ENSEÑANZAS INICIALES

Nivel I

ÁMBITO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD EN EL MUNDO ACTUAL

UNIDAD 1

PREVENIR PARA VIVIR MEJOR

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Catálogo de publicaciones del Ministerio: mecd.gob.es

Catálogo general de publicaciones oficiales: publicacionesoficiales.boe.es

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE
Dirección General de Formación Profesional
Subdirección General de Aprendizaje a lo Largo de la Vida

Edita:
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA
Subdirección General de Documentación y Publicaciones

Coordinación y diseño del proyecto: Mª Soledad Jiménez Benedit

Autor:
Javier Muñoz Martín-Vares

Edición: 2015

NIPO: 030-15-335-2
ISBN: 978-84-369-5658-0

Plataforma:
http://www.mecd.es/aulamentor/course/index.php?categoryid=2

INTRODUCCIÓN

En la vida nos estamos continuamente enfrentando a situaciones nuevas, muchas veces complejas, que requieren de un análisis meditado para tomar las decisiones más acertadas. La búsqueda del primer empleo o un cambio de trabajo es una de estas situaciones y requiere siempre una formación y unas capacidades en algún campo concreto.

Este proyecto te acercará a conocer muchos aspectos relacionados con la salud. Distinguirás los principales factores que condicionan la salud, como una alimentación sana y equilibrada, una adecuada actividad física, el descanso y unos básicos hábitos de higiene. Comprenderás la importancia que tienen las revisiones médicas y la vacunación en la prevención de algunas enfermedades y sabrás valorar la necesidad de evitar los malos hábitos de vida, como las drogodependencias.

Finalmente adquirirás unas nociones de primeros auxilios, que seguro te van a ser útiles en algún momento de tu vida.

CONSEGUIRÉ

- Comprender, interpretar y describir en diferentes lenguajes y mediante diversos sistemas de representación, información y conocimientos sobre el mundo natural y social
- Utilizar los dispositivos electrónicos más comunes para buscar información y poder resolver problemas básicos de la vida cotidiana, con una actitud crítica para evaluar la fiabilidad de las fuentes.
- Valorar la experiencia personal y el propio conocimiento del mundo para identificar nuevas necesidades de aprendizaje y profundizar en el conocimiento del mismo.
- Valorar el efecto de las acciones personales en el entorno y mejorarlas para favorecer el bienestar colectivo y contribuir a la mejora del medioambiente.
- Actuar con autonomía, iniciativa personal y responsabilidad para cuidar la salud, proteger el medioambiente y hacer uso de los recursos naturales y tecnológicos.

SABRÉ

Estándares de aprendizaje	Contenidos
• Explica sus conocimientos sobre las ciencias naturales utilizando la terminología adecuada.	• Deporte, descanso e higiene postural. • Higiene. • Nutrición. • Sexualidad. • Consultas, revisiones médicas y vacunación. • Prevención de drogodependencia. • Primeros auxilios.
• Se comunica, en diferentes contextos, empleando el vocabulario básico de la salud, los ecosistemas, la tecnología, la materia y la energía.	
• Comprende e interpreta textos científicos sencillos, detecta la idea global, la idea principal y las ideas secundarias y las organiza en esquemas.	
• Realiza presentaciones orales y escritas, con ayuda de diferentes soportes, exponiendo conceptos básicos sobre la salud, los ecosistemas, la tecnología, la materia y la energía	
• Utiliza los dispositivos y programas informáticos adecuados para elaborar y guardar documentos, así como para realizar búsquedas sencillas en Internet.	
• Manipula correctamente distintos dispositivos de vídeo y sonido para reproducir contenido audiovisual.	
• Identifica fuentes de información fiables para recopilar datos concretos sobre Ciencias Naturales y Sociales.	
• Relaciona los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes para interaccionar adecuadamente con el medio natural.	
• Aplica las competencias adquiridas y desarrolladas para resolver problemas cotidianos, siendo consciente de la relación entre el problema y la competencia necesaria para resolverlo.	
• Realiza un proceso introspectivo para conocer sus características personales, sus intereses, sus conocimientos y sus experiencias y se basa en este proceso para aprender.	
• Subraya y resume textos y noticias de actualidad para seleccionar la información más relevante.	
• Elabora un plan semanal de hábitos saludables, incluyendo sueño, alimentación, higiene y actividad física y explica sus beneficios.	
• Reconoce las conductas que ponen en peligro la salud y la calidad de vida de las personas y los grupos sociales explicando por qué son perjudiciales y cuáles son sus efectos.	
• Emplea adecuadamente sus conocimientos de primeros auxilios.	

