



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 06

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: EL CUIDADO DE LA SALUD Y LOS AVANCES DE LA CIENCIA

ÁREA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4° A-B-C-D
DOCENTE: ROSALIA M. CHINO HUANACUNE		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico	Fundamenta respecto de situaciones en las que se pone en juego las demandas sociales e intereses particulares sobre el quehacer científico y tecnológico que impactan en la sociedad y el ambiente.

APRENDEMOS

A nivel mundial tenemos a la Organización Mundial de la Salud conocida también como OMS, quien se encarga de estos asuntos. Justamente este organismo dice lo siguiente acerca de qué es la salud:

«**La salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946.

FACTORES O DETERMINANTES DE LA SALUD. Tenemos los siguientes

- **AMBIENTE:** relacionado a los factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación atmosférica, de contaminación química, tanto del suelo, agua y aire, y los factores socio-culturales y psicosociales relacionados con la vida en común.
- **ESTILOS DE VIDA:** Relacionados con los hábitos personales y de grupo de la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexual, utilización de los servicios de salud, etc.
- **BIOLOGÍA HUMANA:** relacionado a aspectos genéticos y con la edad de las personas.
¿Qué crees que debemos hacer para que todos estos no nos hagan enfermar?
A medida que las personas se van desarrollando, de acuerdo a su herencia genética podemos presentar algunos males como la hemofilia, que es un problema de coagulación de la sangre, o a medida que nos hacemos mayores, podemos desarrollar presentar diabetes, hipertensión, colesterol alto y otros.
- **LA ATENCIÓN SANITARIA:** que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y poblaciones.

Ahora tratando de ver más allá de lo que dicen los "determinantes de salud", los especialistas en salud, como los médicos o los nutricionistas recomiendan el desarrollo de hábitos saludables.

Los hábitos saludables son, en gran parte, los que determinan que tengas buena salud. Y cuando me refiero a hábitos, hablo precisamente de aquello que haces todos los días: dormir, comer, mantenerte hidratado, hacer ejercicio, bañarte, protegerte del sol. El buen desarrollo de estos hábitos seguramente te ayudará a tener una vida más larga y más sana. Hábitos importantes para tener una buena salud, por ejemplo:

- ✓ Alimentarte adecuadamente: Llevar una dieta equilibrada es clave. Se pueden incluir alimentos de toda clase, pero se deben evitar los excesos. Hay que aportar nutrientes al organismo para que funcione correctamente.
- ✓ Hacer actividad física: Realizar ejercicio de manera constante produce múltiples beneficios, como reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, quemar calorías, y fortalecer músculos y huesos. Además, reduce el colesterol "malo" y aumenta el "bueno".
- ✓ Estar hidratado: Es indispensable beber, al menos, dos litros de agua por día. De esta manera, se eliminan toxinas, se favorece el metabolismo y la digestión, y se mejora el aspecto de la piel y del pelo.
- ✓ Dormir bien: Dormir es una de las funciones más esenciales para sentirse bien. Los médicos recomiendan "dormir entre seis y ocho horas por día para recuperar las energías perdidas".
- ✓ Evitar el consumo de alcohol o drogas: Ingerir alcohol en exceso y fumar son dos hábitos perjudiciales para el organismo. Con el tiempo pueden tener efectos peligrosos. Por eso, es aconsejable dejarlos de lado.
- ✓ Mantener en forma la mente: Al cerebro hay que entrenarlo y ponerlo a prueba constantemente. Esto disminuye el riesgo a padecer deterioro cognitivo y aparición de demencia.



- ✓ **Aséate todos los días:** Para que el organismo esté saludable, es importante lavarse las manos, bañarse todos los días, usar ropa limpia y cepillarse los dientes tres veces diarias.
- ✓ **Reducir el consumo de grasas saturadas:** Este tipo de grasas se encuentran en la comida chatarra. Por eso, lo ideal es evitar comer este ejemplo de comidas, aunque cada tanto te puedes darte el gusto. "No existen alimentos permitidos, ni prohibidos. Sí hay que cuidar las porciones.
- ✓ **Evitar el estrés:** Relajarnos y evitar las situaciones de estrés a diario nos ayudará a tener una mejor salud. Es necesario tener actividades que nos ayuden a evadirnos de la rutina cotidiana. Hobbies, deporte... Cualquier actividad que nos relaje es muy recomendable para estar en perfectas condiciones.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SALUD

Entender la relación entre la ciencia, tecnología y salud, resulta fundamental para los tiempos actuales. En una sociedad del conocimiento o también denominada como la sociedad de la información, donde gran parte de lo que pasa en nuestras vidas a nivel individual y social, dependen de la ciencia y la tecnología.

Una primera muestra de esa influencia de la ciencia y la tecnología en la salud es el incremento en la esperanza de vida. La esperanza de vida o expectativa de vida se entiende como: es el promedio de la cantidad de años que vive una determinada población en un cierto período.

La alimentación, gracias a los avances, ahora disponemos de alimentos no contaminados y que se producen en grandes cantidades gracias a las maquinas creadas por el hombre para tal fin, como tractores, cosechadoras, etc. Gracias a los conocimientos de cómo funciona el calor, se han creado máquinas refrigeradoras que utilizamos en muchos lugares para conservar nuestros alimentos.

En medicina los aportes de la ciencia y tecnología son mayores, por ejemplo:

Tratamiento a enfermedades

Uno de los más grandes aportes que ha brindado la ciencia a las áreas de la medicina y la farmacia ha sido la continua capacidad de desarrollar compuestos capaces de enfrentar la mayor cantidad de padecimientos que afectan al cuerpo humano.

Diseño de prótesis

El avance de la ciencia y la tecnología ha permitido el desarrollo de prótesis cada vez más avanzadas, llegando al punto de poder recibir señales nerviosas para garantizar su movimiento. Gracias a ello ahora se están diseñando novedosas prótesis para diferentes partes del cuerpo humano.

ANALIZAMOS

1. **En un cuadro has dos columnas, en la primera columna haz una lista de cómo es tu estilo de vida en lo referido a la actividad física y alimentación, y en la otra columna, haz una lista de cómo debería ser. Fíjate la diferencia y ve si tu salud está en riesgo o si todo está bien y qué debes hacer para que tu salud no se vea afectada. Ejemplo**



Mi estilo de vida actual	¿Cómo debería ser?
Actividad Física	Actividad Física
Alimentación	Alimentación

PRACTICAMOS

1. **Responder las siguientes preguntas**

- A. ¿Qué es la salud?
- B. ¿Qué deberíamos hacer para mantener nuestra salud?
- C. ¿Cómo ha contribuido la ciencia y la tecnología al mantenimiento de la salud?
- D. ¿Qué deberíamos hacer para mantener nuestra salud?
- E. Dibujar o pegar la pirámide alimenticia

2. **Argumentar cómo la ciencia y la tecnología han contribuido a la conservación de la salud de las personas.**

No olvides guardar tus fichas de aplicación en tu portafolio...