

Lema:

--



Jean
Piaget

ADICCIONES.

La adicción (también conocida como trastorno por consumo de sustancias) es una enfermedad crónica que afecta al cerebro, consiste en la búsqueda y consumo compulsivo de sustancias nocivas (alcohol/nicotina, drogas ilícitas e incluso algunos medicamentos recetados).

Tipos de adicciones que existen

Adicciones a sustancias

Aunque algunas sustancias químicas provocan la adicción en las personas, el motivo de iniciar y mantener esa adicción en el tiempo no es la sustancia en sí, sino algún problema externo que lleva a la persona a consumirla.

Adicción al alcohol

El alcoholismo es un tipo de adicción difícil de identificar. Al no ser una sustancia ilegal, mucha gente puede consumirlo sin un control que asegure que no se sobrepasan los límites.

Su efecto como depresivo muscular y la facilidad con la que se consigue convierten al alcohol en una sustancia escogida por muchos para esconder en la botella un problema que debería ser tratado.

Adicción al tabaco

Aunque está prohibida para menores de edad, cada día más jóvenes fuman, iniciando así una adicción que atenta contra su salud. El causante de esta dependencia es la nicotina, que hace muy difícil dejar este tipo de adicción permitida por la ley.

Adicción a “drogas duras”

Es uno de los tipos de adicción más conocidos. Estas sustancias sí están prohibidas por la ley (excepto para usos médicos), y sin embargo mucha gente escoge tomarlas para sobrellevar problemas psicológicos que requieren de atención médica.

En este apartado entrarían la cocaína, la marihuana, la heroína y los psicofármacos.

Adicción al azúcar

Es quizás el tipo de adicción más extendido por el mundo. Hoy en día es difícil encontrar productos alimentarios sin azúcar, y esto se debe en parte a que las empresas lo utilizan para lograr mayores ventas creando dependencia.

Algunas personas pueden soportar la falta de azúcares añadidos, pero por lo general es una droga muy aceptada y muy fácil de conseguir, causando graves daños sobre la salud, como la diabetes.

Actividades.



1. Escribe sobre la línea el nombre de la adicción que se describe y completa el texto tomando en cuenta las palabras de cada recuadro.

cerebrales sustancias sistema nervioso central
factor de riesgo drogadicción

a) La _____ es la dependencia de _____ que afectan al sistema nervioso central y las funciones _____, produciendo alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. El consumo de drogas es un _____, deja en el organismo daños severos como: convulsiones, cambios en el ritmo cardíaco, deterioro del _____, depresión y neurosis, entre otros.

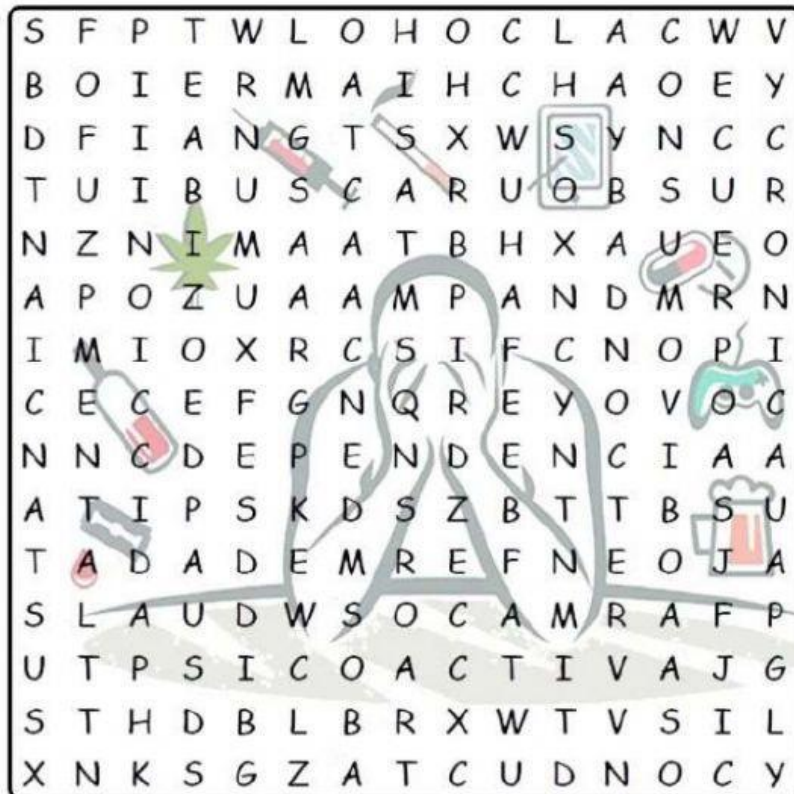
factor de riesgo sustancia nicotina
tabaquismo tabaco consumo

