sangre, además de transmitirse de la madre embarazada al feto.</p> <p>No se puede curar, aunque actualmente los antirretrovirales han permitido tratar mucho mejor la enfermedad</p>
PAPILOMA HUMANO	<p>El papiloma humano es una enfermedad infecciosa causada por el virus del papiloma humano (VPH), siendo la ETS más común. Existe vacuna para prevenirlo.</p> <p>Aunque se transmite principalmente con contacto sexual, es por contacto piel a piel, no es necesario que haya intercambio de fluidos como el SIDA.</p> <p>Una persona infectada puede no presentar ningún síntoma y pueden pasar años sin que se manifieste. Su principal síntoma es la aparición de verrugas en los genitales de hombres y mujeres, además de irritaciones en la entrada de la vagina con sensación de ardor durante las relaciones sexuales.</p> <p>El virus del papiloma humano puede provocar cáncer de cuello de útero.</p>
LADILLAS	<p>Las ladillas son unos insectos diminutos (aproximadamente del tamaño de la cabeza de un alfiler). Suelen vivir en el vello de la zona púbica (el área que hay alrededor de los genitales). También pueden vivir en las pestañas, las cejas, la barba, las axilas y otros vellos del cuerpo.</p> <p>Las ladillas se suelen transmitir al mantener relaciones sexuales. Aunque con menos frecuencia, las ladillas también se pueden contraer de otras maneras, como al tocar prendas de vestir, toallas o ropa de cama infestadas.</p> <p>También se llaman "piojos del pubis", al tratarse de insectos que suelen vivir en la zona púbica.</p>
VERRUGAS GENITALES	<p>Son verrugas que se encuentran en o cerca de la vagina o el pene (los genitales).</p> <p>Están causadas por el VPH (virus del papiloma humano). El virus del papiloma humano también puede causar algunos tipos de cáncer. Pero los tipos de virus del papiloma humano que causan las verrugas genitales no suelen causar el cáncer.</p>

## **PREVENCIÓN DE LAS ETS**

Es en la adolescencia, cuando se deben adquirir unos hábitos saludables para prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual y adquirir unos hábitos de higiene sexual.

- Realizar una buena higiene diaria de los genitales externos.
  - El hombre debe apartar el prepucio y limpiar los repliegues del glande, para eliminar bacterias que pueden originar infecciones.
  - La mujer tiene que retirar los labios mayores y menores y limpiar bien, de delante hacia atrás para evitar que los microorganismos del ano lleguen a infectar la vagina. Si se lava en exceso la zona vaginal se puede destruir la flora vaginal y hay más riesgo de otros microorganismos causen una infección.



- El uso del preservativo es fundamental tanto para evitar embarazos no deseados como para evitar el contagio y transmisión de ETS.
- La mujer durante la regla debe cambiarse frecuentemente el tampón o compresa. Y anotar cuando comienza y cuando termina. Si viene con dolores abdominales, el médico puede recetar algún calmante. Se debe visitar al ginecólogo desde la primera menstruación y desde que se encuentra algo extraño en alguna autoexploración de los órganos sexuales .
- Si se tiene alguna enfermedad de transmisión sexual, debe informarse a la pareja para evitar transmisiones.

### **Enfermedades NO INFECCIOSAS:**

Las enfermedades no infecciosas incluyen lesiones y trastornos en tejidos u órganos que alteran su funcionamiento, pero no son transmisibles, ya que no están producidas por microorganismos patógenos.

