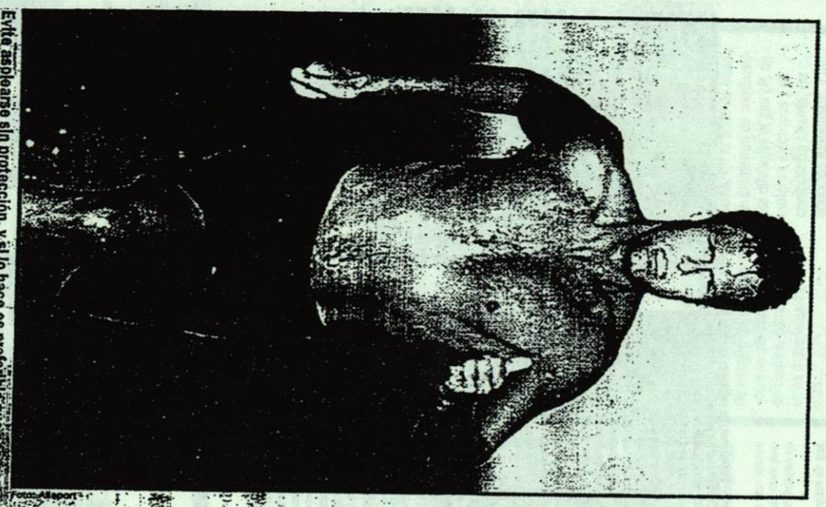
¡Que padre color traes, pero...!

Hay que tomar precauciones para exponer la piel al sol y hacerlo en un horario apropiado

Por CRISTINA ESPINOSA



Evita asolearse sin protección, y si lo hace es preferible que sea por la mañana o al final de la tarde.

Fotos: Allsport

Gracias al sol existe vida sobre la tierra, pero no por eso debe exagerar la confianza hacia el astro rey, sobre todo cuando practica deporte pues "ni mucho que quiere el santo".

Quizá usted toma precauciones cuando vacaciona en la playa y busca broncear su piel...pero qué tanto la protege el resto del año, durante sus actividades cotidianas y paseos por la Ciudad.

Aún más...cuando planea su programa de ejercitación considera el tiempo que pasará bajo el sol y los riesgos que esto podría traerle?

"El dermatólogo Rubén Hinojosa comenta que existen horarios que son prácticamente vetados para los deportistas.

"El horario donde el sol es más dañino es de las 11 de la mañana a las cuatro y media de la tarde, ese es el horario que los deportistas deben evitar, o salir protegidos con bloqueadores, porque la inhibición de sus rayos sobre la superficie de la tierra es más directa", comentó el especialista en problemas de la piel.

Hinojosa expresó que todas las personas que se exponen al sol deben proteger su piel en ese horario, pues conforme avanza el deterioro de la capa de ozono, es más probable que los seres vivos sufran las consecuencias de una exposición indebida.

"Conforme pasan los años, el agujero en la capa de ozono se hace más grande y eso es lo que protege a la piel de los seres vivos de los rayos ultravioletas, entonces, entre menos ozono, más daño por rayos de sol, así que cada vez tendremos que protegernos más, el sol quema más ahora que hace 10 años", explicó.

El dermatólogo comentó que el sol emite rayos ultravioletas que se dividen en "A" y "B"; la radiación ultravioleta "A" produce cáncer y fotoenvejecimiento de la piel; la "B" ocasiona quemaduras y enrojecimiento de la piel.

Los vidrios y las nubes pueden bloquear la radiación "B", más no así a los rayos "A", que llegan aún en días nublados.

"El daño por los rayos solares empieza con quemaduras de primer grado, cuando sólo hay enrojecimiento de la piel, y después de segundo, cuando ya hay ampollas.

"También puede haber acartonamiento de la piel, es cuando ésta se agrieta y se marcan más los poros, estos son el fotoenvejecimiento, además que la piel se puede manchar; en un grado más extremo, sobre todo en pieles muy blancas, el sol puede producir cáncer de piel", dijo Hinojosa.

¿QUE ME PONGO?

