ENFERMEDADES Y CUIDADOS DE LOS ORGANOS SENSORIALES

Cuida tus órganos sensoriales

- Usa gafas de sol si estás bajo una luz intensa, para evitar lesiones oculares.
- Acude a revisiones oftalmológicas con frecuencia.
- No estés mucho tiempo delante de pantallas. Haz pausas frecuentemente.
- Evita los ruidos intensos y escuchar música a un volumen muy alto.
- Mantén una higiene frecuente de tus órganos de los sentidos para prevenir infecciones.
- Evita la exposición al sol sin protección durante periodos prolongados de tiempo.

INDICA A QUÉ TRANSTORNO QUE AFECTA A LOS ORGANOS SENSORIALES SE REFIERE CADA DESCRIPCIÓN:

El cristalino se vuelve opaco e impide el paso de la luz.

Es una inflamación del oído causada por infecciones fúngicas o bacterianas. Es habitual entre los nadadores.

Es la inflamación del ojo como consecuencia de una infección o de una alergia.

Es una inflamación del oído causada por infecciones fúngicas o bacterianas. Es habitual entre los nadadores.

Es una enfermedad de la piel caracterizada por la aparición de lesiones escamosas engrosadas e inflamadas. Se relaciona con una alteración del sistema inmune.

Consiste en la falta de audición debida a diferentes causas (genéticas, exposición a un ruido muy intenso, traumatismos, tumores, etc.).

Es la pérdida progresiva con la edad de la capacidad de los músculos del ojo para modificar la curvatura del cristalino y producir en la retina una imagen nítida de los objetos cercanos.

LIVEWORKSHEETS

ENFERMEDADES Y CUIDADOS DEL APARATO LOCOMOTOR

MARCA LA OPCIÓN CORRECTA EN CADA CASO:

ARTRITIS

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Es una inflamación de las articulaciones, que duelen, se hinchan y están calientes al tacto. Pierden movilidad y pueden llegar a deformarse.

Es una disminución de masa ósea que debilita la estructura de los huesos y favorece su fractura

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

ARTROSIS

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Es una disminución de masa ósea que debilita la estructura de los huesos y favorece su fractura

Es un tipo de artritis muy común. Es la progresiva degeneración de los cartílagos de las articulaciones. Es común en personas de edad avanzada.

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

Es un tipo de artritis que aparece de forma súbita y consiste en una inflamación muy dolorosa de las articulaciones. Se debe a niveles muy elevados de ácido úrico en la sangre.

GOTA

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Es una disminución de masa ósea que debilita la estructura de los huesos y favorece su fractura

LIVEWORKSHEETS

Es un tipo de artritis muy común. Es la progresiva degeneración de los cartílagos de las articulaciones. Es común en personas de edad avanzada.

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

Es un tipo de artritis que aparece de forma súbita y consiste en una inflamación muy dolorosa de las articulaciones. Se debe a niveles muy elevados de ácido úrico en la sangre.

OSTEOPOROSIS

Es un tipo de artritis muy común. Es la progresiva degeneración de los cartílagos de las articulaciones. Es común en personas de edad avanzada.

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Es una inflamación de las articulaciones, que duelen, se hinchan y están calientes al tacto. Pierden movilidad y pueden llegar a deformarse.

Es una disminución de masa ósea que debilita la estructura de los huesos y favorece su fractura

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

LESIONES: ESGUINCE

Separaciones de un hueso de su lugar adecuado en una articulación.

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

LESIONES: FRACTURA O FISURA

Separaciones de un hueso de su lugar adecuado en una articulación.

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Rotura o grieta en los huesos.

LIVEWORKSHEETS

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

LESIONES: TENDINITIS

Separaciones de un hueso de su lugar adecuado en una articulación.

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

LESIONES: DISLOCACIONES y LUXACIONES

Separaciones de un hueso de su lugar adecuado en una articulación.

Es una torcedura o distensión violenta de una articulación, que puede producir la rotura de alguno de los ligamentos.

Rotura o grieta en los huesos.

Lesión en los tendones provocadas por sobrecarga, repetición de un movimiento o malas posturas.

Cuida tu aparato locomotor

- Realiza habitualmente ejercicio físico y lleva una vida activa para tonificar los músculos y mantener el aparato locomotor en buen estado.
- Adopta siempre posturas correctas. Así evitas daños en los huesos y los músculos que pueden ser causa de lesiones y deformaciones a largo plazo.
- No hagas esfuerzos excesivos.
- Evita el consumo abusivo de carnes: originan un exceso de ácido úrico, causante de la gota.
- Consume diariamente productos lácteos, que contribuyen al crecimiento normal de los huesos y previenen la osteoporosis.

Prevén lesiones deportivas

- Utiliza un equipo adecuado que disminuya el riesgo de accidentes.
- Realiza los controles y chequeos de salud necesarios para la práctica de dicho deporte.
- Mantén una buena preparación física realizando correctamente los entrenamientos.
- Calienta antes de comenzar el ejercicio. Aumentarás el flujo sanguíneo y, por tanto, el aporte de oxígeno y glucosa a los músculos y aumentará su temperatura. Esto contribuirá a evitar roturas de las fibras musculares.
- Estira los músculos que han intervenido en la actividad, una vez finalizado el ejercicio.

LIVEWORKSHEETS