

MÓDULO 1: Salud y Enfermedad



Objetivo del Módulo

En este módulo introductorio, usted aprenderá en detalle acerca de los términos "salud" y "enfermedad". También podrá aprender sobre los factores de riesgo asociados con enfermedades. Al final del módulo usted tendrá una mejor comprensión de cómo se debe definir el estado de salud de una persona.

Este módulo contiene las siguientes secciones:

Sección 1.1: Salud

Sección 1.2: Enfermedades

Sección 1.3: Factores de Riesgo

Tabla de Contenido

Módulo 1 Pre-Examen.....	3
Sección 1.1: Salud.....	4
1.1.1. Definición de Salud	4
1.1.2. Determinantes de la Salud	5
Factores Modificables	6
Factores No Modificables	6
Sección 1.2: Enfermedad.....	7
1.2.1. Definición de Enfermedad	7
1.2.2. Enfermedades Contagiosas vs No Contagiosas.....	8
Enfermedades Contagiosas.....	9
Enfermedades No Contagiosas	9
1.2.3. Consecuencias de una Enfermedad	10
I. Efectos sobre el individuo	10
II. Efectos sobre la familia	10
III. Efectos sobre la comunidad	11
Sección 1.3: Factores de Riesgo	12
1.3.1. Factores de Riesgo	12
1.3.1. Factores de riesgos no modificables vs modificables	13
Factores de riesgo No Modificables.....	13
Factores de riesgo modificables.....	14
Módulo 1 Post-Examen	15

Módulo 1 Pre-Examen

Instrucciones: lea las siguientes afirmaciones cuidadosamente y marque [✓] en la columna correspondiente. Si no está seguro de una respuesta, puede marcar la columna "No sé". El tiempo asignado es de 5 minutos.

Número	Pregunta	Verdadero	Falso	No sé
1	Buena salud se define como la ausencia de enfermedades.			
2	Si una persona no tiene síntomas físicos, entonces se puede considerar saludable.			
3	A medida que las personas envejecen se vuelven más propensos a desarrollar enfermedades crónicas tales como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.			
4	Las cosas que las personas eligen hacer según su estilo de vida tales como fumar, su nivel de actividad física y hacer dieta no tienen un efecto importante en su estado de salud.			
5	El historial de enfermedades en la familia es un factor importante en el estado de salud de una persona.			

Sección 1.1: Salud

En esta sección usted aprenderá la definición de "salud" y comenzará a familiarizarse con los aspectos que determinan el estado de salud de una persona. Es importante definir lo que significa estar saludable con el fin de reconocer cuando las personas no se sienten bien.

Objetivos de aprendizaje - al final de esta sección usted deberá ser capaz de:

- Recordar la definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y explicar su significado
- Explicar el valor de los sistemas internacionales de clasificación
- Enumerar los factores determinantes de la salud

Esta sección contiene los siguientes apartados:

1.1.1: Definición de Salud

1.1.2: Factores Determinantes de la Salud

1.1.1. Definición de Salud

Salud es una palabra usada para describir cómo se siente el cuerpo de una persona. Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor. Estar sano es un estado deseable debido a que el estado de salud de una persona afecta directamente su capacidad para funcionar en el mundo. Por ejemplo, una persona que sufre dolor crónico de rodilla puede no ser capaz de realizar tareas simples del día a día debido a su estado de salud. Del mismo modo, una persona con enfermedad cardiovascular también puede no ser capaz de funcionar al mismo nivel de productividad de las personas sanas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que es la organización con la máxima autoridad asociada con temas de salud a nivel internacional, define a la salud así:

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)."

Esta definición significa que la salud es mucho más que simplemente la ausencia de enfermedades. Una buena salud requiere que la persona no solamente deba estar en un estado de salud física, sino que también deba estar mental y socialmente sana. El término **"bienestar"** indica una condición buena o satisfactoria de la salud de una persona. Esto significa que la persona está contenta con los aspectos físicos, sociales y psicológicos de su vida. **"Enfermedad"** significa debilidad o pérdida de fuerza, especialmente debido a la enfermedad o la vejez. Los términos **"físico"**, **"mental"** y **"social"** en la definición anterior son ejemplos de dimensiones de la salud. En otras palabras, estos términos son los diferentes aspectos de la salud.