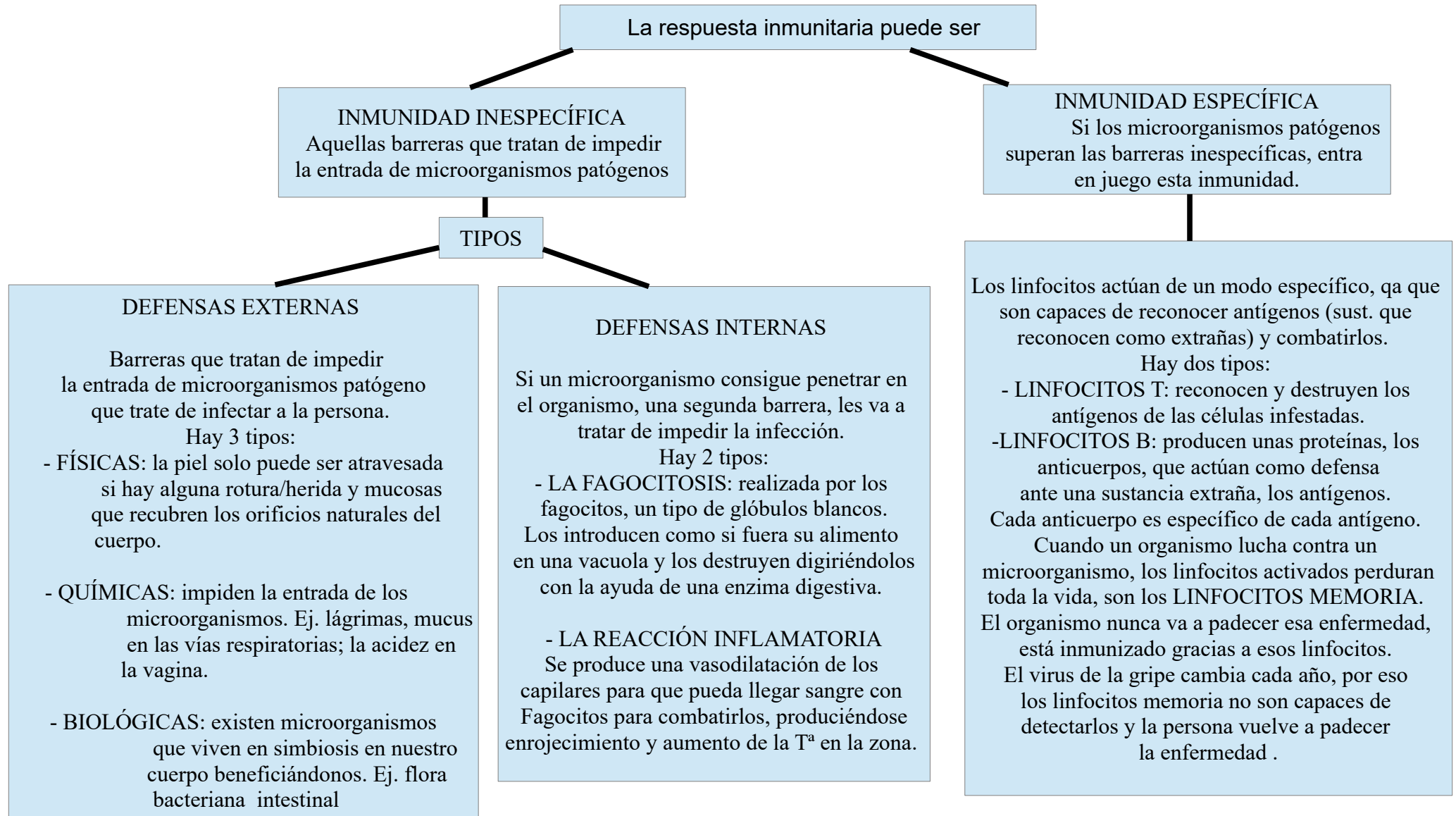
Algunos tipos de enfermedades no infecciosas son:

TIPOS DE ENFERMEDADES NO INFECCIOSAS		
CLASES	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
GENÉTICAS	Causadas por genes mutados, duplicados o ausentes	Daltonismo, hemofilia
FISIOLÓGICAS	Afectan al funcionamiento de los órganos	Afecciones cardíacas, respiratorias, óseas o musculares
TRAUMÁTICAS	Provocadas por golpes derivados de accidentes.	Parálisis del aparato locomotor o lesiones cerebrales.
METABÓLICAS	Causadas por un mal funcionamiento de las glándulas endocrinas o exocrinas	Obesidades y diabetes
CELULARES	Se producen cuando las células comienzan a dividirse de manera incontrolada	Tumores benignos y cáncer
MENTALES	Se deben a alteraciones de la personalidad o de la conducta por trastornos neurológicos	Estrés y depresión

