CURSO: 6º. EDITORIAL SM.

**TEMA 4. LA SALUD**

1. **LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**

La **salud** es el estado completo de bienestar **físico**, **mental** y **social**.

# **Factores de los que depende la salud**

**Hereditarios**. Se transmiten de padres a hijos. Por ejemplo: hipertensión, diabetes, algunos tipos de asma…

**Entorno.** No es lo mismo vivir en un poblado africano que en España.

**Estilo de vida.** Si no cuidas tu cuerpo, tienes más probabilidades de enfermar**.**

**Atención sanitaria.** Cuanto mejor son los hospitales y las campañas de prevención, mejor se combate la enfermedad.

# **Síntomas de la enfermedad**

Sensaciones desagradables que nos manda nuestro cuerpo: **cansancio, dolor, picores, fiebre, vómitos, malestar general** etc.

**Tipos de enfermedades**

**Infecciosas**: causadas por

**Virus**: gripe, rubeola, sida, hepatitis.

**Bacterias**: meningitis, tétanos.

**Hongos**: pie de atleta, dermatitis.

**Protozoos**: malaria, toxoplasmosis.

**No infecciosas**: mal funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo.

Pueden ser Físicas: infarto, cáncer, hipertensión…

Psicológicas: anorexia, paranoia…. Afectan al comportamiento y a la forma de relacionarnos con los demás.

1. **UNA VIDA SALUDABLE. CÓMO CUIDAR NUESTRO CUERPO**

# Recuerda el refrán: “Más vale prevenir que curar”

# **Hábitos saludables**

**Dormir**, al menos, 8 horas diarias.

**Comer** 5 veces al día. La dieta debe ser completa y equilibrada.

Practicar **deporte** con moderación y adecuado a nuestras aptitudes.

Protegerse del **sol** intenso.

Mantener la **higiene** de nuestro cuerpo y de la ropa.

Escuchar la música a un **volumen** adecuado.

**Respirar** aire limpio.

Fomentar las **relaciones sociales directas**. No abusar de redes sociales.

No forzar la **vista**, ni la **espalda;** al estar demasiadas horas delante de la consola, el móvil o el ordenador.

Más aspectos a tener en cuenta

**Revisiones** médicas.

**Vacunaciones**

**Estiramientos** musculares.

Uso de máquinas y aparatos con **precauciones**.

Ser **prudente** tanto como peatón, como al montar en bicicleta.

Evitar: **alcohol, tabaco y otras drogas**.

1. **¿QUÉ PERJUDICA A NUESTRA SALUD?**

* **Las drogas**. No aludimos sólo a heroína, cocaína o anfetaminas. Aquí también se incluye el alcohol y el tabaco. Crean adicción y dependencia; modifican nuestro comportamiento.
* **Tabaco**. Entre otras sustancias nocivas, contiene nicotina y alquitrán. Provoca cáncer, mal aliento, envejecimiento de la piel etc. También perjudica a los que respiran el humo del tabaco aunque no sean fumadores. Daña, sobre todo, los pulmones y el corazón.
* **Alcohol**. Superada una cantidad causa intoxicación (borrachera), si se continúa bebiendo se puede llegar al coma etílico. Es además, causante de accidentes de tráfico. Perjudica, fundamentalmente, el hígado, el estómago y el cerebro.
* Abuso de **aparatos tecnológicos** (consola, ordenador, móvil…). Aísla a los individuos y reduce las relaciones presenciales. Genera adicción, malas posturas, problemas de visión, tendinitis etc.

1. **PRIMEROS AUXILIOS**



1. **AVANCES CIENTÍFICOS QUE MEJORAN LA SALUD**

La esperanza de vida es cada vez mayor. La media, en España, está en 82 años: 80 para los hombres y 85 para las mujeres.

Causas:

**Mejor alimentación**:

Métodos de conservación: salazón, congelación, al vacío etc.

Mirar las fechas de consumo.

Potabilización del agua más eficaz.

**Avances en Medicina**:

Más medicamentos: antibióticos, antitérmicos, analgésicos etc.

Ampliación de las vacunas.

Técnicas diagnósticas: ecografía, resonancia, TAC…

Técnicas quirúrgicas: láser, trasplantes, microcirugía…

1. **LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**

La **salud** es el estado completo de bienestar \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_.

