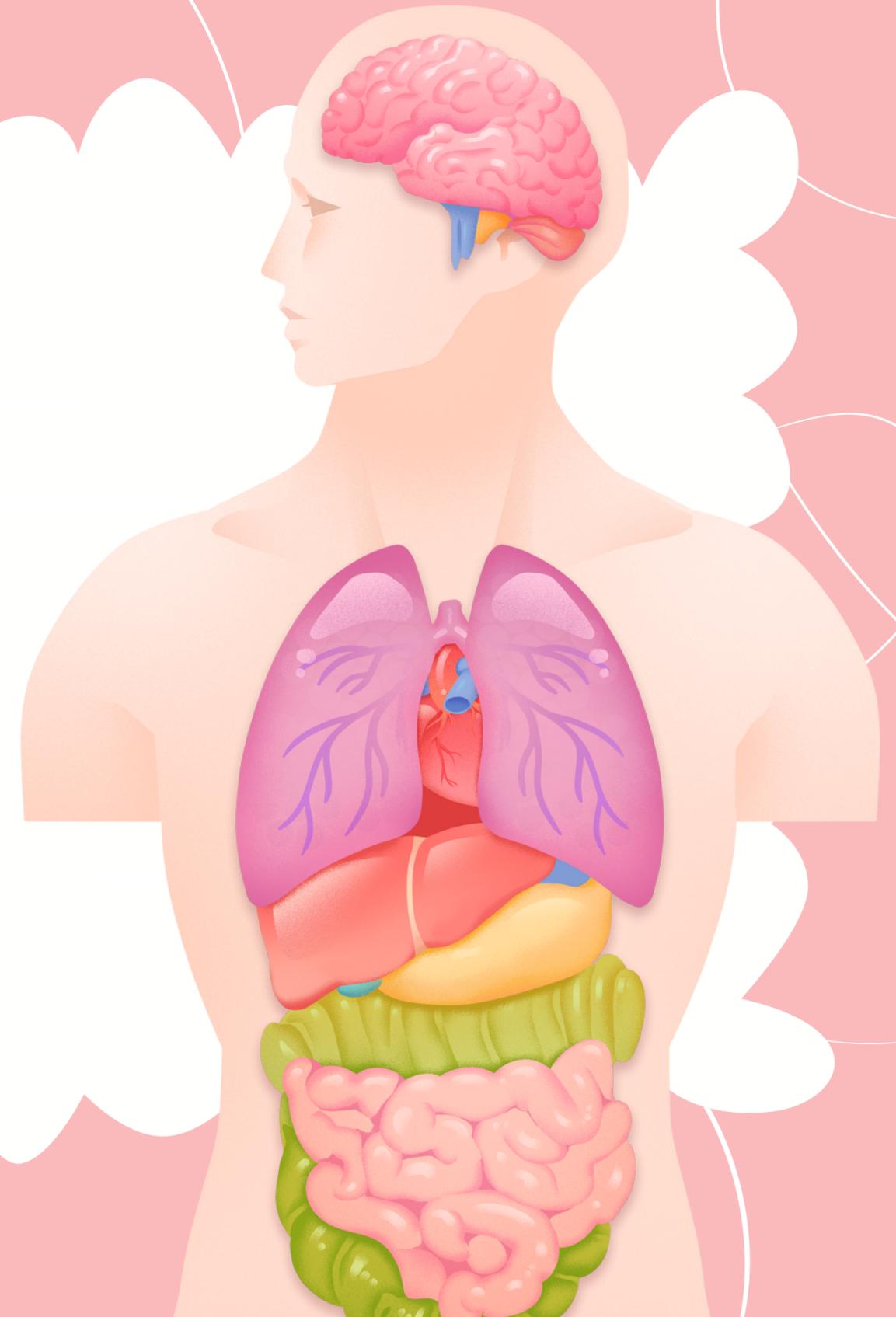


# ENFERMEDADES FUNCIONALES DEL SER HUMANO

Camila Rodríguez García PEA TC-89



# Desnutrición

ES LA CONDICIÓN QUE OCURRE CUANDO EL CUERPO DE UNA PERSONA NO ESTÁ OBTENIENDO LOS NUTRIENTES SUFICIENTES. ESTA CONDICIÓN PUEDE RESULTAR DEL CONSUMO DE UNA DIETA INADECUADA O MAL BALANCEADA, POR TRASTORNOS DIGESTIVOS, PROBLEMAS DE ABSORCIÓN U OTRAS CONDICIONES MÉDICAS.

