



PARA VIVIR TU SALUD

Índice:

- 1.- ¿Qué es estar sano?
- 2.- Prevención sanitaria
- 3.- Asistencia sanitaria
- 4.- Para informarte más ampliamente
- 5.- Para buscar la dirección que te interesa

1.-¿Qué es estar sano?

Decir aquí qué es la salud es difícil. No sólo por el poco espacio del que disponemos, sino por la dificultad que entraña el hecho mismo de definir el término **salud**.

Aunque te parezca extraño, puede decirse que no existe la salud. Hay innumerables definiciones de salud, y, por tanto, diversos conceptos de esta palabra.

Cada persona tiene una definición y un concepto de **salud**, según su experiencia, aquello que ella considera normal, de su nivel cultural, socioeconómico, de forma de vida y grupo social al que pertenece.

El concepto de salud depende de la cultura en la que se conceptúe, así, por ejemplo, no entendemos lo mismo por salud en España que en Colombia: tener caries en España, en determinados grupos sociales, es síntoma de falta de salud, mientras que en Colombia, entre indígenas, esa misma realidad queda reducida a mera anécdota.

Además, el concepto de salud sufrió variaciones a lo largo de los siglos, ya que cada época y momento histórico tiene su mentalidad, sistema de valores y conocimientos tecnológicos que hacen cambiar el concepto.

A pesar de estos problemas, trataremos aquí de darte una idea de lo que es salud, sus dimensiones, los determinantes que la condicionan y la interrelación existente entre salud y desarrollo económico y social.

1.1. La salud, algo físico y mental

La OMS (Organización Mundial de la Salud) rompió con el concepto clásico de salud, entendida como la ausencia de enfermedad, al definirla como **estado completo de bienestar físico, mental y social**, a la vez que introduce por primera vez el concepto de salud psíquica o mental, sacándola así de lo puramente físico e incorporando el elemento social.

Estar sano no es, por tanto, no estar enfermo. La enfermedad no es más que un aspecto de la falta de salud, pero no el único. Quizás un parado no sufra ninguna enfermedad concreta, pero las malas condiciones de vida que su situación de **no trabajar** implican, le impedirán gozar de buena salud.

Esta definición, aunque contiene ciertos logros apartar el concepto de salud de lo meramente biológico presenta algunos inconvenientes: ¿qué entendemos por bienestar? Cada grupo social, cada cultura entiende el bienestar según sus parámetros.

Si la salud se basa en el bienestar, esta será la percepción, por parte del individuo, de la ausencia de malestar y dolor.

Este **concepto subjetivo** de salud plantea ciertos problemas: seguramente, alguna vez te has sentido mal, y sin embargo, objetivamente, no padeces ninguna enfermedad, y al revés, hay a quienes no duelen las muelas aunque las tengan cariadas, lo cual, en nuestra sociedad, se percibe como falta de salud.

Ejemplo claro del concepto subjetivo de salud es el de la persona que padece cáncer: hasta que no se le ha diagnosticado, o sufre terribles dolores, no tiene la sensación de enfermo, aunque objetiva y médicamente, si se le diagnosticara, lo sea.

Por otra parte, la percepción del bienestar está influido por aspectos psicológicos y se percibe siempre en relación al grupo social o humano en el que el individuo está integrado, es decir, que el patrón o molde con el que medimos nuestra salud es la salud del grupo social al que pertenecemos (**concepto objetivo de salud**): aunque te suene a chiste, para los demás locos del manicomio, un interno que no sufre dolencias físicas, es una persona sana. Sin embargo, los que no nos encontramos en esa misma situación, lo consideramos un enfermo.

1.2. Dimensiones de la salud

Individual

No hay duda que la forma de vida en las sociedades industriales o desarrolladas en una de las cuales estamos inmersos es peligrosa para la salud: contaminación, estrés, excesivo tráfico... Pero esto no implica que debas aceptar con resignación el hecho de tener que poner tu vida en peligro. Es muy normal pensar *no va a ocurrirme a mi*. Aunque, entre el número de población, las posibilidades estadísticas de adquirir una enfermedad o tener un accidente son pocas, puede suceder; el enfermo, el accidentado o muerto es siempre alguien concreto, alguien que pensó exactamente *no va a sucederme a mi*, y sin embargo, le sucedió.

Todo lo anterior no supone que adoptemos actitudes extremas y no salgamos de casa para no contagiarnos o sufrir una caída, sólo quiere decir que la enfermedad o la falta de salud puede prevenirse, que cada uno de nosotros puede poner su granito de arena en la prevención. La enfermedad y la falta de salud no son males inevitables; el hombre puede hasta cierto punto amortiguar los agentes que causan ciertas enfermedades, bien sea físicas o mentales, o que rompen su equilibrio y merman su salud.

Colectiva o social

Anteriormente vimos que el concepto de salud varía según la sociedad en la que lo queramos definir, que depende de los patrones culturales que el grupo social o sociedad a la que pertenecemos tenga.

Así pues, la salud será la resultante de los criterios que las personas que nos rodean tengan respecto a nuestra situación en relación a una serie de normas.

Según esto, los grupos sociales, sociedades o culturas pueden conceptuar o definir la salud como el grado de aptitud para realizar el rol (papel) que esta misma sociedad o grupo social nos ha encomendado.

Así, por ejemplo, en la sociedad del progreso basado en el trabajo personal, aquella persona que no es capaz de desarrollar satisfactoriamente (por encima de los mínimos exigidos) un trabajo remunerado, será tenida por enferma.

¿Quiere esto decir que un pianista, si pierde un dedo, es un enfermo? ¿Acaso un niño que necesita más ayuda de la normal lo que es norma para aprender a leer debe ser dado por enfermo?

Por el contrario, en grupos o sociedades más primitivas, la frontera entre sano y enfermo no es tan nítida: el tonto del pueblo, aún siendo tonto, desarrolla el papel asignado con total eficacia; puede ser pastor o labrador, ordeñar vacas o sembrar el campo.

Esta concepción de salud implica el concepto de adaptación al medio social y físico. Si bien es cierto que una persona no adaptada al medio social en que vive sufre confusión y estrés, no es menos cierto que un hombre perfectamente adaptado no simboliza la plena salud, característica intrínseca al ser humano es la intención de modificar su ambiente; aquel total y sumisamente adaptado, jamás lo intentará, convirtiéndose en pelele de la historia o muñeco vapuleado por los acontecimientos que él nunca generará.

Esta es una concepción de la salud de utilitarismo social, tan de moda en la actualidad, y que acaso comience a crear una nueva enfermedad, la neurosis de la salud: no estamos sanos para vivir mejor, sino que vivimos para estar más sanos. El mundo actual es muy competitivo y exige estar sano. Aquel que no pueda competir será un enfermo y un inadaptado, lo que generará en él más enfermedades (de tipo psíquico y físico) que mermarán su salud.

Partiendo del concepto de utilitarismo social, llegamos inevitablemente a la salud como bien económico. Este valor (lo que vale la salud y lo que nos cuesta la enfermedad) es una razón más para protegerla.

Basándonos en esta idea de salud, podemos hablar de enfermedades de importancia social: de gran prevalencia, como el cáncer, por ser muy frecuentes, como la gripe, muy contagiosas (la tuberculosis), por alterar la conducta, como las psicopatías.

Esta idea del beneficio social tiene una vertiente positiva, la prevención y planificación llevadas a cabo desde los estamentos públicos, pero resulta innegable el lado oscuro y negativo: la discriminación ejercida en base a la salud o la enfermedad de un individuo (aseguradoras que niegan sus servicios a personas que padecen ciertas enfermedades, el rechazo de empresas a posibles trabajadores por estar en cierto modo predispuestos a padecer tal o cual mal...).

1.3. Determinantes de la salud

El hombre, como todo ser vivo, está sometido a la influencia del medio en que vive. Son estas influencias las que hacen que no seamos todos iguales, considerados aisladamente, ni tomados en conjunto.

El entorno, que conforma el medio ambiente en que nos desarrollamos, abarca desde los aspectos biológicos y físicos a los sociales y más culturales.

La salud o la enfermedad van a venir muchas veces condicionados por las influencias de este medio ambiente, es decir, que la salud puede conseguirse, y sobre todo perderse, por factores incluíbles en cada uno de estos aspectos.

Herencia genética

Los seres humanos recibimos, por herencia genética, una dotación genética de nuestros padres, que condicionan nuestra constitución.

Los genes son quienes nos dan una serie de características, entre ellas el aspecto físico, la inteligencia, el carácter, las aptitudes... etc.

La salud puede modificarse cuando hay una alteración del material genético, producido por la influencia ambiental antes de la fecundación o poco después de ella, y puede transmitirse hereditariamente. Esta herencia no siempre es insuperable, a veces, no llega a desarrollarse la enfermedad, aunque la persona tenga cierta predisposición a padecerla. Además de esto, hay ciertas enfermedades que podemos decir están determinadas por el componente genético, o mejor dicho, por el resultado genético y sus condicionantes: es el caso de las enfermedades de la mujer, derivadas de su forma de vida, (la depresión del ama de casa, los problemas de espalda debidos a los trabajos realizados en el hogar... etc).

Entorno físico

El entorno físico (fisiológico y biológico) que rodea al hombre y en el que está integrado es la tierra.

Desde este punto de vista, la vida del hombre es la continua lucha con los organismos para adaptarse al medio, y la salud es la resultante de la adecuada integración a este medio.

El medio ambiente no es inmutable (no es estático ni permanece sin variaciones) y el hombre con su impulso creativo introduce en él cambios que, aunque mínimos, producen determinadas modificaciones. Estas modificaciones actúan sobre el hombre, ocasionando en él mutaciones (cambios) que le permiten adaptarse al nuevo medio o medio modificado.

Sin embargo, el ansia de poder y cambio del hombre, ha ido modificando ampliamente el medio (grandes embalses, ciudades monstruosas donde son difíciles el abastecimiento y la circulación interior, donde los servicios resultan insuficientes...) en un plazo de tiempo muy corto, de modo que las mutaciones producidas en el hombre no son suficientes para procurar su adaptación y aparecen los problemas de salud, física y psíquica (contaminación, soledad, alcoholemia, drogadicción, suicidios...) hasta el punto de poder decir que en los últimos años del siglo XX, el problema (de salud) más significativo está asociado con aspectos muy diversos del medio ambiente.

Entorno social

La salud del hombre no depende sólo de su adaptación al medio ambiente, sino también al medio social en el que vive, entendiendo esta adaptación como adquisición y adopción de hábitos, costumbres, aficiones, valores, creencias, profesiones... imperantes en su sociedad.

Es fácil comprender que la falta de armonía entre el individuo y el entorno social en el que se desarrolla puede alterar tanto su salud biológica como su psicología.

Las sociedades desarrolladas, si bien es cierto que han conseguido erradicar enfermedades muy comunes en otro tipo de sociedades (la peste, la lepra, etc) y alargar la esperanza de vida, también es cierto que han creado otras enfermedades propias, determinadas por los modos de vida (enfermedades cardiovasculares, neurosis, depresiones, cáncer, etc).

Ejemplo clarificador de esta mutación de enfermedades (erradicación de una y aparición de otra nueva) es el de la tecnología aplicada a la producción, que modifica en gran manera los factores de riesgo ambientales (accidentes de trabajo), ya que la mecanización reduce el esfuerzo; sin embargo, el aumento de productos tóxicos que esta mecanización trae consigo, crea nuevos riesgos de enfermedades (cáncer, alergias, problemas pulmonares y de bronquios, etc). La propia automatización del trabajo lo hace despersonalizado y, casi siempre ruidoso, produciendo sorderas y potenciando la soledad y el aislamiento de las personas rodeadas de gente.

Al mismo tiempo, en una sociedad competitiva, donde no hay más vida que el trabajo y el éxito o el fracaso de un individuo se mide en coches, pisos, vídeos, la vida personal e íntima tiende a desaparecer, formándose grandes bolsas de gentes que, dedicadas al trabajo, renuncian a amigos, hijos, familia.... aumentando así el número de personas que, al llegar a la vejez, viven solas, con la consiguiente carga de soledad, indefensión y aislamiento que ello conlleva.