Recuerde:

La Salud tiene los siguientes componentes:

- Físico
- Social
- Mental

La ausencia de una buena salud en cualquiera de los componentes en una persona, indica que **no** es completamente “saludable”.

Pregunta para Discutir

Una madre de 34 años de edad trabaja en 2 empleos para ayudar a mantener a sus hijos. Aunque ella no muestra ninguna señal externa de enfermedad o padecimiento, a menudo se queja de que está estresada y de que no tiene suficiente tiempo para sí misma. De acuerdo con la definición de Salud de la OMS, ¿es ella una persona sana? Explique el por qué sí o no.

1.1.2. Determinantes de la Salud

Un determinante es algo (llamado un factor) que influye en la ocurrencia de un evento. La salud de los individuos y comunidades está influenciada por un gran número de factores. Estos factores se denominan “Factores Determinantes de la Salud”. Además del acceso a los servicios de atención en salud, factores como el lugar donde vive la persona, el medio ambiente en que vive, su genética, su nivel de ingresos, su nivel educativo y las relaciones con su familia y amigos pueden todos tener un impacto en la salud.

Además de estos factores, la OMS proporciona una lista de factores que se consideran como los principales determinantes del estado de la salud. Estos se resumen a continuación:

- Medio ambiente social y económico
- Medio ambiente físico
- Las características y los comportamientos individuales de la persona

Estos factores además se subdividen en factores modificables vs no modificables (**Tabla 1**). Los proveedores de servicios de salud no pueden enfocarse en todos estos determinantes de la salud para mejorar la salud de una persona. En consecuencia, los proveedores de servicios de salud se enfocan en tener por objetivo los factores modificables de estilo de vida, sociales y relacionados con el acceso para mejorar la salud de una persona. Los efectos de estos factores en la enfermedad (cardíaca) cardiovascular se discutirán más en el **Módulo 6**.

Tabla 1. Factores determinantes de la salud modificables vs no modificables

Factores Modificables	Factores No Modificables
Estilo de vida	Ingresos y Estatus Social
Medio ambiente social	Educación
	Medio Ambiente Físico
Acceso a cuidados recomendados	Genética
	Género y Edad

Factores Modificables

Para este programa de capacitación, estos factores siguientes se pueden considerar como factores modificables si se dan tanto la cantidad adecuada de capacitación como el acceso a los servicios de salud.

Estilo de vida: se puede alterar con suficiente asesoramiento de personal capacitado, la dieta y el nivel de ejercicio de una persona. Para los pacientes que sufren de una enfermedad, la modificación del estilo de vida es un factor importante en el aumento de la calidad de vida. Por ejemplo, los pacientes pueden recibir asesoría para dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y de alimentos con alto colesterol, y al mismo tiempo se les puede motivar para que hagan ejercicio y tengan un estilo de vida activo. Por lo tanto, aunque muchos factores no se pueden modificar, un profesional de la salud tiene el poder de generar cambios drásticos en el comportamiento de una persona. Además, la modificación de estos factores de estilo de vida en personas que no están enfermas todavía puede prevenir enfermedades.

Medio ambiente social: El apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud también puede tener un impacto considerable en el estado de salud de una persona. El establecimiento de una red de apoyo para un paciente que sufre una enfermedad le puede proporcionar un ambiente positivo para enfrentar su condición. Un profesional de la salud también puede desempeñar un papel crucial en este proceso, motivando a los familiares y amigos del participante a dar apoyo y atención a las necesidades de la persona.

Acceso a cuidados recomendados: Si bien los servicios de salud recomendados no llegan a todas las personas que los necesitan, el acceso a estos servicios se puede mejorar y la calidad de atención que reciben los pacientes de las instituciones de salud son objetivos que se pueden controlar. Con una formación adecuada, los profesionales de la salud pueden funcionar como recursos clave para los pacientes. En el **Módulo 2**, se describen las habilidades necesarias de comunicación y organización para proporcionar un cuidado adecuado. Usted debe tener en mente estas habilidades a medida que va trabajando en los módulos.