Aunque el daño por una exposición indebida puede producirse en cualquier persona, en los deportistas, puede ser mayor el riesgo si se ejercitan a extremo en horarios de riesgo.

"Lo más recomendable es hacer deporte bajo techo o en horarios que no sea muy peligrosa la radiación; o bien, si van a hacer deporte por tiempo prolongado, como los golfistas que se asolean hasta seis horas, entonces tienen que usar bloqueadores solares", expresó.

Para una protección correcta, hay que cubrir toda el área expuesta a los rayos solares, como la cara, el cuello, los brazos, la parte superior de las orejas y las piernas.

En el mercado pueden encontrarse bloqueadores solares químicos, que en su composición utilizan oxibenzonas y ácido paraminobenzoico; y los físicos, a base de óxido de titanio.

"Para los deportistas se recomiendan más los bloqueadores físicos, que es como poner una pantalla en la piel, son como una crema que al aplicarse mancha de blanco, contienen óxido de titanio y son más efectivos que los bloqueadores químicos, quitará la única desventaja es la manchita blanca que te dejan.

"Yo sugeriría que los deportistas utilicen los dos, primero se apliquen bloqueador químico y arriba el físico, esto puede proteger bastante; por ejemplo los físicos más efectivos son los de Neutrógena y Hollohan número 15, porque no se corren con el sudor y si se aplican una hora antes de hacer natación pueden durar 60 minutos en la piel, aunque la persona esté nadando", recomendó Hinojosa.

3.34 TRANSFORMACIÓN DE TEXTOS Y CÓDIGOS

3.34.1 Lee el texto motivador "Atrévete a ser diferente" de Samuel Rodríguez Hernández.

3.34.2 Retoma la idea que más te interesó y exprésala con otro lenguaje (icónico, quinésico, etc.)

TEXTO A

No fumes sólo por imitar

ATREVETE A SER DIFERENTE

Por SAMUEL RODRIGUEZ HERNÁNDEZ

¿Te atreverías a tomar tu refresco favorito si en el envase te advirtieran que contiene veneno y que éste puede causarte la muerte?

¿No? ¿Entonces por qué aceptas un cigarrillo, si en la envoltura te advierten que su consumo conlleva el riesgo del efisema pulmonar y del cáncer?

¿Acaso eres uno de los que no pueden resistir la presión de tus amigos, que te dicen que si no fumas no eres hombre? ¿O acaso te dejas seducir por la falsa publicidad?

Déjame decirte que los sofisticados anuncios que publicitan los cigarrillos te presentan una imagen totalmente falseada de los resultados de consumir dicho producto.

Es tiempo de que conozcas la verdad sobre el peligro que representa fumar.

Por principio de cuentas, te diré que tan sólo en los Estados Unidos, los diferentes productos de las compañías tabacaleras matan diariamente a un promedio de mil personas y el cigarrillo está considerado como la principal causa de muerte evitable, según el Inspector General de Salud de este país.

¿Es esta la imagen que los comerciales de televisión te transmiten?

No, por supuesto. Te hacen creer que si fumas serás aceptado socialmente, que tendrás una figura atractiva y que como fumador serás una persona exitosa.

Mienten, como mienten muchos médicos que sabiendo los estragos que el tabaco causa, fumian, dando un mal ejemplo a la sociedad.

Permítense decirte que anualmente, las compañías tabacaleras gastan millones de dólares para poner en duda los informes médicos que alertan a la población sobre los peligros del tabaco.

Algunas compañías te mienten al decirte que tal o cual marca es más "suave" o tiene menos nicotina, como si fuera posible determinar qué dosis de veneno es mortal para cada organismo.

Definitivamente, fumar no te da ninguna presencia social, ni virilidad, ni aceptación alguna.

En cambio, cada cigarrillo te quita poco a poco la posibilidad de vivir y disfrutar la vida y le va restando días, meses o años a tu existencia.

Quita tú amiga o amigo joven quieras conocer alguno de los efectos que concretamente puede producirte el cigarro. A manera de ejemplo mencionaré dos: En las jóvenes, el consumo de cigarrillos produce resequedad en el cutis que, contrariamente a lo que trata de difundir la publicidad, sí le afecta su apariencia personal.

