

INSTRUCCIONES

- **LA SIGUIENTE PRESENTACIÓN CORRESPONDE A LA UNIDAD 1 DEL PROGRAMA DE 3º MEDIO.**
- **ABORDA LOS CONTENIDOS DE LAS CLASES CORRESPONDIENTE A LA SEMANA 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
- **SE SOLICITA UTILIZARLA EN ORDEN, REGISTRAR APUNTES EN EL CUADERNO Y RESPONDER LAS ACTIVIDADES SEÑALADAS**



COLEGIO SAN ANTONIO
LA SERENA

Religión y Cultura

OBJETIVO



Planifican y desarrollan investigaciones sobre factores biológicos, ambientales y sociales para explicar el concepto de salud desde una visión sistémica.

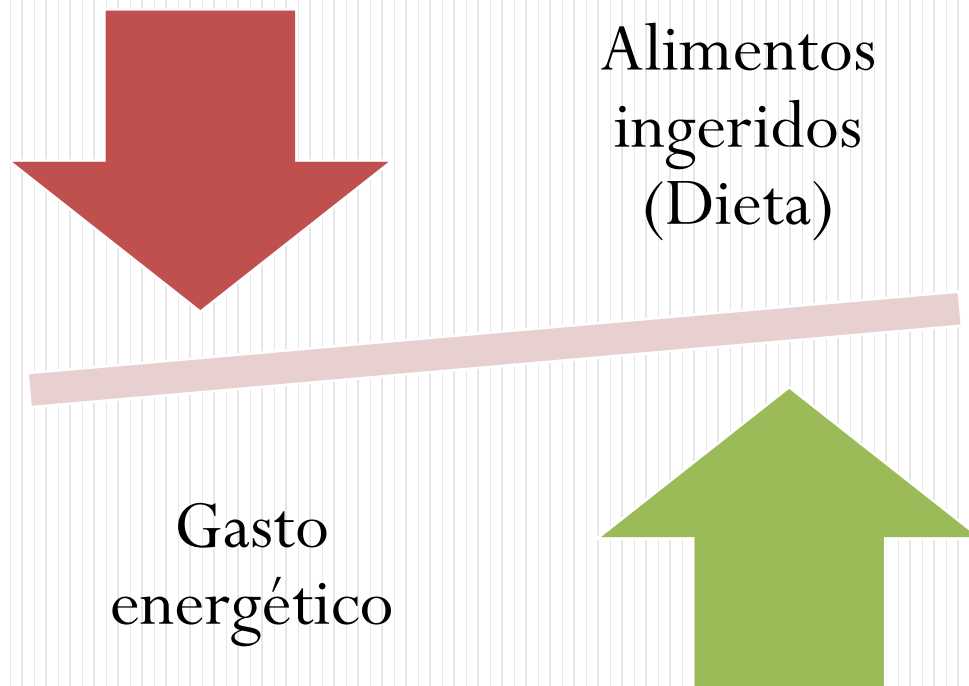
SALUD

Como ya lo hemos analizado, la salud humana es algo que involucra más que meramente el aspecto físico y existe una serie de factores que influyen en ella.



NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Para que nuestra salud se mantenga es necesario tener una dieta equilibrada, es decir, compuesta por alimentos que aportan una variedad y cantidad adecuada de nutrientes que el organismo requiere para cumplir todas sus funciones vitales.



- ✓ Nuestro buen estado nutricional dependerá del equilibrio entre lo que consumimos y lo que gastamos en nuestras actividades diarias.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar actividad física de forma regular permite no solo tener un gasto energético sino que además presenta múltiples beneficios para el organismo:



BIOLÓGICOS

Aumenta el flujo de sangre a los órganos.