b) El _____ es una enfermedad crónica caracterizada por el _____ habitual del tabaco, es una adicción a la _____ que es una _____ contenida en el _____. Es un _____ asociado a múltiples enfermedades, por ejemplo: enfermedades pulmonares, enfisema pulmonar, infarto al corazón, problemas circulatorios, diferentes tipos de cáncer (pulmón, laringe, boca, esófago, estómago, etcétera).

factor de riesgo alcoholismo manera excesiva

c) El _____ es una enfermedad que consiste en consumir, de _____, alcohol; es un _____ para la salud, tanto física como mental. Provoca enfermedades hepáticas, cardíacas, cáncer en esófago, boca, garganta, cuerdas vocales, glándulas mamarias, colon, recto, pancreatitis, etcétera.

2.- Resuelve el siguiente crucigrama correctamente.



Palabras

ADICCIÓN
ALCOHOL
CAMBIOS
CONDUCTA
CONSUMO
CRÓNICA
CUERPO
DEPENDENCIA
ENFERMEDAD
FÁRMACOS
MENTAL
PENSAMIENTO
PSICOACTIVA
SUSTANCIA
TABACO

CUIDADO FISICO.

La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad.

Cuando las personas se encuentran en óptimas condiciones de salud físicas pueden realizar diversas actividades, fomentar el bienestar y seguir desarrollando o cultivando las habilidades en pro de su salud general.

La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso, se refiere a la educación acerca de cómo mantener un estado de vida saludable.

Cómo mantener la salud física

Mantener un estado salud física estable forma parte de las responsabilidades que cada persona tiene consigo misma y se puede alcanzar de manera fácil y a través de la constancia.

- Llevar una alimentación sana y balanceada.
- Mantener la higiene corporal, debe ser una actividad diaria.
- Dormir la cantidad de horas recomendadas por los médicos.
- Disponer de tiempo para realizar ejercicios, por lo menos tres veces por semana.
- Programar citas médicas regularmente a fin de realizar chequeos generales y evitar o detectar posibles enfermedades.
- Tener un estilo de vida armónico, es decir, no dejarse llevar por los impulsos de las molestias, preocupaciones o angustias, antes de actuar de manera impulsiva se debe encontrar el equilibrio mental y sentimental.

Actividades

1.- Mira la diapositiva y responde el siguiente cuestionario.

1.- ¿Qué tipos de beneficios nos da el ejercicio físico?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIOAFECTIVOS. |
| ☐ | SOLO FÍSICOS. |
| ☐ | FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS. |



2.-Reducir el peso es un beneficio:

☐	PSICOLÓGICO.
☐	FÍSICO.
☐	SOCIOAFECTIVO.



3.- El ejercicio nos ayuda a dormir mejor, eso es un beneficio:

☐	SOCIOAFECTIVOS.
☐	FÍSICOS.
☐	PSICOLÓGICOS.



4.- El ejercicio físico hace que nos sintamos mejor, eso sería un beneficio:

☐	SOCIOAFECTIVOS.
☐	FÍSICO.
☐	PSICOLÓGICO.



5.- ¿Cuál de estos tres es un beneficio físico del ejercicio físico?

☐	MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.
☐	DISMINUYE NUESTRO ESTRÉS MENTAL.
☐	MEJORA NUESTRA CAPACIDAD RESPIRATORIA.



6.-¿Cuál de estos tres es un beneficio psicológico del ejercicio físico?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA. |
| ☐ | PREVIENE HÁBITOS NO SALUDABLES. |
| ☐ | MEJORA LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. |



7.-¿Cuál de estos tres es un beneficio socio afectivo del ejercicio físico?

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| ☐ | MANTIENES TU PESO ESTABLE. |
| ☐ | MEJORA LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE. |
| ☐ | HACES AMIGOS. |



8.-Mejorar el funcionamiento de nuestro corazón es:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ☐ | UN BENEFICIO SOCIOAFECTIVOS. |
| ☐ | UN BENEFICIO FÍSICO. |
| ☐ | UN BENEFICIO PSICOLÓGICO. |



© iStockPhoto - 101055041