INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°40474
JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
MOLLENDO - AREQUIPA

FICHA INTERACTIVA CIENCIA Y TECNOLOGÍA – 6°B

ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO

1. ESTREÑIMIENTO



El estreñimiento es una afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana; las heces son duras, secas o grumosas; la evacuación de las heces resulta difícil o dolorosa; o queda una sensación de que la evacuación no fue completa. Por lo general, se pueden tomar medidas para prevenir o aliviar el estreñimiento.

a) Síntomas y causas

Si el estreñimiento no mejora con el autocuidado o si la persona tiene estreñimiento de larga duración, debe consultar con el médico. Debe consultar con el médico si tiene estreñimiento y sangrado por el recto, sangre en las heces, dolor continuo en el abdomen, u otro signo de un problema médico.

b) Tratamiento

El profesional de la salud puede decirle al paciente que él mismo podría tratar el estreñimiento o prevenirlo haciendo algunos cambios en lo que come y bebe, haciendo más actividad física, o tomando medicamentos de venta libre. Si estos tratamientos no funcionan, el médico le puede recetar un medicamento o sugerir biorretroalimentación o cirugía.

c) Alimentación, dieta y nutrición

Se debe consumir suficiente fibra en la dieta para ayudar a prevenir y tratar el estreñimiento. Se debe consultar con un profesional de la salud para planificar una dieta que contenga la cantidad adecuada de fibra. El paciente se debe asegurar de agregar poco a poco fibra a la dieta para que el cuerpo se acostumbre al cambio.

2. INTOLERANCIA A LA LACTOSA



Si una persona sufre de intolerancia a la lactosa, tiene síntomas digestivos como hinchazón o distensión abdominal, diarrea y gases después de consumir alimentos o bebidas que contienen lactosa. La intolerancia a la lactosa puede afectar la salud si impide que una persona obtenga suficientes nutrientes, como calcio y vitamina D.

a) Síntomas y causas

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa pueden incluir hinchazón o distención abdominal, diarrea, gases, náuseas y dolor en el abdomen. La intolerancia a la lactosa es causada por la malabsorción de lactosa, una afección en la cual el intestino delgado produce concentraciones bajas de lactasa y no puede digerir toda la lactosa que una persona come o bebe.

LIVEWORKSHEETS

b) Tratamiento

Los síntomas de intolerancia a la lactosa se pueden controlar cambiando la dieta para limitar o evitar los alimentos que contienen lactosa. Es posible que algunas personas necesiten solo limitar la lactosa, mientras que otras necesiten evitar la lactosa por completo. El uso de productos de lactasa puede ayudar a algunas personas a controlar los síntomas.

c) Alimentación, dieta y nutrición

Se debe hablar con el médico o dietista sobre cómo cambiar la dieta para ayudar a controlar los síntomas de intolerancia a la lactosa y asegurar que se están obteniendo suficientes nutrientes. Es posible que una persona deba reducir la cantidad de lactosa que come o bebe. La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden comer o beber un poco de lactosa sin tener síntomas.

3. LA GASTROENTERITIS VIRAL (gripe estomacal)

La gastroenteritis viral es una infección de los intestinos que suele causar diarrea acuosa, dolor o calambres en el abdomen, náuseas o vómitos, y a veces fiebre. Las personas comúnmente se refieren a la gastroenteritis viral como "gripe estomacal", pero el término no es médicamente correcto. Los virus de la gripe no causan gastroenteritis viral.



a) Síntomas y causas

Los síntomas de la gastroenteritis viral incluyen diarrea acuosa, dolor o calambres en el abdomen, náuseas o vómitos, y a veces fiebre. Muchos virus diferentes pueden causar la gastroenteritis viral. La gastroenteritis viral se propaga a través del contacto con pequeñas partículas de las heces o vómitos de una persona infectada.

b) Tratamiento

En la mayoría de los casos, la gastroenteritis viral se puede tratar reemplazando los líquidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación. Las personas pueden tomar medidas para ayudar a prevenir la gastroenteritis viral, como lavarse las manos y desinfectar las superficies contaminadas. Las vacunas pueden proteger a los niños de las infecciones por rotavirus.

c) Alimentación, dieta y nutrición

Cuando una persona tiene gastroenteritis viral puede vomitar después de comer o perder el apetito por un corto tiempo. Cuando el apetito regresa, con frecuencia puede volver a comer su dieta normal, incluso si todavía tiene diarrea. La mayoría de los expertos no recomiendan ayunar o seguir una dieta restringida.

LIVEWORKSHEETS

4. DIARREA



La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede ser aguda, persistente o crónica. La diarrea aguda es más común que la diarrea persistente o crónica. La deshidratación y la malabsorción pueden ser complicaciones de la diarrea.

a) Síntomas y causas

El principal síntoma de la diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. También puede haber otros síntomas. Las causas de la diarrea incluyen infecciones, alergias e intolerancias a los alimentos, problemas del tubo digestivo y efectos secundarios de las medicinas.

b) Tratamiento

En la mayoría de los casos, usted puede tardar la diarrea con medicinas de venta libre y reemplazar los líquidos y los electrolitos para prevenir la deshidratación. Los médicos pueden recetar medicinas para tratar algunas de las causas de la diarrea.

c) Alimentación, dieta y nutrición

Si usted tiene diarrea, puede perder el apetito. Cuando lo recupere, puede volver a su dieta normal. Los padres y cuidadores de niños con diarrea pueden alimentar al niño con la dieta normal adecuada para su edad y al bebé con leche materna o leche de fórmula.

