



Instrucciones:

1. Lee el texto
2. Destaca las ideas principales y escríbelas en tu cuaderno.
3. Desarrolla las actividades que hay en el texto
4. Dudas y consultas a Israelrojasluna@gmail.com
5. En el Cuaderno se coloca la pregunta y la respuesta.(Si es necesario)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- OA 1. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).
- OA 2. Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.
- OA b. Planificar y desarrollar investigaciones que permitan recoger evidencias y contrastar hipótesis, con apoyo de herramientas tecnológicas y matemáticas.
- OA c. Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.
- OA d. Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.
- OA e. Construir, usar y comunicar argumentos científicos.
- OA h. Evaluar la validez de información proveniente de diversas fuentes, distinguiendo entre evidencia científica e interpretación, y analizar sus alcances y limitaciones.
- OA i. Analizar críticamente implicancias sociales, económicas, éticas y ambientales de problemas relacionados con controversias públicas que involucran ciencia y tecnología.

CONOCIMIENTOS PREVIOS (RESPUESTAS BREVES)

Los contenidos de este módulo consideran conocimientos previos provenientes de diversos niveles, todos relacionados con los factores que influyen en la salud, con el autocuidado y con la prevención de enfermedades:

- Concepto de salud.

1.- ¿Cuál es el concepto de SALUD?

- Factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable.

2.- Indica los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____
- d.- _____
- e.- _____
- f.- _____
- g.- _____
- h.- _____

- Nutrientes y sus efectos en la salud.

3.- Indica los nutrientes que necesita tu cuerpo para tener una buena salud

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____
- d.- _____

- Alimentación balanceada y saludable.

4.- ¿Qué entiendes por alimentación balanceada y saludable?

- Manipulación genética en la industria alimentaria.

5.- ¿Que es la manipulación genética?



6.- ¿Que es la manipulación genética en la industria alimentaria?

• Función del sistema nervioso y sus cuidados.

7.- ¿Cuál es la función del sistema nervioso?

8.- ¿Que tipos de cuidados debe tener nuestro sistema nervioso?

• Efecto de drogas en el sistema nervioso y la salud.

9.- ¿Qué tipo de Drogas conoces? Menciona 5 tipos

a.- _____

b.- _____

c.- _____

d.- _____

e.- _____

10.- ¿Qué efectos pueden producir las drogas en tu cuerpo?

• Ondas electromagnéticas.

11.- ¿Qué son las ondas electromagnéticas?

12.- ¿Qué onda electromagnética es la que produce más daño?

• Transmisión del material genético.

13.- ¿Qué es la transmisión de material genético?

• Bioacumulación de sustancias químicas.

14.- ¿Qué es la bioacumulacion?

15.- ¿Qué es la bioacumulacion de toxico?

• Tipos de microorganismos.

16.- ¿Qué es un microorganismo?

17.- Menciona 5 tipos de microorganismos

a.- _____

b.- _____

c.- _____

d.- _____

e.- _____

• Microorganismos dañinos para la salud.

18.- ¿Qué microorganismos son dañinos para la salud?

• Sistema inmune y barreras defensivas.

19.- ¿Qué es el sistema inmune?



20.- Menciona 3 tipos de barreras defensivas

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____

• Agentes patógenos.

21.- ¿Qué es un agente patógeno?

22.- Menciona 3 tipos de agentes patógenos

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____

• Contaminación ambiental.

23.- ¿Qué entiendes por contaminación ambiental?

FACTORES QUE INCIDEN EN LA SALUD

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta cita proviene del preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, celebrada en Nueva York en 1946, y no ha sido modificada desde que entró en vigencia. 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 de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad, y otras que junto a los factores sociales y ambientales influyen en la presencia de enfermedades.

24.- ¿Cuál es la Idea principal de este fragmento del texto?

Una de las ideas centrales y transversales de este tema es la concepción de que el estado de salud involucra múltiples aspectos y que se relaciona con la calidad de vida y no simplemente con la manifestación de síntomas o enfermedades. Entonces, el estar sano o sentirse sano no se define solo por el hecho de no estar enfermo, sino que contempla una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano que considera los ámbitos biológicos, social y ambiental. Esta es una visión global de la salud humana que considera que la salud no es algo que se tiene, sino de lo cual se goza o se usa.

25.- ¿Cuál es la idea que plantea el párrafo?