RECOMENDACIONES: REALIZARSE PERIÓDICAMENTE VALORACIONES NUTRICIONALES Y ANÁLISIS DE SANGRE, REPONER LOS NUTRIENTES QUE FALTAN, TRATAR LOS SÍNTOMAS EN LA MEDIDA DE LO NECESARIO Y CUALQUIER CONDICIÓN MÉDICA SUBYACENTE, E INGERIR UNA DIETA BIEN BALANCEADA Y DE BUENA CALIDAD, YA QUE AYUDA A PREVENIR LA MAYORÍA DE LAS FORMAS DE DESNUTRICIÓN.



# Obesidad

SE DA CUANDO EL PESO CORPORAL ES MUCHO MAYOR DE LO QUE SE CONSIDERA SALUDABLE. SI UNA PERSONA ES OBESA, TIENE UNA CANTIDAD MUCHO MÁS ALTA DE GRASA CORPORAL QUE MASA MUSCULAR MAGRA.



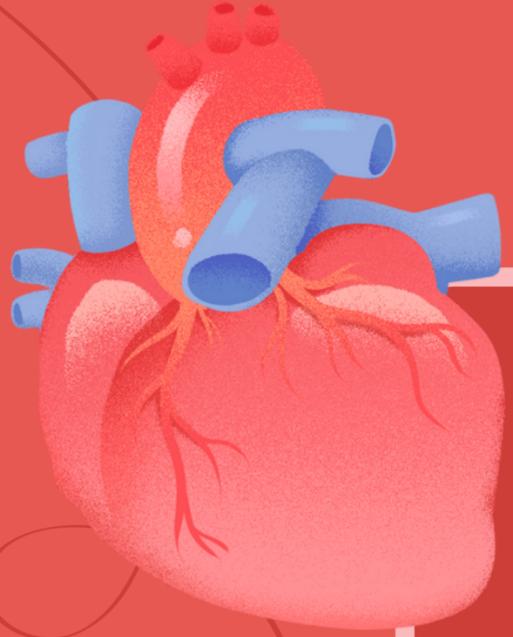
RECOMENDACIONES: REALIZARSE UN EXAMEN FÍSICO EN EL MÉDICO, CONSULTARLE SU PESO DE ACUERDO A SU HISTORIA CLÍNICA, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RUTINA DE EJERCICIOS, REALIZARSE UNA PRUEBA DE LAS MEDIDAS DE PLIEGUES CUTÁNEOS, PRACTICAR UNA COMBINACIÓN DE RESTRICCIÓN DE CALORÍAS Y EJERCICIO, BUSCAR APOYO DE LA FAMILIA Y AMIGOS O EN UN GRUPO DE PERSONAS CON PROBLEMAS SIMILARES, TRABAJAR CON EL MÉDICO O EL DIETISTA, CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE, HACIENDO MÁS EJERCICIO Y CONSULTAR PRIMERO CON EL MÉDICO ANTES DE UTILIZAR ALGÚN PRODUCTO DIETÉTICO DE VENTA LIBRE. ENTRE LAS SOLUCIONES PARA CASOS EXTREMOS ESTÁN LA CIRUGÍA DE PÉRDIDA DE PESO, LAS BANDAS AJUSTABLES ALREDEDOR DEL ESTÓMAGO Y LA CIRUGÍA DE DERIVACIÓN GÁSTRICA.