Factores No Modificables

Ingresos y estatus social: ingresos y estatus social más altos están relacionados con una mejor salud. La pobreza es tanto una causa como una consecuencia de una mala salud. Cuanto mayor es la brecha entre ricos y pobres, más desigualdad hay, y por lo tanto hay una mayor diferencia en la salud.

Educación: bajos niveles de educación están relacionados con mala salud, más estrés y baja autoconfianza.

Medio Ambiente Físico: agua potable y aire limpio, lugares de trabajo saludables, casas seguras, comunidades y vías seguras, todo ello contribuye a una buena salud.

Genética: Los genes juegan un papel importante en la determinación del estado de salud de una persona. Ellos juegan un papel importante en la determinación de la esperanza de vida, la salud física y mental y la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades.

Género y edad: las personas pueden tener más probabilidades de sufrir diferentes tipos de enfermedades a diferentes edades, o si son hombres o mujeres puede afectar sus posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades.

Recuerd:

Existen factores determinantes modificables y no modificables de la salud.

Algunos factores modificables son:

- Estilo de Vida
- Medio ambiente social
- Acceso a cuidados recomendados

El aprendizaje de las técnicas de consejería en los módulos posteriores permitirá un mejor control de estos factores.

Pregunta para Discutir

Un hombre de 64 años de edad trabaja en el supermercado local y tiene una historia familiar de diabetes. Aunque su ocupación lo mantiene activo, él no lleva una dieta saludable. Sus familiares no apoyan o intervienen en su comportamiento, lo cual lo ha puesto en mayor riesgo de desarrollar diabetes. Discuta los factores determinantes modificables y no modificables de la salud de esta persona.

Sección 1.2: Enfermedad

En esta sección, el concepto de enfermedad se explora con más detalle. Una definición amplia de enfermedad consiste en que es una condición anormal que afecta a una persona. Las enfermedades a menudo se pueden identificar fácilmente por señales y síntomas específicos y esta sección explicará algunos tipos de enfermedades comunes y al mismo tiempo cómo se presentan.

En esta sección, usted también aprenderá a diferenciar entre enfermedades contagiosas y no contagiosas, y antes del final de la sección usted va a ser capaz de identificar las consecuencias de vivir con una enfermedad.

1.2.1. Definición de Enfermedad

El término **enfermedad** se refiere ampliamente a cualquier condición que perjudica el funcionamiento del cuerpo humano. El término enfermedad puede usarse para describir enfermedades *infecciosas* como el VIH, la malaria o la influenza. Estas condiciones son el resultado de la presencia de agentes causantes de enfermedades (por ejemplo, virus y bacterias) que pueden transferirse entre las personas. En contraste, enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer se consideran enfermedades *no infecciosas*, porque no las causa un agente causante de enfermedad y no se pueden transferir entre las personas.

Algunas enfermedades como el resfriado común y la diarrea duran pocos días después de los cuales las personas afectadas se curan y pueden regresar a sus actividades diarias. A estas enfermedades se les llama **enfermedades agudas**. Por otra parte, algunas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes pueden durar por el resto de la vida de una persona. Estas enfermedades de larga duración se denominan **enfermedades crónicas**.

La mayoría de enfermedades agudas como la influenza se pueden curar con medicamentos o se puede proteger contra ellas mediante la vacunación. Sin embargo, la mayoría de enfermedades crónicas tales como la diabetes, la presión arterial alta, o la enfermedad cardiovascular no tienen cura y tienen que ser manejadas con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Este es un punto muy importante que se debe transmitir a los participantes del programa. **Las enfermedades crónicas requieren tratamientos de por vida**. Se puede disminuir el avance de estas enfermedades si se manejan adecuadamente con modificaciones al estilo de vida y medicamentos, pero también la enfermedad puede empeorar si se deja sin tratar. Usted discutirá aún más la importancia de adherencia al tratamiento en el **Módulo 6**.