Causas, así mismo, de la competitividad escolar, laboral, deportiva, etc, imperante en la sociedad son la tensión y el estrés, la marginación social (que suele terminar en el alcoholismo y la drogadicción, en la violencia contra otras personas y contra sí mismo) y el paro. Todas estas situaciones merman la salud del que las soporta y provocan enfermedades. La falta de tiempo (la vida en las sociedades desarrolladas es una continua carrera contra el tiempo... para ir a trabajar, para comprar, para ir al cine, para disfrutar del ocio, cada día más ruidoso y masificado...) hizo variar los hábitos alimentarios, con una alimentación incorrecta que lleva a la mala nutrición, la obesidad al colesterol o las caries, además de exponernos a mayores riesgos al comer alimentos con conservantes y otros aditivos.

1.4. Salud y desarrollo social y económico

Es evidente la interrelación existente entre el desarrollo económico y social y la salud de una población.

Un alto nivel de salud favorece el desarrollo económico y social, tanto individual como colectivo y, a la vez, un mayor desarrollo económicosocial permite mejorar el nivel de salud, dedicando más medios económicos a este fin.

Una persona enferma difícilmente podrá alcanzar un nivel económico alto, ya que la enfermedad le impedirá desarrollar un trabajo remunerado en óptimas condiciones. La baja producción conduce a ingresos insuficientes y bajo nivel de vida (mala alimentación, vivienda en condiciones insalubres...) y esto a un aumento de la enfermedad. A nivel colectivo, una sociedad con baja producción no podrá destinar recursos a la medicina preventiva y a la salud pública, con lo que se producirán más enfermedades.

El ciclo enfermedad-baja producción-enfermedad puede describirse así: hombres y mujeres enferman porque son pobres, se vuelven más pobres porque están enfermos y más enfermos porque son pobres.

Esto se debe a que los escasos niveles de salud llevan a una mayor mortalidad precoz, a pérdidas de jornada de trabajo e invalidez y a un gran coste sanitario.

Sin embargo, la relación existente entre salud y desarrollo económico y social no es proporcional y a veces sucede que en países con mayor desarrollo aparecen problemas relacionados con la salud (alteraciones ecológicas y del medio ambiente social, de relaciones personales y sociales) que producen enfermedades no existentes en países o zonas con menor desarrollo económicosocial.

Por tanto, el concepto de desarrollo social y económico no puede valorarse exclusivamente como riqueza material, sino que debe incluirse en él la presencia del equilibrio ecológico y ambiental, es decir, que el desarrollo económicosocial debe ser integral y ecológico y debe ser capaz de producir una mejor calidad de vida y un mayor grado de bienestar social en toda la población.

El subdesarrollo, la pobreza y la enfermedad están muy unidos entre sí, y hay que señalar que estas tres condiciones no aparecen sólo en el llamado tercer mundo. Actualmente se habla de un cuarto mundo, localizado en los países con más desarrollo y formado por marginados e inmigrantes, en el que se combina la falta de recursos económicos, de alimentación adecuada y de cultura y en el que predominan las enfermedades transmisibles (infecciones del recién nacido, neumonías, pulmonías...) y otras no transmisibles y que tienen su origen en las condiciones socioculturales: alcoholismo, accidentes de trabajo, complicaciones del embarazo y parto...

Por el contrario, las sociedades desarrolladas presentan enfermedades de tipo degenerativo y crónicas: cardiovasculares, tumores malignos, accidentes de tráfico, bronconeumonías crónicas... y otras originadas por los modos de vida, llamadas enfermedades de la conducta, como el cáncer de próstata (ligado al alto consumo de grasas), enfermedades mentales (derivadas de la soledad, aislamiento, estrés, tensión... en que se vive), dependencia de psicofármacos (medicamentos), drogas, etc.

2.- **Prevención sanitaria.**

Conocerás el dicho popular más vale prevenir que curar. Con él, la sabiduría popular se ha anticipado a las modernas corrientes de la medicina: no sólo hay que curar la enfermedad ya existente, sino crear condiciones satisfactorias de vida y alimentación que impidan el desarrollo de enfermedades. Prevenir la enfermedad no es sólo función del estado o del personal sanitario, es también tarea de cada uno de nosotros. Tú puedes prevenir ciertas enfermedades, accidentes, etc, con sólo documentarte y actuar seriamente: si sabes que exponerse mucho tiempo al sol puede producir cáncer de piel, seguramente que lo evitarás...
Lee atentamente éstas páginas, en ellas tal vez encuentres consejos prácticos para preservar tu salud.

2.1. **Alimentación**

No debes olvidar que la mejor y primera prevención contra enfermedades es la buena alimentación. Los alimentos cumplen en el organismo la función de crecimiento, reparación de tejidos envejecidos y mantenimiento del nivel de actividad.

Si comes una proporción correcta de los distintos alimentos, las sustancias nutritivas que éstos contienen permitirán a tu organismo desarrollarse normalmente. Sin embargo, la carencia de algún tipo de alimento irá directamente unido a la presencia de enfermedades.

Alimentación equilibrada

Algunas veces te preguntarás qué es lo que debes comer para estar bien alimentado, seguramente porque relacionas buena salud con buena nutrición. Pero quizás no sepas en qué consiste una sana alimentación.

En primer lugar, una alimentación equilibrada es aquella que es buena para todo, que ayuda a prevenir cualquier enfermedad (cáncer, tensión, cardiovasculares...).

Comer bien no es comer mucho, ni limitar las calorías al máximo, ni eliminar determinados alimentos de la dieta o abusar de los vegetales y prescindir de los alimentos de origen animal.

Comer bien es consumir en cantidad y variedad los alimentos suficientes para que tu desarrollo se lleve a cabo normalmente, para que puedas desarrollar una actividad física, rendir en el estudio, reparar o sustituir los tejidos que van envejeciendo y combatir las infecciones.

Todos los alimentos contribuyen en la realización de estas funciones en mayor o menor grado, pero se destacan especialmente en alguna de ellas: por ejemplo, la leche, derivados, carnes, huevos y pescados por su gran contenido en proteínas y calcio actúan formando los tejidos y el esqueleto. Las frutas y verduras te proporcionan las vitaminas necesarias y los cereales y las grasas la energía (calorías) indispensable para que mantengas la temperatura del cuerpo y puedas realizar actividades físicas.

Tu alimentación debe estar de acuerdo con tu edad, tu sexo, el trabajo que realizas y el lugar donde vives.

No vamos a darte aquí unas pautas rígidas, pero sí unos datos orientativos de consumo y unas frecuencias deseables. Tú deberás adaptar estas sugerencias a tu situación personal, teniendo en cuenta que una de las formas más sencillas de saber si tu alimentación es equilibrada es controlar si tu peso se corresponde con tu estatura. Otro sistema de fácil control es el hecho de si te sientes con ganas de trabajar, muestras un apetito normal, experimentas un bienestar general, etc.

Te recomendamos que si tienes menos de 19 años cuides el aporte calórico de tu dieta. Y ojo con la alimentación tan de moda entre los más jóvenes, dominada por los hidratos de carbono y grasas como consecuencia del consumo abusivo de los dulces, alimentos grasos tipo patés, sobrasadas, perritos calientes, hamburguesas, etc. No es que este tipo de comida, conocido como comida basura sea malo en sí mismo, pero debe constituir un alimento de excepción. Y, por supuesto, controla el consumo de refrescos, que sólo aportan calorías e impiden tomar otros alimentos.

Si eres algo menos joven debes controlar la cantidad de calorías ingerida, pues las necesidades de crecimiento ya las superaste y el desgaste físico ya no es tan grande, debido a que disminuye la actividad

Dietas para deportistas y estudiantes

Si eres aficionado a practicar por tu cuenta algún deporte, lee estas páginas, en ellas encontrarás alguna orientación sobre la dieta que debes seguir. Si eres deportista profesional, olvídalas, pues ya tendrás tu propio médico especializado.

Si haces un deporte como diversión o tienes un trabajo que requiera un esfuerzo físico importante, debes seguir los principios básicos de la dieta equilibrada que antes señalamos, evitando el exceso de sal, el azúcar, los dulces y las conservas. Debes precindir del tabaco, el alcohol y las bebidas con cafeína y teína, consumiendo grasas vegetales no saturadas como el aceite de semilla de girasol, oliva, sésamo, maíz, etc, en sustitución de las grasas animales.

No hay una alimentación específica para cada deporte, pero sí una adaptación alimentaria a las condiciones del deportista, al tipo de deporte que realices y a la duración de éste. A pesar de esto, podemos darte aquí algunas reglas, partiendo, no lo olvides, de la alimentación tipo que debe seguir cualquier persona:

- . Consumir carne en exceso no es bueno, pues proporciona demasiadas grasas animales y, por tanto, colesterol.

- . El agua pura es buena, pero si realizas deporte no es suficiente, pues pierdes, por el sudor, sales y vitaminas. Puedes tomar también frutas jugosas o zumos naturales. No te aconsejamos bebidas de cola, ya que no aportan vitaminas y muy pocos minerales. Es mejor que las tomes antes de sentir la sensación de sed y en pequeñas cantidades, en varias tomas.

- . Sólo en determinados momentos puede ser útil la toma de bebidas isotónicas, tan de moda en la actualidad, debido a la publicidad televisada, que las presenta como milagrosas.

- . El reparto de comidas debe ser el mismo que para cualquier persona, aunque el desayuno deberá ser un poco más fuerte.

Con estas recomendaciones ya puedes ponerte en marcha y disfrutar practicando ese deporte que tanto te gusta, pero ¡ajo!, hacer deporte por diversión no es reventar el cuerpo; ni es sano ni conveniente.

Si tu deporte obligatorio es el estudio, también te sirven estas orientaciones: estudiar supone un desgaste mental que hay que recuperar. ¡Con una buena alimentación serás capaz de aprobarlo todo!

2.2. Las enfermedades del siglo: Cómo prevenirlas

La historia de la humanidad es también la historia de la lucha del hombre contra la enfermedad. Las diversas épocas de la evolución humana, las distintas culturas y estilos de vida cuentan con sus propias enfermedades. Así, son varias las consideradas los males del siglo XX y de la llamada cultura occidental: cardiovasculares y respiratorias, estrés, cáncer, SIDA...

Sin embargo, a pesar de la gravedad que todas ellas encierran, pueden ser prevenidas. Tú mismo puedes hacerlo: aquí te damos algunos consejos para evitar, en lo posible, la aparición de algunas de ellas.

El cáncer:

Actualmente se sabe que el cáncer, en todas sus variaciones, ha dejado de ser una fatalidad. Los avances de la técnica en estas últimas décadas permiten reducir el número de casos, conjugando la prevención y el tratamiento.

Nosotros no somos médicos, pero vamos a darte una especie de código para la prevención del cáncer, los llamados Diez mandamientos europeos, propuestos por el Comité de Cancerólogos de la Comisión de la Comunidad Europea.

Ten en cuenta que algunos tipos de cáncer puedes evitarlos siguiendo estas normas:

- . No fumes. Si eres fumador, procura dejarlo. Alejarás el riesgo de un cáncer de pulmón.
- . No te pases con las bebidas alcohólicas.
- . Evita exponerte mucho al sol, puede producir cáncer de piel.
- . Si trabajas con sustancias cancerígenas, respeta las instrucciones de seguridad.

Tu salud mejorará si sigues las dos normas que ahora te damos y, además, reducirás el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer: . Come frecuentemente frutas y verduras frescas, así como cereales con alto contenido en fibras.

Evita el exceso de peso y el abuso de las grasas.

Otros tipos de cáncer podrían curarse si se detectan a tiempo.

Para ello te recomendamos que acudas al médico si detectas cambios en el aspecto de un lunar, un bulto o una cicatriz o si tienes trastornos persistentes como tos, ronquera, pérdida injustificada de peso.

