

## 1. Què entenem per salut

Tot i que existeixen múltiples definicions sobre la salut humana, esmentarem la pronunciada per l'Organització Mundial de la Salut dins de la seva carta de constitució de 1946.

Defineix la salut com *un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament com l'absència d'afeccions o malalties.*



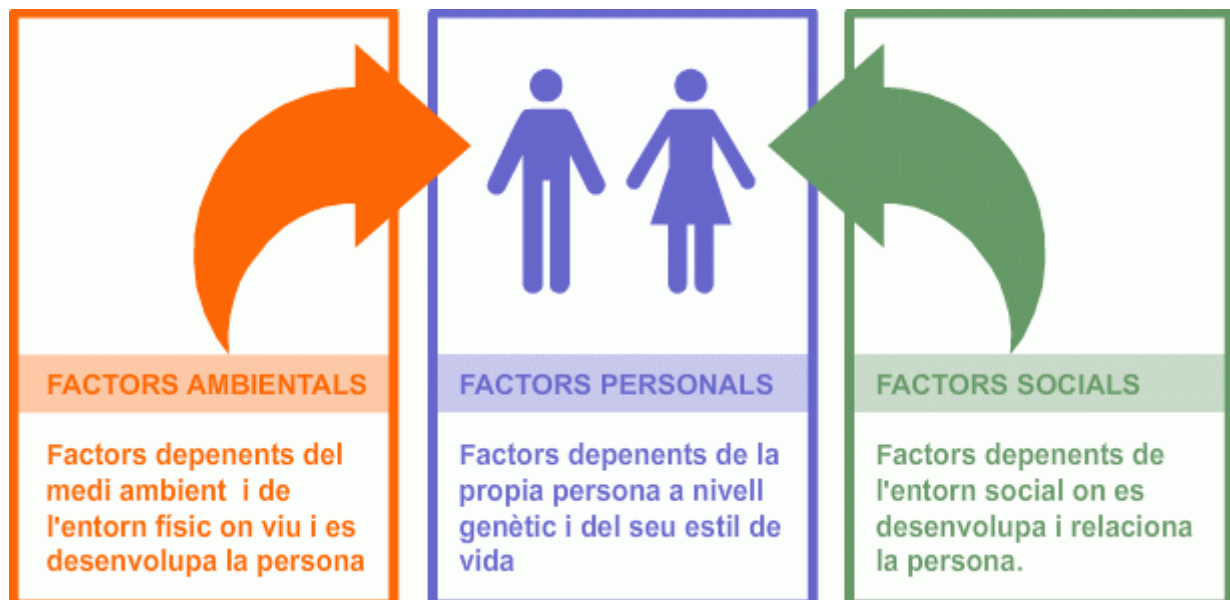
La OMS: <http://www.who.int/es/>

Constitució de la OMS de 1946  
[http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

La salut és un concepte global, que podem entendre identificant i coneixent els **factors** o **determinants** que la configuren.

## 2. Factors relacionats amb la salut humana

Si entenem la persona com a una unitat de cos i ment que es desenvolupa dins d'un medi físic i entorn social, podríem resumir de forma esquemàtica el següents grups de factors:



## 1. Factors personals

### Determinants genètics

L'herència genètica és un dels factors d'influència més importants sobre la nostra salut.

La predisposició genètica determina la nostra longevitat i moltes de les malalties que podem patir, així com la nostra resistència a aquestes.

Els avenços en l'estudi de la genètica humana representen una gran ajuda per conèixer les causes i relacionar malalties amb la nostra herència genètica.