Recuerde:

La enfermedad se define como una condición que perjudica el funcionamiento. Las enfermedades agudas son enfermedades a corto plazo, mientras que las enfermedades crónicas son a largo plazo.

Pregunta para Discutir

Un profesor jubilado de 65 años de edad no muestra señales externas de enfermedad, pero se queja de dolores de cabeza ocasionales. Al profesor le diagnosticaron diabetes antes de cumplir 40 años pero él insiste en que está bajo control. Sin embargo, él no ha visto a un médico y tampoco ha tomado ningún medicamento para tratar su condición. Clasifique la condición de esta persona, ya sea como una enfermedad aguda o crónica y dé algunas razones de por qué podría estar sintiéndose de esta manera.

1.2.2. Enfermedades Contagiosas vs No Contagiosas

Las enfermedades se pueden dividir en dos grandes categorías como se enfatizó anteriormente: las enfermedades contagiosas y no contagiosas. A continuación se hará una breve descripción de cada una que le ayudará a aprender a clasificar las enfermedades dentro de estas dos grandes categorías.

Enfermedades Contagiosas

Una enfermedad contagiosa es la que puede propagarse de una persona a otra. Estas enfermedades se pueden transmitir directamente a través del contacto con otra persona, o indirectamente a través del aire, el suelo, el agua, los alimentos o un portador (por ejemplo, un mosquito). El VIH, la diarrea, el resfriado común, la malaria, y el dengue son sólo algunos ejemplos de enfermedades contagiosas que se pueden transferir a través de los dos modos de transmisión (**Tabla 2**).

Tabla 2. Modos de transmisión de algunas enfermedades contagiosas

Modos de Transmisión	Mecanismo	Ejemplo
Transmisión Directa	Contacto directo (sangre o transmisión sexual)	Sarna
	De la madre al feto	VIH / SIDA
	Desde la tierra o suelo	Tétano
	Mordeduras de animales	Rabia
Transmisión Indirecta	A través de los alimentos, el agua, la sangre	Diarrea
	A través de mosquitos, moscas	Malaria
	A través del aire, el polvo	Resfriado Común
	Condiciones insalubres	Tifoidea

La OMS informa que las enfermedades diarreicas y el VIH/SIDA son las principales causas de muerte a nivel mundial por enfermedades contagiosas. La mayoría de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

Recuerde:

Las enfermedades contagiosas se pueden transferir de una persona a otra a través de transmisión directa e indirecta.

Enfermedades No Contagiosas

Una enfermedad no contagiosa es aquella que no se puede propagar de una persona a otra. Las causas subyacentes de estas enfermedades a menudo son complejas debido a una variedad de factores que pueden resultar en una enfermedad. Algunos factores que pueden contribuir a este tipo de enfermedades son elecciones de estilo de vida (dieta y ejercicio), la genética y el medio ambiente. Ejemplos comunes de enfermedades no contagiosas son las enfermedades cardiovasculares (enfermedad del corazón), la diabetes, el cáncer, el asma, las alergias y el derrame cerebral.

Las enfermedades no contagiosas usualmente se desarrollan por un largo período de tiempo y algunas de ellas pueden inclusive durar toda la vida. Estas enfermedades no tienen un punto de partida definido lo cual significa que una persona puede tener una enfermedad contagiosa por un largo período de tiempo y no saberlo. A menudo, una persona que se ve completamente sana y sin signos de enfermedad puede sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco debido a que su condición subyacente no fue revisada. Esto es lo que hace que las enfermedades no contagiosas sean difíciles de controlar y manejar. Si bien es cierto que muchas de las enfermedades no contagiosas no se pueden curar, todas ellas se pueden manejar y controlar, o inclusive prevenir, proporcionándoles a las personas un mejor acceso a los servicios de atención en salud.

Recuerde:

Las enfermedades no contagiosas no se pueden transferir de una persona a otra. Estas enfermedades requieren un manejo adecuado y estrategias de control.

1.2.3. Consecuencias de una Enfermedad

Las enfermedades pueden tener muchas consecuencias en personas enfermas, en sus familias, e incluso en sus comunidades. A continuación se mencionan consecuencias potenciales para cada grupo.