DISTINTOS TIPOS DE MEDICINA

En nuestro país se aplica la definición de la *Colaboración Cochrane para Medicinas Complementarias o Alternativas (MCA)*: “Amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado”. Es decir, se trata de un conjunto de teorías y prácticas diferentes a la medicina que tradicionalmente se ha practicado en una sociedad. Las medicinas de nuestros pueblos originarios no entran en esta definición, pues se consideran medicina tradicional. Entre las MCA que se practican en Chile están: homeopatía, acupuntura, naturopatía, quiropraxia, terapias florales y apiterapia. Se asume que todas las medicinas trabajan en forma complementaria, por lo cual se tiende a hablar de medicina integrativa.

26.- ¿Qué es una medicina complementaria o alternativa?

27.- Menciona tipos de medicina alternativa

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____
- d.- _____
- e.- _____
- f.- _____



La medicina convencional o medicina alopática es practicada por médicos que durante su formación adquieren un conocimiento exhaustivo del cuerpo humano, sus características, funcionamientos, patologías y sus tratamientos. Este tipo de medicina se fundamenta en el conocimiento científico y utiliza tratamientos cuya eficacia se ha comprobado científicamente. La medicina complementaria y alternativa se sustenta en la idea de que un profesional de la salud debe tratar a la persona completa: cuerpo, mente y espíritu. Las técnicas utilizadas en estos tipos de medicina son mucho menos invasivas que las prácticas médicas convencionales, puesto que no involucran cirugía ni fármacos habituales. Algunas terapias complementarias y alternativas se basan en datos científicos. Pero en la mayoría de los casos aún existen áreas que requieren ser investigadas, lo que no significa que no funcionen, sino que no se ha estudiado lo suficiente cómo funcionan.

28.- ¿Qué es una medicina convencional o alternativa?

29.- ¿Qué diferencias existen entre la medicina alternativa y la medicina convencional?

La medicina tradicional contempla el alivio de enfermedades con el uso de raíces, flores, hojas y cortezas vegetales, cuya raigambre es popular y generalmente asociada a la sabiduría de nuestros pueblos originarios. Desde tiempos remotos, los seres humanos han intentado curar sus dolencias con los elementos naturales disponibles en su entorno próximo. En la medicina colonial chilena se fundió el conocimiento ancestral aborigen con el aporte de los conquistadores españoles, quienes trajeron consigo hierbas medicinales de origen extranjero. Estos elementos constituyeron gran parte del acervo farmacéutico de Chile tradicional, que fue prescrito tanto por médicos y cirujanos como por curanderos populares, boticarios y yerbateros. Grandes naturalistas, como Claudio Gay y Rodolfo Philippi, consignaron en sus obras muchas de las propiedades terapéuticas de nuestra flora endémica. Posteriormente, médicos como Adolfo Murillo y farmacéuticos como Ángel Vázquez Galdames sistematizaron estos conocimientos tradicionales, generando estudios científicos sobre el herbolario nacional. La acción benéfica de las plantas medicinales ha sido probada en muchos casos, pero debe recurrirse a ellas con cuidado, pues su mal uso y el desconocimiento de sus propiedades pueden dañar gravemente al organismo humano.

30.- ¿Cuál es la idea del texto?

ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS: TRANSMISION Y PREVENCIÓN

Dependiendo de las vías de transmisión de cada enfermedad infectocontagiosa se definen medidas de prevención efectivas. Por ejemplo, el contagio del resfrío se puede prevenir si la persona portadora evita estornudar o toser sin cubrirse apropiadamente nariz y boca. Otra medida simple pero muy importantes es lavarse a menudo las manos, especialmente antes de comer o de preparar alimentos y después de usar el baño.

En el caso de las ITS (Infecciones de transmisión sexual), las principales medidas de prevención dicen relación con evitar una actividad sexual promiscua; usar preservativo correctamente en todas las relaciones sexuales; y no compartir jeringas o cualquier instrumento u objeto que pueda contener sangre u otros fluidos corporales. Además de todas las medidas de prevención, es fundamental la actitud responsable de informar a la pareja sexual si se presenta una ITS.

31.- ¿Cuál es la idea del texto?

La mayoría de las enfermedades infectocontagiosas se transmiten por contacto directo con la persona infectada. Este contagio puede darse entre personas, desde un animal a una persona o de la madre al hijo, durante el embarazo o la lactancia. Estas enfermedades también se pueden transmitir por contacto indirecto, pues muchos agentes patógenos permanecen en objetos inanimados, como pasamanos, manillas, celulares y controles remotos después de que una persona enferma los tocó. Al tocarlos y luego tocarse los ojos, la boca o la nariz sin lavarse antes las manos, es posible infectarse. Hay otras enfermedades infectocontagiosas que se transmiten por picaduras de insectos o por alimentos o agua contaminados con agentes patógenos. Dentro de las medidas básicas de prevención para la mayoría de estas enfermedades está la higiene personal y de los ambientes, por ejemplo, el lavado frecuente y exhaustivo de las manos, la limpieza de los espacios que habitamos, la correcta manipulación de los alimentos. También hay muchas enfermedades de este tipo, como el sarampión y la influenza, que pueden prevenirse con vacunas.