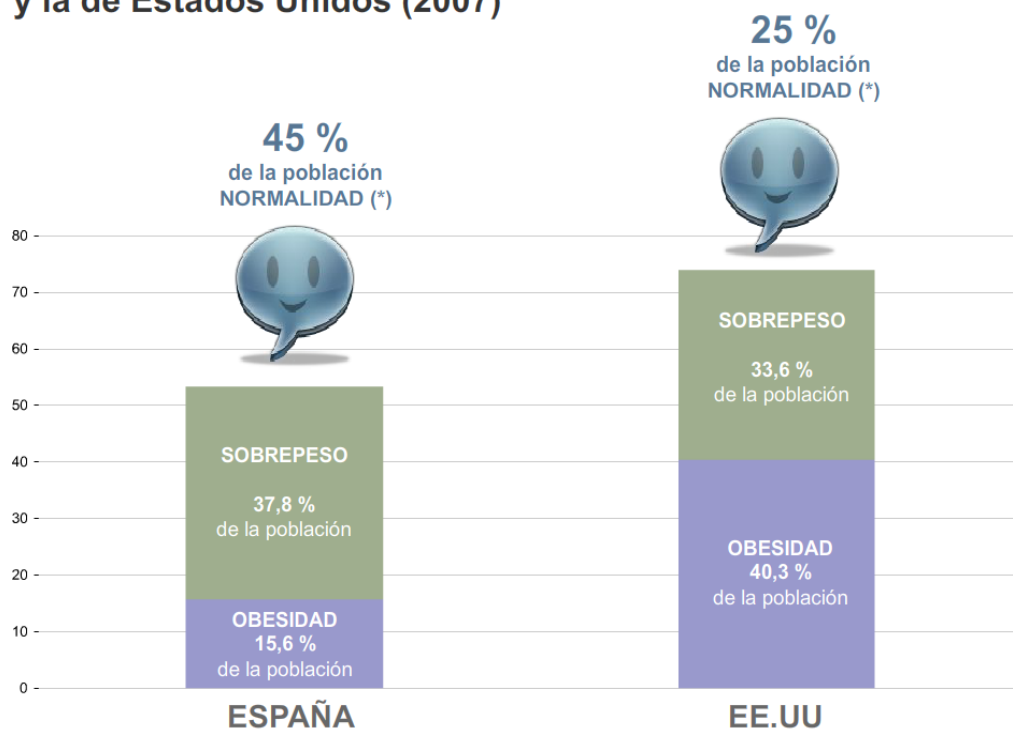
**No podem incidir** en aquest factor però sí que podem adaptar alguns hàbits de vida per prevenir, contrarestar i endarrerir els efectes de les malalties que tinguem predisposició d'adquirir.

### L'alimentació

La alimentació és un dels factors amb més incidència sobre la salut humana i també un dels que podem controlar amb més facilitat.

La malnutrició (*estat patològic que resulta d'una assimilació deficient, una dieta pobre o una sobrealimentació*) representa un dels problemes en salut més estesos, ja sigui per defecte (països del tercer món), o per excés en els països desenvolupats, on l'increment del sobrepès i l'obesitat representa un repte creixent i preocupant per a la salut pública.

#### Comparativa entre el estado de la población adulta Española y la de Estados Unidos (2007)



Fuentes: OMS - Global Database on Body Mass Index  
CDC/NCHS - National Health and Nutrition Examination Survey  
<http://www.jordizaragoza.com/docuWEB/imc>

**Una dieta sana, variada, equilibrada i suficient és fonamental per assolir i mantenir una bona salut.**

- **Sana**, es refereix a que els aliments ingerits siguin saludables, és a dir, que no malmetin la nostra salut.

**Exemples:**

- Les begudes alcohòliques són aliments i aporten nutrients i calories, però no es poden considerar aliments totalment “sans”.
- Els aliments que han patit contaminació: carns amb hormones o antibiòtics, peix amb metalls pesats (plom, mercuri...), etc.
- I fins i tot, podríem afegir els aliments que per condicionants genètics de determinades persones els poden perjudicar: intolerància al gluten, la lactosa de la llet, etc.

- **Variada**, només una alimentació variada ens permet assegurar que el nostre cos rep tots els nutrients indispensables i complementaris com són les vitamines, les sals minerals, etc..

**Exemples:**

- Els mariners del segle XV que realitzaven llargues travessies amb vaixell patien una malaltia mortal denominada “Escorbut” per la manca d’ingesta d’aliments frescs. (vitamina C).  
<http://ca.wikipedia.org/wiki/Escorbut>
- Aliments tractats que han eliminat determinats nutrients imprescindibles, com l’arròs blanc sense la coberta integral, produïren en Àsia la malaltia del *Beri-beri* per manca de la vitamina B<sub>1</sub>.  
<http://ca.wikipedia.org/wiki/Beriberi>

- **Equilibrada**, vol dir que els nutrients que ingerim han de respectar uns percentatges entre ells que es consideren òptims, i que venen determinats pels estudis científics sobre nutrició humana. (Piràmide alimentària)

**Exemples:**

- La carn és una font de proteïnes de primera qualitat, però una dieta en la que només mengéssim carn, ens acabaria emmalaltint i produint seriosos problemes. (com seria la malaltia de “la gota”)  
[http://ca.wikipedia.org/wiki/Gota\\_%28malaltia%29](http://ca.wikipedia.org/wiki/Gota_%28malaltia%29)

- **Suficient**, vol dir que hem d’ingerir la quantitat de calories suficients i justes en relació a la nostra edat, pes i activitat física. És el que anomenem “**equilibri calòric**”: tant gastem, tant hem d’aportar.