• Adquiere hábitos saludables básicos, conoce las principales formas de prevención de enfermedades y accidentes y usa correctamente los recursos sanitarios disponibles.	
• Identifica fuentes potenciales de peligro y propone medidas para disminuirlo o evitarlo.	

PREVENIR PARA VIVIR MEJOR

A lo largo de nuestra vida nos vemos obligados a abandonar nuestra "zona de confort" y a enfrentarnos a nuevos proyectos. Estos proyectos no suponen demasiados cambios en nuestras rutinas, si se tienen los conocimientos suficientes para afrontarlos, sin embargo en ocasiones requieren partir de cero y enfrentarse a situaciones nuevas y complejas. Es el caso de María.

María es una chica de veintisiete años que trabaja en una empresa de limpieza. Su tarea consiste en limpiar oficinas. María dejó de estudiar muy pronto, cuando estaba en el instituto. No le interesaban los estudios y prefirió ponerse a trabajar enseguida a la edad de dieciséis años. Ha tenido múltiples empleos, todos ellos temporales, ya está cansada y ha decidido buscar alternativas, pues no quiere seguir toda su vida en esta situación.

Ilustración 1

A través de una compañera de trabajo se ha enterado de que una academia, situada muy cerca de su domicilio, ofrece cursos de formación subvencionados, cuyos horarios son compatibles con su actual empleo. Uno de esos cursos le interesa especialmente. Se trata de un curso de "*Cuidado de la salud y prevención de enfermedades*", en el que se tratan múltiples aspectos relacionados con la salud y que permite a sus participantes ejercer como "cuidadores".

Este curso es una estupenda oportunidad para María, que siempre se ha interesado por estos temas, sin haber tenido nunca tiempo para dedicase a ellos. Tras formalizar la matrícula, espera con expectación el comienzo de las clases. El curso se divide en seis lecciones que vamos a ir viendo poco a poco.

A través de este proyecto María va a descubrir una serie de **factores básicos que condicionan la salud**; sobre todo, serán importantes todos los aspectos de **prevención de enfermedades**, encaminados a obtener y mantener un buen estado de salud, **evitando los malos hábitos de vida**. Además adquirirá una serie de recursos y estrategias de **primeros auxilios** para poder actuar ante determinados problemas sanitarios que puedan surgir, tanto a nosotros mismos como a los demás.

Ayúdale en su nuevo proyecto, no solo aprenderás nuevos conceptos, sino que adquirirás estrategias para resolver problemas que puedan surgir en tu día a día.

TAREA 1

DESCUBRIMOS ALGUNOS FACTORES QUE CONDICIONAN NUESTRA SALUD

María atiende a la primera parte del curso, que trata de los factores que condicionan un buen estado de salud física y mental, como la actividad física, el descanso y la higiene postural, entre otros, haciendo especial hincapié en la prevención de enfermedades. María, que todavía es una persona joven, ya está comprobando que los malos hábitos suelen conllevar problemas de salud.

Actividad 1.1 Nos activamos

Averiguaremos que la actividad física es fundamental, si se quiere tener un estilo de vida saludable. No nos referimos a la práctica de un deporte de manera profesional, sino a realizar cualquier tipo de actividad física, a estar activos físicamente.

María no es una persona muy activa, sino más bien sedentaria, ya que su actividad se limita a desplazarse andando desde su casa al trabajo. Aunque sabe que hacer deporte es bueno para la salud, es algo que nunca le ha gustado.

Tal vez este curso le sirva para concienciarse de lo importante que es realizar algún tipo de actividad física y cambie su actitud al respecto.

Ejercicio 1.1.1

Te proponemos que reflexiones sobre las ventajas y los inconvenientes de hacer deporte. Anota en la siguiente tabla lo que hayas pensado.

