



**NORTH AMERICAN COLLEGE**

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUÍA N°3 (CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA) (3° MEDIOS)

## Módulo semestral: Bienestar y salud Unidad N° 1: “Salud Humana y Medicina”

### **Objetivos:**

- Recordar la importancia de la salud.
- Identificar los factores que influyen en mi salud

Según la RAE (Real academia española), la salud se define como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Además de ser un conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado. La etimología de la palabra proviene del latín “salus”.

El concepto más aceptado a nivel global, es el que dicta la OMS (organización mundial de la salud), la cual define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Hay diferentes factores que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones y que responden a distintas causas: personales, sociales, económicas y ambientales. Actualmente, muchos problemas de salud derivan de estilos de vida personales poco saludables que inciden en el desarrollo de enfermedades crónicas que hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad, y otras que junto a los factores sociales y ambientales influyen en la presencia de enfermedades.

En relación a los factores que afectan a la salud, publicados por Lalonde en 1974, que integran de forma simplista el ambiente, el estilo de vida, el sistema sanitario y la biología humana, como determinantes en un equilibrio en el estado de salud de los individuos y las poblaciones. Dichos factores son descritos por Dahlgren & Whitehead en 1991 de forma minuciosa, indicando por ejemplo que el factor de biología humana corresponde a sub-factores como la edad, género y genético.

En síntesis los factores que influirán de manera directa en la salud poblacional son:

- Alimentación: evitar el consumo de alimentos ricos en grasas, carbohidratos y transgénicos. Darle preferencia a las frutas, verduras, cereales, carnes blancas y rojas. En palabras sencillas mantener una dieta equilibrada y en relación a la actividad física y gasto energético de cada persona.
- Estrés: Mantener la calma ante acciones, realizar actividades laborales o estudiantiles con tiempo, para evitar cuadros de estrés.



- UV: Evitar la exposición al sol entre las 11 am y las 17 pm. De esta forma evitarás dañar tu piel con la radiación ultra violeta, la que tras el tiempo puede generar cáncer de piel o melanoma.
- Plaguicidas: Evitar la exposición a este tipo de químicos nocivos, los que son utilizados principalmente en los cultivos y casas, para matar insectos, arañas, caracoles, etc. Los plaguicidas se bioacumulan y pueden llegar a producir cáncer, malformaciones congénitas en embriones y o fetos, esterilidad, etc.
- Drogas y alcohol: El consumo de estupefacientes es una de las mayores causas de problemas a la salud en niños y jóvenes. Dependiendo del tipo de droga o alcohol, es el tipo de daño que produce al organismo, el que va desde daños e inflamación pulmonar hasta la muerte. Las drogas se clasifican en tres tipos: depresoras (alcohol, marihuana, opiáceos y desomorfinas), estimulantes (cafeína, LSD, anfetamina, nicotina, cocaína y pasta base) y alucinógenas: éxtasis, hongos alucinógenos, ayahuasca, hachís, solventes, sales de baño y Cloud 9). También los estupefacientes pueden ser clasificados según su legalidad vigente (legal o ilegal).
- Promiscuidad: La actividad sexual de forma descontrolada y sin protección, es la vía de contagio para las ITS (infección de transmisión sexual). Dentro de las ITS podemos nombrar: VIH/SIDA, sífilis, gonorrea, chancro, herpes genital, piojo púbico, hongos genitales, Chlamydia, VPH, trichomonas, etc.
- Actividad física: Evitar el sedentarismo es una excelente forma de evitar enfermedades cardiovasculares y al sistema nerviosos central.

I- En base a la Unidad 1 “salud humana y salud”, realice las siguientes actividades dadas:

1- Encuentre en la sopa de letras los 15 conceptos relacionados con ITS:

F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W
E	R	T	Y	U	I	O	P	E	A	S	D	M	F	G	H
J	K	L	Ñ	Z	X	C	O	N	T	A	G	I	O	C	V
B	N	M	Q	W	E	R	T	F	Y	U	I	C	O	P	P
P	A	P	I	L	O	M	A	E	S	D	F	R	G	H	J
K	L	R	Ñ	Z	X	C	V	R	B	N	M	O	Q	W	E
R	T	O	Y	U	T	I	O	M	P	A	S	O	D	F	G
G	H	T	J	K	R	L	Ñ	E	M	U	E	R	T	E	Z
O	S	E	X	U	A	L	X	D	C	V	B	G	N	M	Q
N	W	C	E	R	N	T	Y	A	U	I	O	A	P	A	S
O	D	C	F	G	S	H	J	D	K	C	O	N	D	O	N
R	S	I	D	A	M	L	Ñ	Z	X	C	V	I	B	N	M
R	Q	O	W	E	I	R	S	T	Y	U	I	S	O	P	A
E	S	N	D	F	S	G	I	H	J	K	L	M	Ñ	H	Z
A	X	C	V	B	I	N	F	E	C	C	I	O	N	E	S
Z	X	C	V	B	O	N	I	M	Q	W	E	S	R	R	T
Y	U	I	O	P	N	A	L	S	D	F	G	H	J	P	K
L	Ñ	Z	X	G	E	N	I	T	A	L	C	V	B	E	N
M	Q	W	E	R	T	Y	S	U	I	O	P	A	S	S	D
F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W

- INFECCIONES
- SEXUAL
- CONTAGIO
- MUERTE
- PAPILOMA
- GONORREA
- GENITAL
- MICROORGANISMOS
- TRANSMISIÓN
- PROTECCIÓN
- SIDA
- ENFERMEDAD
- SÍFILIS
- HERPES
- CONDÓN

