

CAPÍTULO II

INTRODUCCIÓN A LA SALUD

Introducción

El estar sano representa el buen funcionamiento de órganos y sistemas que mantienen dispuesta a la persona a realizar actividades cotidianas con energía.

De tal manera que es importante promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionan su efectiva repercusión en la salud.

En el eje de salud física proporcionaremos información sobre tópicos de la salud como son: Anatomía, Primeros Auxilios, Nutriología y Dopng, contribuyendo con esto a la obtención de un estado favorable de salud del educando.

Ejemplo: Jorge ha pensado varias veces cómo será el paseo en balsa, él ha anticipado la velocidad de la balsa al llegar a los rápidos, el azote de las aguas sobre las rocas, el salpicar del agua fría sobre su cara.

El ha pensado más acerca de la risa de sus amigos y en que tan divertido será el paseo en balsa.

Durante el paseo Jorge está más entusiasmado en su aventura que no piensa en la posibilidad de un accidente.

Él y sus amigos usarán chalecos salvavidas e irán con un guía que conoce el río, tomando estas decisiones ellos reducirán el riesgo de un accidente;

todos hacen decisiones sobre cómo tomar los riesgos.

El estudio de la salud física y mental y todo lo que se refiere en cuanto a tomar decisiones de forma inteligente. Sólo tú puedes tomarlas. Entre mejor conozcas tu cuerpo y tu mente mejor podrás tomar decisiones responsables sobre tu salud.

Tú tienes el derecho de conocer tu cuerpo, saber cómo funciona, y cómo mantenerlo en buenas condiciones, para esto debes tener conocimientos de cómo puedes mejorar tus hábitos de estilo de vida.

Esto es con una mejor nutrición, ejercicios diarios e higiene.

El concepto moderno de salud va más allá del solo hecho de buscar medios para prevenir las enfermedades o para combatirlas, sino que busca el desarrollo de diversos elementos que tratan de alcanzar una vida plena y llena de satisfacciones permanentes.

La participación de las personas en un programa de salud y buenos hábitos nos llevan a una mejor calidad de vida.

Existen diversos elementos que coadyuvan a producir o impedir el cambio de comportamiento.

No se recomienda aumentar sólo las fuerzas impulsoras, ya que ocasionan tensión. Es preferible disminuir las fuerzas restrictivas, lo óptimo es cambiar ambos procedimientos. (Fig. 1).

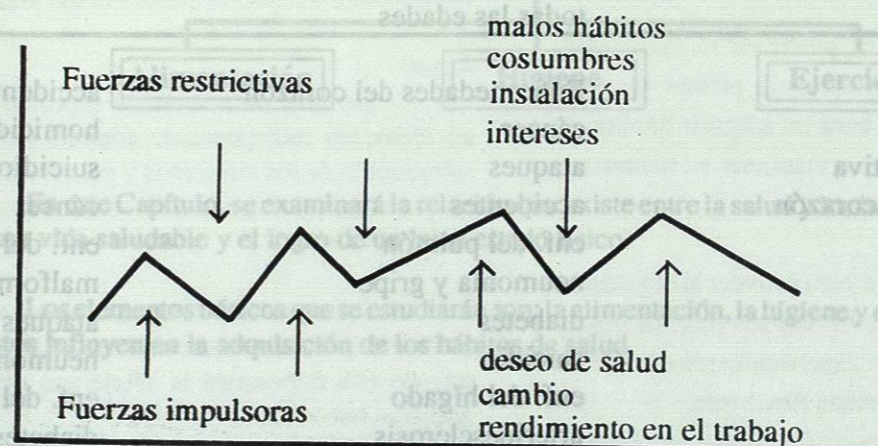


Fig. 1

Factores que determinan la salud

¿Qué determina la salud?

Según las investigaciones se han identificado 4 factores que determinan la salud, estos son:

- A) Comportamiento de salud personal (hábitos).
- B) Influencias biológicas (herencia).
- C) La condición del medio físico.
- D) La calidad de los servicios del cuidado de la salud.

