

BLOC 2: SALUT, MALALTIA I ESTILS DE VIDA



Salut i Estils de Vida

- Què és la salut?

És l'estat en que l'organisme, lliure de malalties, exerceix, normalment, totes les seves funcions.

- Esperança de vida. Quina és la que nosaltres tenim? Molta o poca?

Al 2002, 83 anys les dones i 76,5 els homes.

Hàbits i Estils de vida

- Dietes sanes corporal
- Control del pes

IMC= Índex de massa corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Pes (kg)}}{\text{Alçada}^2 (\text{m}^2)}$$

IMC: Índice massa corporal

Clasificación de la **OMS** del estado nutricional de acuerdo con el IMC
Índice de Masa Corporal [↗](#)

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18.5 - 24,99	18.5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obeso	≥30,00	≥30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obeso tipo III	≥40,00	≥40,00

- Estos valores son independientes de la edad y son para ambos sexos.

Hàbits i Estils de vida

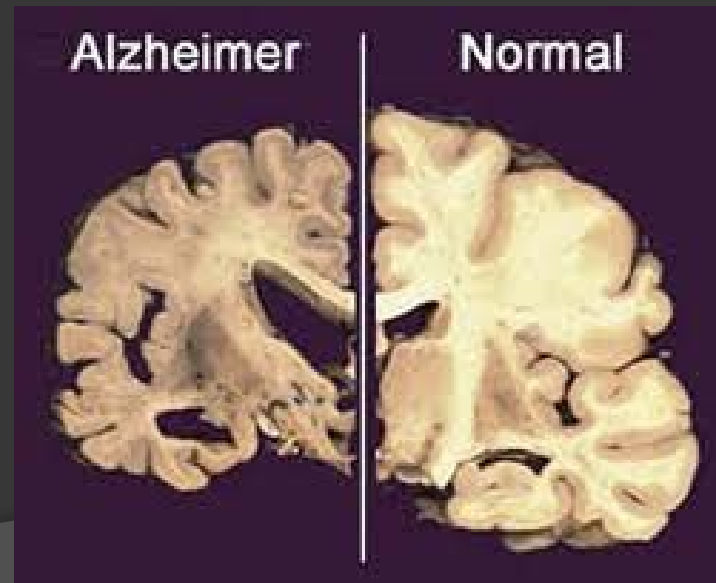
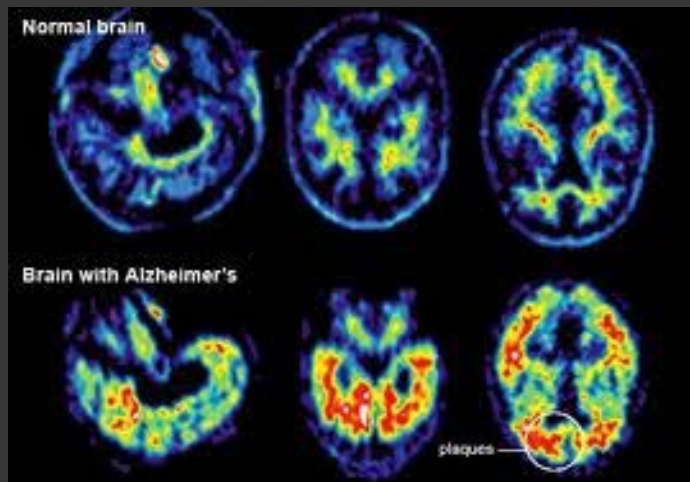
- Exercici físic
- Els hàbits tòxics: Tabaquisme, alcoholisme i drogodependències.
- **Morbiditat:** Distribució de les malalties que sofreix una població i les causes de la seva mortalitat.
 - Taxa bruta de mortalitat a l'Estat: 900 persones de cada 100.000.
 - Causes: 33,7% Malalties cardiovasculars i 25,9% Càncer.
 - Altres factors: Vacunes, Sida i hepatitis B i Accidents

ALZHEIMER

● Què és l'alzheimer?

És una malatia neurodegenerativa

Es caracteritza per una pèrdua progressiva de memòria i altres capacitats mentals.

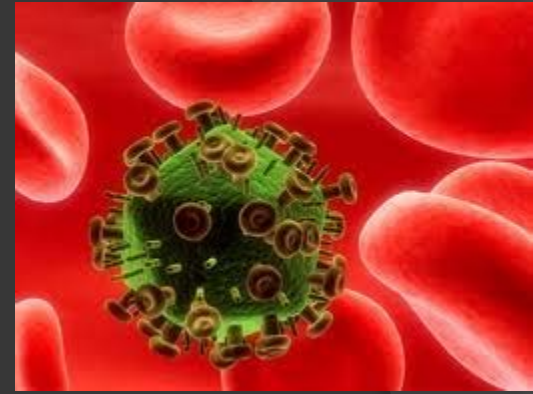


ALZHEIMER

- Predisposició genètica
- Factors externs: Virus (desconeguts) i Tabaquisme
- A partir dels 65 anys, la probabilitat de patir Alzheimer es duplica cada 5 anys.
- Es pot diagnosticar a través de proves de diagnòstic per la imatge.
- Avuí dia no hi ha cap tractament per l'Alzheimer.