# Diabetes

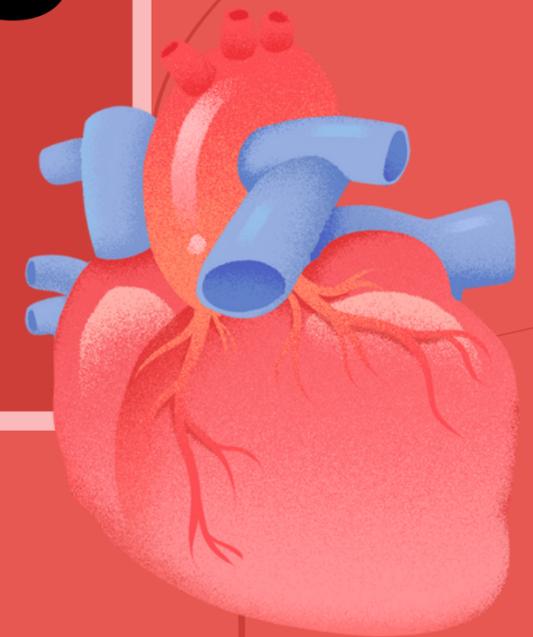
ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, QUE DURA TODA LA VIDA, CARACTERIZADA POR NIVELES ALTOS DE GLUCEMIA PORQUE EL PÁNCREAS NO PRODUCE SUFICIENTE INSULINA Y LOS MÚSCULOS, LA GRASA Y LAS CÉLULAS HEPÁTICAS NO RESPONDEN DE MANERA NORMAL A LA INSULINA.

RECOMENDACIONES: MANTENER UN PESO CORPORAL IDEAL Y UN ESTILO DE VIDA ACTIVO, REALIZARSE EL EXAMEN DE DETECCIÓN PARA DIABETES PRINCIPALMENTE SI HAY PROBLEMAS DE SOBREPESO O PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS, VISITAR AL MÉDICO CUATRO VECES AL AÑO, MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL, REVISAR LA HEMOGLOBINA, LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS, VERIFICAR EL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES, VISITAR AL OFTALMÓLOGO Y AL ODONTÓLOGO (PARA UN EXAMEN Y LIMPIEZA DENTAL). ASEGÚRESE DE QUE SU MÉDICO LE REVISE LOS PIES EN CADA VISITA Y MANTENGA TODAS SUS VACUNAS AL DÍA Y APLÍQUESE LA VACUNA ANTIGRIPAL CADA AÑO.





# **Enfermedades cardiovasculares**

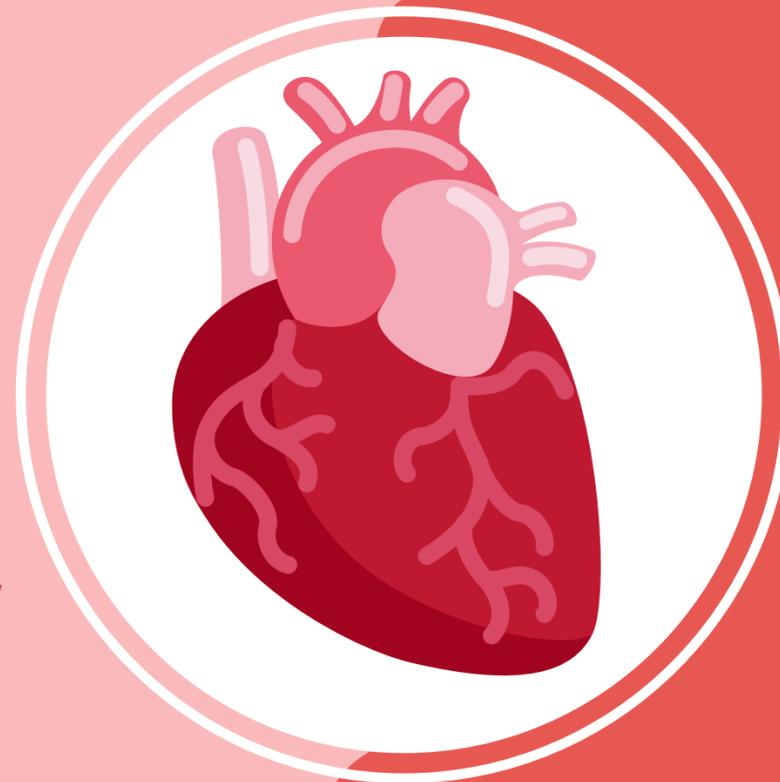


# Infarto

Es la muerte de un tejido, generalmente por obstrucción de las arterias que lo irrigan, ya sea por elementos internos o externos.

**Recomendaciones ante un infarto:** siéntese o acuéstese, llame urgente al médico, nunca lo pase por alto, deje que el médico determine su situación, recuerde que los síntomas son confusos. Las personas que ya han sido diagnosticadas pueden poseer pastillas. Nunca conduzca su auto para buscar ayuda. Actúe con calma y rapidez.