I. Efectos sobre el individuo

i. Síntomas Físicos:

El individuo que sufre la enfermedad puede sufrir de dolor, fatiga y otros problemas físicos que pueden tener un impacto en su vida diaria. Por ejemplo, los pacientes con enfermedades contagiosas como la gripe pueden tener fiebre, dolor de cabeza y dolor en sus articulaciones. Del mismo modo los pacientes con enfermedades no contagiosas como las enfermedades del corazón, pueden reportar dolor en el pecho, dificultad para respirar y mareos. El sistema cardiovascular y sus enfermedades asociadas se cubrirán de manera más profunda en el **Módulo 3** y en el **Módulo 4**.

ii. Problemas Emocionales:

Como hemos identificado anteriormente en este módulo, la enfermedad no es simplemente la ausencia de síntomas físicos. Las personas que presentan una enfermedad pueden no tener síntomas externos y aun así presentar problemas emocionales en su vida diaria debido a la tensión, sensación de frustración y sentimiento de impotencia. Estos problemas emocionales pueden aumentar cuando personas que muestran signos visibles de enfermedad sienten que la sociedad los rechaza porque no son normales. En estos casos no es sorprendente ver que las personas con síntomas físicos también sufren problemas psicológicos tales como depresión y ansiedad.

iii. Problemas Financieros:

Imagine que un padre de 50 años de edad con 4 hijos, quien es el único sostén económico para su familia, sufre un ataque al corazón. Como consecuencia de ello, tendrá que tomar una licencia prolongada del trabajo y en algunos casos hasta lo podrían despedir. Esto dará lugar a muchos problemas financieros, no sólo para el padre sino también para su familia, lo que se discutirá en la siguiente parte.

II. Efectos sobre la familia

i. Problemas Financieros:

Siguiendo con el ejemplo anterior, es fácil imaginar que esa familia sufrirá muchas dificultades financieras en los próximos meses y años. Durante la ausencia del padre en el hospital, y posiblemente para la rehabilitación, puede ser necesario que otros miembros de la familia trabajen para mantener el funcionamiento del hogar. Esto trae como consecuencia que otros miembros de la familia también se estresen y desarrollen problemas psicológicos propios. Además, el costo del tratamiento también puede convertirse en una importante carga para la familia y esto puede resultar en una disminución de la calidad de vida para todo el hogar.

ii. Problemas Sociales:

En algunas culturas, la enfermedad es vista como un castigo. El ataque al corazón del padre puede ocasionar el aislamiento de la familia y que pierdan algunos de los mecanismos de apoyo social que son importantes, sobre todo en las áreas rurales. Esta sensación de aislamiento puede contribuir también a los problemas psicológicos de los miembros de la familia. El agotamiento de la persona que provee cuidados también puede ocurrir. Algunas veces las personas que cuidan a los enfermos también quedan sobrecargadas de tareas.

III. Efectos sobre la comunidad

i. Problemas Financieros:

Si muchos miembros de la misma comunidad tienen una enfermedad, esto puede tener un impacto significativo en la productividad económica de esa comunidad. Si un alto número de personas en edad de trabajar están enfermas, se reducirá el número total de horas-hombre trabajadas, lo que se traducirá en una carga financiera sobre el resto de la comunidad. Por otra parte, si un gran número de personas están enfermas, esto también significará que las personas encargadas del cuidado de la comunidad (profesionales de la salud, familiares o amigos) tienen que cuidarlas, lo que también dará como resultado la disminución de la productividad de la comunidad.

ii. Problemas Sociales:

De manera similar a los problemas que enfrentan las familias con personas enfermas, una comunidad que tiene un gran número de individuos enfermos puede aislarse y por lo tanto sufrir no sólo problemas financieros, sino también problemas sociales. Esto tendría un impacto en cómo los participantes saludables en la comunidad percibirán a los individuos enfermos lo que podría resultar en un mayor aislamiento de esos individuos enfermos. Las enfermedades incontroladas en una pequeña comunidad pueden deteriorar las conexiones sociales que son especialmente importantes en los entornos rurales. El **estigma** puede jugar un papel importante al generar mayor aislamiento de las comunidades. Un estigma es un grupo de creencias negativas y a menudo injustas que una sociedad o grupo tiene acerca de algo. En Canadá, por ejemplo, la comunidad indígena está a menudo estigmatizada debido a su historia de enfermedades mentales y el alcoholismo.