Si eres mujer, debes vigilar tus senos regularmente, para observar si existe algún bulto extraño o cualquier otra anomalía. Si tienes problemas ginecológicos, si tomas la píldora o tuviste problemas con los senos (golpes, etc) debes cuidarte más y acudir al médico cada cierto tiempo para controlarte.

El estrés

El crecimiento imparable de la sociedad moderna, basado en una competitividad feroz en los ámbitos del estudio y el trabajo, ha provocado la aparición del estrés. Experimentar estrés o tensión, y los trastornos relacionados con el mismo, constituyen en la actualidad una de las primeras causas de alteración física y mental.

Debes saber que el estrés no es en sí mismo una enfermedad, sino la antesala de otros males y alteraciones del organismo.

Decirte que, para evitarlo, te tomes la vida con calma es casi una ingenuidad en los tiempos que vivimos: el estudio, las carreras por la ciudad, la inestabilidad laboral, incluso el paro, y, en conjunto, el sistema de vida que llevamos, parece estar creado para producir estrés.

Quizás el único modo de prevenir el estrés sea el llamado auto control, por el que tú mismo puedes observar la sudoración, de las manos, por ejemplo, el incremento de la presión sanguínea, la tensión muscular, etc. Con esto podrás diferenciar los estados de relax o de tensión y controlar las reacciones de tu cuerpo ante las situaciones de tensión.

El SIDA

El SIDA es, quizás, la enfermedad de este siglo que más páginas ha llenado y mayor carga de mortalidad y morbo contiene.

La prevención es hoy por hoy la única medicina eficaz contra ella, debido a sus características clínicas (médicas) y sociológicas (condición de marginalidad de los enfermos, conciencia de castigo divino hacia colectivos socialmente mal considerados: drogadictos y homosexuales). Es posible que conociendo lo que es el SIDA, cómo se contagia y cómo no, perdiendo el miedo que esta enfermedad provoca y los absurdos prejuicios que la rodean, podamos reducir su presencia entre nosotros.

No vamos a explicar aquí qué es el SIDA, sólo tratamos de darte ciertas pautas de comportamiento para prevenirlo.

. Si mantienes relaciones sexuales con diferentes personas, debes extremar las precauciones: la higiene personal y el correcto uso del preservativo (condón), por ejemplo, te serán imprescindibles.

. Si eres toxicómano y te pinchas, no te inyectes con jeringuillas de otros, y si lo haces con agujas ya usadas, desinfectálas antes de cada chute, hirviéndolas en agua durante diez minutos o lavándolas con alcohol.

. Si te han diagnosticado esta enfermedad, debes comunicárselo a aquellas personas con las que hayas tenido relaciones sexuales recientemente.

Debes saber que el SIDA sólo se contagia por sangre, semen y flujo vaginal, en contacto directo con sangre, por lo que no hay ningún riesgo en actos como darse la mano, compartir vasos, estar en la misma clase...

Sin embargo, debes evitar usar efectos personales (cepillos de dientes, maquinilla de afeitarse, tijeras de uñas...) de cualquier persona, sea o no seropositiva (por lo demás bastante difícil de saber).

Accidentes de tráfico

Puede resultarte difícil relacionar los accidentes de tráfico con el concepto de enfermedad, sin embargo es una de las enfermedades de nuestra civilización, una de las más frecuentes (en algunos colectivos), en algunas ocasiones mortal, y casi siempre la más costosa para la colectividad y para el propio enfermo.

Un análisis de las estadísticas sobre accidentes relacionados con el tráfico en los países de la CEE (España y Asturias no son en esto diferentes) manifiesta que uno de los principales grupos de riesgo lo constituyen los niños y jóvenes con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años.

Los mismos datos demuestran que el mayor porcentaje de accidentes lo sufren cuando hacen uso de la vía pública como peatones, aumentando progresivamente sobre todo a partir de los 14 años el número de niños y jóvenes implicados en accidentes como conductores de bicicletas y ciclomotores.

A partir de los 18 años, los jóvenes ya conducís, por lo general, vuestro propio vehículo, y pasáis del accidente como peatón al accidente como conductor.

En España, la primera causa de muerte en menores de 35 años son los accidentes de tráfico. Es

significativo que para el conjunto de la población (todas las edades), éstos queden muy por detrás.

Pero no sólo debes pensar en el accidente con resultado de muerte: los riesgos de invalidez temporal o total, de quedar tocado en alguna medida son grandes.

Un hecho a destacar es el escaso protagonismo de la mujer en el accidente de tráfico.

Generalmente sois los jóvenes varones los involucrados.

Nuestra sociedad está dirigida por la publicidad: el alcohol, los grandes coches que alcanzan velocidades de vértigo son presentados como signo de madurez e independencia en el mundo de la modernidad y la riqueza. Sin embargo, tú sabes que coche más alcohol es una combinación explosiva: los llamados bebedores del fin de semana suelen ser presa fácil de la velocidad. El alcohol deforma la realidad y te da valentía; a veces, aunque creas controlar muy bien el coche, no es cierto, unas copas de más merman tus reflejos.

Piensa que madurez e independencia no es, ni tiene por qué ser pasarse con el alcohol o conducir a 160 en carreteras por las que no puede irse a más de 100; quizás eso sea en la TV, pero no en la vida real.

2.3. Vacaciones

Cada año, miles de asturianos, y, sobre todo los más jóvenes, se desplazan en alguna época del año para disfrutar de unas bien merecidas vacaciones.

También esa época de vacaciones comporta riesgos de adquirir enfermedades, bien sean de poca importancia, bien otras más graves: el contacto con la naturaleza, en el mar, en la montaña o campo, los desplazamientos en coche... generan una serie de riesgos para la salud, que, aquí, intentaremos ayudarte a prevenir.

El primer consejo es que, si vas en tu coche, o con amigos, te asegures de su buen funcionamiento, para lo cual no estaría de más que lo llevaras al taller a revisar y hacer una puesta a punto. Ya en carretera, ¿qué te vamos a decir?: respeta las señales de circulación, controla la velocidad y, si conduces, no bebas. No estropees tus vacaciones, o tu vida, por creerte un Fitipaldi y querer robar tiempo al tiempo.

De monte

Disfrutar de la montaña o del campo está al alcance de todos, aún más en Asturias. Allí podrás respirar aire puro y saludable que le hará bien a tu salud.

Aquí te damos algunos consejos para que, en lo posible, evites ciertos riesgos, y tus vacaciones sean como tú deseas.

- . Si vas a la montaña, es fundamental que te calces bien: ponte botas que resistan la lluvia y la nieve en invierno, calzado ligero y transpirable en verano. La suela, sea invierno o verano, deberá tener cierta dureza y sujeción en los tobillos. Si te sales de caminos o senderos es fácil que sufras alguna torcedura por llevar calzado inadecuado.

- . Te recomendamos que llesves una gorra o cualquier otro cubrecabezas, pues las insolaciones no sólo se cogen en la playa.

- . Si es verano lleva gafas de sol; son muy recomendables. Y, por supuesto, si vas a la nieve deberás llevas unas apropiadas; recuerda que cada 300 m de altura, la radiación solar aumenta en un 4%.

- . En verano es preferible que lleves ropas claras y ligeras de algodón, aunque no debes olvidar la ropa de lluvia, ya sabes que en Asturias cualquier ocasión es buena para llover.

- . Lleva una cantimplora con agua y refrescos sin alcohol para beber. No bebas del agua que mana de las fuentes, puede estar contaminada, y, ante la duda, más vale prevenir. Por supuesto, no bebas vino, ya que te limitará las facultades físicas y puede ser nefasto.

- . Los frutos secos (puedes llevarlos en pequeñas bolsas) son muy alimenticios y te recuperan del esfuerzo físico.

- . Si vas a cocinar en la montaña y utilizas agua de manantiales, hiérvela durante 10 minutos.

También puedes llevar una botella de lejía con cuentagotas: dos gotas por litro bastan para limpiar las aguas de contaminantes biorgánicos.

En la montaña y en el campo hay gran cantidad de reptiles, insectos, arácnidos y otros pequeños animales: algunos son inofensivos, pero otros pueden crearte problemas. Evítalo:

- . Lleva un antimosquitos y aplícatelo en las partes del cuerpo que queden al descubierto.

- . Evita los zarzales donde abunden las moras, suelen estar repletos de avispas y arañas, así como de serpientes y abejas. Si necesitas levantar piedras que están al sol, ten cuidado, debajo pueden esconderse alacranes, lagartos, insectos y otros pequeños animales que revisten cierto peligro.

- . Hay muchas plantas en la montaña y en el campo. Algunas son venenosas; no las toques si no las

conoces. Evita meter en la boca hojas, bayas y semillas.

. No son difíciles las tormentas, y suelen venir acompañadas del rayo. Debes saber que hay zonas que atraen los rayos: escapa de debajo de la tormenta y no te coloques cerca de árboles o arbustos solitarios, puede ser peligroso. Busca un lugar seguro donde cobijarte: una cueva, un bosque denso con árboles de altura uniforme... Si no encuentras nada de esto, pégate al suelo y espera que pase la tormenta.

. Si hace acto de presencia la niebla, evita salir a caminar, si ya estás en camino, no vayas por sitios escabrosos: la niebla impide ver a muy pocos metros y puedes despeñarte.

Los problemas creados por la excesiva exposición al sol no son exclusivos de la playa, también en el campo o en la montaña estás expuesto a los rayos ultravioletas:

. No te expongas al sol durante mucho tiempo, puedes sufrir una insolación. Debes colocarte de vez en cuando a la sombra y echarte agua fría continuamente. Cubre siempre tu cabeza con un sombrero u otro tipo de cubrecabezas de color claro.

Y, por último un consejo muy importante; si no tienes experiencia en andar por la montaña y no tienes un guía experto, no intentes hacerte el héroe y exponerte tontamente, puede costarte la vida. La montaña pasa de la mayor tranquilidad y paz a ser verdugo para el inexperto en muy poco tiempo.

De baños

Quizás, cuando el calor aprieta, te apetezca más pegarte un chapuzón en el agua que ir de monte. Aquí te damos recomendaciones para evitar los riesgos que ofrece el agua. Y por agua entendemos no sólo la mar, sino también piscinas, ríos, pantanos, lagos...

Lee atentamente estas líneas y evitarás esos molestos hongos que, de vez en cuando, te regalan las piscinas públicas, los escozores que provocan las aguas contaminadas o los cortes en los pies que suelen propiciar los ríos no muy cuidados.

Está comprobada la relación existente entre determinadas enfermedades de oídos, ojos, piel, alergias,... y los baños en la mar o la estancia en playas con el contacto de la arena.

El crecimiento industrial y urbanístico descontrolado llevó a la contaminación de partes de nuestro litoral, donde las playas son los basureros en los que abandonar los residuos industriales, fecales, urbanos, etc. Según esto, si te apetece llegar hasta la playa más cercana a darte un chapuzón y tostar al sol, lo primero que debes hacer es informarte del estado sanitario de la playa. Para ello, si es en Asturias, no tienes más que consultar en cualquiera de los periódicos regionales, pues todos los días ofrecen al lector esta información, o preguntando directamente en la Consejería de Servicios Sociales, C/ General Elorza, 32. 33001 Oviedo.

Asegurada la salubridad de tu playa preferida, cuando llegues a ella, comprobarás de qué color es la bandera que ondea en lugar bien visible, colocada por la Cruz Roja. Puede ser de tres colores:

. Verde: no hay peligro, puedes bañarte.

. Amarilla: si te bañas, ten precaución.

. Roja: aunque te consideres el mejor nadador del mundo, no te bañes, es peligroso.

Antes de meterte en el agua lentamente, observa el oleaje y las corrientes de agua. Aléjate de estas últimas, son peligrosas, y nada con precaución, o no lo hagas si el oleaje es fuerte. Si has comido o bebido en abundancia y hace poco tiempo, retrasa tu baño, puede cortársete la digestión.

Si, una vez en el agua, te sientes fatigado, sientes picores, escalofríos, vértigo... sal inmediatamente. Y, por supuesto, si no sabes nadar, no te alejes de la orilla bajo ningún pretexto.