VENTAJAS	INCONVENIENTES

Ejercicio 1.1.2

Te proponemos múltiples actividades, que debes clasificar en activas o sedentarias en la tabla:

Correr	Juegos de mesa	Ver la TV
Patinar	Jugar una partida de cartas	Tomar el sol
Bicicleta	Subir y bajar escaleras	Leer un libro
Pasear	Estar tumbado en el sofá	Hablar por teléfono
Nadar	Caminar hasta la tienda	

ACTIVAS	SEDENTARIAS

Ejercicio 1.1.3

Para valorar tu nivel de actividad o de sedentarismo, piensa en la vida que haces habitualmente a lo largo de una semana cualquiera y asigna una puntuación a las dos preguntas que te proponemos.

Razona, según el resultado de tu valoración, si eres una persona activa o sedentaria y reflexiona sobre los aspectos que puedes mejorar en este sentido.

<table>
<tr><td rowspan="7">¿Cuántos días a la semana realizas alguna actividad física durante una hora o más?</td><td>1</td><td rowspan="3">POCO ACTIVO</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td><td rowspan="4">MUY ACTIVO</td></tr>
<tr><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td></tr>
</table>

¿Cuántos días a la semana realizas alguna actividad sedentaria durante dos horas o más?	1	POCO SEDENTARIO
	2	
	3	
	4	MUY SEDENTARIO
	5	
	6	
	7	

Ejercicio 1.1.4

Hay múltiples ejercicios físicos que se pueden realizar en un entorno natural (incluso las personas que tienen algún problema físico): desplazarnos por el suelo, correr, hacer lanzamientos de pierna, extensiones de tronco, flexiones...

Detente unos minutos a pensar y elige la actividad física más adecuada para ti, teniendo en cuenta tu nivel de partida.

Ilustración 2

EJERCICIOS FÍSICOS A REALIZAR

Ejercicio 1.1.5

Investiga en Internet o en cualquier otra fuente de información a la que tengas acceso, en qué ciudad y en qué año se celebraron los Juegos Olímpicos en España e indica de qué fuente has obtenido la información.

Ejercicio 1.1.6

Elige tu deporte favorito y completa la siguiente ficha.

Deporte	
Número de participantes	
¿Cómo se juega?	
¿Dónde se practica?	
¿Con qué materiales deportivos se practica?	
Campeonatos más importantes	

Actividad 1.2 Descubrimos la importancia de un buen descanso

En esta actividad vamos a descubrir la enorme importancia que tiene dedicar un tiempo al descanso.

María, como casi todo el mundo, se ha sentido desbordada por el trabajo en muchas ocasiones, ya que ha tenido muchos periodos de trabajo intenso y agotador en los que no tenía tiempo para hacer ninguna otra actividad; estaba sometida a mucha tensión y tenía muchas preocupaciones laborales y también familiares.

Realizando esta actividad descubrirá la importancia de un descanso reparador para mejorar su calidad de vida, consiguiendo un mayor bienestar tanto físico como mental y emocional.

No olvides que...

Si no logramos descansar lo suficiente, seremos más propensos a padecer estrés, que es un factor que contribuye de forma muy significativa al padecimiento de muchas enfermedades. Además, el estrés afecta a un gran número de personas independientemente de su edad.

Ilustración 3

Ejercicio 1.2.1

Ya hemos visto lo importante que es descansar, pero ¿cómo podemos hacerlo? En la siguiente tabla escribe cinco actividades que consideres que suponen un descanso para tu cuerpo.

ACTIVIDADES DE DESCANSO

Ejercicio 1.2.2

A veces llevamos un ritmo de vida muy intenso en el que apenas paramos, y eso puede tener consecuencias perjudiciales para nuestra salud.

En el siguiente ejercicio tienes que decidir cuáles de estos aspectos pueden derivarse de un mal descanso.

Cansancio físico	
Estado anímico	
Estrés	
Pérdida de memoria	
Ansiedad	
Propensión a enfermar	
Tranquilidad y sosiego	
Pérdida de concentración y atención	
Tendencia a engordar	

Ejercicio 1.2.3

A continuación vas a registrar el tiempo que has descansado a lo largo de la última semana para comprobar si es suficiente para mantener un buen estado de salud.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Recuerda

Lo ideal es dormir entre seis horas y media y siete horas y media diarias, si bien depende mucho de la edad que tengas y del nivel de actividad que realices durante el día.