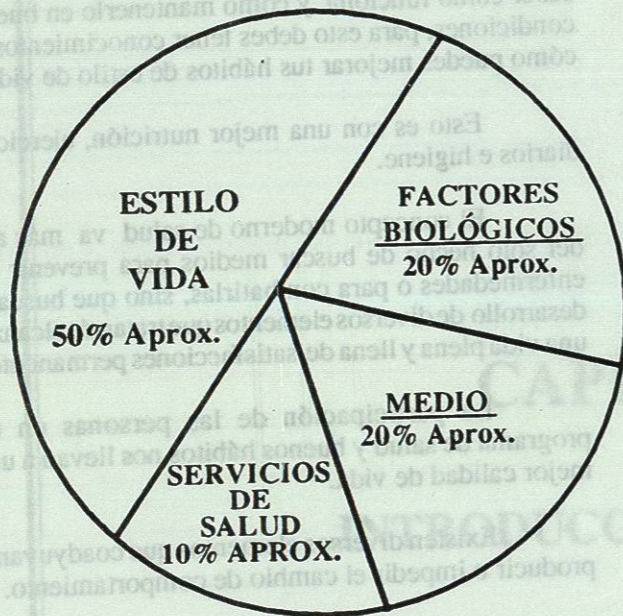


FIG. 2

Estilo de vida

Son las actividades y decisiones que afectan a la salud, estando bajo su control. Es posible poseer un conjunto de hábitos de estado de salud.

Factores biológicos

Son los aspectos físicos y mentales que están asociados a nuestro organismo, en lo relativo a herencia, maduración y envejecimiento. Poco se puede hacer, fuera de un control periódico y prevención de aquello que por herencia podemos padecer.

Medio

Son los factores de nuestro entorno, sobre los cuales se tiene poco control tales como: la contaminación, las sustancias tóxicas, los organismos transmisores de enfermedades, etc. En algunos casos poco puede hacerse por evitarse; en otros, podemos fortalecer nuestro organismo.

Servicios de salud

La disponibilidad, calidad y costo de estos servicios, tendrán influencia en la restauración y mantenimiento de la salud. Muy poco puede hacerse en forma individual. (Fig. 2)

El porcentaje estimado de cada uno de estos factores nos señala las posibles causas principales que nos lleva hacia la muerte. El siguiente cuadro nos muestra algunos ejemplos.

1900 (antes)	Hoy en día	15-24 años
todas las edades	todas las edades	
neumonía y gripe	Enfermedades del corazón	accidentes
tuberculosis	cáncer	homicidios
inflamación digestiva	ataques	suicidios
enfermedades del corazón	accidentes	cáncer
ataques	enf. del pulmón	enf. del corazón
enf. del riñón	neumonía y gripe	malformaciones
accidentes	diabetes	ataques
cáncer	suicidio	neumonía y gripe
enf. infecciosas	enf. del hígado	enf. del pulmón
difteria	arterioesclerosis	diabetes

Nota: el SIDA es una enfermedad de la era moderna que avanza a pasos agigantados.

Los comportamientos de salud son acciones que tomas y afectan tu salud.

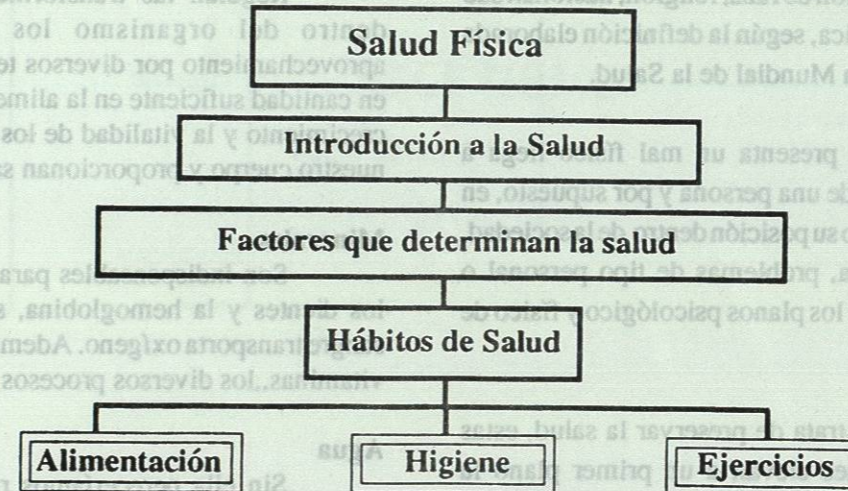
Un estudio de investigación a más de 7000 individuos, reportó 7 comportamientos (hábitos) de salud que fomentan buena salud y tienden a incrementar el promedio de vida:

1. Dormir 7 horas diarias
2. Desayunar casi todos los días
3. Evitar comer entre comidas
4. Mantener el peso normal
5. No fumar
6. No beber alcohol
7. Hacer ejercicio en forma regular

Aquellas que practican todas estas conductas tenderán a obtener una buena salud física y mental, que aquellas que no la siguen.