Para los varones, les diré que además de los riesgos a mediano a largo plazo ya conocidos como el cáncer, la bronquitis crónica y otras, hay estudios que respaldan la idea de que el tabaco afecta la capacidad sexual del individuo.

Por tu salud y la de los demás

Mucho se ha dicho recientemente del peligro que representa el cigarrillo para el que fuma (fumador activo) y también para el que aspira el humo producido por los fumadores (fumador pasivo).

Te diré que el humo del tabaco es como un aerosol formado de partículas que se dispersan en el ambiente.

Contiene un mínimo de cuatro mil sustancias.

43 de las cuales están reconocidas como cancerígenas.

Un fumador pasivo aspira dos veces más humo, el primero, que expulsa el fumador activo y el segundo, que proviene del cigarrillo encendido.

Este último es el más peligroso, ya que contiene entre otros gases, el monóxido de carbono, semejante al que sale del escape de los vehículos, lo mismo al cual revierten algunos sistemas de aire acondicionado, que se utiliza para ejecutar a los condenados a la cámara de gases, el formaldehído, que se utiliza para embalsamar cadáveres y la nicotina, ebonsi insecticida.

Según el Hacia [illegible] de la Universidad de Harvard, el no fumador "tiene dos probabilidades de contraer cáncer por el humo del tabaco disperso en el medio ambiente, que por todos los demás contaminantes peligrosos del aire como el asbesto, el arsénico y la radiactividad juntos".

Otro aspecto importantísimo que debes considerar, antes de convertirte en un fumador, es el tremendo daño que sufren los niños que viven entre fumadores.

Está comprobado que los hijos de fumadores pasan más tiempo en el hospital con bronquitis y neumonías, traqueitis, laringitis, problemas en los oídos, tos crónica y asma, que los hijos de no fumadores.

Según el Dr. William Cahan de la Universidad de Cornell, "Fumar en presencia de los hijos es, si más ni menos, otra forma de maltratarlos".

La futura madre

A ti, joven amiga, que seguramente aspiras a formar tu hogar y a realizarte mediante la maternidad, quiero decirte algunos de los peligros que el tabaquismo representa para tu futuro bebé.

Durante el embarazo, la futura madre puede intoxicar al feto, debido a la nicotina y al monóxido de carbono que pasan a la sangre fetal.

La mujer que fuma, tiene un 20 por ciento más de probabilidades que el promedio, que el bebé nazca muerto.

El riesgo de abortos también es considerablemente más alto entre las mujeres fumadoras.

Un aborto se puede decir de las no fumadoras, es decir, vomito, las náuseas, se revierten más en la mujer que fuma.

Según estudios realizados por la OMS, el 11 por ciento de los partos prematuros se deben al consumo de tabaco durante el embarazo.

Los hijos de madres fumadoras, por otra parte, también están propensos a nacer con bajo peso ya que, debido al cigarrillo, el feto recibe menos oxígeno y la placenta menos sangre lo que impide un desarrollo normal de la criatura.

Por ahí [illegible] de que es muy alto el índice de niños nacidos deficientes como resultado de la ingestión de tabaco por parte de la mamá.

Excesiva y falsa publicidad

Sin duda alguna que, aunque te [illegible] el cuadro más terrible en este artículo, quien tiene la decisión eres tú.

Sólo te pido que pienses adecuadamente las ventajas en pro y en contra.

Los datos que ofrecimos al cigarrillo no son inventados. Los países más avanzados en materia legislativa, han dado pasos muy significativos con el afán de proteger a la población de los estragos [illegible]

En [illegible] Unidos y otros países se [illegible] la publicidad de cigarrillos [illegible] aunque las compañías tabacaleras se dan habilidades para manejar la publicidad indirecta, patrocinando eventos deportivos, y colocando grandes anuncios publicitarios en los lugares establecidos [illegible]

Otros países están legislando seriamente para prescribir a los fumadores de los lugares públicos como restaurantes, estadios, teatros y [illegible].

