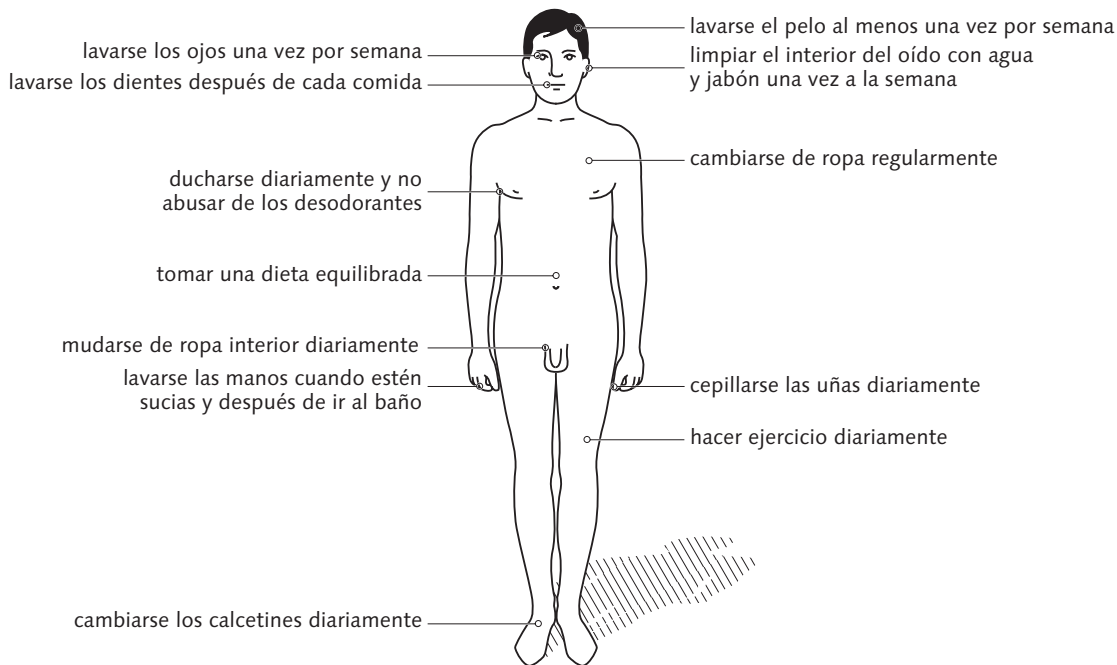


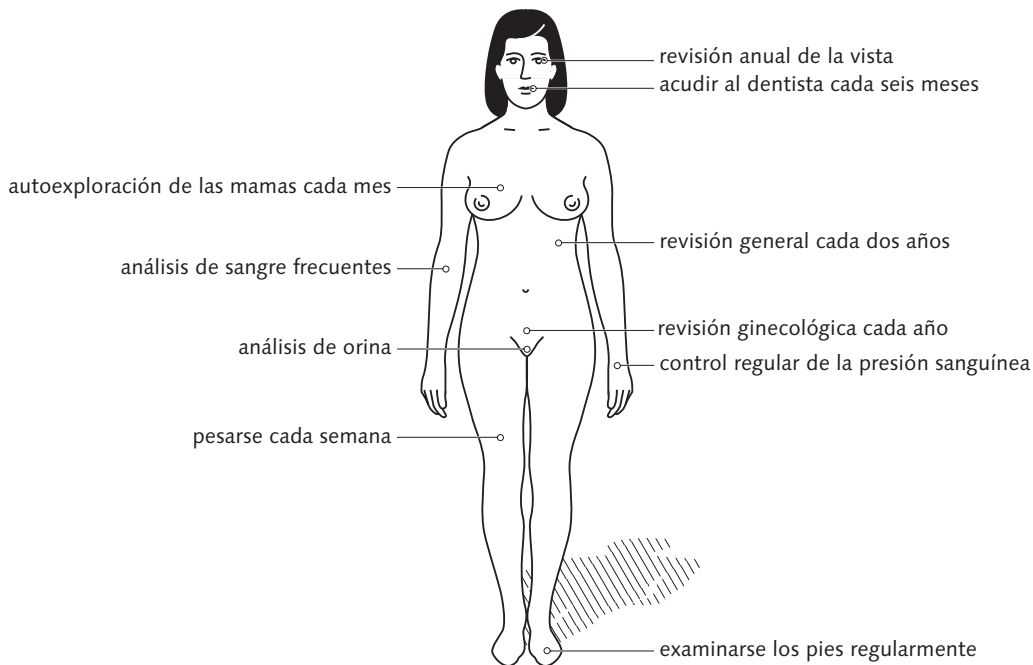
3. Luchar contra la enfermedad

Actividades

1 Confecciona una lista con las actividades que realices diariamente o cada semana para mantener tu higiene personal y compárala con la figura que se muestra a continuación.



2 La medicina preventiva y el control personal pueden solucionar muchos problemas antes de que sea demasiado tarde. Elabora una lista de las revisiones médicas que realizas habitualmente o que los miembros de tu familia llevan a cabo. Compárala con la figura siguiente.