Recuerde:

Las enfermedades pueden tener consecuencias para los individuos, su familia y toda su comunidad.

Sección 1.3: Factores de Riesgo

Esta sección es una introducción a los factores de riesgo, lo que significan y los diferentes tipos de factores de riesgo que se ven con mayor frecuencia en las enfermedades.

Esta sección introduce y discute las diferencias entre los factores de riesgos modificables y no modificables.

Objetivos de aprendizaje: al final de esta sección usted deberá poder:

- Definir el término "Factor de riesgo"
- Clasificar los factores de riesgo en modificables o no modificables
- Dar algunos ejemplos comunes de factores de riesgo

1.3.1. Factores de Riesgo

Los factores de riesgo se pueden definir como un comportamiento o condición que aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad nueva o de que empeore una enfermedad existente. La reducción de estos factores de riesgo también puede resultar en la reducción del riesgo de enfermedad. Por ejemplo, una persona que fuma, que lleva una dieta poco saludable y que no hace ejercicio tiene mayor probabilidad de desarrollar enfermedades tales como cardiopatía, cáncer y diabetes. Podemos clasificar estas elecciones de estilo de vida como comportamientos que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad. Por lo tanto, elecciones inadecuadas en el de estilo de vida pueden considerarse como factores de riesgo para desarrollar enfermedades.

Asimismo, otros factores de riesgo de enfermedad pueden ser el entorno de vivienda de la persona o las condiciones sociales. Por ejemplo, un niño que nace en una zona de bajos recursos con condiciones insalubres tiene una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades como diarrea, malaria y fiebre tifoidea. Podemos clasificar el medio ambiente del niño como una condición que aumenta sus probabilidades de desarrollar una enfermedad. Por lo tanto, la pobreza y las condiciones insalubres pueden ser también factores de riesgo.

Una sola enfermedad puede tener muchos factores de riesgo y un solo factor de riesgo puede estar asociado con muchas enfermedades. Por ejemplo, el tabaquismo, el consumo de alimentos altos en grasas y la inactividad física son factores de riesgo para desarrollar un ataque al corazón. Al mismo tiempo, un factor de riesgo como el tabaquismo está asociado con muchas otras enfermedades incluyendo ataque al corazón, cáncer de pulmón y presión arterial alta.

Un factor de riesgo tiene las siguientes características:

- i. **El Factor de riesgo precede a la enfermedad:** un factor siempre está presente antes de la aparición de la enfermedad con la cual está asociado, posiblemente durante muchos años. Por ejemplo, una persona puede fumar por muchos años antes de desarrollar cáncer de pulmón.
- ii. **Los Factores de riesgo están asociados con la enfermedad:** en la mayoría de los casos, cada vez que la enfermedad está presente, uno o más factores de riesgo también están presentes. Personas con diabetes a menudo tienen sobrepeso. Por lo tanto, la obesidad y la diabetes comúnmente se diagnostican juntas.
- iii. **La reducción de los factores de riesgo disminuye las posibilidades de que una persona desarrolle una enfermedad** y puede también retardar la progresión de una enfermedad existente. Hacer mejores elecciones en el estilo de vida tales como dejar de fumar, comer saludablemente o hacer más ejercicio puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar una enfermedad.

Recuerde:

Los factores de riesgo son un comportamiento o condición que aumenta las posibilidades para que una persona desarrolle una enfermedad. Los factores de riesgo siempre preceden a la enfermedad y también están asociados con la enfermedad. Reducir el número y la severidad de los factores de riesgo puede reducir las probabilidades de desarrollar una enfermedad.

