



“El sí de la familia marianista”

Guía teórico práctica tercero medio electivo: Ciencias de la Salud

Unidad 1: Salud, Sociedad y Estilos de Vida

Nombre: _____ Curso: 3° medio _____

Objetivos de aprendizaje a revisar durante esta unidad:

OA 1: Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

OA 2: Investigar y comunicar la relación entre la calidad del aire, las aguas y los suelos con la salud humana, así como los mecanismos biológicos subyacentes.

De acuerdo con la OMS el concepto “salud” es definido de la siguiente manera:

«La salud es 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.

De manera que, un individuo es saludable no solamente por su condición, estado o etapa biológica y diferentes parámetros asociados, sino que además involucra el ambiente social en conjunto con su salud mental. Es por esto, que, en otros artículos, ha cobrado importancia y se ha descrito acerca de la influencia de los estilos de vida de las personas, tales como el siguiente:

“Los estilos de vida han sido estudiados por varias disciplinas como la sociología, la antropología y la epidemiología. El origen del término y los mayores desarrollos conceptuales se han formulado en el campo de las ciencias socioculturales, para las que los estilos de vida son patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable. La epidemiología ha hecho un uso extensivo del concepto de estilos de vida y salud, pero con un significado restrictivo, asociándolo a las conductas que los individuos de manera racional asumen y que pueden ser riesgosas para su salud.”

(Luz S. Álvarez C. (2011). *Reflexión Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto*. 2012, de Salud pública Sitio web: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>)



Por otro lado, según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), el metabolismo cambia a medida que se envejece. Se quema menos calorías y descomponemos los alimentos de manera diferente. También se pierde músculo magro (la masa magra está constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos). A menos que se haga más ejercicio y ajustemos la dieta, es posible subir de peso.

En consecuencia, según recomendaciones de la OMS, llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Actividades

Importante

- La actividad será revisada y considerada al regreso a clases para una nota.
- Resulta fundamental responder las preguntas de manera consciente y utilizar fuentes de información confiables, ya estas serán verificadas. De manera que es pertinente el adjuntar la bibliografía.

Temática

- “Efectos del coronavirus y el sueño en el comportamiento y salud de las personas”.

Propósito

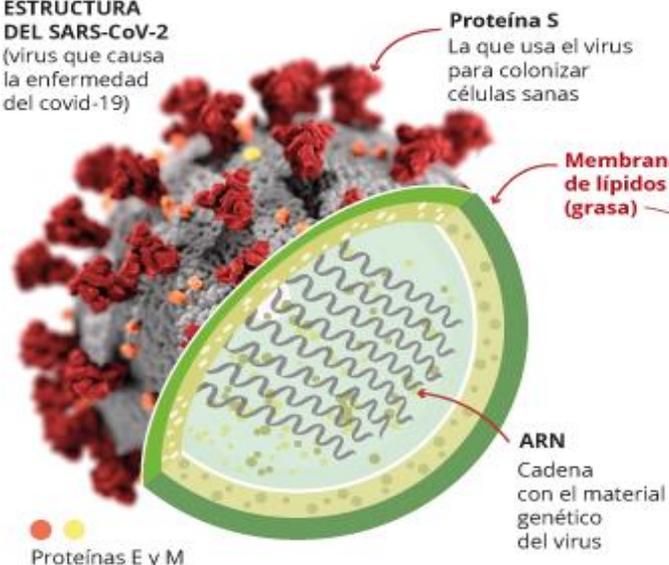
- Comprender la importancia de las patologías generadas por un microorganismo en los individuos y la influencia del estrés en el comportamiento, la salud y la calidad de vida en las personas.

1. Reflexionemos acerca de la importancia de una pandemia a nivel mundial, respondiendo las siguientes preguntas: (3 puntos c/u)

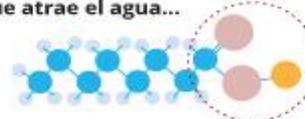
- a) Define el concepto “pandemia”.
- b) Investiga si han existido a nivel mundial otras pandemias, que posean una transmisión tan veloz como el covid-19 y cual era el contexto histórico de la época. Menciona al menos 2.
- c) Explica con tus propias palabras el siguiente esquema:

CÓMO ACTÚA EL JABÓN SOBRE LOS CORONAVIRUS

ESTRUCTURA DEL SARS-CoV-2
(virus que causa la enfermedad del covid-19)



1 Las moléculas de jabón están compuestas por una cabeza que atrae el agua...



...y una cabeza que atrae la grasa

2

Al lavarnos las manos, la parte del jabón que atrae la grasa disuelve la membrana de lípidos que mantiene el virus compacto



3

Entonces el agua acaba de eliminar el virus





2. Evaluación de la calidad del sueño según el número de horas que se duerme y la calidad del descanso frente a situaciones de estrés. (2 puntos c/u)
 - a) ¿Cuántas horas duermo en la noche?
 - b) ¿Me siento cansada/o al día siguiente?
 - c) Realiza una tabla semanal de cuantas horas duermes por día y establece un promedio.
 - d) ¿Cuánto tiempo me tardo en conciliar el sueño?
 - e) ¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir?

3. Investiga sobre la calidad del aire durante el invierno en la región metropolitana y su efecto en la cantidad de personas que padecen enfermedades respiratorias. Las fuentes a utilizar pueden ser: noticias, artículos, libros, etc. (6 puntos)