Cuando quieras tenderte en la arena, no la remuevas. El sol mata muy bien las bacterias y la arena que está expuesta a él es mucho más higiénica.

Al llegar a casa, lávate con agua dulce y jabón.

Especial atención merecen en este apartado los baños de sol. Está de moda ponerse moreno en verano. Pero no hay que arriesgar la vida por una moda. Tuesta en la playa si quieres, pero sigue unas normas de seguridad:

. Protege tu piel con cremas y lociones protectoras que mitiguen los efectos del sol y eviten que la piel pierda su humedad natural.

. Empieza tomando el sol en periodos de tiempo breves, que irás aumentando según pasen los días, y no superes nunca la media hora bajo un sol de justicia e inmóvil, no olvides que una exposición prolongada predispone a padecer cáncer de piel.

. Si notas que en tu piel aparecen manchas rojas (generalmente en las manos y el rostro) o experimentas sensación de quemazón, retírate del sol y consulta a tu dermatólogo (médico de la piel), pues puedes tener alergia solar.

No tienes por qué ir de vacaciones a la playa. Incluso, quizás, no puedas irte unos días a disfrutar de no hacer nada, y tengas que quedar en tu ciudad, trabajando o estudiando y, aprovechando el

buen tiempo para darte un chapuzón en la piscina de tu localidad.

Lee este apartado atentamente y conseguirás prevenir ciertas e incómodas molestias que la poca prevención pueden causarnos en las piscinas:

- . Si padeces de alguna enfermedad contagiosa de piel, no vayas a la piscina.
- . No entres en la zona destinada a baños con calzado de calle.
- . Antes de cada baño debes usar la ducha que hay en la piscina, eliminando las suciedades que hayan podido quedar en tus pies después de andar descalzo por el recinto.
- . Usa siempre el gorro de baño.
- . Utiliza habitualmente los servicios higiénicos (Water) para hacer tus necesidades: nunca en el agua de la piscina.
- . No arrojes basuras al suelo o al agua.
- . Utiliza zapatillas de baño o playeras cuando emplees las duchas de los aseos-vestuarios de la piscina.

En el caso de los ríos, pantanos o lagos, es más difícil saber en qué condiciones sanitarias se encuentran sus aguas, ya que las autoridades no suelen señalar aquellos tramos de ríos, pantanos o lagos en los que sus aguas están tan contaminadas, que no sería recomendable bañarse.

Si vas a uno de estos sitios que te es desconocido, pregunta a los lugareños el sitio exacto en que ellos se bañan: suelen saber cuáles son las zonas en mejor estado, ya que están en contacto con las aguas y son quienes más las utilizan.

Otra recomendación que te hacemos es que lleves zapatillas de baño o playeras: el fondo de estas aguas está, a veces, cubierto de piedras o lodos, que no sólo dificultan los movimientos, sino que además pueden provocarte cortes en los pies.

En los viajes al extranjero

En la actualidad, los asturianos nos decidimos cada vez más a pasar nuestras vacaciones fuera de nuestras fronteras. Y qué duda cabe que sois los jóvenes, sobre todo los que gozáis de mayor poder adquisitivo, los que más viajáis por el extranjero.

Antes de viajar a un país que desconoces, debes informarte de aquellas enfermedades de fácil desarrollo en el lugar y tomar tus precauciones.

Si pretendes ir a algún país de Europa, los riesgos son básicamente los mismos que aquí, pero no sucede lo mismo con los países pertenecientes al llamado Tercer Mundo, en los que la miseria, el hambre y las ínfimas condiciones de vida son abono más que suficiente para el desarrollo de enfermedades de distinto tipo y diferente gravedad.

Los riesgos sanitarios que conllevan los viajes a países de Latinoamérica, Asia o Africa, están determinados por varios factores y, por tanto, son de diversos tipos:

- . Ambientales: el calor y el frío, el calor y la humedad pueden ser responsables de muchas enfermedades de la piel, de los ojos o problemas de agotamiento.
- . Derivados del agua, alimentos y bebidas: muchas enfermedades transmisibles (fiebre tifoidea, disentería bacilar, cólera,...) se transmiten por el agua de bebida, o por alimentos que hayan sido contaminados por las moscas o, en el caso de los vegetales, regados con aguas residuales. Hay además muchas enfermedades parasitarias que se adquieren comiendo alimentos animales (la carne de vaca puede transmitir la tenia, la de cerdo y otros mamíferos la triquinosis, etc).
- . Derivados de los animales: muchos insectos pueden transmitir el paludismo, fiebre amarilla, tífus.. Otros animales no transmiten enfermedades, pero su picadura o mordedura puede ser peligrosa (arañas, escorpiones, chinches...).

Las condiciones higiénicas de estos países hacen que acariciar a un perro desconocido resulte peligroso: abunda la rabia y existe el riesgo de adquirir quistes hidatídicos. No debes olvidar tampoco la existencia de ratas y otros roedores o de la gran cantidad de serpientes que hay en algunos países.

. Otros riesgos: bañarse en aguas contaminadas por la orina y las heces incluso mojarse pies o manos puede ser peligroso en ciertos países de Africa, Asia y América.

En los países tropicales son muy frecuentes las enfermedades de transmisión sexual, de fácil contagio por este mecanismo.

Aunque los riesgos de enfermedad en ciertos países parecen ser muy altos, tu puedes prevenirlos tomando ciertas precauciones:

- . Potabiliza el agua que bebes por ebullición durante 10 minutos, o añadiéndole unas gotas de lejía (2 a 4 por litro).
- . No comas ningún tipo de alimento crudo (ni verduras o ensaladas). Quitales la piel a las frutas.
- . Utiliza antimosquitos y pulveriza la habitación donde te alojes.
- . Evita el contacto con animales desconocidos o cazados en estado salvaje, sean grandes o

pequeños.

. No te bañes en charcas, ríos con poca corriente, lagos o acequias estancados.

. Cuida especialmente todo lo relacionado con la higiene de manos y uñas, sobre todo tras la evacuación de excrementos y orina y después de servicios higiénicos (Water) en dudoso estado de limpieza. Realiza una higiene corporal adecuada, es la mejor prevención. Es bueno, después del baño diario echar polvos de talco en axilas, ingles, etc, así como en el interior de los calcetines.

. Usa calzado y vestido apropiado. Lo mejor es que te adaptes lo más posible al modo de vestir de los habitantes de la zona.

Lleva ropas de tejidos naturales y más bien ancha para evitar las rozaduras. Cámbiala con frecuencia sobre todo la interior.

Si lavas la ropa y la secas al aire, debes plancharla con bastante calor, para destruir los huevos de ciertas moscas que los depositan en ellas.

. Nunca camines descalzo, ni pongas en contacto directo tu piel con el suelo.

Hay otras medidas preventivas específicas, la vacunación y la medicación preventiva, que requiere el asesoramiento de un médico.

Algunos países, para entrar en ellos, exigen la vacunación contra el cólera y la fiebre amarilla, de acuerdo con las regulaciones sanitarias internacionales adoptadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuando viajes a estos países, deberás llevar un Certificado Internacional de Vacunación, que acredita que te vacunaste contra esas enfermedades. Puesto que la lista de países que exigen estas vacunas varía cada año, acércate a la Consejería de Servicios Sociales (Dirección Regional de Salud Pública) C/ General Elorza 32. 33001-Oviedo a informarte.

Además de estas vacunas obligatorias para ciertos países, hay otras que pueden ser conveniente que te pongas, dependiendo de la zona a la que quieras viajar. De todas formas, estas recomendaciones se hacen de forma individual, por lo que debes pasar por la Consejería que antes citamos para informarte y asesorarte.

2.4. Salud y medio ambiente

Son muchos los factores que influyen en el deterioro de la salud; el medio ambiente general influye de manera decisiva.

Nuestro organismo necesita una serie de sustancias básicas que recibe de su medio ambiente natural para subsistir: oxígeno, aire, agua, alimentos.

En el medio ambiente natural se encuentran aire, ríos y mares (bastante contaminados con residuos de todo tipo), animales y vegetación (con una nefasta influencia de fertilizantes e insecticidas), alguna actividad industrial (frecuentemente contaminante), acumulación de residuos y basuras (la gran cantidad de desperdicios que nuestra civilización produce está invadiendo el planeta).

De otra parte, el medio urbano no se queda atrás: contaminación atmosférica, ruidos, aglomeraciones, prisas, etc, no contribuyen precisamente a mantener un general y buen estado de salud.

La contaminación de nuestro ecosistema implica algunos riesgos considerables para la salud, debido sobre todo al conjunto de desechos liberados por el hombre en el agua, aire y suelo, convirtiendo estos elementos naturales en transmisores de enfermedades: hepatitis A, poliomielitis, brucelosis, cólera... por el agua, tosferina, meningitis, neumonía... por el aire, tétanos, carbunco... por el suelo.

Aunque la solución a estos problemas no es sólo individual, ni médica, sino que pasa por los despachos de las más altas instancias políticas, tú puedes contribuir a parar o aminorar el proceso de contaminación del medio ambiente. Ello redundará en tu beneficio.

Vamos a darte sólo dos o tres consejos para preservar la naturaleza y el medio ambiente (si quieres informarte más ampliamente sobre este tema, lee la guía publicada por este mismo organismo titulada Consumo juvenil):

. Usa las papeleras, deposita en ellas la basura. Si no hay dónde depositarla, llévala al pueblo más cercano; evita tirarla en el campo, ríos, mares, etc.

. Lleva a reciclar todo aquel material de desecho que sea reciclable: vidrio, papel, pilas...

. Procura no usar productos que contengan elementos nocivos para el aire.

Recuerda: si cada uno de nosotros pone su granito de arena e intenta llevar una vida más ecológica y sana, seremos capaces de detener el continuo deterioro del planeta, y evitar así, los riesgos que el medio natural implica para la salud.

2.5. Salud y trabajo

Es evidente que el trabajo y la salud estén fuertemente relacionados, ya que, por un lado, el trabajo es una actividad que desarrollamos para satisfacer nuestras necesidades y tener una vida digna. Sin embargo, hay una influencia negativa del trabajo en la salud si éste se desarrolla en malas condiciones.

La inestabilidad laboral existente en la actualidad lleva consigo la precarización de los empleos, deteriorando las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores.

Sois los más jóvenes, en vuestra incorporación al mundo del trabajo, los más afectados por estas malas condiciones laborales, ya que la falta de experiencia, la no formación y adiestramiento y la temporalidad de los contratos constituyen un camino seguro hacia el accidente laboral.

Como entendemos que la primera medida preventiva que evite situaciones peligrosas es la del conocimiento y la información sobre los diferentes riesgos que puede haber en un puesto de trabajo (y la única que está en nuestras manos ofrecerte), desde estas páginas vamos a tratar de describirte aquellos factores que pueden alterar tu salud física y psíquica.

Podemos clasificar los riesgos que atentan contra la salud en cinco grandes grupos:

1. Microclima de trabajo

Ruido, temperatura del lugar de trabajo, ventilación, humedad e iluminación.

2. Contaminantes del ambiente

Físicos: ruidos, vibraciones, radiaciones (ionizantes, magnéticas).

Químicos: gases, vapores, polvos, líquidos, etc.

Biológicos: Virus, bacterias, hongos, parásitos, etc.

3. Carga de trabajo

Esfuerzos, manipulación de cargas, posturas de trabajo, etc.

4. Sobrecarga psíquica

Encuadramos aquí todos aquellos factores relacionados con la organización del trabajo (cadenas de montaje, ritmos excesivos, trabajos a turnos, monotonía, repetitividad, esfuerzos visuales...). De gran importancia en este grupo es la fatiga no producida por esfuerzos físicos, pero que puede producir alteraciones de carácter físico (dolores de cabeza, insomnio, depresión, nerviosismo, hipertensión...).

5. Factores de seguridad

Aquí incluimos todos aquellos factores que pueden desencadenar accidentes laborales que dañen o pongan en peligro tu integridad física (deficiencias en estructuras de construcción, elementos móviles, cortantes, eléctricos...).

