

ENFERMEDADES QUE AFECTA A LA DIGESTIÓN Y A LA CIRCULACIÓN

ACTIVIDAD:

1- LEÉ LA SIGUIENTE INFORMACIÓN.

ENFERMEDADES DE LA DIGESTION

Las afecciones digestivas son enfermedades que afectan al tracto digestivo y a su funcionamiento. Suelen ser frecuentes y se conocen numerosos ejemplos.

DIARREAS: pueden ser causadas por virus, bacterias o parásitos. Generan deposiciones de materia fecal líquidas varias veces al día. En general, son más frecuentes en verano porque las altas temperaturas favorecen la reproducción de los agentes que la producen. Ante sus síntomas, es muy importante asistir rápidamente al médico y no automedicarse.

GASTRITIS: se trata de una inflamación de la capa interna que recubre el estómago. Puede ser transitoria o crónica., sus principales síntomas son acidez, dolor en el abdomen, falta de apetito y náuseas. Entre sus causas se encuentran: el consumo de alcohol, el cigarrillo, el consumo de comidas muy condimentadas, entre otras.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS SANGUÍNEOS

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que producen alteraciones en los órganos de la circulación y sus funciones. Las padece un alto porcentaje de la población que presenta distintas afecciones.

ATAQUES CARDÍACOS: se producen cuando se interrumpe la llegada de oxígeno a las células cardíacas; por ejemplo, si ocurre un bloqueo en un vaso sanguíneo, se interrumpe el paso de la sangre que transporta el oxígeno a las distintas células del organismo. Por lo general, una persona que sufre un ataque cardíaco puede recuperarse si es asistida rápidamente. Sus síntomas más comunes son dolor en el centro del pecho, y con frecuencia en el brazo y hombro izquierdo. Para prevenirlos hay que evitar malos hábitos, como fumar o consumir alimentos grasos, ya que estos favorecen la formación de placas que bloquea o limitan el recorrido de la sangre.

HIPERTENSIÓN: cuando la sangre circula por los vasos sanguíneos, lo hace a gran velocidad, por lo que genera presión sobre sus paredes. Cuando la presión normal aumenta, la frecuencia cardíaca se incrementa y el corazón debe realizar un esfuerzo adicional para impulsar la sangre. Esta afección puede prevenirse evitando malos hábitos, como comer alimentos con cantidades excesivas de sal. La Sal favorece la retención de líquidos extracelulares que, en consecuencia, aumentan la tensión arterial.

2- Completá con la información del punto anterior y buscá en otras fuentes la información que falte.

ENFERMEDADES	CAUSAS DE ESTAS ENFERMEDADES	CÓMO EVITAR ESTAS ENFERMEDADES
DIARREA		
GASTRITIS		
ATAQUES CARDÍACOS		
HIPERTENSIÓN		

3- MENCIONÁ ALMENOS 2 O 3 ENFERMEDADES MÁS, QUE AFECTAN A LA DIGESTIÓN Y A LA CIRCULACIÓN.

El cuidado de las funciones digestiva y circulatoria

Actividad:

1- Leé la siguiente información.

El cuidado de las funciones digestivas y circulatorias

Estas enfermedades pueden evitarse con hábitos saludables a continuación se mencionan algunas acciones cotidianas que ayudan al cuidado de la salud digestiva y de la circulación.

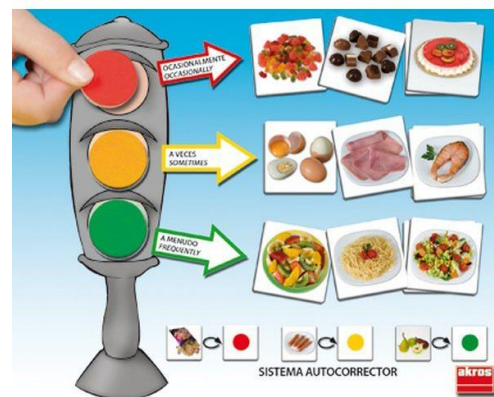


LA HIGIENE PERSONAL Y DE LOS ALIMENTOS.

Los hábitos de higiene son fundamentales para el cuidado de la salud. Lavarse las manos antes de las comidas y antes de cocinar, lavar bien los alimentos que se consumen crudos y mantener la cocina limpia son acciones que permiten evitar muchos contagios, ya que tanto nuestras manos como los alimentos pueden poseer microorganismos generadores de enfermedades. También es de gran importancia mantener la higiene bucal, cepillándose los dientes luego de cada comida.

LA BUENA ALIMENTACIÓN.

Mantener una dieta equilibrada, consumiendo frutas, verduras, cereales Y sus derivados en mayor proporción que carnes y lácteos, es una buena manera de cuidar la salud y evitar distintas afecciones. Del mismo modo, es necesario tomar mucha agua y evitar el consumo excesivo de gaseosas. El consumo de grasas, frituras, sal y golosinas puede provocar sobrepeso. Una condición que aumenta la hipertensión y las dificultades de circulación. El plato nutricional que se ve en la imagen indica las proporciones sugeridas de los distintos tipos de alimentos para tener una dieta saludable.



EJERCICIO FÍSICO.

La actividad física es fundamental para favorecer los procesos esenciales de la nutrición de las personas. Hay numerosas variantes para realizar ejercicios de manera divertida: correr, nadar, saltar, practicar algún deporte. El ejercicio favorece el funcionamiento del corazón y de la circulación sanguínea. Por otro lado, evita la acumulación de grasas en los vasos sanguíneos y debajo de la piel. Por lo tanto, mejora el funcionamiento general de los órganos de nuestro cuerpo.

2- COMPLETÁ EL SIGUIENTE CUADRO COMPARATIVOS CON LOS MALOS HABITOS Y LOS BUENOS HABITOS QUE TIENEN EN TU CASA COMO FAMILIA.

CUIDADOS	BUENOS HABITOS	MALOS HABITOS
HIGIENE		
ALIMENTACIÓN		
EJERCICIO FISICO		

3- COMO CONSECUENCIA DE ESTA PANDEMIA ¿QUÉ HABITOS DE LOS MENCIONADOS ANTERIORMENTE INCORPORASTE A TU VIDA COTIDIANA Y CUÁLES DEJASTE DE HACER?