Conducta sexual de risc

- Estic embarassada??



Però, és això el més important?

- Test d'embaràs: Dispositiu que detecta en l'orina la presència de l'anomenada Hormona de l'embaràs (HCG: gonadotrofina coriònica humana). Si hi ha embaràs l'embrió s'implanta en la paret que revesteix l'úter.



Conducta sexual de risc

- Saps que pots tenir relacions avui i quedar-te embarassada demà?
- Píndola de l'endemà o anticonceptiu postcoital (modifica el cicle i evita l'implantació de l'embrió, és diferent de l'avort, però NO és un mètode anticonceptiu)
- El preservatiu és el mètode més segur i, a més a més evita el contagi D'ETS.
- Video [Póntelo-Ponsélo](#)

Nutrició

- Alimentació sana i variada des de petits.
- Adolescència: Nutrients addicionals (3 làctis diaris), ingesta energia, en funció activitat física. Si sedentarisme, greixos saturats (sòlids a temp ambient i líquids en escalfar-los) i hidrats de carboni (aporten energia) de ràpida absorció ens portarà al sobrepès i amb l'edat, a l'obesitat.

Anorèxia i Bulímia



Anorèxia i Bulímia

- Anorèxia: Ingesta calòrica molt per sota del normal. És un transtorn alimentari, causat per diferents factors genètics, però sobre tot psicològics i socials.

Síntomes: Distorsió imatge personal, Amenorrea, Hiperactivitat, Trastorns personalitat, Depressió,...

Anorèxia i Bulímia

- Bulímia: Trastorn del comportament alimentari d'origen nerviós en el qual la persona no té cap control en el que menja i sent una forta culpabilitat a causa d'això, se sent tant culpable que vol "compensar" provocant-se el vòmit o abusant de laxants i diürètics.

Síntomes: Esofagitis, ansietat, trastorn personalitat...

Obesitat

- Problema cada cop més greu (apnees, estries, sudoració...)
- IMC > 40 kg/m²: Obesitat Mòrbida, produeix malalties.
- Cirurgia bariàtrica, per laparoscòpia.



Esport i Salut

- Fer esport repercuteix en la qualitat de vida, a més a més de reduir el risc de patir malalties cardíaques, diabetes, càncer de còlon i hipertensió arterial. El nivell d'esport ha de ser adequat.
- L'altra cara de l'esport: Dopatge, vigorèxia...



Salut Mental i Addiccions

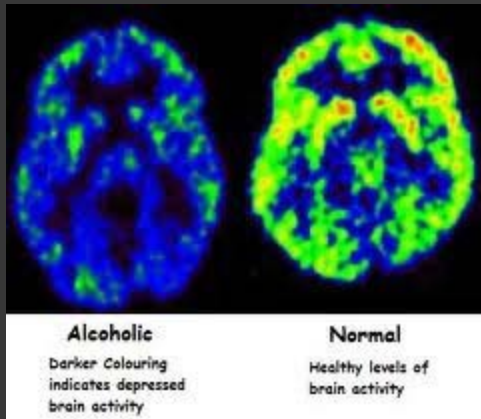
- La salut mental és imprescindible per desenvolupar el pensament, comunicar-se, aprendre i créixer emocionalment.
- Què i com ens pot afectar a la salut mental? Ens sentim pressions excessives, prendre determinades decisions, per sentir-nos agrdits, insultats...
- Depressions, anorèxia...

Addiccions

- Ens podem trobar de diferents tipus: poden ser conductuals, física i/o psíquica a substàncies tòxiques, objectes o activitats.
- Trobem: Ludopatia, drogadicció....
- Paraules clau: Tolèrancia, Abstinència, Dependència, Abandó de les activitats habituals, Consciència.

Alcoholisme

- Malaltia crònica, problema social, Patologia psíquica i també física, afecta al fetge i al tracte intestinal, sistema musculoesquelètic i el sistema cardiovascular.



Joves entre 14 i 18 anys s'emborratxen els caps de setmana.

Cànnabis



- Risc consumir cànnem. Droga innòcua?
- Efectes curt termini: Apatia, somnolència, sequedat de boca, dificultat per processos mentals complexos, alteracions percepcions i memòria, disminució reflexes, vermellor dels ulls, inestabilitat, descoordinació, comportaments anormals, augment de la gana, pèrdua de vitamines, taquicàrdia...
- Efectes a mig/llarg termini: Pèrdua memòria, descoordinació, pèrdua de contacte amb la realitat, atacs de pànic, ansietat, augment ritme cardíac, problemes pulmonars, problemes aprenentatge, risc per el fetus, trastorns sistema nerviós, esterilitat...