La gente que está en buena condición física y mental estará en mejores condiciones de manejar las presiones de la vida y podrá tener una buena autoestima.

ESQUEMA CONCEPTUAL DE LA SALUD Y LOS BUENOS HÁBITOS



En este Capítulo, se examinará la relación que existe entre la salud y los buenos hábitos, como base para una vida saludable y el logro de un buen estado físico.

Los elementos básicos que se estudiarán son: la alimentación, la higiene y el ejercicio, considerando que éstos influyen en la adquisición de los hábitos de salud.

Iniciaremos definiendo estos conceptos:

Salud:

Es un estado de bienestar físico, mental y social durante el cual el desarrollo de las actividades es eficiente.

Enfermedad:

Es un desequilibrio que se presenta al alterarse las funciones del organismo durante el cual el desarrollo de las actividades es ineficiente.

Hábitos de salud:

Disposición o costumbres adquiridos por actos repetidos. Donde dichos actos estarán siempre en función de mantener una vida saludable.

La salud y los buenos hábitos.

La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social a que tiene derecho todo ser humano, sin distinción de raza, religión, nacionalidad o situación económica, según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud.

Cuando se presenta un mal físico llega a incidir en la mente de una persona y por supuesto, en su situación laboral o su posición dentro de la sociedad. De la misma forma, problemas de tipo personal o social, actúan sobre los planos psicológico y físico de un individuo.

Cuando se trata de preservar la salud, estas nuevas concepciones elevan a un primer plano la responsabilidad de la persona en adquirir hábitos de salud, los cuales ayudaron a mantener su bienestar.

La alimentación

Los alimentos son para proveer al organismo del material para reparar o formar sus propios tejidos o darle calor y la energía indispensables para mantener la vida y cumplir sus diversas funciones.

Sin embargo, es importante comprender que no todos los alimentos cumplen con la misma misión

en nuestro cuerpo.

Según la misión que cumplen en el organismo, los alimentos pueden dividirse en los siguientes grupos.

a) **Alimentos reparadores, formadores de tejidos o plásticos.** Sirven para formar nuevos tejidos o para reparar el desgaste de los que ya constituyen nuestro cuerpo.

b) **Alimentos energéticos o combustibles.** Son los destinados a quemarse en nuestro organismo para proporcionar el calor y la energía necesaria.

c) **Alimentos reguladores.** Llamados por algunos celulósicos por tener también casi siempre celulosa, son principalmente las vitaminas y los minerales; pero caben también bajo esta designación la celulosa y el agua.

Los alimentos reguladores, aunque no proveen de calorías, son indispensables para el normal funcionamiento del organismo.

Vitaminas

Regulan las transformaciones que sufren dentro del organismo los alimentos y su aprovechamiento por diversos tejidos. Su presencia en cantidad suficiente en la alimentación favorece el crecimiento y la vitalidad de los tejidos que forman nuestro cuerpo y proporcionan salud y bienestar.

Minerales

Son indispensables para formar los huesos, los dientes y la hemoglobina, sustancia que en la sangre transporta oxígeno. Además regulan, como las vitaminas, los diversos procesos del organismo.

Agua

Sin ella pereceríamos rápidamente, siendo un elemento indispensable además participa en la asimilación de los alimentos y para la eliminación de ciertas sustancias que serían tóxicas si se retuvieran en el organismo.

Como habrás visto, en los puntos anteriores, es muy importante cuidar de nuestra alimentación ya que de ella dependerá la eficiencia del trabajo de nuestros sistemas.

Tu maestro te indicará las cualidades de una dieta balanceada.