**Exemples:**

- Ingerir més calories de les que necessitem ens produeix sobrepès i en últim cas, obesitat.
- Ingerir menys calories de les necessàries produeix la pèrdua de pes, que portada a determinats extrems, produeix danys irreversibles al cos humà. (anorèxia, vagues de fam,...)

## L'activitat física

**L'exercici físic és un dels factors considerats més importants i valorats a l'hora de la consecució d'una bona salut.**

Els principals promotors i defensors de la necessitat d'exercici físic són:

- Els propis Estats amb les polítiques de protecció i millora de la salut pública. Tot Estat vol que els seus ciutadans siguin forts i saludables per diverses motivacions: defensa, rendiment, economia, etc.
- El col·lectiu de metges com una recurs més de la **medicina preventiva**, que cerca disminuir els factors de risc de malalties associades a la inactivitat.

**El cos humà està dissenyat pel moviment.** És una necessitat biològica i primària per poder interactuar amb el seu entorn, sobreviure i evolucionar. La incapacitat de poder-se moure provoca alteracions greus a diversos sistemes del cos humà.

Exemples:

- Les conseqüències posteriors a una immobilització perllongada derivada d'una fractura òssia.
- La degeneració accelerada de la gent gran sotmesa a immobilitats per causa de diverses malalties: artrosi, malalties nervioses, etc.
- Les alteracions musculars dels astronautes sotmesos a més de dues setmanes d'ingravedesa.
- Etc.

Està àmpliament demostrat ***“que la inactivitat física i la manca d'exercici estan relacionades amb l'aparició de diversos trastorns de salut i son una causa important de mort prematura i d'incapacitat en els països desenvolupats.”***<sup>1</sup>

***“s'ha demostrat que un nivell moderat de condició física suposa una reducció del nombre de morts per aquestes causes, especialment pel fet que disminueixen les malalties cardiovasculars i el càncer.”***<sup>1</sup>

**El sedentarisme** (la manca d'activitat física) s'ha convertit en un dels principals problemes de les societats modernes, i deriva generalment en sobrepès i obesitat, circumstàncies que incrementen els factors de risc associats a diverses malalties.

***“.. Podem afirmar que l'activitat física contribueix a la prolongació de la vida i a millorar-ne la qualitat a través de beneficis fisiològics, psicològics i socials.”***<sup>2</sup>

<sup>1</sup> **Exercici Físic i Salut.** Dr. Ferran A. Rodríguez, Dr. José A. Sancha de Prada, Dra. Carme Valls-Llobet. Editorial Pòrtic, S.A / Barcelona 1997

<sup>2</sup> **Sedentarisme i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física.** Dr. Sara Márquez, Dr. Javier Rodríguez, Dr. Serafín de Abajo. [http://articulos.revista-apunts.com/83/ca/083\\_012-024CT.pdf](http://articulos.revista-apunts.com/83/ca/083_012-024CT.pdf)

## Salut mental

El concepte de **salut mental** és difícilment definible especialment si tenim en compte que cada àmbit cultural l'interpreta a la seva manera. (diferents països i cultures fan diferents lectures d'aquest concepte)

La **OMS** (Organització Mundial de la Salut) per exemple, no es vol definir en aquest tema respectant les diferents concepcions culturals.

Dins del nostre entorn cultural, es consideren factors de la salut mental:

- L'autoestima: inclou la seguretat personal, el concepte ajustat d'un mateix, el concepte de la diversitat com a riquesa...
- L'autonomia: desenvolupament de la responsabilitat basada en la reflexió, en la detecció de problemes i en la iniciativa a actuar.
- El control emocional: control de la ira, de l'ansietat, de la frustració, de l'estrès, habilitats per a la resolució de conflictes...

## Hàbits higiènics

Els **hàbits higiènics** conformen un seguit **d'actituds i actuacions** que afavoreixen **la prevenció de les malalties**.

**L'educació i el coneixement són fonamentals** a l'hora de tenir uns bons hàbits higiènics. El camp de la *medicina preventiva* és l'encarregada d'estudiar i promoure unes actuacions correctes.

**El concepte d'higiene és molt ampli i es pot relacionar amb molts aspectes de la nostra conducta:**

- Hàbits de neteja corporal
- Higiene sexual
- Higiene alimentària
- Higiene buco-dental
- Higiene postural
- Hàbits de descans (dormir, etc.)
- Hàbits de consum de substàncies que generen addicció: tabac, alcohol, medicaments, drogues, etc.
- Etc.

Per la **OMS**, els hàbits que estadísticament incideixen més negativament a la salut són:

- **Consum de tabac (\*)**
- **Consum d'alcohol**
- **Malalties de transmissió sexual**

(\*)"Cada año mueren prematuramente en la UE nada menos que 695.000 europeos por causas relacionadas con el tabaco (una cifra superior a la de la población de Malta o Luxemburgo). "

Font: OMS (2012) [http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\\_es.htm](http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_es.htm)

## 2. Factors ambientals

### Factors físics

El **medi ambient** es l'entorn proper on vivim, ens movem i interactuem.