## Mecanismos encargados de la defensa del organismo. Sistema inmunitario.

El sistema inmunitario se encarga de proteger nuestro organismo de otros microorganismos patógenos como virus, bacterias, protozoos, hongos o las moléculas producidas por ellos .

La inmunidad es el estado de resistencia natural o adquirida de un organismo ante una determinada enfermedad.





## **Transplantes y donaciones**

Un trasplante consiste en sustituir un órgano o un tejido enfermo por otro que funcione correctamente procedente de un donante. En algunos casos, como el del riñón, es posible que una persona ceda uno de los suyos si funcionan correctamente.

En los últimos años se ha avanzado mucho y se obtienen buenos resultados con los trasplantes, pero es necesario que todavía haya mayor número de donantes que puedan ceder sus órganos.

España es el líder mundial, durante 25 años consecutivos, en el número de trasplantes realizados. El modelo español se toma como ejemplo en otros países, donde las donaciones se realizan de un modo altruista y los trasplantes los realiza el Sistema Nacional de Salud. Pero a pesar de su buen funcionamiento, el 10% de las personas que esperan un trasplante mueren antes de recibirlo.

En España, la donación y el trasplante se encuentran regulados por la **LEY DE TRASPLANTES** que se basa fundamentalmente en:

- \* El altruismo de la donación: no se puede recibir nada a cambio de la donación de cualquier órgano. De hecho, donante y receptor son anónimos.
- \* Equidad en el acceso al trasplante. Todas las personas tienen el mismo derecho a recibir el trasplante. Se hace una lista con las características de cada paciente y recibe el órgano la persona idónea para recibirlo, por compatibilidad y por urgencia.

Los órganos que pueden ser trasplantados son el [riñón](#), el [corazón](#), el [pulmón](#), el [intestino](#), [páncreas](#) el [hígado](#), procedentes de una persona con **daño cerebral irreversible o muerte encefálica**. Aunque la persona está muerta, sus órganos todavía pueden ser extraídos, transportados y trasplantados. No todos los fallecidos pueden donar sus órganos. Lógicamente, los tejidos y órganos donados son sometidos a rigurosos controles para evitar la transmisión de otras enfermedades.

Puede ser **receptor** del trasplante cualquier persona cuyos órganos no funcionen correctamente y no se puedan curar con otro tratamiento médico, y el trasplante sea la única forma de evitar su muerte o de tener una mejor calidad de vida. El receptor no puede recibir órganos de cualquier persona, tienen que ser compatibles. El sistema inmunitario del receptor reconoce el órgano del donante como algo extraño y trata de destruirlo. Por eso, para evitar el rechazo, las células del donante y del receptor tienen que ser lo más parecidas posible.

Los problemas fundamentales de los trasplantes son: • Escasez de donantes: es necesario

realizar campañas de concienciación. • Rechazos: debido al ataque del sistema inmunitario del donante. Se deben elegir los donantes más idóneos y emplear técnicas de inmunodepresión. • Enfermedades oportunistas: debido a la falta de defensas del paciente. • Limitaciones técnicas.

## **TRASPLANTE DE TEJIDO**

Los trasplantes de tejidos son más antiguos que los trasplantes de órganos aunque menos conocidos. El tejido donado es la sangre, cuyos trasplantes se llaman TRANSFUSIONES.

También se pueden donar córneas (ojos), válvulas cardíacas (corazón), segmentos de arterias y venas y médula ósea. Por ejemplo, los enfermos de leucemia necesitan trasplantes de médula ósea de un donante compatible que, en el 30% de los casos, puede encontrarse entre sus familiares más directos.