En cuanto a la ITS, la principal medida de prevención es una conducta sexual responsable y el uso correcto del preservativo.
32.- ¿Cuál es la idea del texto?

Problemática

¿Cómo está nuestra salud?

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición sigue vigente, aunque actualmente también se consideran ámbitos como el bienestar emocional, espiritual y ambiental.

Tipos de Salud y sus características:

Salud social - características:

- Integración al medio social.
- Buena relación con otros.
- Adaptación exitosa al ambiente.

Salud mental - características:

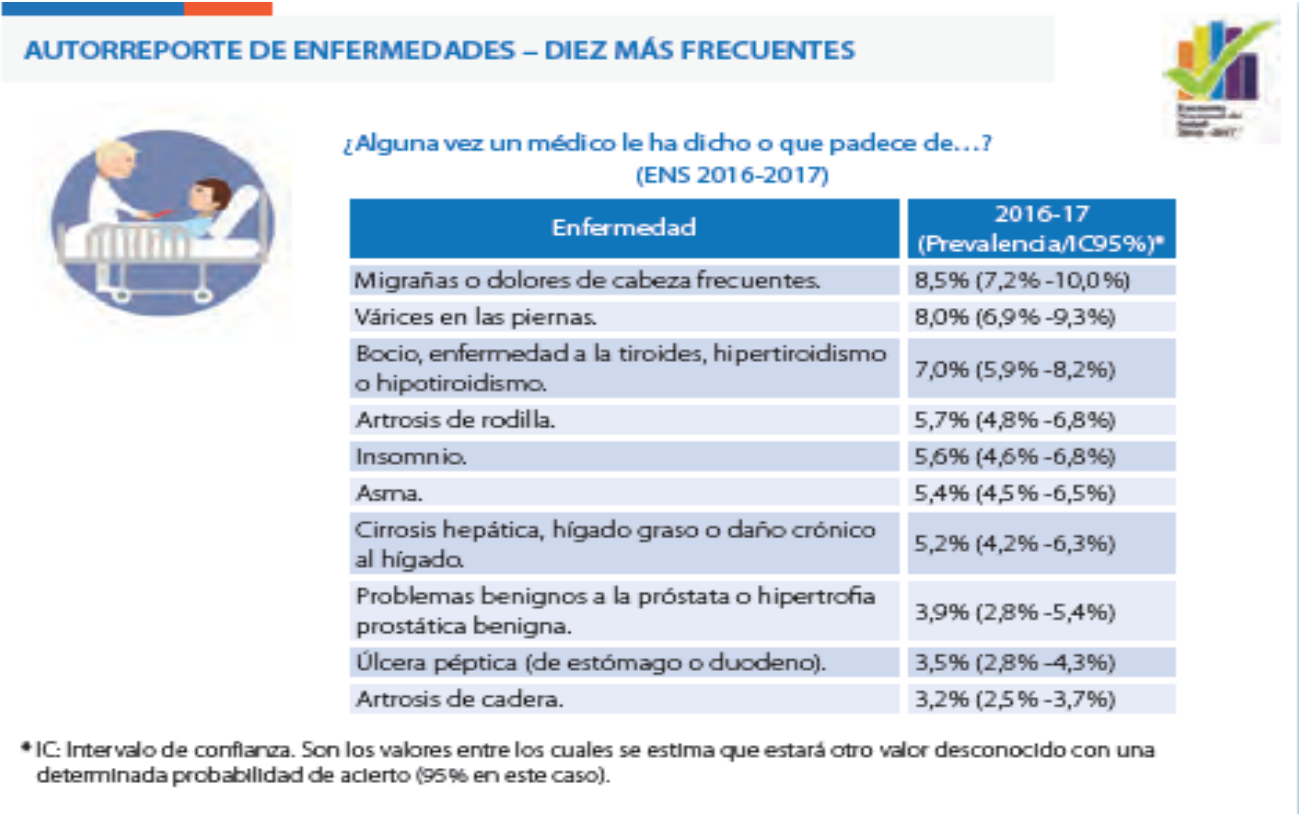
- Equilibrio interior, intelectual y afectivo.
- Satisfacción consigo mismo.
- Bienestar con los demás.
- Capacidad de enfrentar exigencias de la vida.