La **contaminació física** pot ser “invisible” però influeix sobre molts aspectes de la nostra salut a curt o llarg termini segons la font.

Alguns dels factors han estat molt estudiats i s'ha demostrat el seu nivell d'incidència en relació al grau d'exposició. És el cas de les radiacions ultraviolades del sol, radioactives, etc.

Hi ha d'altres factors físics sota sospita tot i que és difícilment demostrable el seu efecte negatiu a curt termini: les radiacions dels espais radioelèctrics, telefonia mòbil, Wifi, etc.

Exemples de factors físics són:

- Radiacions UV degudes a la disminució de la capa d'ozó (derivat de l'efecte hivernacle)  
Demostrat amb l'augment notable i demostrat dels càncers de pell...
- Contaminació acústica  
Està demostrada la incidència negativa sobre la oïda per l'exposició continuada a l'excés de decibels, com es dona a les discoteques, la música dels MP3 amb cascs, entorns industrials o urbans sorollosos, etc.
- Ones electromagnètiques.  
Les ones electromagnètiques poden afectar els teixits i el funcionament biològic del nostre organisme. Fins ara, la principal font dels camps electromagnètics provenia de la Televisió, la ràdio i les línies elèctriques d'alta tensió. Però actualment amb el desenvolupament ràpid i massiu de les telecomunicacions per mòbil, Wifi, radiacions de les proves mèdiques, etc., s'ha incrementat de forma important la nostra immersió diària als camps electromagnètics. Això accentua de forma notòria el risc d'efectes negatius per a la nostra salut a llarg termini.
- Partícules radioactives
- Etc.

## Factors químics

La **contaminació química** del medi ambient és més visible que la física i està arribant a límits realment perillosos per a la nostra salut.

Exemples de factors químics són:

- La contaminació atmosfèrica

La contaminació atmosfèrica està causada principalment per les emissions incontrolades de fums que genera l'activitat industrial i -sobretot als nuclis urbans- per l'ús de certs mitjans de transport i de determinades calefaccions.

Les fàbriques i centrals elèctriques, centrals nuclears, plantes químiques, indústries metal·lúrgiques, incineració d'escombraries, motors de cotxes i avions, calefaccions de carbó, etc...

<http://www.xtec.cat/~mferna99/projecte/aire.htm>

- La contaminació de les aigües i el mar

Les aigües residuals domèstiques, agrícoles i industrials, els purins, fertilitzants i pesticides, detergents, etcètera, malmeten les aigües i posen en perill la nostra salut.

Els mars i oceans són els abocadors finals de gairebé totes les deixalles generades pels humans.

Abocaments de petroli, metalls pesants, residus químics, pesticides, fertilitzants, etc, destrueixen l'ecosistema marí i contaminen la pesca, part important de la cadena alimentària dels humans i altres animals.

<http://www.xtec.cat/~mferna99/projecte/dol%E7a2.htm>

<http://www.xtec.cat/~mferna99/projecte/mar.htm>

- La contaminació dels aliments.

Per agents químics com els pesticides, l'acumulació d'antibiòtics i hormones a la carn, acumulació de metalls al peix, dioxines, additius químics, etcètera.

[http://www.ocu.org/site\\_images/30\\_fichas\\_alimentacion/PDF/3contquimica.pdf](http://www.ocu.org/site_images/30_fichas_alimentacion/PDF/3contquimica.pdf)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs225/es/index.html>

### 3. Factors socials

#### Factors socials

Dins aquest grup de factors podem esmentar:

- El tipus de societat en què viu la persona.  
Cada àmbit cultural i social ofereix a l'individu diferents oportunitats i possibilitats de relació que afecten el seu desenvolupament a nivell personal i la seva capacitat d'assolir un cert grau de benestar. No és el mateix viure a Espanya que a Afganistan o Palestina.
- El tipus de vida productiva de la persona (la feina que desenvolupa).  
No és el mateix treballar de miner, de conductor d'autobús urbà o d'executiu en una multinacional... (nivell d'estrès, seguretat laboral, desgast físic, etc)
- Els recursos econòmics.  
Dins una mateixa societat, els recursos econòmics són un factor de privilegi per accedir a béns que afavoreixen la salut (accés als serveis mèdics, d'educació, qualitat de vida..)
- El diferents grups socials que envolten la persona.  
La família, parella, amistats, etc.

Jordi Zaragozà Anglès (2009)