La piel y cartílagos también se utilizan en autotrasplantes en personas con quemaduras o roturas de ligamentos .

## **Donación de sangre**

Ser donante es un deber social de todos ciudadanos. La [sangre](#) no puede fabricarse en el laboratorio, y la única forma de conseguir sangre es mediante la solidaridad de las personas sanas.

Continuamente se necesitan transfusiones en casos de accidentes, operaciones, etc. y es nuestra responsabilidad el que exista suficiente [sangre](#) disponible para que otros (o nosotros mismos) la puedan utilizar.

Normalmente, de la sangre que se dona se separan los distintos componentes para ser utilizados en cada caso:

### **Uso de componentes sanguíneos en hospitales:**

- **Concentrados de hematíes.** En casos de pérdida de [sangre](#) por algún accidente, cirugía, [anemia](#), etc.
- **Plasma fresco congelado.** En problemas de coagulación o pérdida de plasma sanguíneo.
- **Concentrados de plaquetas.** En casos de escasez o mal funcionamiento de plaquetas.
- **Autotransfusión.** La [sangre](#) la dona una persona que va a ser sometida a una intervención quirúrgica y la usará posteriormente.

### **Uso de componentes para medicamentos:**

- El plasma se utiliza para producir factor de coagulación para tratar la [hemofilia](#) y para producir [anticuerpos](#).

## Salud mental: prevención de drogodependencias y de trastornos alimentarios.

Las enfermedades mentales forman un grupo de trastornos de origen diverso que alteran los procesos cognitivos y afectivos del individuo. Son muy comunes y tienen un gran impacto socioeconómico y humano por ser motivo frecuente de discapacidad. Son muy comunes y tienen un gran impacto socioeconómico y humano por ser motivo frecuente de discapacidad.

No en vano, la OMS estima que en 2020 la depresión será una de las principales causas de discapacidad en el mundo, superada solo por las enfermedades cardiovasculares.

En la aparición y evolución de estos trastornos juegan un papel importante:

- los factores ambientales y culturales,
- la predisposición genética,
- las lesiones cerebrales,
- el consumo de sustancias tóxicas
- otros.

Sin embargo, cada vez tienen más protagonismo algunas alteraciones bioquímicas del cerebro. Por ejemplo, en la depresión, la esquizofrenia y de algunos neurotransmisores para transmitir mensajes, como la serotonina o la dopamina.

Se agrupan en diversas categorías:

- psicosis,
- esquizofrenia,
- trastorno relacionados con abuso de sustancias,
- trastornos orgánicos (demencia),
- trastornos del humor o afectivos (depresión, bipolar, etc.),
- trastornos del comportamiento (anorexia, insomnio, etc),
- neurosis (fobias, ansiedad, etc.)
- trastornos del desarrollo

Aunque las enfermedades mentales suelen ser crónicas y de difícil tratamiento, en los últimos años se ha avanzado mucho y, si bien no se curan en todos los casos, normalmente los pacientes aumentan su calidad de vida. Para la completa recuperación es importante la aceptación social de estas enfermedades.

Un tipo de patologías que ha cobrado importancia en el siglo XXI son las **enfermedades neurodegenerativas**. Aparecen como consecuencia de la acumulación de ciertas proteínas en

las neuronas o en sus proximidades, lo que disminuye o anula su actividad. No se conocen con exactitud las causas que las provocan; sin embargo, todo apunta a que algunas de ellas tienen un claro componente genético. La enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson son las más conocidas.

## DROGODEPENDENCIA

La drogodependencia o toxicomanía se define como un estado de dependencia caracterizado por un comportamiento en el que el individuo se siente “obligado” a buscar, adquirir y consumir una sustancia psicoactiva, la droga, en cantidad y frecuencia perjudicial tanto para él como para el resto de la sociedad.