Permite buen funcionamiento del corazón

Mejora el rendimiento del cerebro

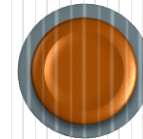


PSICOLÓGICOS

Mejora autoestima

Disminuye el estrés

Menor riesgo de depresión y ansiedad



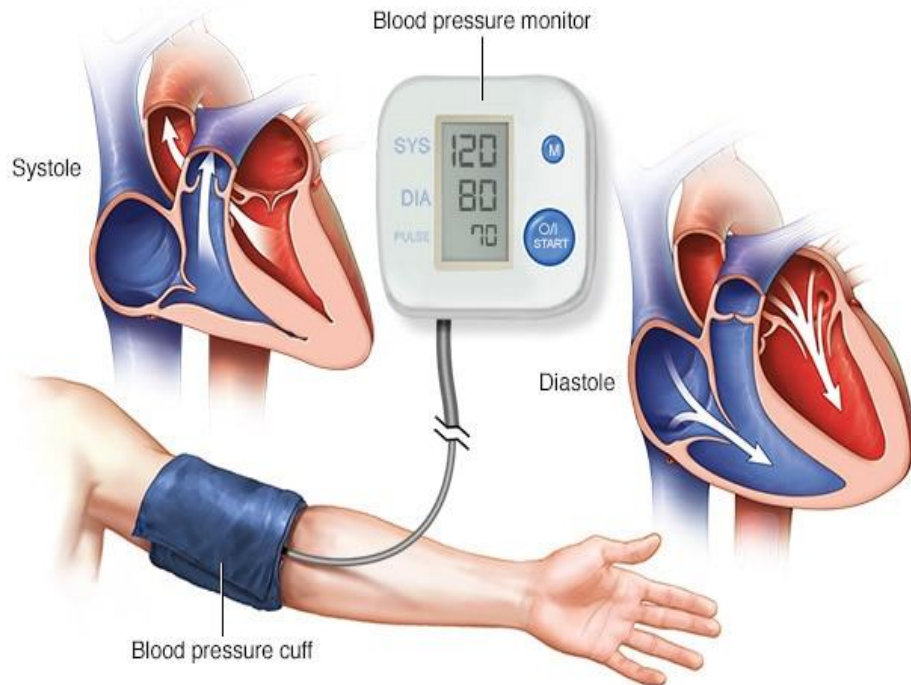
SOCIALES

Previene consumo de drogas

Fomenta la integración social

CONSECUENCIAS DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SEDENTARISMO

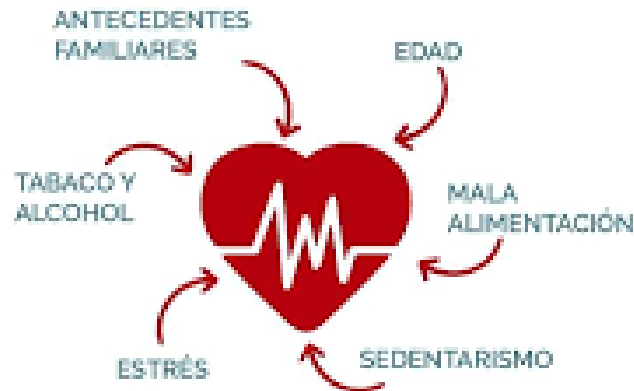
Existen enfermedades que se presentan producto de no seguir las recomendaciones respecto de los factores nutrición y actividad física, entre ellas destacan la Hipertensión arterial y Diabetes Mellitus:



HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Puede generar complicaciones severas como infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular

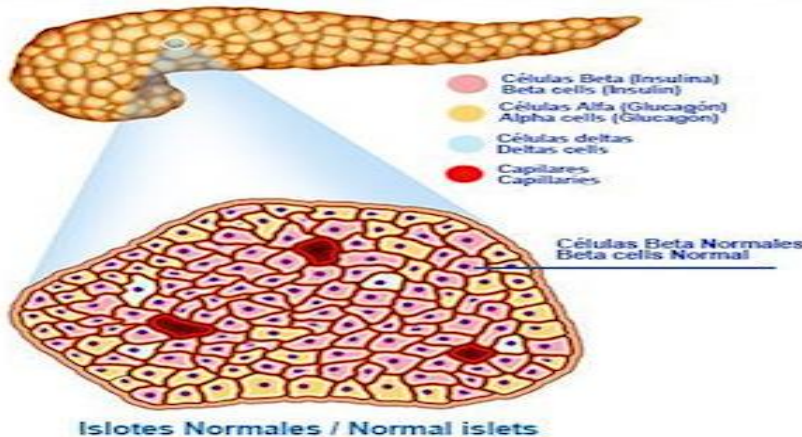
HIPERTENSIÓN ARTERIAL



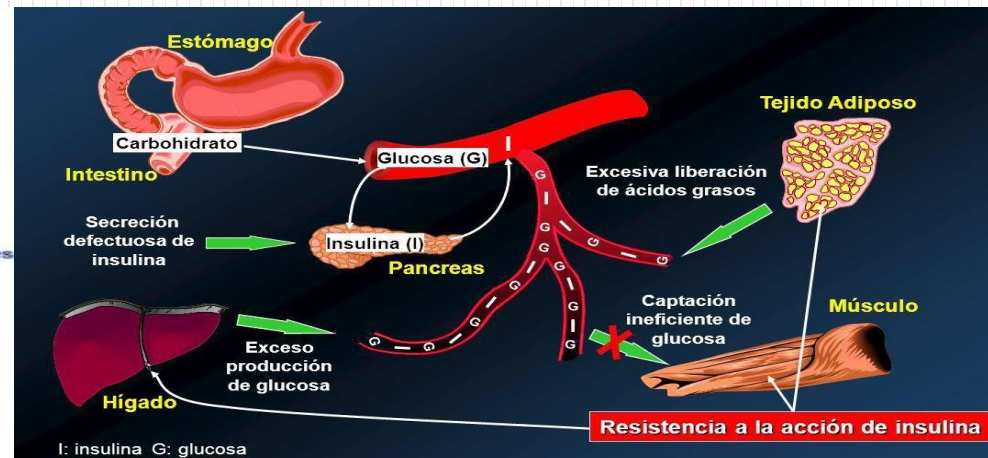
DIABETES MELLITUS

Existen dos tipos (I y II). Se caracteriza porque las personas pierden la capacidad de regular la concentración de glucosa en la sangre. Puede tener como consecuencias ceguera, insuficiencia renal, amputaciones, infartos, accidentes vasculares.

Tipo I: Células beta del páncreas dejan de producir insulina.
Pacientes son insulino-dependientes



Tipo II: Células del hígado pierden la capacidad de recibir el mensaje de la insulina
Pacientes son insulino-resistentes



ACTIVIDAD



- **Diseñar y llevar a cabo una campaña de divulgación escolar que incorpore, a lo menos, cinco consejos que promuevan y fomenten la importancia de la actividad física de manera cotidiana, la conciencia sobre los beneficios de estar más tiempo en la naturaleza, y de una alimentación equilibrada en los integrantes de su comunidad, de tal manera de generar una valoración y cuidado por la salud e integridad de las personas, evitando así conductas de riesgo.**
- **Puede ser realizado mediante programas computacionales o de forma manual**