1.3.1. Factores de riesgos no modificables vs modificables

Factores de riesgo No Modificables

Los factores de riesgo no modificables son factores de riesgo **que no se pueden cambiar**. La edad, el sexo, los antecedentes familiares, la raza y los factores genéticos son algunos ejemplos de factores de riesgo no modificables. No podemos hacer nada para alterar o reducir estos factores de ninguna manera. Sin embargo, juegan un papel importante en el control de la enfermedad. Su presencia señala un aumento del riesgo de enfermedad.

Por ejemplo, en comparación con personas menores de 50 años, las personas mayores de 50 tienen más probabilidades de tener presión arterial alta, lo que los pondría en mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón. En consecuencia, las personas mayores de 50 deben hacerse chequear la presión arterial regularmente. Del mismo modo, hombres y mujeres tienen probabilidades de desarrollar diferentes tipos de cáncer, por lo que el sexo también puede influir en el tipo de enfermedad que usted está predispuesto (en mayor riesgo) a desarrollar. La historia familiar de cardiopatía y diabetes a menudo resulta en que generaciones posteriores podrían tener estas mismas enfermedades. Algunos grupos étnicos también pueden tener más probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades a causa de la herencia genética.

Factores de riesgo modificables

Los factores de riesgo modificables son factores de riesgo que **se pueden cambiar**. Podemos alterar nuestros hábitos y comportamientos en forma tal de que se alteren estos factores de riesgo y se reduzcan nuestras posibilidades de desarrollar una enfermedad. Por ejemplo, fumar pone a una persona en riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, pero a través de la modificación del comportamiento es posible que esta persona deje de fumar y por lo tanto se reduce el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. Del mismo modo, una persona que tiene exceso de peso está en riesgo de sufrir diabetes, pero es posible que baje de peso y por lo tanto, reduce el riesgo de desarrollar diabetes. Como otro ejemplo, una condición existente como la presión arterial alta se puede manejar con intervenciones adecuadas, pero si no se trata la presión arterial alta puede generar enfermedades cardiovasculares. Los módulos siguientes tendrán como base la visión general de este módulo sobre salud y enfermedad y brindarán la capacitación necesaria para manejar a los participantes que tengan o que estén en riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.

Recuerde:

Los factores de riesgo no modificables como la edad, el género, el origen étnico y la genética no se pueden cambiar mientras que los factores de riesgo modificables tales como elecciones en el estilo de vida pueden cambiarse al alterar el comportamiento.

Actividad: Clasificación de los Factores de Riesgo

Tome 2 minutos para clasificar cada uno de los siguientes factores de riesgo colocando una marca en la columna adecuada.

Factores de Riesgo	Modificables	No modificables
Edad		
Fumar		
Dieta		
Ejercicio		
Genero		

Módulo 1 Post-Examen

Instrucciones: lea las siguientes afirmaciones cuidadosamente y marque [V] en la columna adecuada. Si no está seguro de alguna respuesta, puede marcar [V] en la columna "No sé". El tiempo asignado es de 5 minutos.

Número	Pregunta	Verdadero	Falso	No sé
1	La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo y no simplemente la ausencia de enfermedad.			
2	El estado de salud de una persona no debe ser motivo de preocupación, siempre y cuando esté contribuyendo económicamente a la sociedad.			
3	A medida que las personas envejecen, se vuelven menos vulnerables a enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes.			
4	Elecciones en el estilo de vida tales como fumar, el nivel de actividad física y la dieta tienen un efecto significativo sobre el estado de salud de una persona.			
5	La historia familiar de enfermedades es un factor importante en el estado de salud de una persona.			
6	Algunas enfermedades contagiosas son la diabetes, la hipertensión y el cáncer			
7	Un factor de riesgo es una condición o comportamiento que aumenta las posibilidades de una persona a desarrollar una enfermedad			
8	La edad, el género y la raza son todos factores de riesgo modificables que pueden reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades			
9	Fumar, dieta y ejercicio son todos factores de riesgo no modificables y no pueden cambiarse a través de consejería			
10	Las enfermedades tienen consecuencias significativas para los individuos, sus familias y la comunidad que los rodea			