Salud física - características:

- Funcionamiento eficiente del cuerpo.
- Resistencia a enfermedades.
- Capacidad física de responder a diversos eventos.
- Buen nivel de aptitud física.

¿Cuál es el reto?

Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena.
Entre 2016 y 2017 el Ministerio de Salud de Chile realizó la Encuesta Nacional de Salud (ENS). La siguiente tabla muestra algunos resultados:





De acuerdo al cuadro, Investiga el significado de:

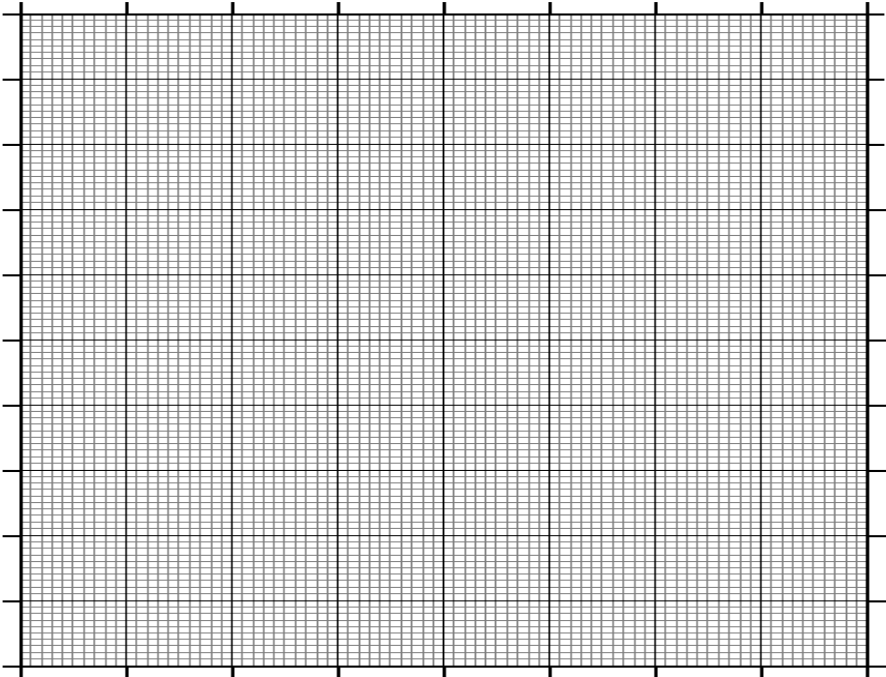
- a.- Migraña: _____
- b.- Varices: _____
- c.- Bocio: _____
- d.- Artrosis de rodilla: _____
- e.- Insomnio: _____
- f.- Asma: _____
- g.- Cirrosis Hepática: _____
- h.- Cáncer de próstata: _____
- i.- Ulcera Gastrica: _____
- j.- Artrosis de cadera: _____

Análisis

- a.- Observen el esquema de los componentes de la salud. ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?
- b.-Revisen la tabla de datos. ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales?
- c.-Consideren otros datos de la ENS. Sinteticen y agrupen la información según el componente de la salud relacionado.

d.- Construye un grafico y responde.

Enfermedad	Porcentaje
Migraña	8.5%
Varices	8.0%
Bocio	7.0%
Artrosis de rodilla	5.7%
Insomnio	5.6%
Asma	5.4%
Cirrosis	5.2%
Hipertrofia prostática	3.9%
Ulcera péptica	3.5%
Artrosis de cadera	3.2%



- a.- Coloca en el eje X (Horizontal) el rotulo de Enfermedades y en el eje Y (Vertical) Porcentaje.
- b.- Grafica los datos entregados.



LICEO POLITECNICO SAN LUIS
PROF. MARIO ISRAEL ROJAS
3º MEDIO - GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE - TEMA 1.- UNIDAD 1 - BIENESTAR Y SALUD

c.- ¿Cuál es la enfermedad que presenta mayor porcentaje?

d.- ¿Cual es la enfermedad con menor porcentaje?

Investiga:

a.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la migraña?

b.- ¿Cuáles son las causas por las que se producen las varices?

c.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce el bocio?

d.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la artrosis de rodilla?

e.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce el insomnio?

f.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce el asma?

g.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la cirrosis?

h.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la hipertrofia prostática?

i.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la ulcera péptica?

j.- ¿Cuáles son las causas por las que se produce la artrosis de cadera?