Higiene

Es un elemento esencial para la conservación de la salud y se define como:

"Conjunto de reglas de limpieza, aseo y hábitos que tienen por objeto la conservación de la salud, indispensable en todo individuo"

La buena alimentación, las costumbres moderadas, el ejercicio y el reposo correcto son bases fundamentales para un buen cumplimiento de los preceptos higiénicos.

Las actividades físicas, recreativas y el baño diario son parte de la higiene.

El ejercicio

Nadie tiene garantizada la salud y perfecta condición física, sobre todo con los estilos de vida actuales.

El modo de conseguir una vida con bienestar físico es participando regularmente de una actividad física.

Un plan sistemático de ejercicio y actividades físicas parte del conocer y saber cómo responde nuestro cuerpo y se adapta a cada una de las fases de los ejercicios y a la repetición de éstos; esto con la finalidad de entender cuáles son los límites de nuestro cuerpo, y a la vez mejorar la capacidad funcional del mismo.

Alimentación

Higiene

Ejercicios

CAPITULO III

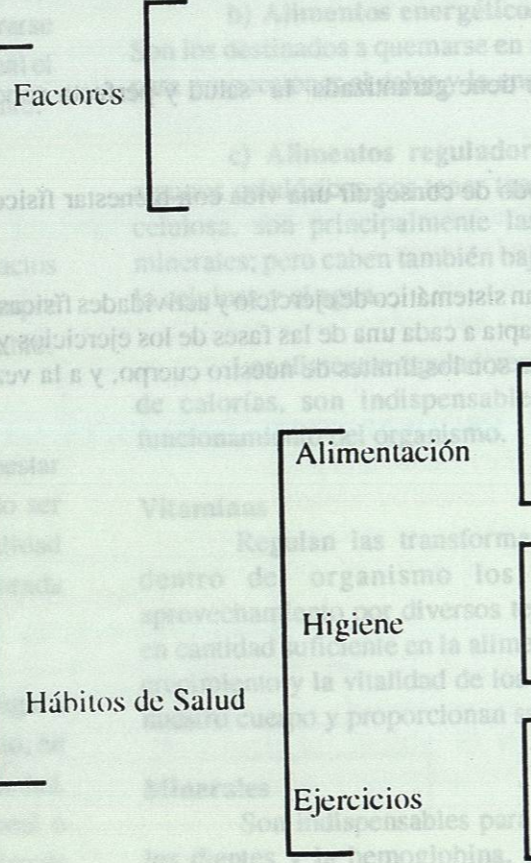
ATLETISMO

Hábitos de Salud

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

1. Completa el cuadro sinóptico de este Capítulo.

INTRODUCCIÓN A LA SALUD



LANZAMIENTOS

PRUEBAS COMBINADAS

PRUEBAS COMBINADAS

Pentatlón

Hepatlón

Decatlón

CAPITULO III ATLETISMO

SALTOS

El lanzamiento de la jabalina es uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hace necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas competían con las jabalinas testas. Atracedor del mango pesos variables y puntas tomas. Atracedor del mango se enrollaba una correa, con un lazo en la punta de la jabalina impartiéndole una movimiento brusco a lo que podía arrojarse a

En los comienzos de las pruebas de lanzamiento de pesos se empleaban piedras y lanzas de metal, llamados hateres. Más tarde el objeto que se lanzaba tomó la forma de la jabalina moderna, el que se arrojaba sin girar durante el vuelo. El cuerpo.

En 1896 los Juegos Olímpicos fueron revividos en Grecia y con la excepción de los de 1916, 1940 y 1944, que se suspendieron por las guerras, después se realizaron regularmente cada cuatro años.

LANZAMIENTOS

PRUEBAS COMBINADAS

PRUEBAS COMBINADAS

Pentatlón

Hepatlón

Decatlón

Clasificación

Esta disciplina deportiva, comprende conductas motrices naturales, como correr, saltar, lanzar, es un proceso que hace necesario, que se aprenda, se enseñe y se practique con otros fundamentos técnicos, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

SALTOS

El lanzamiento de la jabalina es uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hace necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas competían con las jabalinas testas. Atracedor del mango pesos variables y puntas tomas. Atracedor del mango se enrollaba una correa, con un lazo en la punta de la jabalina impartiéndole una movimiento brusco a lo que podía arrojarse a