Las drogas capaces de crear dependencia se denominan **drogas toxicomanígenas** y se caracterizan por ser sustancias extrañas al organismo que, salvo el alcohol, no se utilizan como alimento y que deben ser eliminadas tras una serie de biotransformaciones. Actúan en dosis muy bajas sobre el cerebro.

Los términos **narcótico** y **estupefaciente** se emplean para denominar de forma general a las **drogas toxicomanígenas ilegales** y diferenciarlas de las **legales** (como el [alcohol](#) y el [tabaco](#)). Esta podría ser una primera clasificación de las drogas en cuanto a su legalidad, pero es una clasificación que no se establece según criterios científicos, sino de índole social, cultural e incluso religiosa.

Desde el punto de vista fisiológico, se puede definir toxicomanía como un estado psíquico asociado a una serie de alteraciones en la neurotransmisión cerebral que, aun siendo reversibles, pueden conducir a otro tipo de desórdenes de carácter crónico.

### Características comunes de las drogas toxicomanígenas

Comparten cinco características o propiedades que las diferencian del resto de los fármacos:

RECOMPENSA	Actúan sobre los centros cerebrales del placer y eliminan toda la sensación de malestar aislando al individuo del medio que le rodea. Esa sensación química será buscada por el individuo nuevamente.
ALTERACIONES REVERSIBLES	Producen perturbaciones reversibles en el cerebro o incapacidad para interpretar la realidad tal como es. Estas alteraciones pueden consistir en un aumento de la vigilancia y atención, deformación de la percepción sensorial, insomnio, somnolencia, alteraciones en el comportamiento,....
TOLERANCIA	Aunque las drogas actúan en dosis muy bajas sobre el cerebro, el organismo se acostumbra y necesita aumentar la dosis de droga para obtener los efectos iniciales.
SINDROME DE ABSTINENCIA	Conjunto de síntomas que aparecen, como resultado de la alteración que la droga ha provocado en el cerebro, cuando se deja de consumir la dosis habitual de droga toxicomanígena.
REFUERZO	Son factores o situaciones que potencian la necesidad de tomar una droga que puede crear dependencia, como son la personalidad, el ambiente familiar o social, la presión de grupo, su disponibilidad,...

# CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

## Psicoestimulantes mayores

Cocaína	La <b>cocaína</b> es el alcaloide más importante de las hojas de la <i>coca</i> , un arbusto que crecía en Perú y Bolivia. Es un potente excitante del sistema nervioso central, disminuye la sensación de cansancio. Produce hipertensión, vasoconstricción y taquicardia. Al contrario que otras drogas, la cocaína potencia la lucidez y capacidad de percepción sensorial. Su mayor peligro es el alto <i>riesgo de dependencia</i> que genera.
Anfetaminas	En un principio fueron creadas por los laboratorios químicos como productos adelgazantes, ya que estimulan el centro de saciedad del cerebro provocando la <i>pérdida de apetito</i> . A dosis mayores, estimulan el SNC y producen euforia, sobre todo si son mezcladas con alcohol. A dosis mayores pueden provocar alucinaciones visuales y psicosis. La sobredosis puede provocar la muerte.

## Psicoestimulantes menores

nicotina	La <b>nicotina</b> contenida en el humo del tabaco actúa como estimulante de SNC. La dependencia que crea es elevada, con un síndrome de privación caracterizado por irritabilidad, nerviosismo, y disminución de la agudeza intelectual. Los problemas pulmonares causados por el tabaco van desde la hasta los enfisemas, cáncer, bronquitis crónica, problemas vasculares,...
cafeína	Otro estimulante, que eleva el metabolismo, estimula la vigilancia y acelera el ritmo cardíaco. Aun con riesgo de dependencia, no se ha podido asociar claramente con patología alguna.