**Prevención:** controlar los niveles sanguíneos y el metabolismo del colesterol, evitar al máximo el fumado, reducir la presión arterial, realizar actividad física en forma regular, evitar la obesidad, consumir alcohol moderadamente, consumir una dieta alta en frutas y hortalizas frescas y fibra, baja en sodio y baja en grasa. Mantener un buen nivel de estrógenos en el caso de las mujeres. No dude en consultar a su médico.



# Hipertensión arterial

Término que los médicos utilizan para la presión arterial alta. Las mediciones de la presión arterial son el resultado de la fuerza de la sangre producida por el corazón, al igual que el tamaño y estado de las arterias.

**Recomendaciones:** los cambios en el estilo de vida como perder peso, ya que disminuye la tensión al corazón, hacer ejercicio de manera regular, consumir una dieta sana, disminuir la ingesta de grasa y sodio, comer más frutas, verduras y fibra, evitar el tabaco, mantener el azúcar en la sangre bajo control, seguir las recomendaciones del médico, consumir medicamentos tratar la presión arterial alta.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## ¿Qué son?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

## ¿Cómo lograrlos?

Evitar las acciones que van en contra de la salud como:  
El consumo excesivo de cigarrillo, alcoholismo, estrés, violencia, malos hábitos alimentarios, sedentarismo y todas los hábitos no saludables que se pueden detectar y cambiar.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## NUTRICIÓN

El proceso de adquirir, asimilar y utilizar los nutrientes necesarios para mantener la salud y el funcionamiento del cuerpo.



## HIGIENE

Prácticas y medidas que promueven la limpieza y el mantenimiento de la salud personal, así como la prevención de enfermedades.



## POSTURA CORPORAL

La posición en la que se encuentra el cuerpo, que puede influir en la comodidad, la salud y la prevención de lesiones.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## DESCANSO

El período de tiempo en el que el cuerpo y la mente se recuperan y se rejuvenecen, generalmente a través del sueño y el relajamiento.



## MANEJO DE ESTRÉS

Habilidades y estrategias utilizadas para controlar y reducir la tensión emocional y psicológica en situaciones desafiantes.



## ACTIVIDADES FÍSICAS

El conjunto de movimientos y ejercicios que implican la utilización del cuerpo para mantener la salud, la fuerza y la condición física.



# **Indicadores de salud**

**Los indicadores de salud a nivel nacional e internacional son medidas que se utilizan para evaluar la salud de la población y comparar el estado de salud entre diferentes países**

## Indicadores de salud a nivel nacional

- Esperanza de vida al nacer: La esperanza de vida promedio que se espera que una persona viva en el momento de su nacimiento en Costa Rica.
- Mortalidad infantil: El número de niños que mueren antes de cumplir un año de edad por cada 1,000 nacidos vivos en Costa Rica.
- Mortalidad materna: El número de muertes de mujeres durante el embarazo, parto o dentro de los 42 días posteriores al parto por cada 100,000 nacimientos vivos en Costa Rica.
- Tasa de natalidad: El número de nacimientos por cada 1,000 habitantes en Costa Rica.
- Tasa de fecundidad: El número promedio de hijos por mujer en edad fértil en Costa Rica.
- Cobertura de vacunación: La proporción de la población que ha recibido las vacunas recomendadas de acuerdo con el calendario de vacunación en Costa Rica.



## Indicadores de salud a nivel internacional:

- Índice de Desarrollo Humano (IDH): Un indicador compuesto que incluye la esperanza de vida, el ingreso per cápita y la educación, utilizado para comparar el desarrollo humano entre países.
- Mortalidad infantil: El número de niños que mueren antes de cumplir un año de edad por cada 1,000 nacidos vivos a nivel mundial.
- Esperanza de vida al nacer: La esperanza de vida promedio a nivel mundial.
- Índice de Gini: Un indicador de desigualdad que mide la distribución de los ingresos en un país, donde un valor más bajo indica una distribución más equitativa.
- Tasa de prevalencia de VIH/SIDA: El porcentaje de personas que viven con el virus del VIH a nivel mundial.
- Acceso a agua potable: La proporción de la población mundial que tiene acceso a agua potable segura y limpia.

**MUCHAS  
GRACIAS**