

# 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.

# 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



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.

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.