## Psicodepresores

Alcohol	Es un líquido incoloro a base de productos naturales fermentados. Se absorbe en el estómago e intestino delgado y se difunde muy homogéneamente por los líquidos corporales, y es capaz de atravesar la barrera placentaria. Es un <i>depresor</i> del SNC. Produce una sensación de <i>autoconfianza</i> y <i>bienestar</i> con pérdida de vigilancia y coordinación, así como comportamientos violentos. En dosis extremas puede provocar pérdida de conocimiento, el coma y la muerte por parada cardiorrespiratoria. El etilismo crónico lleva asociado también una serie de patologías: cirrosis, gastritis, crisis de " <i>delirium tremens</i> ",( estados paranoicos con alucinaciones)
Barbitúricos	A partir del <i>ácido barbitúrico</i> derivan una serie de sustancias con efectos hipnóticos y en dosis elevadas, anestésicos, con eliminación de la sensibilidad y

	los reflejos. Su uso repetido crea dependencia. La intoxicación aguda se caracteriza por un coma profundo, pudiendo sobrevenir la muerte por colapso cardiovascular
Cannabis	Es una planta cultivada desde la antigüedad tanto para la obtención de sus fibras como por sus propiedades euforizantes, que son debidas a un alcaloide, el THC. Los derivados del cannabis poseen propiedades tanto psicoestimulantes como psicodensoras, y a dosis elevadas también alucinógenas. Derivados son: la <i>marihuana</i> , el <i>hachís</i> y el <i>aceite de hachís</i> , ordenados de forma creciente según su contenido en THC. La inhalación de algunos miligramos provoca un estado de ebriedad que dura de 2 a 4 horas. Una intoxicación aguda puede provocar reacciones de tipo antidepresivo y/o psicóticas.
Alucinógenos	Muchos de ellos han estado y están asociados a determinadas prácticas de índole religiosa o iniciática en ciertas sociedades y culturas, ya que se localizan en algunos vegetales. Entre ellos se encuentra la <i>mescalina</i> , alcaloide del peyote (un hongo) y la <i>psilocibina</i> (también un hongo mexicano). Hace año se utilizaban en psiquiatría aunque ya no se usan, son estimulantes del SNC. Tienen como efectos la distorsión de las imágenes, ansiedad, desdoblamiento de la personalidad y desorientación. Pueden provocar conductas agresivas y/o suicidas.
Opiáceos	Derivados del <i>opio</i> y otras sustancias de síntesis. El opio contiene hasta una veintena de <i>alcaloides</i> , entre los que se encuentran la <i>codeína</i> y la <i>morfina</i> . La morfina y sus numerosos derivados, se caracterizan por ser al mismo tiempo excitantes y depresores del SNC. Son además potentes analgésicos. Crean una fuerte dependencia que determina fuertes síndromes de abstinencia. Las intoxicaciones graves suelen venir por adulteración de estos compuestos y por sobredosis, que desencadena un rápido coma hipotérmico.
Drogas de diseño	Se trata de <i>alucinógenos</i> y <i>psicoestimulantes</i> con efectos análogos a los del <i>LSD</i> y las anfetaminas creadas sintéticamente con fines lucrativos. En humanos provoca estadios de violencia extrema e insensibilidad al dolor.
Sustancias volátiles	Gasolina y disolventes contenidos en pinturas, lacas, pegamentos, aerosoles, etc. Por lo general, depresores del SNC. Provocan un estado de ebriedad similar al del alcohol. Provocan dependencia con síndrome de privación, su uso continuado determina tolerancia. Los efectos tóxicos son múltiples. Al ser absorbidas por vía pulmonar sus efectos son rápidos y breves. La sobredosis puede producir la muerte por paro respiratorio, asfixia y graves arritmias cardíacas.



## TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos alimenticios (TCA) engloban varias enfermedades crónicas y progresivas en los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y/o la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal. Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres.

Todos éstos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales.

