

CIENCIAS DE LA NATURALEZA 6º

Tema 4. La función de relación. El sistema nervioso.

Resumen 4. La salud del sistema nervioso.

- Lesiones del sistema nervioso.

Las lesiones más graves que se pueden producir son:

- Lesiones _____. Ocurren cuando se fractura la columna _____, que protege la médula espinal. Por la _____ viajan muchos nervios que controlan el movimiento de brazos y piernas, por lo que se puede producir la _____ de las extremidades.
- Lesiones cerebrales. Se producen cuando el _____ se golpea y se daña el cerebro.

La mayoría de las lesiones _____ y _____ se producen en accidentes de tráfico, en zambullidas en piscinas o ríos en los que no hay agua suficiente o en caídas cuando se practican deportes sin la _____ adecuada.

- Enfermedades del sistema nervioso.

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

- Alzhéimer. Se produce por el _____ de ciertas _____ del cerebro. Comienza con pérdidas leves de _____, de orientación y de razonamiento, que se van agravando poco a poco. Suele afectar a personas _____.
- Párkinson. Es una enfermedad que se caracteriza por la aparición de _____ temblorosos _____. Estos se deben a la pérdida o deterioro de neuronas en una zona concreta del cerebro.

- El alcohol.

El alcohol es una sustancia muy extendida en nuestra sociedad que puede suponer un riesgo _____ para la salud. Dependiendo de la cantidad de alcohol que consuma, una persona puede experimentar pérdida de _____ o de visión hasta llegar a perder el control de sus propios _____. En casos extremos, puede causar la _____. El abuso de alcohol da lugar a una enfermedad crónica, el alcoholismo. Estos enfermos sufren graves daños en el sistema _____ y en otros órganos del cuerpo y tienen problemas en sus relaciones familiares y sociales.

- Cómo cuidar el sistema nervioso.

Para cuidar el sistema _____ es imprescindible _____, descansar las horas _____ y protegernos adecuadamente para evitar accidentes. Durante la noche nuestra mente y nuestro cuerpo descansan profundamente. Este descanso es necesario para que nuestro sistema _____ se reponga de la actividad _____ y poder así realizar las tareas del día siguiente, mantener la atención en clase y aprender. Para que el sistema nervioso realice sus funciones correctamente, además de _____, debemos llevar una vida ordenada, con horarios _____, y tener tiempo de _____. Eso nos ayudará a estar activos y alegres.