Si eres un trabajador de atención personal (peluquero, barbero, manicuro, pedicuro...), al estar en contacto directo con tus clientes, tienes ciertas posibilidades de adquirir alguna enfermedad de contagio, sobre todo a partir de la sangre (las más importantes son la hepatitis B y el SIDA).

Aquí te damos una serie de recomendaciones sobre medidas que debes tomar con los instrumentos de trabajo para evitar la transmisión de enfermedades:

. Los útiles de rasurado, las agujas de tatuaje, perforación de orejas, electrodos de depilación, limas, tenacillas de manicura, etc, deben ser de un solo uso. Si esto no fuese posible, esterilízalos después de cada uso. El método más recomendable es el vapor a presión autoclave o la ebullición en agua hirviendo durante, al menos 20 minutos.

. Si el material que utilizas no resiste altas temperaturas, desinfectalo introduciéndolo durante 30 minutos en una mezcla de lejía casera y agua (una parte de lejía por 9 de agua).

. Si tú o tu cliente se hace una herida con sangre o hay hemorragia, debes lavar la herida con agua y jabón y, después, aplicar un desinfectante (alcohol, agua oxigenada...). Coloca un apósito o tirta.

. Si la ropa se mancha de sangre, es suficiente con que la laves unos 30 minutos a 60 C.

2.6. Prevención médica

Con este título hacemos referencia a prevención de la enfermedad insertada en la llamada Medicina primaria, llevada a cabo por equipos de profesionales sanitarios que están dotados de los conocimientos técnicos y sociológicos adecuados para llevarla a cabo.

Esta prevención es de dos formas: la primaria, que consiste en suprimir las causas que producen la enfermedad. Un buen ejemplo de prevención primaria son las distintas campañas de vacunación que las autoridades sanitarias hacen entre la población. Quizás, conozcas la campaña de vacunación contra el tétanos. A pesar de ir destinada principalmente a mayores de 65 años y niños, también es recomendable a otros colectivos (los jóvenes, por ejemplo) con ciertas enfermedades crónicas (que no desaparecen). Si padeces algún trastorno de tipo respiratorio, anemia crónica..., consulta a tu médico, quizás sea conveniente vacunarte.

El otro tipo de prevención es la secundaria, que consiste en diagnosticar precozmente (en el principio) una enfermedad ya existente, permitiendo un tratamiento inmediato, ampliando las posibilidades de curación. Para llevar a cabo este tipo de prevención (de gran eficacia en ciertas enfermedades, como por ejemplo el cáncer) es necesaria tu colaboración, realizando exámenes médicos periódicos. Si sospechas que algo falla en tu organismo, acude a tu médico de cabecera y solicita un chequeo; puede salvarte la vida. Es importante que recuerdes esto: no debes acudir al médico sólo cuando te estés muriendo.

Para obtener más información sobre todos los aspectos que en este apartado de Prevención has encontrado, puedes dirigirte, además de al Centro Regional de Información y Documentación Juvenil (CRIDJ), a las distintas Oficinas de Información Juvenil repartidas por toda Asturias o a la Consejería de Servicios Sociales, Sección de Programas y Promoción de la Salud de la Dirección Regional de Salud Pública (al final de esta guía encontrarás todas las direcciones y teléfonos que te interesen).

Si lo deseas, la Cruz Roja, a través del Centro de Formación, ofrece una actuación formativa a colectivos que así lo soliciten. Según esto, si perteneces a alguna asociación cultural, de vecinos, etc, y os interesa recibir cursos sobre prevención de enfermedades, podéis poneros en contacto con la Oficina Autónoma de la Cruz Roja Española en Oviedo (Martínez Vigil, 36 - 2º. 33001 Oviedo. Tfno 521 60 93).

3.- Asistencia sanitaria

En las páginas anteriores encontraste una serie de medidas preventivas para preservar tu salud y evitar la enfermedad. Aún así, de vez en cuando, ésta aparece y es necesario acudir a los servicios médicos, bien sean de medicina general, bien de especialistas.

La Constitución española recoge el derecho de todos los ciudadanos a la protección de la salud y a la asistencia sanitaria en caso de enfermedad. Es el Estado el que tiene el deber de hacer posible y real este derecho, y lo hace a través del Instituto Nacional de la Salud (INSALUD), órgano gestor de los servicios sanitarios del Sistema de Seguridad Social (Sanidad Pública). Para ello han sido creados diversos centros donde acudir, gratuitos y repartidos por toda la geografía nacional. Aquí te explicamos cómo y cuándo utilizarlos.

También encontrarás en este apartado los servicios que otras instituciones, públicas o privadas, te ofrecen a nivel asistencial, como son Cruz Roja y Protección Civil.

Por último te daremos una serie de consejos prácticos para que actúes ante pequeños accidentes (picaduras, fracturas, envenenamientos...) en el campo, la montaña o el mar, en ese tiempo de espera que se produce hasta la llegada de un médico o una ambulancia que te traslade al centro adecuado.

3.1. La sanidad pública: Los centros a tu servicio

La Ley General de Sanidad de 1986 intenta hacer efectivo el derecho a la protección de la salud recogido en la Constitución. Para esto, esta Ley introduce algunos cambios, con respecto a las anteriores, en el modelo asistencial del INSALUD (Instituto Nacional de la Salud), creando un modelo de Atención Integral que incluye actividades de fomento y promoción de la salud, prevención, asistencia curativa en caso de enfermedad y rehabilitación.

Según esto, organiza los servicios asistenciales a dos niveles:

1. Atención Primaria

Mediante el trabajo en equipo, se atiende al individuo, la familia y la comunidad, desarrollando funciones de promoción de la salud, prevención, curación y rehabilitación.

La Atención Primaria se realiza en los Centros de Salud. Estos centros están constituidos por personal sanitario y no sanitario (médicos generales, pediatras, personal de enfermería, trabajadores sociales, administrativos, etc) y actúan coordinadamente con los niveles asistenciales especializados. En aquellas poblaciones que por su número de habitantes, no cuentan con un Centro de Salud, tienen un Consultorio o un médico de la localidad (APD), que trabajan coordinadamente con el Centro de Salud correspondiente a su Area Sanitaria.

Las funciones de los Centros de Salud son, son entre otras:

Prestar asistencia sanitaria, tanto a nivel ambulatorio como domiciliario y de urgencia en coordinación con los servicios especializados.

Promover la salud, prevenir la enfermedad y conseguir la reinserción social.

Educar sanitariamente a la población.

2. Atención Especializada

En este nivel se presta atención a los problemas de salud de mayor complejidad y se desarrollan las funciones propias de los hospitales. Estos son la base de la asistencia médica especializada, pasando los Ambulatorios a ser una extensión de los hospitales.

Cómo y cuándo utilizarlos

Si te es necesaria la asistencia médica, bien sea por enfermedad, maternidad o accidente, al primer lugar al que debes acudir es al Consultorio o Centro de Salud, ya que en él está el médico de cabecera. Si vives en un pueblo o Municipio que, por el bajo número de habitantes, no disponga de ninguno de estos servicios, te dirigirás al médico de la localidad. En tu documento de asistencia o cartilla del seguro aparece el Consultorio, Centro de Salud o médico de la localidad que te corresponde, así como el horario de consulta.

Para acudir al Consultorio o Centro de Salud, no tienes más que ir allí personalmente y pedir cita para tu médico, o llamar al teléfono de Cita Previa (en el Directorio final encontrarás el teléfono correspondiente a cada centro). Recuerda que si no haces esto, tendrás que esperar al día siguiente para ser atendido, salvo si es urgente, que te atenderán al final de la consulta.

Si vives en un pueblo en el que no hay Consultorio ni Centro de Salud, vete personalmente al médico, en horas de consulta, y espera tu vez.

Para asistir a estos centros o a la consulta del médico de tu localidad, debes llevar la cartilla del seguro, tuya o de tu familia y, aunque no suelen pedirlo, el DNI.

Si el médico de cabecera considera que debes ser visto por un especialista, te enviará a un Ambulatorio. Para acceder a éste, te entregará un volante (impreso P.10), en donde se indica el especialista al que te remite, lugar y hora de consulta.

Puedes ir directamente al especialista, sin necesidad de volante del médico de cabecera, en estos casos:

- . Si necesitas la atención del tocólogo (embarazo)
- . Cuando precises la asistencia del odontólogo (dentista)
- . Si precisas la atención del oftalmólogo (oculista)

Si el médico de cabecera o el especialista consideran oportuno que realices pruebas de análisis clínicos o radiología, te darán también un volante (impreso P.10). Estos servicios, normalmente, se encuentran en los Ambulatorios, Centros de Salud u Hospitales. Si en tu pueblo no hay más que un médico de cabecera, tendrás que desplazarte al lugar que te corresponda.

En caso de que tu tratamiento requiera la intervención del ATS-Practicante, para inyecciones o curas, recibirás otro volante. Estos profesionales suelen estar en tu Consultorio o Centro de Salud. Incluso en los lugares en que sólo hay médico de cabecera, cuentan con sus servicios.

Cuando tu estado de salud te impida desplazarte al Consultorio, Centro de Salud o a la consulta del médico de la localidad, éste acudirá a tu domicilio. Para esto, tienes que llamar por teléfono al número que, para asistencia a domicilio, aparece en la cartilla del seguro. Puedes utilizar este servicio de 9 de la mañana a 5 de la tarde los días laborables. Los domingos y festivos y los laborables de 5 de la tarde a 9 de la mañana, deberás llamar al servicio de urgencia.

Si tu salud corre un inminente peligro, llama al teléfono de urgencias que encontrarás en la cartilla del seguro. Funciona de 5 de la tarde a 9 de la mañana los días laborables, y las 24 horas del día los domingos y festivos. Recuerda que no debes llamar tontamente a este teléfono, puedes restar atención a un caso verdaderamente urgente.

Cuando la situación sea de gran gravedad, puedes acudir directamente a los servicios de urgencia de cualquier hospital del INSALUD; están abiertos las 24 horas y a ellos puede acudir cualquier

persona, tenga o no cartilla de seguro.

En algún momento, quizás, el especialista considere que en el Ambulatorio no hay medios suficientes para el diagnóstico o tratamiento de tu enfermedad y te envía a un Hospital. La asistencia que el Hospital te prestará puede ser de dos tipos:

1. Consultas externas: te dará asistencia especializada, pero sin que tengas que estar internado.
2. Internamiento: ingresarás en el Hospital.

Asistencia sanitaria en los desplazamientos por el territorio nacional

La cartilla del seguro es válida para todo el territorio nacional. Si eres titular de este documento, te será suficiente con llevarlo. Si eres beneficiario (el titular es otro, pero tienes derecho como pariente a sus prestaciones), basta con llevar una fotocopia acompañada del DNI u otro documento que acredite tu personalidad.

Asistencia sanitaria en el extranjero

Si vas a viajar a algún país de la UE (Unión Europea), sólo tienes que ir a la Dirección Provincial del INSALUD 3(Plaza del Carbayón, 1 y 2. 33001 Oviedo. Tfno 510.80.50), Sección de Convenios Internacionales y solicitar un formulario, Modelo E-11, que te abrirá las puertas de la atención sanitaria en cualquiera de estos países, según la normativa comunitaria relativa a la prestación de asistencia sanitaria (Reglamentos 1.408/71 y 574/72 de la UE en Materia de Seguridad Social). Con este documento te darán un folleto explicativo, que te aclarará todo sobre la asistencia médica y, en su caso, sobre el reintegro (devolución) de gastos por prestaciones sanitarias.

Además, la Seguridad Social Española tiene establecido convenios en los que se contempla la prestación sanitaria con los siguientes países: Andorra, Argentina, Austria, Brasil, Chile, Ecuador, Marruecos, México, Panamá, Perú, Suecia, Suiza y Uruguay.

Para informarte de las condiciones y trámites necesarios, vete a la Dirección Provincial del INSALUD (Plaza del Carbayón, 1 y 2.de Oviedo), Sección de Convenios Internacionales.

