

## La salud de nuestro organismo

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud es el completo bienestar físico, psíquico y social de un individuo, que permite a cada persona estar en armonía o equilibrio con el medio que la rodea. Una enfermedad es, entonces, una alteración de ese delicado equilibrio. Por eso se dice que la salud es un proceso dinámico y cambiante.

Las enfermedades pueden ser o no ser infecciosas. En el entorno habitan microorganismos, y algunos pueden alterar nuestro equilibrio y enfermarnos. A estos organismos se los denomina “agentes infecciosos” y, cuando se desarrollan en nuestro organismo, se dice que generan una infección. Las enfermedades infecciosas pueden contagiarse y transmitirse. Esto significa que pueden pasar de un individuo a otro. Pueden transmitirse de forma directa de una persona enferma a una persona sana o de forma indirecta, como el dengue, que se transmite a través de los mosquitos.

También existen enfermedades no infecciosas producidas por agentes del entorno que no son microbios.

Aunque estamos en contacto con agentes infecciosos, invadir nuestro cuerpo no resulta tan fácil. Esto se debe a que presentamos distintas barreras de defensa:

- La piel es la primera barrera de defensa que evita que agentes extraños ingresen. Las mucosas, que también son parte de estas barreras, son tejidos húmedos que recubren cavidades como las fosas nasales y la boca. Producen mucosidades y cuando una partícula extraña pretende entrar al organismo puede quedarse pegada a estas.
- Una segunda barrera está compuesta por los fagocitos. Son células que actúan ingiriendo cualquier elemento extraño. Además, exponen en sus membranas plasmáticas pequeños fragmentos del agente que ingirieron, y esto colabora con la memoria de defensa para reaccionar rápidamente ante este tipo de agente, en caso de que vuelva a ingresar al cuerpo.
- La tercera barrera de defensa está compuesta por el sistema inmunitario que se compone de glóbulos blancos, con la capacidad de atacar agentes infecciosos de forma selectiva. Algunos tienen acción tóxica, otros generan anticuerpos que neutralizan agentes infecciosos y, en algunos casos, generan inmunidad. Este es el principio básico de las vacunas, que ingresan al cuerpo parte de un microorganismo que puede activar el sistema inmunitario, pero que no enferma.

Lo más importante es prevenir las enfermedades. Algunas acciones de prevención son: limpieza, antisepsia y desinfección, consultas al médico, aplicación de vacunas y actividad física. También es importante la promoción de la salud que consiste en informarnos y educarnos acerca de cómo cuidar nuestra salud.