4. Los accidentes domésticos

Con frecuencia se piensa que el propio hogar es el lugar más seguro en el que se puede estar. Sin embargo, en las casas existen también numerosos riesgos de sufrir un accidente, ante los que es preciso tomar precauciones. En los hogares españoles se producen cerca de dos millones de accidentes al año, que se cobran un saldo de dos mil muertes.

Lee detenidamente las siguientes normas y comenta con tus compañeros de clase por qué es conveniente seguirlas y si las respetáis en vuestros hogares.

Tener siempre las alfombras bien extendidas y colocar debajo antideslizantes.

No tener conectados muchos aparatos eléctricos (aunque sean de poco voltaje) en un mismo enchufe.

Apagar totalmente la televisión y la cadena de música cuando no se utilicen.

Al subir y bajar por una escalera, apoyar una mano en la barandilla o pasamanos.

No caminar descalzo por la casa.

No cubrir nunca las lámparas con paños o gasas para hacer más tenue la luz.

Fijar con solidez todas las estanterías a la pared, incluso las que se apoyan en el suelo.

Procurar que los cantos y esquinas de los muebles, cajones y armarios sean redondeados y no acaben en pico.

En caso de incendio o terremoto no usar el ascensor para abandonar la casa.

Retirar o cubrir los alimentos cuando se utilicen insecticidas, limpiadores de muebles o ambientadores.

Cuidar que los barrotes de las barandillas y de las rejas de las ventanas, balcones y terrazas tengan poca separación entre unos y otros.

No colocar a menos de un metro de la bañera aparatos eléctricos portátiles, como calefactores o radiocassetes.

Etiquetar todos los frascos y cajas de medicamentos que se tenga en el botiquín.

No sobrecargar las estanterías y módulos que estén colocados sobre la cama.

No tocar jamás un aparato eléctrico o un interruptor desde dentro de la bañera.

No perforar nunca un envase de aerosol.

Actividades

- 1** ¿Emplearías alcohol o colonia para avivar el fuego de una chimenea? ¿Por qué?
- 2** ¿Es peligroso hablar por teléfono desde la bañera? ¿Por qué?
- 3** ¿Por qué crees que el riesgo de sufrir un accidente aumenta en las escaleras de caracol?

5. Los trasplantes

Gracias a los trasplantes hoy día es posible tratar un gran número de enfermedades. Te ofrecemos a continuación las respuesta a una serie de dudas frecuentes en relación con este tema.

¿Qué es un trasplante de órganos?

El trasplante es una técnica médica mediante la cual se implanta un órgano de un donante en el cuerpo de un enfermo que lo necesite. Hay órganos, como el riñón, que se pueden donar en vida, mientras que otros solo se pueden ceder cuando el donante ha sufrido muerte cerebral.

¿Cuándo se llevaron a cabo los primeros trasplantes?

En 1940 se realizó en España el primer trasplante de órganos, en concreto de córnea. En 1965 los médicos trasplantaron por vez primera un riñón. En 1983 le llegó el turno al páncreas y un año más tarde se trasplantó el primer hígado. En 1984 también tuvo lugar el primer trasplante de corazón, pero hubo que esperar a 1990 para trasplantar un pulmón.

¿Qué órganos se pueden trasplantar?

Se pueden trasplantar prácticamente todos los órganos: el corazón, los riñones, los pulmones, el páncreas, el hígado, las córneas, la piel, partes de la médula ósea y fragmentos de tejido óseo.

¿Cuál es el proceso de un trasplante?

Una vez comprobada la muerte cerebral del donante, y que él o sus familiares han autorizado la extracción de sus órganos, los médicos buscan el receptor adecuado. Tienen prioridad aquellos enfermos que corren riesgo de morir en las siguientes 48 horas si no reciben el órgano. Es de vital importancia observar la compatibilidad sanguínea y el tamaño del órgano. El proceso se tiene que realizar con la máxima rapidez, ya que los órganos para trasplante se deterioran al cabo de algunas horas de haber sido extraídos del cuerpo del donante.

¿Cómo queda el cuerpo del donante?

La extracción de órganos se lleva a cabo en un quirófano, y el cuerpo del donante no se desfigura; queda igual que si se hubiera sometido a una operación en vida.

¿Pueden llevar una vida normal los receptores de un trasplante?

La mayoría de las personas que reciben un órgano pueden llevar una vida normal, aunque necesitan medicarse con inmunosupresores para disminuir la capacidad defensiva de su organismo y evitar que su sistema inmunológico rechace el trasplante. Los implantados pueden, incluso, practicar deportes de alto nivel: desde 1978, cada dos años, se celebran los Juegos Mundiales de Trasplantes.

¿Cómo hacerse donante?

Aunque cualquier persona puede decidir ser donante, han de cumplirse estos requisitos: el donante debe morir en el hospital y no habrá de padecer infecciones ni cáncer en el momento del fallecimiento. Una vez que una persona decida voluntariamente ser donante de órganos, puede solicitar un carné o tarjeta de donante que le identifique como tal. Cualquier persona mayor de edad puede solicitar este documento por correo electrónico en la dirección ont@msc.es.