La lucha no es fácil, porque todo indica que las compañías tabacaleras, al parecer cuentan con presupuestos escandalosamente elevados para anunciar de una forma u otra sus productos.

Verdaderos hombres y mujeres

Si he de ser franco contigo, joven, quiero decirte que me da pena ver a tantos jovencitos y jovencitas, jugando al adulto, sintiéndose "grandes" sólo porque treen un cigarrillo en los labios. (La mayoría ni siquiera sabe fumar).

Ser hombre o mujer en toda la extensión de la palabra, significa afrontar la vida con plena responsabilidad y ser conscientes de las decisiones que se toman.

Tú tienes el derecho a disfrutar de una vida sana, prolongada, y para ello no necesitas en absoluto de un cigarrillo.

Nadie tiene el derecho de imponerte hábitos y mucho menos hábitos negativos o nocivos.

No hagas caso a los que tratan de engañarte a costa de tu salud y tu futuro.

Tú tienes derecho a respirar aire puro y por otra parte necesito ambiente sólo sobreviviría si todos nos preocupamos por mantenerlo limpio.

Tienes derecho a protestar en forma educada pero con firmeza, cuando alguien atente contra tu salud y la de tus seres queridos.

Debemos exigir que se respeten los reglamentos y leyes que nos protegen de las depredaciones del ambiente.

Tienes derecho también a pedir que se legisle en el sentido de limitar o prohibir la publicidad de productos que dañan la salud y que degradan a la humanidad.

Tu eres parte de la gran riqueza de esta nación y debes luchar por dignificar la vida de los jóvenes para que sean encauzados por el camino del estudio, el trabajo y la superación.

Tú decides y estoy seguro que tomarás la mejor decisión.

Ante las presiones de las compañías y la desmedida publicidad, yo se que te atreverás a ser diferente.

El autor es maestro, especialista en Orientación Vocacional y conferencista en temas familiares

TEXTO B

1. Observa la imagen.
2. Escribe un comentario en el que expreses:

a) Cómo afecta a tu vida futura la aprobación del Tratado de Libre Comercio.
b) Qué tipo de trabajo te gustaría realizar.
c) Qué preparación necesitas adquirir.

TEXTO C

Copia las descripciones de Motricidad y Consolidación de tus textos de Educación Física.

1. Lee el Texto C y reflexiona:

En tus clases de Educación Física en los textos abordan los temas de: Motricidad y Consolidación deportiva (M1 y M2) donde ven los fundamentos básicos de los deportes. En el texto está la descripción, pero durante la práctica, tu maestro demuestra cómo deben realizarse correctamente.

2. ¿Qué lenguaje está utilizando además de las palabras?

_____

3. ¿Cuál de los lenguajes es más efectivo para transmitir este contenido?