Cambio de médico

Si cambias de domicilio, para trasladar el médico a tu nueva zona, debes rellenar el impreso CAMBIO DE MEDICO/CAMBIO DE DOMICILIO (A-4) que podrás encontrar en tu Centro de Salud, Consultorio, Ambulatorio o en la Dirección Provincial del INSALUD. Una vez lo hayas rellenado, lo entregarás en esa Dirección Provincial donde te asignarán el Centro o médico de la localidad que te corresponda.

Debes saber también que tienes derecho a cambiar de médico de cabecera (medicina general), si, por los motivos que sean, el tuyo no te satisface. Sólo tienes que cumplir tres requisitos:

1. Que en los últimos 6 meses no hubieras cambiado de médico.
2. Que el médico que eliges no tenga el cupo de beneficiarios asignado cubierto.
3. Que el facultativo elegido preste servicios en la misma área sanitaria que te corresponde según tu domicilio.

El procedimiento para este cambio es idéntico al del anterior.

Quién tiene derecho a la Asistencia Sanitaria de la Seguridad Social

En la actualidad no sólo tienen derecho a ella los trabajadores en activo dados de Alta en la Seguridad Social.

Si quedas desempleado (en paro), tienes derecho a esta prestación aunque ya hayas agotado las prestaciones o subsidio de desempleo. Sólo tienes que inscribirte como demandante de empleo en la Oficina del INEM (Instituto Nacional de Empleo) que te corresponda y solicitar la continuidad de la prestación.

Si nunca trabajaste, tienes derecho a estar como beneficiario en la cartilla del seguro de tus padres, abuelos, hermanos, cuñados, etc, siempre que convivas con el titular y dependas económicamente de él o de su cónyuge. Recuerda que ya no existe el límite de los 26 años de edad.

Si por cualquier razón estás sin cartilla del seguro y no gozas de sus beneficios, dirígete a la Dirección Provincial de la Seguridad Social (INSS), a los Centros Comarcales de este Organismo, a la Dirección Provincial del INSALUD (Instituto Nacional de la Salud) o a la Consejería de Servicios Sociales del Principado de Asturias (las direcciones las encontrarás en las últimas páginas de esta guía).

Mapa Sanitario de Asturias

Para que te orientes un poco, te ofrecemos el Mapa Sanitario de Asturias, perteneciente al año 90. En él podrás consultar qué tipo de Centro hay en tu localidad y el Area Sanitaria a la que perteneces.
Mapa Sanitario del Principado de Asturias

3.2. Otros servicios: Cruz Roja, Protección Civil

Además de los centros asistenciales pertenecientes al INSALUD, cuentas con otros recursos para casos de urgencia y gran necesidad. Son servicios de primeros auxilios, rescate y traslado a un hospital y realmente útiles para caso de catástrofes, accidentes de circulación, en el mar o en la montaña.

Puestos de socorro y emergencia de la Cruz Roja Española

La Cruz Roja Española cuenta con varios puestos de socorro y emergencia en Asturias. Los hay con servicios para mar y tierra, otros sólo para tierra o mar. Para recibir sus servicios, sólo tienes que llamar al teléfono correspondiente, que encontrarás en las páginas finales de la guía. En ellos recibirás ayuda en el rescate, primeros auxilios y traslado a un hospital y serás atendido las 24 horas del día (excepto en Oviedo, donde funciona de 9 de la mañana a 9 de la noche). Hay puestos en Oviedo, Gijón, Avilés, Candás, Cangas de Onís, Cangas del Narcea, Castrillón, El Franco, Grado, Langreo, Luarca, Llanes, Mieres, Moreda, Pola de Laviana, Pola de Lena, Pola de Siero, Pravia y Ribadesella.

Protección Civil

Protección Civil (estatal y autonómica) es el Organismo responsable de la puesta en marcha de los recursos existentes (aviones, ambulancias, Cruz Roja, unidades de rescate, bomberos...) en casos de emergencias.

Pensados para catástrofes de grandes dimensiones, en caso de necesidad, tú también puedes ser socorrido. Para requerir sus servicios, tienes que llamar al teléfono 006, desde cualquier parte. La llamada es gratuita.

Una de las características de estos servicios es la rapidez.

3.3. Algunos consejos prácticos ante pequeños accidentes

En el apartado Prevención primeras páginas de esta guía, te dimos varios consejos para evitar accidentes en la montaña o campo, en los viajes y durante los chapuzones veraniegos en playas, piscinas, etc.

Si, a pesar de todas estas recomendaciones, te ocurre algún percance, por pequeño que sea, debes actuar lo más rápidamente posible:

. Si tuerces un pie o tobillo, rompes una pierna, etc, busca un bastón o hazlo tú mismo. No te empeñes en caminar sobre la pierna o pie herido, pues empeorarás la lesión y aumentarás tu dolor.

. Ante picaduras de víboras, culebras o alacranes, debes aplicar un torniquete (con un pañuelo, por ejemplo) por arriba de la herida, siempre en dirección al corazón. Recuerda que no puedes llevarlo más de dos horas.

. Si te muerden lagartos, lava bien la herida con agua y jabón, y después desinfectala con un fármaco.

Ante cualquiera de estas posibilidades, debes abandonar la montaña lo más rápidamente posible para acudir a un médico. Haz uso del teléfono: ponte en contacto tú o tus acompañantes con Protección Civil, Cruz Roja o Servicio de Ambulancia más cercano. No tomes ningún medicamento por tu cuenta, sin consejo médico.

. Si son los mosquitos los que te achicharran, o estás en contacto con un sapo, lava con agua abundante la parte afectada. Esto te aliviará. Si la picadura es de araña, el agua deberá ser caliente para evitar reacciones alérgicas. Para combatir el dolor y la inflamación de la picadura de las avispas, es muy útil el hielo. También puedes usar barro o pomadas que contengan amoníaco.

. Cuando las garrapatas se adhieren a tu cuerpo, desprende su cabeza (con gasolina, si la tienes a mano) y desinfecta con agua y jabón la herida.

En estos casos debes aplicar algún antiinflamatorio, desinfectar la herida o picadura e ir al médico para evitar reacciones alérgicas.

. Si has ingerido alguna especie vegetal sobre la que mantienes tus dudas, provoca el vómito de algún modo: aunque te parezca poco limpio, meter los dedos en la garganta es infalible, o, si tienes

suerte y llevas sal en tu equipaje, tomas un poco y vomitarás. No debes nunca, ante un envenenamiento, tomar alcohol o quedarte dormido. De todas formas, éstos son cuidados de primera mano y para salir del paso; tienes que conseguir que te vea un médico lo antes posible. Llama a los teléfonos que antes te dimos si no hay ningún profesional por las cercanías. También en el mar hay animales que pueden picarte, es el caso, entre otros, de las medusas, erizos y fanecas o escorpiones.

. Ante la picadura de medusa, debes echarte una pomada antiinflamatoria. Si tienes vómitos y mareos, pide que te evacúen a un hospital.

. Los erizos de mar tienen fuertes púas que pueden quedar incrustadas en tu piel: sácalas rápidamente para evitar que se enquisten y produzcan infecciones.

. Desinfecta las heridas o picaduras con agua y jabón y procura que te vea un médico. Si en la playa hay un puesto de la Cruz Roja, acude a él.

3.4. Remedios caseros para pequeñas enfermedades

Hay pequeñas molestias, como la gripe o los enfriamientos que, a no ser que persistan reiteradamente, no necesitan ser tratados por un médico. Tú mismo puedes curarla, siguiendo estas pautas. A veces no es necesario atiborrarse de medicamentos. Sin embargo, si la cosa se pone grave y la molestia no remite, consulta a tu médico.

. Con frecuencia tienes la certeza de que estás a punto de resfriarte por cualquier circunstancia determinada: mojadura, corriente de aire... En estos casos puedes, al llegar a casa, darte un baño caliente de pies, tan caliente como lo soportes y durante unos cinco minutos.

También puedes tomar una aspirina, te aliviará.

. Los catarros y estados gripales producen tos, congestión nasal y otros dolores a veces acompañados de fiebre. No existe ningún medicamento que cure estos trastornos. Sin embargo, para aliviar estas molestias, tú puedes seguir estos consejos: descansa y evita los cambios bruscos de temperatura. Si tienes fiebre, procura estar en casa el mayor tiempo posible y evita el exceso de ropa. Intenta bajar la temperatura con paños de agua fría, bolsas de hielo... Procura respirar un ambiente húmedo y cálido, por lo tanto, no abuses de la calefacción.

. La jaqueca es otra de las molestias que suelen sufrir muchas personas, independientemente de la edad. Si quieres aliviarla, aplica sobre tu frente unos cubitos de hielo envueltos en un trapo; al poco tiempo notarás el alivio.

3.5. Qué hacer ante una pasada de alcohol o tabaco

Si un día te pasas y bebes más de lo habitual, te encontrarás, con toda probabilidad, bastante mal. Cuando, a pesar de la borrachera, estás consciente y los trastornos son ligeros, lo mejor que puedes hacer es acostarte para estar tranquilo y bien arropado; es bueno tomar bebidas calientes y provocar el vómito, pues te vaciará el estómago (ya sabes, mete los dedos en la garganta y/o toma un poco de sal). Si notas que pierdes el conocimiento y padeces trastornos nerviosos, es preferible que tus amigos o aquellas personas que estén contigo te lleven al hospital más cercano.

Más de una vez habrás fumado tanto que el humo te sale por las orejas. En estos casos, lo mejor que puedes hacer es comer mucha manzana, ya que ayuda a desintoxicar. Y fumar menos ese y los siguientes días.

4.- Para informarte más ampliamente

Ya sabes que la mejor prevención es la información, pues el desconocimiento de una enfermedad puede contribuir a que se padezca.

Para que éste no sea tu caso, a continuación te damos una selección de libros, folletos y revistas en los que se aborda la problemática de la salud.

Para localizarlos y leerlos no tienes más que llamar al teléfono del Centro Regional de Información y Documentación Juvenil (CRIDJ), 527 78 26. Están a tu disposición.

ALVAR, JORGE. Enfermedades del Viajero. Barcelona. Emeka. 1991.

Esta obra será de gran ayuda para el viajero que se desplaza a un país lejano, pues le permitirá adoptar una estrategia sencilla de prevención para asegurar su salud. Contiene además una

relación exhaustiva de los trastornos que pueden afectar al viajero y ofrece, país por país, una ficha muy práctica de las principales enfermedades.

POLAINO LORENTE, AQUILINO. Educación para la salud. Barcelona. Editorial Herder S.A. 1987.

Esta obra sale al paso de uno de los más importantes retos que tiene planteados la sociedad contemporánea: la salud del hombre. Parece que la salud humana es una cuestión de Estado. No obstante, la salud continúa siendo una cuestión harto problemática, una meta cuya conquista se nos presenta todavía muy lejana y utópica. El tema de salud concierne primeramente a cada persona -en cuanto bien personal-, pero, a la vez, nos afecta a todos -en cuanto bien social-. ¿Podría el Estado por sí sólo conquistar este bien personal y social?. ¿No sería más eficaz educar responsablemente a los ciudadanos para la salud personal y comunitaria?. ¿Qué podemos hacer en este punto frente al reto de nuestra actual cultura?. Estos son algunos de los interrogantes que se analizan y a los que se da respuesta en la presente obra.

SERRANO GONZALEZ, MARIA ISABEL. Educación para la salud y participación comunitaria.

Madrid. Díaz de Santos, S.A. 1990.

Es una invitación a los médicos, maestros, profesionales de las ciencias humanas y técnicas, y a todos los colectivos ciudadanos a ser protagonistas de una nueva salud, construída por todos allí donde se juega: la vida cotidiana.

BARAÑANO, MARGARITA. Mujer, trabajo, salud. Valladolid. Editorial Trotta. 1992.

El libro se estructura en tres grandes apartados. Se aborda el concepto de salud, incluyendo el debate sobre las diversas perspectivas con que se contempla; en un segundo bloque se analizan las relaciones entre las condiciones de trabajo y la salud de la mujer trabajadora y, por último, se presenta la percepción sindical de los factores de riesgo para las mujeres trabajadoras, a través principalmente de diez estudios sectoriales.

