



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 08**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"**

**DESAFÍO DE LA SEMANA: "LA VIDA ES UN RETO, TEN SUEÑOS Y LUCHA POR ELLOS"**

**TEMA: ¿DE QUÉ DEPENDE QUE MI FAMILIA Y YO ESTEMOS SANOS?**

<b>ÁREA:</b> CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 4° A-B-C-D
<b>DOCENTE:</b> ROSALIA M. CHINO HUANACUNE		
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo	Identificar los factores de riesgo para mi salud y de mi familia y cómo puedo mitigarlos.

**APRENDEMOS**

**¿SABIAS QUE...?**

Expresiones como "Fumar causa infarto cerebral" "Fumar produce cáncer de pulmón" y otros son colocados en las cajillas de cigarrillos porque las leyes obligan a las empresas productoras a informar sobre el efecto perjudicial que conlleva el consumo de este producto. Sin embargo, los malos hábitos, como una mala alimentación, la drogadicción o el alcoholismo, podrían tener efectos nocivos sobre nuestra salud. Entonces ¿De qué depende nuestra salud?...



Todos los excesos conducen a enfermedades y problemas de salud.

**La salud** podemos entenderla desde dos puntos de vista:

1. **La salud humana** entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades, y
2. **la salud ambiental** que engloba los factores ambientales que podrían influenciar en la salud humana y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para el óptimo desarrollo de la población humana.

**La salud depende de las llamadas determinantes de salud:**

- medio ambiente,
- estilo de vida,
- biología humana y
- la atención sanitaria.

**La Conservación de la salud.**

En términos biológicos se refiere a mantener un estado de salud y proteger los ecosistemas del planeta, es decir **salud ambiental**.

- ¿Por qué es importante la salud ambiental?
- ¿Alguna vez se han puesto a pensar de dónde salen todos los productos y materia prima que hacen más placentera nuestra vida y nos permiten mantener un estado de salud?

Bueno la respuesta es muy sencilla, todo lo que tenemos y usamos se deriva de un modo directo o indirecto de los recursos naturales del planeta.

El científico y profesor Robert M. May, del departamento de zoología de la universidad de Oxford, en su libro *Diversidad Biológica* en 2011, "...la humanidad toma para sí misma, directa o indirectamente, aproximadamente el 40% de los productos del planeta". Entonces, queda claro que, si no protegemos nuestros ecosistemas, lo más probable es que nuestra calidad de vida y por lo tanto la salud de las personas empeore en lugar de mejorar.



A nivel familiar los siguientes factores pueden influir en la salud:

- La herencia genética familiar
- Factores medio-ambientales: que al ser compartidos por toda la familia e influyen la de salud y enfermedad de todos los integrantes.
- Desarrollo individual de los hijos: es la familia la que aporta a sus miembros la alimentación, educación, cultura, valores, que luego intervendrán tan significativamente en su salud.
- Enfermedades infecciosas: riesgo de contagio al interior de la familia.
- Apoyo familiar: es fundamental para sobrellevar cualquier enfermedad de alguno de sus integrantes.
- Crisis familiares y factores psico-sociales: afectan a la muerte por alguna enfermedad individual, como los problemas y conflictos familiares, el divorcio, la viudez.



#### A nivel Individual

- 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. "El deterioro mental es importante eludirlo, para eso hay que ejercitar la mente, la memoria, la atención y la concentración"
- Asíate 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
- Evitar el estrés: Relajarnos y evitar las situaciones de estrés a diario nos ayudará a tener una mejor salud.



#### Desarrollo científico y tecnológico

Todo lo que utilizamos hoy en día ha sido desarrollado o mejorado a través de la investigación en Ciencia y Tecnología. Desde el sector de transporte, la energía que ilumina nuestras casas, los teléfonos inteligentes con los que nos comunicamos hasta incluso los alimentos que nos comemos son movidos por estos motores. Sin embargo, no existe consecuencia derivada de la Ciencia y la Tecnología que mayor importancia haya tenido en el progreso de la humanidad que la mejora de la salud de las personas, por ejemplo: la posibilidad



de acceder a implantes dentales o financiaciones de cirugías diversas, equipos que dan soporte a la vida, pasando por la infinidad de medicamentos que se tienen a disposición.

### Aporte de la ciencia y la tecnología a la salud

**Las ecografías:** una ecografía no es más que la emisión de ultrasonidos que penetran en el cuerpo, rebotan y vuelven a salir: midiendo el tiempo que tardan en hacerlo es posible saber dónde han rebotado y utilizar esa información para formar una imagen del interior del cuerpo.



**Las resonancias magnéticas nucleares,** consiste en la generación de un campo electromagnético mediante el empleo de un imán de gran tamaño y la emisión de ondas de radio por parte de un escáner; las ondas de radio y el campo electromagnético excitan a los protones (núcleos de los átomos de hidrógeno) que se encuentran en los tejidos que deseen ser estudiados provocando que se alineen unos con otros esto se usa para la obtención de imágenes del interior del cuerpo

- **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. ¿Cómo se relacionan la alimentación y la salud?
2. ¿Cómo podemos evitar el estrés?

## PRACTICAMOS

1. Responder las siguientes preguntas
  - A. ¿Qué entiendes por la conservación de la salud?
  - B. ¿Qué factores influyen en la salud familiar y personal?
  - C. ¿Cómo el desarrollo científico y tecnológico influye en la conservación de la salud?
2. Después del programa radial o audio puedas responder el reto que te planteamos para esta semana. **Identificar los factores de riesgo para tu salud y de tu familia y cómo mitigarlos y hacer un plan para evitar que alguno de ustedes se enferme.** Para eso usa tus apuntes y también las otras actividades que te fuimos proponiendo.



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