



"El sí de la familia marianista"

GUÍA DE APRENDIZAJE N°1
CIENCIAS DE LA SALUD - TERCERO MEDIO B
UNIDAD 1: SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA

NOMBRE :..... CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA 3: 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.
TEMA DEL TRABAJO:	Concepto de Salud Indicadores de Salud Estilos de vida.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Análisis de textos.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Retroalimentación y revisión de actividades (cuaderno). Aplicación de guía individual evaluada durante la clase.

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. Lee la siguiente guía de forma consiente y atentamente.
2. Identifica (subraya o destaca) aquellos términos que no comprendas, anótalos en tu cuaderno y busca su definición, ya sea en un diccionario o internet.
3. Desarrolla las actividades en tu cuaderno, no es necesario imprimir la guía, por lo tanto, puedes anotar solo el título de la guía y la respuesta. Procura ser ordenado en este procedimiento.
4. Las actividades serán revisadas a regresar a clases.

• **DESARROLLO:**

I. LA SALUD Y SUS INDICADORES

Antes de comenzar debemos definir el concepto de salud. Por su carácter multidimensional, este concepto debe entenderse desde diferentes referentes culturales y teóricos, razón por la cual depende del período histórico y del lugar en los cuales se formula su definición.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1947 afirma que la salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Por lo tanto, el estar sano o saludable tiene una dimensión física, mental o psicológica y social. Es decir, **el estar sano es un equilibrio entre tu cuerpo, tu mente y tu entorno.**

Los indicadores son variables que intentan medir u objetivar en forma cuantitativa o cualitativa, sucesos colectivos para así, poder respaldar acciones políticas, evaluar logros y metas. La OMS los ha definido como "variables que sirven para medir los cambios"

Ellos son necesarios para poder objetivar una situación determinada y a la vez poder evaluar su comportamiento en el tiempo mediante su comparación con otras situaciones que



utilizan la misma forma de apreciar la realidad. En consecuencia, sin ellos tendríamos dificultades para efectuar comparaciones.

Algunos indicadores pueden ser: el estado de nutrición (por ejemplo, peso en relación con la estatura), la tasa de inmunización, las tasas de mortalidad por edades, las tasas de morbilidad por enfermedades o la tasa de discapacidad por enfermedad crónica en una población infantil.

II. ESTILOS DE VIDA

Como se mencionó anteriormente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el sueño y descanso, entre otros.

ACTIVIDAD: Responde en tu cuaderno, en forma ordenada y con letra clara.

1. Lee el siguiente texto, subraya las palabras que no conozcas o no entiendas y luego defínelas. Luego contestas las preguntas.

“Los indicadores generales de salud de la población, como la esperanza de vida al nacer y la mortalidad y la incidencia y prevalencia de ciertas enfermedades, están muy influenciados por las diferencias socioeconómicas.

A nivel mundial, se observa que un niño nacido en 2012 en un país de ingresos altos tiene una esperanza de vida de 15 años más que un niño nacido en un país de ingresos bajos (75,8 años, versus 60,2 años); para las niñas, la diferencia es mayor: 18,9 años más en los países de ingresos altos que en los de ingresos bajos (82 años versus 63,1 años). En el mismo sentido, la esperanza de vida de las mujeres iguala o supera los 84 años en los 10 países con las cifras más elevadas y en el otro extremo, hay 9 países (todos de África) donde la esperanza de vida media de hombres y mujeres es menor a 55 años.

En nuestro país, entre 1998 y 2006, la esperanza de vida a los 20 años aumentó en 1,5 años. Este incremento no fue homogéneo: en varones sin escolaridad, el aumento fue de 0,8 años mientras que en aquellos con 13 y más años de educación, el aumento fue de 2,8 años. Por otra parte, la tasa de mortalidad infantil se relaciona con desempleo, desnutrición materna, bajo peso de nacimiento, recursos técnicos en el Sistema Nacional de Servicios de Salud, atención profesional del parto, escolaridad, residencia urbana y alfabetismo.