5. APENDICITIS



La apendicitis, una inflamación del apéndice, es la causa más común de dolor abdominal agudo que requiere cirugía. Si se deja sin tratar, puede causar complicaciones graves, como peritonitis o un absceso.

a) Síntomas y causas

Los síntomas de la apendicitis incluyen dolor abdominal, inapetencia, vómito, estreñimiento o diarrea. Si una persona cree que ella o su hijo tiene apendicitis, debe consultar con el médico o ir a la sala de emergencias de inmediato. El tratamiento rápido evita la mayoría de las complicaciones.

b) Tratamiento

Generalmente, los médicos tratan la apendicitis con antibióticos y con cirugía para extirpar el apéndice, ya sea mediante una cirugía laparoscópica o una laparotomía. La cirugía a tiempo disminuye la probabilidad de que el apéndice se reviente. Los médicos tienen especial cuidado a la hora de tratar un apéndice reventado, un absceso o una peritonitis. Algunos casos leves de apendicitis podrían tratarse solo con antibióticos.

LIVEWORKSHEETS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°40474
JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
MOLLENDO - AREQUIPA



¿Cómo debo cuidar mi aparato digestivo?

Debes . . .



- ✓ Lavarte las manos antes de consumir los alimentos.
- ✓ No abusar de alimentos y/o bebidas para evitar la indigestión.
- ✓ No realizar ejercicios físicos que requieran mucha energía después de haber consumido alimentos.
- ✓ Evitar comer alimentos muy calientes, muy fríos o irritantes.
- ✓ Procurar comer a las horas destinadas.
- ✓ Evitar el estreñimiento mejorando la dieta y procurando consumir dos litros de agua diariamente.
- ✓ Masticar despacio y reposar un rato después de haber comido.
- ✓ Cuidar los dientes y la lengua

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO:

PIP Nancy Ale Zambrano

Profesora Mirella Ramírez Juárez

LIVEWORKSHEETS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°40474
JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
MOLLENDO - AREQUIPA

FICHA DE ACTIVIDAD – CIENCIA Y TECNOLOGÍA



CONOCEMOS LOS CUIDADOS PARA NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO



¿De qué manera podemos cuidar nuestro sistema digestivo?



¡Vamos a investigar!

Lee el problema de investigación y escribe tus explicaciones iniciales a la pregunta de indagación:

Yo pienso que...

.....
.....
.....

Para validar tu respuesta a con atención completa tu plan de acción:

¿Qué necesito investigar?	
¿Dónde la buscaré?	
¿Cómo registraré la información?	
¿Qué materiales o recursos necesitaré?	

Ahora te invitamos a leer la lectura ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO. Recuerda seguir tu plan de acción para así obtener la información que te permitirá contrastar tu hipótesis a la pregunta de investigación:

Recojo de datos y análisis de resultados

a) ¿Qué enfermedades que se presentan en el sistema digestivo?

_____

b) ¿Qué órganos del sistema digestivo se afectan con más frecuencia?

_____

c) ¿Qué acciones podemos realizar para cuidar nuestro sistema digestivo?

_____

_____

PIP Nancy Ale Zambrano

Profesora Mirella Ramírez Juárez

LIVEWORKSHEETS

Estructura de la nueva información

Investiga de diversas fuentes confiables y busca contrastar tu respuesta inicial con tu respuesta final sobre la pregunta de investigación:

¿De qué manera podemos cuidar nuestro sistema digestivo?

Explicaciones al inicio de la actividad	Explicaciones finales
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	

- *Elabora una infografia sobre los cuidados del sistema digestivo.*

Lee la información y luego responde:

¿Para qué sirve el apéndice?

Son muchas las personas que han sido operadas de apendicitis: cuando el apéndice se inflama, hay que extirparlo, ya que se podría agravar la situación pasando a una seria infección denominada peritonitis. En principio se creía que el apéndice era un órgano inútil, vestigio de la evolución, un error de diseño, etc., pero esta percepción puede cambiar.

Un grupo de científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke, al parecer ha descubierto cuál es la verdadera función de este apéndice. Según los investigadores, *su función básica radicaría en la protección y producción de los distintos microorganismos beneficiosos que habitan en nuestros intestinos*.

Entonces, extirpar el apéndice podría resultar un error, el órgano en cuestión permitiría la recuperación del sistema digestivo si este se viera afectado por una enfermedad que arrasara con la flora bacteriana, como el cólera. La conclusión es que *el apéndice es un refugio bacteriano (o al menos esa es la teoría que ahora se tiene); es como si fuera el invernadero en el que nuestro organismo cultiva las bacterias beneficiosas.* Los investigadores también indican que actualmente el apéndice no tiene razón de ser y menos en los países desarrollados, ya que si una enfermedad elimina nuestra flora bacteriana, la podemos recuperar de varias maneras. No es el mismo caso en los países subdesarrollados, en los que las enfermedades no son tratadas adecuadamente por la carencia de medios, aquí el apéndice contribuye en la recuperación del sistema.

LIVEWORKSHEETS

a)¿Dónde está ubicado el apéndice?



_____

b)Según la lectura, ¿cuál es la función del apéndice?

_____

_____

c)¿Qué es apendicitis?

_____

d) ¿En qué tipo de países el apéndice contribuye a la recuperación del cuerpo?

_____

Finalmente, reflexiona y responde las siguientes preguntas.

a. ¿Qué crees que suceda si uno de nuestros órganos del sistema digestivo se daña a tal grado de que ya no cumpla su función? Explica

_____

_____

b. ¿Qué tanto nos puede afectar no tener un órgano del sistema digestivo? Explica

_____

_____

c. ¿Tuviste dificultades para responder a la pregunta de investigación? ¿Cómo lo superaste? Explica

_____

_____

LIVEWORKSHEETS