



SOLUCIONARIO GUÍA N°2: ¿Cómo está nuestra salud?

Asignatura:	Ciencias para la ciudadanía
Curso(s):	3°MA y B
Profesor(a):	Flavia Calderón Godoy
Fecha:	
Nombre:	

Este solucionario sirve para comparar tus respuestas, según lo contestado en la Guía y poder comprobar lo que sabes y lo que debes reforzar. Te sugiero utilizarlo, después que hayas respondido todas las preguntas.

Análisis

1. Observa el esquema de los componentes de la salud ¿Por qué la salud no solamente guarda relación aspectos físicos?

Porque la salud incluye otros aspectos que muchas veces no se consideran, que engloban el todo del ser humano, no debemos centrarnos sólo en la ausencia de enfermedad, sino que se pueda buscar el equilibrio de todos los ámbitos. Dependiendo de la salud mental de la persona, va a estar íntimamente relacionada con la salud física, todo esto va influir en la forma en como se relaciona con su entorno, salud social. No somos entes aislados.

2. Revisa la tabla de datos ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales? Revisa en que consiste cada enfermedad mencionada.

Migrañas: Dolor de cabeza que puede estar acompañado con síntomas como náuseas, vómito o sensibilidad a la luz y al sonido. No hay claridad con su causa específica, pero alguna de ellas puedes ser estrés, insomnio, saltarse comida etc.

MENTAL

Varices en las piernas: Son venas hinchadas, retorcidas y dilatadas que se pueden ver bajo la piel.

Bocio: Inflamación de la glándula tiroides que origina una prominencia o un aumento de tamaño de la parte anterior e inferior del cuello.

Artrosis de rodilla: Es la pérdida del cartílago de la superficie articular y que lleva a la exposición del hueso subcondral.

Insomnio: Es un trastorno del sueño que puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente durante la noche, o muy temprano por la mañana. Tiene variadas causas, entre ellas estrés, trastornos siquiátricos. **MENTAL**

Asma: Enfermedad del aparato respiratorio que se caracteriza por una respiración anhelosa y difícil, tos, sensación de ahogo y ruidos sibilantes en el pecho.

Cirrosis hepática: Lesión hepática crónica ocasionada por una variedad de causas que lleva a la formación de cicatrices y la insuficiencia hepática. La hepatitis y el abuso crónico del alcohol son las causas más frecuentes. **MENTAL-SOCIAL**

Hipertrofia benigna de la próstata: Agrandamiento no canceroso de la glándula prostática cuya prevalencia aumenta progresivamente con la edad.



Úlcera péptica: Llega que aparece en el recubrimiento del esófago, el estómago o en el intestino delgado. La causa más común es bacteriana y consumo excesivo de analgésicos.

Artrosis de cadera: Desgaste y pérdida de tejido que recubre los extremos de los huesos en las articulaciones, provocando que los huesos queden en contacto entre sí, produciendo dolor y rigidez en la articulación.

Luego de investigar en que consiste cada enfermedad y sus posibles causas, podríamos determinar que el insomnio y la migraña estarían relacionada con la capacidad de enfrentarse a las exigencias de la vida, salud mental, y la cirrosis hepática a la salud mental y social, ya que dentro de sus causas esta el alcoholismo, que habla de una clara dependencia física y emocional con el alcohol, que le genera a quien la padece problemas sociales.

3. Considera otros datos de la ENS. Sintetiza y agrupa la información según el componente de salud relacionado.

OTROS DATOS DE LA ENS SE RELACIONA CON

1. Consumo de tabaco SOCIAL – FÍSICO -MENTAL
2. Consumo de alcohol SOCIAL- FÍSICO -MENTAL
3. Sedentarismo SOCIAL -FÍSICO- MENTAL
4. Consumo de frutas y verduras FÍSICO-MENTAL
5. Estado nutricional FÍSICO- MENTAL
7. Sospecha diabetes mellitus FÍSICO-MENTAL
6. Sospecha hipertensión arterial FÍSICO-MENTAL
8. Autoreporte de infarto agudo al miocardio FÍSICO-MENTAL
9. Autoreporte de ataque cerebrovascular FÍSICO-MENTAL
10. Sexualidad FÍSICO-MENTAL-SOCIAL

En conclusión, podemos decir que la salud relaciona sus componentes , al clasificarlos con los datos en estudio, vemos que más de un componente está relacionado en cada uno de ellos.

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17-PRIMEROS-RESULTADOS.pdf> (obtención de los otros datos)

4. Revisa la siguiente noticia sobre la salud mental en Chile

<https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/cuerpo-y-mente-sanos/2019/10/04/alarmantes-cifras-de-salud-mental-en-chile-un-millon-de-personas-sufre-ansiedad-y-850-mil-depresion.shtml>

¿Cuál es tu opinión personal sobre lo leído?

Aquí, podrías haber respondido desde tu perspectiva cualquier ámbito que te llamó la atención de la noticia, por ejemplo, en lo personal, creo que la salud mental en Chile es muy precaria, así como la salud en general, por eso las tasas van en aumento, también considero que deberíamos educar desde las emociones, la educación en Chile debiese estar enfocada en entregar las herramientas necesarias para que jóvenes como tú, entienda sus emociones y sepa canalizarlas con éxito, así haríamos nuestra parte en ésta área tan importante como es, la salud mental.