# **Factores de los que depende la salud**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.** Cuanto mejor son los hospitales y las campañas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, mejor se combate la enfermedad.

**Entorno.** No es lo mismo vivir en un poblado africano que en España.

**Hereditarios**. Se transmiten de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Por ejemplo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Estilo de vida.** Si no cuidas tu cuerpo, tienes más probabilidades de enfermar**.**

# **Síntomas de la enfermedad**

Sensaciones desagradables que nos manda nuestro cuerpo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tipos de enfermedades**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**: causadas por

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**: pie de atleta, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**: gripe, rubeola, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, toxoplasmosis.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**: meningitis, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**No infecciosas**: mal funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo.

Pueden ser \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: infarto, cáncer, hipertensión…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, paranoia…. Afectan al comportamiento y a la forma de relacionarnos con los demás.

1. **UNA VIDA SALUDABLE. CÓMO CUIDAR NUESTRO CUERPO**

# Recuerda el refrán: “Más vale prevenir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_”

# **Hábitos saludables**

**Respirar** aire limpio.

Practicar **deporte** con moderación y adecuado a nuestras aptitudes.

**Dormir**, al menos, \_\_\_\_\_\_\_ horas diarias.

Mantener la **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** de nuestro cuerpo y de la ropa.

**Comer** \_\_\_\_\_\_ veces al día. La dieta debe ser \_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Protegerse del **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** intenso.

Escuchar la música a un **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** adecuado.

Fomentar las **relaciones sociales directas**. No abusar de redes sociales.

No forzar la **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**, ni la **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;** al estar demasiadas horas delante de la consola, el móvil o el ordenador.

Más aspectos a tener en cuenta

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** médicas.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** musculares.

Uso de máquinas y aparatos con **precauciones**.

Ser **prudente** tanto como peatón, como al montar en bicicleta.

Evitar: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

1. **¿QUÉ PERJUDICA A NUESTRA SALUD?**

* **Las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**. No aludimos sólo a heroína, cocaína o anfetaminas. Aquí también se incluye el alcohol y el tabaco. Crean \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; modifican nuestro comportamiento.
* **Tabaco**. Entre otras sustancias nocivas, contiene \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Provoca cáncer, mal aliento, envejecimiento de la piel etc. También perjudica a los que respiran el humo del tabaco aunque no sean fumadores. Daña, sobre todo, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**. Superada una cantidad causa intoxicación (borrachera), si se continúa bebiendo se puede llegar al coma etílico. Es además, causante de accidentes de tráfico. Perjudica, fundamentalmente, el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Abuso de **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** (consola, ordenador, móvil…). Aísla a los individuos y reduce las relaciones presenciales. Genera \_\_\_\_\_\_\_\_, malas posturas, problemas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, tendinitis etc.

1. **PRIMEROS AUXILIOS**



1. **AVANCES CIENTÍFICOS QUE MEJORAN LA SALUD**

La esperanza de vida es cada vez mayor. La media, en España, está en 82 años: 80 para los hombres y 85 para las mujeres.

Causas:

**Mejor alimentación**:

Métodos de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: salazón, congelación, al vacío etc.

Mirar las fechas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ del agua más eficaz.

**Avances en Medicina**:

Más medicamentos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ampliación de las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Técnicas diagnósticas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, TAC…

Técnicas quirúrgicas: láser, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, microcirugía…

**EJERCICIOS**

1. Rótulo de la unidad.
2. Los alumnos irán copiando, en el cuaderno, los epígrafes de este resumen conforme se vaya impartiendo el tema.
3. Cita 4 factores de los que depende el estado de salud.
4. Señala 5 síntomas que lleven a sospechar que la persona que los padece está enferma.
5. Enuncia 4 tipos de enfermedades infecciosas. Escribe dos ejemplos de cada uno de los tipos.
6. Explica el refrán: “Más vale prevenir que curar”
7. Enuncia, al menos, 6 hábitos que contribuyen a tener mejor salud.
8. ¿Por qué es importante lavarse las manos? Señala algunas circunstancias en las que es imprescindible.
9. Indica 4 elementos perjudiciales para la salud.
10. ¿El alcohol es una droga? Razona tu respuesta.
11. Señala cinco factores que indiquen que la Medicina ha avanzado.