ONIS, MERCEDES; VILLAR, JOSE. La Mujer y la salud en España. Informe básico (Volumen I - Volumen II). Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer. 1992.

Este documento es una evaluación del estado de salud de la mujer en España, principalmente orientado al análisis epidemiológico de aquella información ya existente para ser utilizada en la planificación, gestión y evaluación de los servicios de salud.

Se plantea el tema de la salud reproductiva, fecundidad y natalidad, aborto, contracepción, enfermedades de transmisión sexual; otros puntos de interés son: el cáncer en la mujer y el sida.

VAQUERO PUERTA, JOSE LUIS. Salud pública. Madrid. Pirámide, S.A. 1989.

Se ha pretendido conseguir, en forma de texto, una guía que colabore en el objetivo de mejorar el nivel de salud y vida de la sociedad con medidas posibles, eficaces, prácticas y responsables. La obra incorpora las transformaciones habidas últimamente en el ámbito de la Salud Pública, junto con las más importantes reformas en la Administración y pretende, como fin primordial, ayudar a estudiantes y profesionales de la enfermería a un mejor entendimiento de la práctica de la medicina preventiva.

ROCHON, ALAIN. Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto. Barcelona.

Masson, S.A. 1991.

La educación para la salud es una aproximación, un intento de cambio destinado a mejorar la salud individual y colectiva. Se propone como objetivo la modificación del modo y estilo de vida y del entorno a través de múltiples experiencias de aprendizaje.

PRINCIPADO DE ASTURIAS. CONSEJERIA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES. Mapa sanitario de Asturias (Vol. 1, 2, 3). Asturias. Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias. 1992.

Es un instrumento de trabajo imprescindible para la correcta asignación de recursos sanitarios y la adecuada estimación de las diversas necesidades de la población. Aporta un conjunto de indicadores sociodemográficos, de accesibilidad a los servicios y de disponibilidad de recursos sanitarios, Esa información se ordena, tanto en el ámbito del Area, como en las Zonas Básicas y Especiales de Salud, permitiendo, por consiguiente, establecer comparaciones y detectar desequilibrios susceptibles de corrección.

CALVO BRUZOS, SOCORRO. Educación para la salud en la escuela. Madrid. Ediciones Díaz de Santos. 1991.

Esta obra es el resultado del trabajo de un grupo de profesionales que han puesto sus conocimientos y experiencias al servicio de docentes y personas interesadas que puedan contribuir a la Educación para la Salud en el medio escolar. Con este texto se pretende incorporar la Educación para la Salud en el medio escolar ofreciendo respuestas concretas, rápidas y eficaces a los problemas que, en temas de salud, se plantean en los distintos niveles de enseñanza. Por supuesto en la mayoría de los capítulos se recogen aspectos generales que no son aplicables exclusivamente a niños y adolescentes.

CONSEJERIA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES. Centros Sanitarios del Principado de Asturias. Asturias, Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias, 1993.

Información escrita y gráfica que posibilita a los diversos sectores tener una representación adecuada, acerca de cuáles son las dotaciones actuales del Sistema Sanitario en Asturias, El material gráfico da cuenta, en buena medida, de la dignidad que tienen los servicios sanitarios, siendo ése un aspecto de gran importancia. La presentación que hace del sistema de Asturias, siguiendo la distribución territorial establecida por el Mapa Sanitario contribuye a fijar el estado de todas sus dotaciones en un momento dado, lo que es de gran utilidad tanto para un análisis retrospectivo y un ejercicio de la memoria histórica, como para poder valorar, en el futuro, la evolución que siguen nuestros equipamientos sanitarios. En nuestra Región, caracterizada por una orografía abrupta y abundantes núcleos de población dispersos que hacen difíciles las comunicaciones, se han conseguido dar pasos muy importantes para superar viejos y graves problemas de acceso a los servicios. Hoy más del 90 por ciento de la población tiene un Centro de Atención Primaria a menos de 30 minutos de su domicilio.

SANCHEZ VIDAL, ALIPIO. Programas de prevención e intervención comunitaria. Barcelona, Ppu, S.A. 1993.

El avance material no lleva necesariamente al progreso humano. Las mejores condiciones tecnológicas y materiales de vida conviven en las sociedades post-industriales con los escenarios psico-sociales más degradados. Las estrategias terapéuticas o represivas tradicionales se han mostrado tan patéticamente insuficientes para abordar el malestar del bienestar como carentes de ideas teóricas y prácticas ante las generalizadas demandas compensatorias de calidad de vida. Se precisan nuevas estrategias compensatorias de calidad de vida. Se precisan nuevas estrategias de análisis e intervención.

MENDOZA BERJANO, RAMON; SAGRERA PERES, MARIA REYES; BATISTA FOGUET, JOAN MANUEL. Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid. C.S.I.C. 1994.

Esta investigación forma parte de un estudio internacional de idéntica denominación, suscipado por la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud. En el marco de esta investigación se lleva a cabo regularmente una encuesta en Canadá y en muy diversos países europeos, con muestras representativas de alumnos de once, trece y quince años. Se pretende con ella recoger de manera homogénea información sobre aspectos clave de los estilos de vida de los escolares, estrechamente relacionados con la salud.

RAICH, ROSA MARIA. Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios. Madrid. Ediciones Pirámide, S.A. 1994.

En este libro se explica en qué consisten los trastornos de la anorexia y la bulimia. Cómo siente, cómo actúa y se ve una persona que los padece. Su autora expone los factores que influyen más claramente en su aparición y plantea de qué forma se puede evaluar, a la vez que expone los programas terapéuticos que se han mostrado más eficaces en su tratamiento.

ARIÑO GIL, JOSE MARIA; CABELLO GARRIDO, AURELIO; GARRIDO SANCHEZ, JOSE. Educación para la salud: alimentación. Málaga. Librería Agora. 1992.

Es el resultado de un trabajo de recopilación y resumen y está dirigido fundamentalmente a que los alumnos puedan contar con toda la información básica reunida con el fin de que puedan manejarla en clase o en trabajos que se les propongan. En cada tema se incluyen una serie de actividades para trabajar en clase. Se trata, en unos casos, de preguntas o cuestiones que tienen la intención de suscitar el debate y despertar el interés necesario para profundizar en los temas o

mejorar su comprensión.

I CONGRESO DE PREVENCIÓN DESDE LA COMUNIDAD EDUCATIVA PERE. Alcohol y adolescencia: hacia una educación preventiva. Madrid. CCS. 1994.

Alcohol y adolescencia, dos realidades cada vez más relacionadas entre sí, fueron abordadas en este congreso. Aquí se recogen las conferencias y ponencias presentadas. Se incluye también un estudio sociológico expresamente elaborado para éste congreso.

5.- Para buscar la dirección que te interesa

Red Asturiana de Información Juvenil

Centro Regional de Información y Documentación Juvenil (CRIDJ). C/ Calvo Sotelo, 5. 33007 OVIEDO/UVIÉU. Tfno: 98-523 11 12

Ayuntamiento de Aller/Ayer

Oficina de Información Juvenil (OIJ), Avda Tartiere,40. 33670 MOREDA/MOREA. Tfno: 98-548 12 04

Ayuntamiento de Avilés

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ La Cámara,23. 33400 AVILES. Tfno: 98-556 18 82

Cangas del Narcea

Oficina de Información Juvenil (OIJ). El Fuego s/n. 33800 CANGAS DEL NARCEA. Tfno: 98-581 26 17

Ayuntamiento de Gijón/Xixón

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Jovellanos, 21. 33201 GIJON/XIXON. Tfno: 98-535 08 70

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Padre Manjón, 1 bajo (Ateneo de La Calzada). 33212 GIJON/XIXON. Tfno: 98-530 00 33

Ayuntamiento de Langreo/LLangréu

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Dorado, s/n (Escuelas Dorado).. 33900 LANGREO/LLANGREU. Tfno: 98-569 40 93

Ayuntamiento de Lena/LLena

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Marqués de San Feliz, s/n. . 33630 POLA DE LENA/LA POLA. Tfno: 98-549 06 17

Ayuntamiento de LLanera

Oficina de Información Juvenil (OIJ) (Casa de Cultura) C/Prudencio González,10 33424-Posada de Llanera Tfno: 577 00 07'

Ayuntamiento de Mieres

Oficina de Información Juvenil. C/ Doce de Octubre, 42. 33600 MIERES. Tfno: 98-545 27 45

Ayuntamiento de Oviedo/Uviéu

Oficina de Información Juvenil (OIJ), C/Quintana,7, sótano 33007 OVIEDO/UVIÉU. Tfno: 98-521 52 62.

Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio/Samartín del Rei Aurelio

Oficina de Información Juvenil (OIJ) (Casa de la Juventud). Paseo de San Martín, 30. 33950 SOTRONDIO. Tfno: 98-567 01 22

Ayuntamiento de Siero/Sieru

Oficina de Información Juvenil (OIJ) C/ Luis Navia Osorio, 1. . 33510 POLA DE SIERO/LA POLA.

Tfno: 98-572 06 34.

Oficina de Información Juvenil (OIJ) (Tenencia de Alcaldía) Urbanización San Félix (Tenencia de Alcaldía)-33420-Lugones. Tfno: 526 18 60

Ayuntamiento de Somiedo

Oficina de Información Juvenil (OIJ). Ayuntamiento de Somiedo.. 33840 POLA DE SOMIEDO/LA POLA. Tfno: 98-576 36 52.

Oficina de Información Juvenil (OIJ) Ayuntamiento de Belmonte. C/Rio Pigüaña s/n 33830-Belmonte de Miranda. Tfno: 576 21 60

Ayuntamiento de Tineo/Tinéu

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Mayor, 25. 33870 TINEO. Tfno: 98-580 01 87

Ayuntamiento de Valdés

Oficina de Información Juvenil (OIJ). Residencia Juvenil-Villar, s/n.. 33700 LUARCA/LLUARCA. Tfno: 98-564 05 57

Mancomunidad del Cabo Peñas/Cabu Peñes

Oficina de Información Juvenil (OIJ) (Centro Cultural Teatro Prendes) 33430-Candás, Tfno: 588 48 44

Oficina de Información Juvenil (OIJ) C/Ramón Pérez de Ayala,1-bajo 33440-Luanco Tfno: 588 30 50

Mancomunidad de las Cinco Villas

Oficina de Información Juvenil (OIJ) C/Casto Plasencia s/n 33130-San Esteban de Pravia Tfno: 558 03 79

Macomunidad de Grado/Grao-Yernes y Tameza

Oficina de Información Juvenil (OIJ) (Centro Local de Juventud y Desarrollo "Palacio Fontela") C/Eduardo Serra,10 33820-Grao Tfno:575 32 01

Mancomunidad de los Concejos del Oriente de Asturias

Oficina de Información Juvenil (OIJ). Plaza Venancio Pando, 1. 33540 ARRIONDAS/LES ARRIONDES. Tfno: 98-524 11 20

Oficina de Información Juvenil (OIJ). C/ Posada Herrera, s/n (Casa de la Cultura). 33500 LLANES. Tfno: 98-540 01 74

Oficina de Información Juvenil (OIJ), (Consejo de la Juventud). C/ Fuertes Acevedo, 10-bajo. 33006 OVIEDO/UVIÉU

Ambulatorios, Centros de Salud y Consultorios por Areas Sanitarias

AREA SANITARIA I.- JARRIO

Centro de Salud Trevías
Plaza de la Iglesia, s/n - 33780 Travías
Tlfno.: 564.73.00

Centro de Salud Luarca
Villar, s/n - 33700 Luarca
Tlfno.: 564.16.99

Centro de Salud Navia
C/ Carlos Peláez, s/n - 33710 Navia

Tlfno.: 547.30.99

Centro de Salud Tapia
C/ López Cancio, c/n - 33740 T. Casariego
Tlfno.: 547.10.55

Centro de Salud Vegadeo
La Milagrosa, s/n - 33770 Vegadeo
Tlfno.: 563.41.67

Centro de Salud Taramundi
33775 Taramundi
Tlfno.: 564.67.89

Centro de Salud Oscos, Los
33776 Santa Eulalia de Oscos
Tlfno.: 562.60.38

Centro de Salud Grandas de Salime
A. Rampla, s/n - 33730 Grandas de Salime
Tlfno.: 562.70.43

