NATURALES 6º

Tema 2. LA FUNCIÓN DE RELACIÓN. EL SISTEMA NERVIOSO

Resumen 4. La salud del sistema nervioso

La salud del sistema nervioso

Las lesiones y enfermedades más comunes que afectan al sistema nervioso son la lesión medular, la cerebral, el alzhéimer y el párkinson. Para cuidar el sistema nervioso es importante no beber alcohol y tener un buen descanso.

- **Lesiones**

La mayoría de las lesiones tienen como causas accidentes de _____, _____ en lugares con poca agua y la práctica de _____ sin _____adecuada.

Las lesiones más graves que se pueden producir son:

- Lesiones _____: ocurre cuando se fracturan la columna vertebral, por lo que se produce la _____de las_____.
- Lesiones _____: se producen cuando se golpean el _____ y dañan al cerebro.

- **Enfermedades**

Algunas de las enfermedades con mayor incidencia en nuestra sociedad son:

- _____: es una enfermedad que se caracteriza por la aparición de movimientos _____ _____.

- Alzhéimer: suele afectar a personas _____. Algunos de los síntomas son la pérdida del _____, de la orientación y de la _____. Se produce por el deterioro de ciertas _____del cerebro.

➢ **Alcohol**

Es una sustancia que puede suponer un riesgo grave para la salud. Según su consumo puede producir en las personas _____de reflejos, perder el _____ de sus actos e incluso la _____ en casos más extremos.

El abuso del alcohol puede dar lugar a una enfermedad crónica llamada el _____. Estos enfermos sufren grandes daños en el _____ _____.

➢ **Cuidados para el sistema nervioso**

Para el cuidado del sistema nervioso es necesario lo siguiente:

- _____ las horas suficientes ya que es necesario un descanso profundo durante la _____.
- Debemos llevar una vida _____.
- Con unos _____regulares.
- Tener tiempo de _____.