Entre los determinantes de la salud, podemos considerar la biología humana, el medio (físico y social), el modo de vida y/o estilos de actuación y la organización y funcionamiento de los Servicios de Salud. Según la OMS, los determinantes sociales de la salud corresponden a las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. El enfoque de determinantes sociales de la salud establece que las condiciones en que viven y se desarrollan las personas determinarán sus estados de salud; mientras más baja la posición socioeconómica de los individuos, peores sean sus condiciones de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del



dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria”.

(Adaptado de: Estadísticas sanitarias mundiales 2014 Una mina de información sobre salud pública mundial. OMS, Ciencia y enfermería XX (1): 61-74, 2014 y TIPS 20, 2015)

- A. Identifique los indicadores de salud referidos en el texto.**
- B. Explique la relación entre indicadores y factores socioeconómicos.**
- C. Fundamente la inclusión de dichos factores como parte del diagnóstico de salud.**
- D. Explique con fundamentos las diferencias entre niños y niñas respecto de expectativas de vida.**
- E. De acuerdo al texto, establezca la relación entre salud y política.**

2. Lee con atención el siguiente texto, resaltando las ideas principales. Luego contesta las preguntas.

Formas en las que la comida rápida afecta el metabolismo

El metabolismo comprende todas las reacciones químicas que se producen dentro de tu cuerpo. Tener un metabolismo rápido significa que tu cuerpo quema más calorías. Por otro lado, tener un metabolismo lento significa que tu cuerpo quema menos calorías.

Algunos alimentos pueden aumentar tu metabolismo. ¿Pero cómo lo afectan las comidas chatarra?

La comida chatarra se refiere a los alimentos altamente procesados que generalmente son altos en calorías, carbohidratos refinados y grasas poco saludables. También son bajos en nutrientes que inciden en la llenura como proteínas y fibra.

Algunos ejemplos incluyen las patatas fritas, papas fritas, bebidas azucaradas y la mayoría de las pizzas.

La comida chatarra está ampliamente disponible, es económica y conveniente. Además, a menudo es muy comercializada, especialmente para los niños, y promovida con alegaciones engañosas de beneficios para la salud.

Si bien es deliciosa, por lo general no satisface rápidamente por lo que es fácil de comerla en exceso.

Curiosamente, la comida chatarra también puede afectar tu cerebro de una manera muy poderosa, especialmente cuando se consume a menudo y en cantidades excesivas.

Puede desencadenar una liberación masiva de dopamina, un neurotransmisor que ayuda a controlar el centro de recompensa y placer de tu cerebro.

Cuando tu cerebro está inundado de dopamina en cantidades tan poco naturales, puede causar adicción a la comida en algunas personas.

La comida chatarra puede causar resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina es cuando las células de tu cuerpo dejan de responder a la hormona insulina. Esto puede conducir a niveles más altos de azúcar en la sangre.

La resistencia a la insulina es un factor de riesgo importante para el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades graves.



El consumo de alimentos procesados se ha asociado con un mayor riesgo de resistencia a la insulina. Un pequeño estudio en 12 hombres sanos informó cambios en la capacidad del músculo esquelético para procesar la glucosa después de sólo cinco días en una dieta rica en alimentos grasos procesados .

Los investigadores concluyeron que una dieta compuesta de comida rápida de alto contenido de grasa puede causar resistencia a la insulina en el largo plazo.

Además, los resultados de un estudio de 15 años indican que el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina puede duplicarse cuando se visita un restaurante de comida rápida más de dos veces por semana, en comparación con una menor frecuencia. Esto implica que comer comida chatarra de forma regular puede promover la resistencia a la insulina.

- A. El consumo de comida rápida o no saludable, ¿ralentiza al metabolismo corporal?**
- B. ¿Por qué la gente consume cada día más este tipo de comida rápida si conocen los daños que se producen en la salud del organismo?**
- C. ¿Qué consecuencias fisiológicas y conductuales se generan producto del consumo de comida rápida y que repercuten en la salud de las personas?**
- D. ¿Qué es el Síndrome Metabólico?**
- D. Investiga ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en nuestro país para disminuir el consumo de comida rápida en la población chilena?**