AREA SANINARIA II.- CANGAS DEL NARCEA
Centro de Salud Tineo
El Viso, s/n - 33870 Tineo
Tlfnos.: 580.17.02 - 580.01.14

Centro de Salud Cangas del Narcea
Crtra. de Leitariegos, s/n - 33800 Cangas del Narcea
Tlfnos.: 581.21.12 - 581.21.13

Centro de Salud Pola de Allande
Avda. de América, 31 - 33880 Pola de Allande
Tlfno.: 580.73.52

Centro de Salud Ibias
33810 San Antolín de Ibias
Tlfno.: 581.61.79

Centro de Salud Degaña
33812 Degaña
Tlfno.: 581.88.02

AREA SANITARIA III.- AVILES
Centro de Salud Sabugo
C/ González Abarca, 22 - 33400 Avilés
Tlfno.: 556.86.64

Centro de Salud Magdalena, La
Hermanos Expolita, s/n - 33400 Avilés
Tlfno.: 555.13.44

Centro de Salud Villalegre - La Luz
C/ Francisco Legorburu, 7 - 33400 Avilés
Tlfno.: 551.51.25

Centro de Salud Las Vegas

C/ Rubén Dario, s/n - 33400 Las Vegas
Tlfn.: 557.93.62

Centro de Salud Piedras Blancas
Castillo de Gauzón, 3 - 33450 Piedras Blancas
Tlfn.: 553.11.54

Centro de Salud Cudillero
García de la Concha, s/n - 33150 Cudillero
Tlfn.: 559.11.40

Centro de Salud Pravia
Lin de Cubel, s/n - 33120 Pravia
Tlfnos.: 582.21.74 - 582.21.84

Centro de Salud Luanco
Rincón, 7 - 33440 Luanco
Tlfn.: 588.17.15

AREA SANITARIA IV.- OVIEDO
Centro de Salud Paulino Prieto
Martínez Marina, 10 - 33009 Oviedo
Tlfn.: 520.20.37

Centro de Salud Cristo, El
A. Flórez Estrada, 21 - 33006 Oviedo
Tlfn.: 523.65.61

Centro de Salud Otero
Otero, s/n - 33008 Oviedo
Tlfn.: 521.91.96

Centro de Salud Ventanielles
Pl. Lago Enol, 2 - 33010 Oviedo
Tlfn.: 528.80.01

Centro de Salud Teatinos
Camino de Rubín, s/n - 33011 Oviedo
Tlfn.: 529.64.16

Centro de Salud Posada de Llanera
Severías, s/n - 33424 Posada de Llanera
Tlfn.: 577.13.59

Centro de Salud Noreña
General Acevedo y Pola, 40 - 33180 Noreña
Tlfn.: 574.27.93

Centro de Salud Lugones
Severo Ochoa, 8 - 33420 Lugones
Tlfn.: 526.55.94

Centro de Salud Pola de Siero
C/ Ería del Hospital, 26 - 33510 Pola de Siero
Tlfn.: 572.23.09

C/ Falo Moro, 5 - 33510 Pola de Siero

Tlfno.: 572.48.22

Centro de Salud Soto Jove
Avda. de Chamberí, 25 y 27 - 33860 Salas
Tlfno.: 583.08.49

Centro de Salud de Nava
Crtra. General Bimenes, s/n - 33520 Nava
Tlfno.: 571.63.39

Centro de Salud Grado
Pl. Los Moscones, s/n - 33820 Grado
Tlfno.: 575.24.66

Centro de Salud Riosa-Argame
Travesía Sta. Bárbara, s/n - 33160 Riosa
Tlfno.: 576.62.93 (Riosa) - 579.65.32 (Argame)

Centro de Salud Belmonte de Miranda
Avda. El Puerto, s/n - 33830 Belmonte de Miranda
Tlfno.: 576.21.68

Centro de Salud Somiedo
Rafael Rey López, s/n - 33840 Pola de Somiedo
Tlfno.: 576.36.79

Centro de Salud Proaza
Crtra. General, s/n - 33114 Proaza
Tlfno.: 576.10.79

Centro de Salud Quirós
Bárzana, s/n - 33117 Quirós
Tlfno.: 576.81.97

Centro de Salud Teverga
Crtra. General, s/n - 33115 Teverga
Tlfno.: 576.42.24

AREA SANITARIA V.- GIJON
Centro de Salud Candás
Avda. Reina Cristina, s/n - 33430 Candás
Tlfno.: 587.12.16

Centro de Salud Calzada, La
Aoriental, 11 - 33212 Gijón
Tlfno.: 531.55.11

Centro de Salud Natahoyo
2 de Mayo, s/n - 33212 Gijón
Tlfno.: 531.44.54

Centro de Salud Pumarín I
Orán, s/n - 33210 Gijón
Tlfno.: 539.07.53

Centro de Salud Severo Ochoa
Severo Ochoa, s/n - 33208 Gijón

Tlfno.: 515.19.00

Centro de Salud Contrueces
Río Cares, s/n - 33210 Gijón
Tlfno.: 538.74.44

Centro de Salud Llano, El
Avda. Juan Alvargonzález, 95 - 33209 Gijón
Tlfno.: 516.03.01

Centro de Salud Coto, El
Avelino González Mallada, s/n - 33204 Gijón
Tlfno.: 533.28.22

Centro de Salud Parque, El
Avda. Torcuato Fdez. Miranda, 36 - 33203 Gijón
Tlfno.: 513.44.00

Centro de Salud Villaviciosa
Alvarez Miranda, 4 - 33300 Villaviciosa
Tlfno.: 589.22.88

AREA SANITARIA VI.- ARRIONDAS
Centro de Salud Colunga
Santa Ana, 3 - 33320 Colunga
Tlfno.: 585.61.23

Centro de Salud Infiesto
García Carbajal, s/n - 33530 Infiesto
Tlfno.: 571.13.42

Centro de Salud Arriondas
Castañera, s/n - 33540 Arriondas
Tlfno.: 584.07.08

Centro de Salud Cangas de Onís
Avda. de Castilla, 22 - 33550 Cangas de Onís
Tlfno.: 584.85.71

Centro de Salud Llanes
Avda. San Pedro, s/n - 33500 Llanes
Tlfno.: 540.20.43

Centro de Salud Ponga
33557 San Juan de Beleño
Tlfno.: 584.30.80

Centro de Salud Cabrales
Crtra. General, s/n - 33555 Carreña
Tlfno.: 584.55.04

Centro de Salud Peñamellera
Crtra. General, s/n - 33570 Panes
Tlfno.: 541.40.43

AREA SANITARIA VII.- MIERES
Centro de Salud Mieres-Norte

Ramón Pérez de Ayala, 25 - 33600 Mieres
Tlfno.: 545.86.00

Centro de Salud Figaredo
Peñule - 33683 Figaredo
Tlfno.: 542.73.13

Centro de Salud Pola de Lena
Vicente Regueral, 2 - 33630 Pola de Lena
Tlfno.: 549.24.45

Centro de Salud Cabañaquinta
Dr. Fleming, 11 - 33686 Cabañaquinta
Tlfno.: 549.46.49

Centro de Salud Moreda
Avda. de la Constitución, 61 - 33670 Moreda
Tlfno.: 548.07.24

AREA SANITARIA VIII.- LANGREO
Centro de Salud Riaño
Polígono de Villa, s/n - 33920 Langreo
Tlfno.: 567.53.33

Centro de Salud Felguera, La
Celestino Cabeza, 1 - 33930 La Felguera
Tlfno.: 567.54.00

Centro de Salud Sama
Alejandro Ballesteros, 1 - 33900 Sama de Langreo
Tlfno.: 565.22.24

Centro de Salud Entrego, El
Avda. El Parque, s/n - 33940 El Entrego
Tlfno.: 566.18.67

Centro de Salud Sotrondio
Jacinto Benavente, 5 - 33950 Sotrondio
Tlfno.: 567.25.77

Centro de Salud Pola de Laviana
Crtra de Carrio, s/n - 33980 Pola de Laviana
Tlfno.: 560.15.55

Centro de Salud Rioseco
Crtra. General, s/n - 33993 Rioseco
Tlfno.: 560.92.00

Hospitales del INSALUD

Hospital Covadonga. C/ Celestino Villaamil, s/n. 33006 Oviedo. Tfno: 98-510 80 00
Instituto Nacional de Silicosis. C/ Dr. Bellmunt, s/n. 33006 Oviedo. Tfno: 98-510 80 00
Hospital General de Asturias. C/ Julian Clavería, s/n. 33006 Oviedo. Tfno: 98-510 61 10
Hospital de Cabueñes. Cabueñes, s/n. 33203 Gijón. Tfno: 98-518 50 00
Hospital San Agustín. Camino de los Heros, 4. 33400 Avilés. Tfno: 98-512 30 00
Hospital Grande Covián. C/Castañera s/n. 33540-Arriendas. Tfno: 98-584 08 88
Hospital Carmen y Severo Ochoa. Carretera Leitariegos, s/n. 33800 Cangas de Narcea. Tfno: 98-

581 21 12

Hospital Valle del Nalón. Polígono de Villa, s/n. 33920 Riaño. Langreo. Tfno: 98-566 20 00

Hospital Alvarez Buylla. 33616 Murias. Mieres. Tfno: 98-545 85 00

Hospital Comarcal. 33719 Jarrío. Coaña. Tfno: 98-563 93 01

Otras Direcciones de la Red Pública Sanitaria

Dirección Provincial del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS). C/ Santa Teresa, 8 y 10. 33008 Oviedo. Tfno: 98-523 63 76

Dirección Provincial del Instituto Nacional de la Salud (INSALUD). Plaza Carbayón, 1 y 2. 33001 Oviedo. Tfno: 98-510.80.50

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Dirección Regional de Salud Pública. C/ General Elorza, 32. 33001 Oviedo. Tfno: 98-510.65.10

Centros Comarcales del Instituto Nacional de la Seguridad Social

Información sobre Prestaciones Económicas de la Seguridad Social. Tfno gratuito: 900-16 65 65

Avilés. C/ Eloy F. Caravera, 3. 33400 Avilés. Tfno: 98-555 15 22

Cangas de Narcea. C/ Mayor, s/n. 33800 Cangas de Narcea. Tfno: 98-581 02 10

Gijón. Paseo de Begoña, 24. 33205 Gijón. Tfno: 98-535 50 46

Luarca. C/ Barrio Nuevo, s/n-Villa Tarsila. 33700 Luarca. Tfno: 98-564 00 53

Llanes. C/ Nemesio Sobrino, 7. 33500 Llanes. Tfno: 98-540 02 20

Mieres. Ramón Pérez de Ayala, 25. 33600 Mieres. Tfno: 98-546 01 64

Pola de Lena. C/ Vital Aza, 28. 33630 Pola de Lena. Tfno: 98-549 02 06

Sama de Langreo. Soto Torres, 7. 33900 Sama de Langreo. Tfno: 98-569 31 95

Puestos de Socorro y Emergencias de la Cruz Roja

Oficina Autónoma . Tfno: 98-521 60 93

Bases de Salvamento Marítimo:

Avilés (San Juan de Nieva): 556 01 99

Gijón/Xixón: 517 07 07

Lastres: 585 05 11

Luarca/Lluarca: 564 19 62

Llanes: 540 18 57

Tapia de Casariego: 547 10 05

Bases de Socorro y Emergencia:

Avilés (San Juan de Nieva): 556 01 99

Candás 588 48 45

Cangas del Narcea 581 24 85

Cangas de Onís: 594 73 10

Luarca: 564 16 76

Pola de Laviana: 560 10 44

Pola de Siero: 572 22 57

Pravia: 582 11 38

Puestos de Primeros Auxilios:

Grao: 575 00 30

Otras Direcciones de Interés

ASOCIACION ESPAÑOLA DE LUCHA CONTRA EL CANCER

Amador de los Ríos. 28010 Madrid