<b>OBESIDAD</b>	<p>Enfermedad que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. La mala alimentación, la falta de ejercicio, factores psicológicos o factores genéticos y orgánicos inducen su aparición.</p> <p>El mejor tratamiento es prevenir la enfermedad, detectándola precozmente. Un obeso necesita un tratamiento con normas alimentarias, ejercicio físico, hábitos de conducta y terapia farmacológica.</p>
<b>ANOREXIA</b>	<p>Es un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. La anorexia se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado.</p> <p>El mejor tratamiento es la detección precoz de la enfermedad, coordinación entre los servicios sanitarios implicados, seguimiento ambulatorio una vez que el paciente ha sido dado de alta, con visitas regulares. En casos graves de desnutrición es necesario el ingreso en un centro médico.</p>
<b>BULIMIA</b>	<p>Es un trastorno de la conducta alimenticia, ingieren más cantidad de comida que la mayoría de las personas en el mismo tiempo. Son incapaces de dominar tales impulsos ante la comida, tienen una sensación de no poder parar de comer. Esto les produce vergüenza, culpa,... (vómitos)</p> <p>El mejor tratamiento es la detección precoz de la enfermedad, coordinación entre los servicios sanitarios implicados, seguimiento ambulatorio una vez que el paciente ha sido dado de alta, con visitas regulares. En casos graves de desnutrición es necesario el ingreso en un centro médico.</p>

# Hábitos de vida saludables, relacionados con las enfermedades más frecuentes y con situaciones cotidianas

## Hábitos saludables y salud mental

La manera de vivir actual, un ritmo de vida acelerado, lleva consigo enfermedades como el estrés o las depresiones. La presión en el trabajo, en hacerlo bien, no perderlo, las responsabilidades familiares, la falta de sueño,.. puede ocasionarnos problemas.

Algunos de los hábitos saludables que tenemos que tener para no perjudicar nuestro Sistema Nervioso son:

- Tener una vida tranquila, con horarios regulares para dormir, con tiempo para el ocio y poder realizar actividades como leer, hacer deporte, o charlar con otras personas.
- No consumir drogas de ningún tipo, ni legales ni ilegales, que afecten al funcionamiento del sistema nervioso.
- Procurar ejercitar la mente para el correcto mantenimiento de las funciones nerviosas.
- Tener una alimentación sana y equilibrada, que nos aporte las sales minerales y las vitaminas adecuadas, además de otros nutrientes. Las vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, y el magnesio, por ejemplo, son buenos para el sistema nervioso.
- Realizar ejercicio físico moderado con regularidad, como pasear, salir al campo, etc.
- Evitar el estrés, tratando de tomarse la vida con una actitud relajada, positiva y optimista.
- Prevenir los posibles accidentes tomando las medidas necesarias para evitar lesiones en el sistema nervioso.
- Intentar reaccionar con calma a los estímulos externos que se reciben y mantener un cierto grado de autocontrol.
- Adaptarse a las posibilidades que cada persona tiene en su vida familiar o laboral.
- Evitar las situaciones que pueden afectar al sistema nervioso, como por ejemplo, con la ventilación de lugares públicos para evitar que se transmitan enfermedades como la gripe o la meningitis.

Las personas mentalmente sanas, se caracterizan, entre otras cosas, por:

- 1.Estar satisfechas consigo mismo.
- 2.Sentirse bien con los demás.
- 3.Ser capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.

## **Hábitos no saludables**

Algunas enfermedades, en muchos casos son causadas por nuestra forma de vida. Hay comportamientos sociales que favorecen el desarrollo de enfermedades:

- Consumo de drogas
- Alcohol
- Tabaco
- Fármacos
- Sustancias psicotrópicas

El consumo de todas estas drogas puede afectar gravemente a nuestras vidas, tanto en lo físico como en lo psicológico o social; es decir dañan nuestro organismo, rompen nuestras relaciones sociales, desencadenan problemas psicológicos etc.

Además pueden generar otro tipo de problemas indirectos:

- Accidentes de tráfico y laborales.
- Problemas laborales por la disminución del rendimiento y absentismo.
- Enfermedades infecto-contagiosas.
- Problemas de relación con la familia, pareja o amigos.