_____

4. Explica por qué.

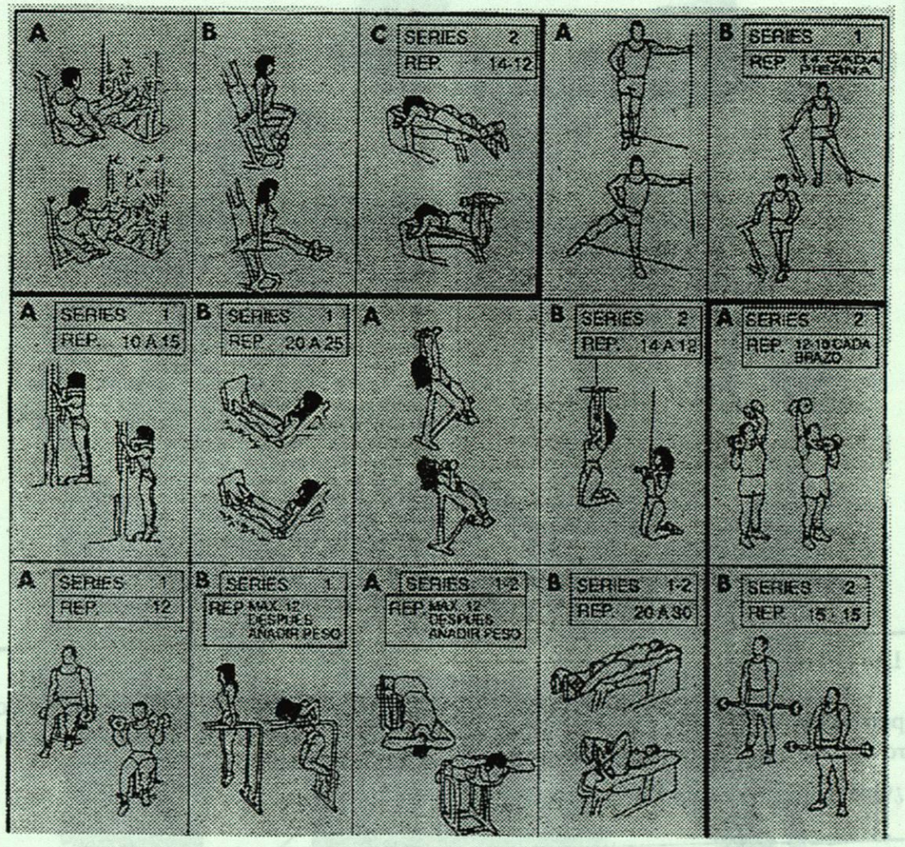
_____

_____

_____

Texto D

1. Lee el texto siguiente.
2. Observa las imágenes de los recuadros.
3. Con base en las imágenes elabora un instructivo para realizar un entrenamiento con pesas.



Texto E

EL NORTE , Sábado 6 de noviembre de 1993

Las malas posturas pueden llegar a lastimar gravemente la columna vertebral, por lo que debe tomar las precauciones necesarias para mantenerla en buen estado desde su juventud.

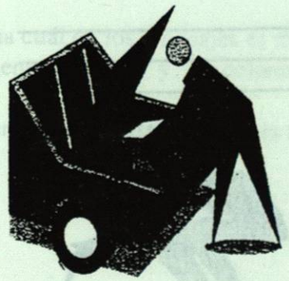
La columna vertebral es una estructura mecánica, por lo tanto puede sufrir cambios por malas posturas, explicó el quiropráctico Ramón Jabes Flores.

La información y dibujos fueron extraídos del artículo escrito por Patricia Ramos "Y todo por la mala postura".

1. Elabora un instructivo donde escribas cuáles son las posturas que deben de practicar y cuáles evitar para fortalecer la columna vertebral.
2. Observa los dibujos e interprétalos describiendo con palabras la intención del mensaje gráfico.

a)

NO



b) NO

SI

c)

NO

SI

d)

NO

SI

e)

NO

SI

f)

NO

SI

3. EJERCICIO DE EVALUACIÓN

1. Determina cuál de los lenguajes es más efectivo para transmitir los mensajes de los textos "Levantamiento de pesas" y "La columna vertebral y la mala postura".

2. Fundamenta tu respuesta. Exprésala ante el grupo.

3.35 ACTIVIDAD COCURRICULAR

3.35.1 Promueve tu trabajo en tu entorno social. Escoge el tema que más te haya interesado de los estudiados en la Unidad y promuévelo en tu entorno social: casa, colonia, escuela, ciudad, etc.

3.35.2 Investiga otros temas de interés general y elabora instructivos ilustrados.

ASPECTO LINGÜÍSTICO

3.36 EJERCICIO INDUCTIVO I.

3.36.1 Observa la palabra en el centro.

3.36.2 Escribe en las líneas los significados que conoces de dicha palabra.

3.36.3 Explica oralmente el significado de cada palabra.

a)

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ **PAPEL** _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

b)

_____ _____
_____ _____
_____ LÍNEA _____
_____ _____

c)

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ **ONDA** _____
_____ _____

3.36.4 Escribe oraciones en las que utilices las palabras anteriores con tres significados diferentes.

a) Papel:

_____
_____
_____

b) Línea:

_____
_____
_____

c) Onda:

_____
_____
_____