Actividad 1.3 ¿Es correcta nuestra postura corporal?

Conseguir una postura corporal correcta no solo te ayuda a prevenir lesiones y molestias frecuentes, sino que también aumenta tu autoconfianza y favorece tu aspecto físico.

María lo sabe bien ya que muchas veces, debido a su trabajo, adopta posturas inadecuadas que le acaban acarreando diferentes problemas físicos, sobre todo en la espalda.

Ejercicio 1.3.1

A través del siguiente vídeo vas a comprobar lo importante que es mantener una postura corporal correcta en las actividades diarias comunes. Tras la visualización del vídeo contesta a las cuestiones propuestas.

Para ver este vídeo, accede a la plataforma.

Elige la opción correcta para responder a estas dos preguntas:

- ¿Por qué es importante la higiene postural?

  O Para estar más limpio y tener mejor presencia.
  O Para prevenir posibles lesiones.
  O No tiene ninguna importancia, simplemente entretiene.

- ¿Qué postura es la adecuada para estar de pie?

  O Repartir el peso entre las dos piernas, tensar el abdomen y relajar los hombros.
  O Da lo mismo el peso a repartir, lo más importante es tensar los hombros y el abdomen.
  O Relajar el abdomen y los hombros es primordial.

Di si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

- Cuando cogemos un objeto del suelo, ya sea ligero o pesado, debemos flexionar las rodillas.

  O Verdadero O Falso

- Para andar correctamente es fundamental ir mirando al suelo para no caernos.

  O Verdadero O Falso

- Cruzar las piernas cuando estamos sentados tiene muchas contraindicaciones, por ejemplo, puede acarrear problemas circulatorios.

  O Verdadero O Falso

Ejercicio 1.3.2

La postura corporal correcta es aquella que no causa fatiga y no es dolorosa. En las siguientes imágenes podrás observar personas que adoptan una postura correcta y otras que no lo hacen. Identifica la postura incorrecta.

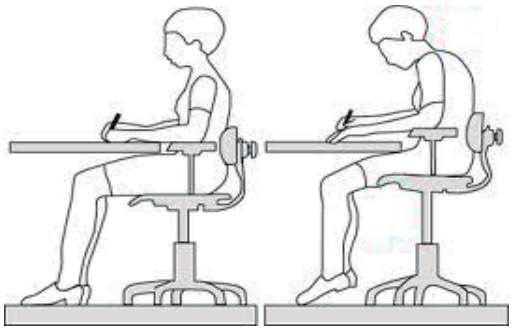


Ilustración 4

Ejercicio 1.3.3

Sabemos que una mala postura corporal es perjudicial para nuestro cuerpo. Piensa en cinco consecuencias negativas de una mala postura corporal. Puedes consultar en Internet o en cualquier otra fuente de información.

TAREA 2

ADQUIRIMOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E HIGIENE

Para tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades hay que cuidar la alimentación y la higiene. Cuando María vivía en casa de sus padres no se preocupaba por estas cosas, pero desde que vive sola se ha dado cuenta de lo importante que es elegir los alimentos adecuados. En muchas ocasiones cocinamos lo primero que cogemos y no nos paramos a pensar en que determinados alimentos pueden perjudicar nuestra salud.

Actividad 2.1 Llevamos una dieta sana y equilibrada

Para estar sanos hay que comer alimentos variados y beber suficiente agua. Vamos a comprobar qué tipos de alimentos debe incluir una dieta sana y equilibrada y cuáles deben ser nuestros hábitos alimenticios para llevar una vida saludable.

Ejercicio 2.1.1

Una dieta equilibrada es aquella que contiene alimentos que pertenecen a estos cuatro grupos:

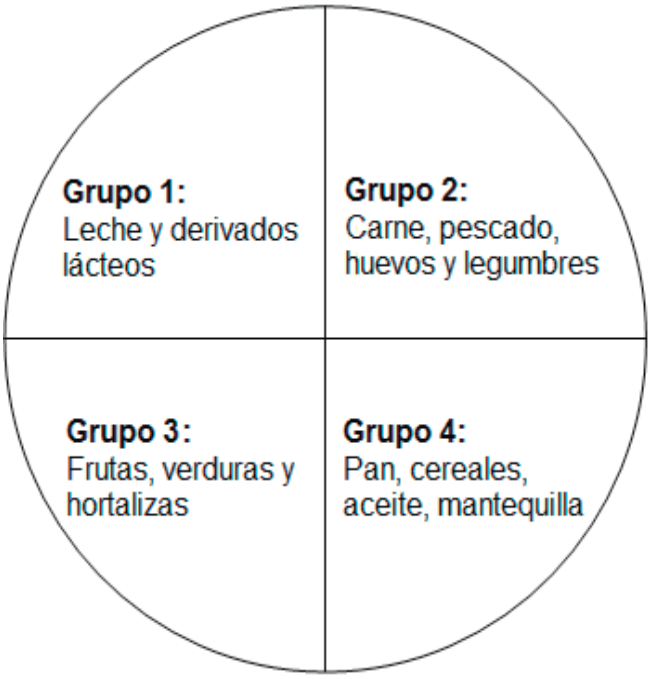


Ilustración 5

Observa estas imágenes de alimentos y clasifícalas en sus correspondientes grupos. Pon el número del grupo al lado de cada imagen:

Ilustración 6	

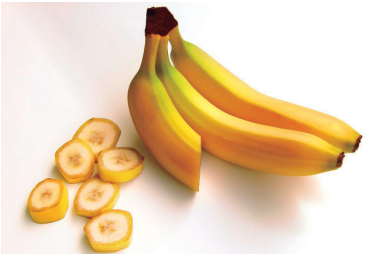
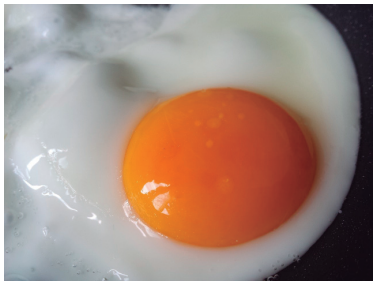
 **Ilustración 7**	
 Ilustración 8	
 Ilustración 9	
 Ilustración 10	
 Ilustración 11	

 Ilustración 12	
 Ilustración 13	
 Ilustración 14	
 Ilustración 15	
  Ilustración 16	

 Ilustración 17	

Ejercicio 2.1.2

Busca ejemplos de estos tipos de alimentos que consumas habitualmente y anota al menos seis de cada.

LEGUMBRES	
CEREALES	
HORTALIZAS	

Ejercicio 2.1.3

Te proponemos preparar un menú equilibrado, siguiendo las instrucciones que se indican y teniendo en cuenta los grupos de alimentos que estudiaste en el ejercicio 2.1.1.

DESAYUNO (Prepara un desayuno con alimentos de los grupos 1, 3 y 4).	

COMIDA (Prepara la comida con alimentos de los grupos 2, 3 y 4).	**Primer plato:** **Segundo plato:** **Postre:**
MERIENDA (Para hacer la merienda utiliza alimentos de, al menos, dos grupos).	
CENA (Para la cena, utiliza alimentos de los grupos 2 y 3).	

Actividad 2.2 Conocemos el origen de los alimentos

Es muy importante conocer los alimentos que comemos, de dónde proceden y si son naturales o elaborados. Solamente así podremos evitar el consumo de alimentos que puedan perjudicar nuestra salud. Además, debemos saber que ciertos alimentos pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

A María le encanta ir al huerto que tienen sus padres en el pueblo y probar las frutas, verduras y hortalizas de temporada. Le gusta conocer el origen de los alimentos que consume.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a saber más acerca de los alimentos que ingieres.

Ejercicio 2.2.1

Los alimentos pueden ser naturales o elaborados. Clasifica estos alimentos en las dos columnas de la tabla, según corresponda.

Queso	Manzana	Fideos	Ajo
Pan	Lentejas	Chorizo	Agua
Lechuga	Espaguetis	Puerro	Zanahoria
Mermelada	Salchichas	Patata	Yogurt
Gaseosa	Galletas	Leche	Vino
Salmón	Pollo	Aceite	Habas

ALIMENTOS NATURALES		ALIMENTOS ELABORADOS	

Ejercicio 2.2.2

Los alimentos también se pueden clasificar en alimentos de origen animal y de origen vegetal. Indica, al menos, siete alimentos de cada tipo.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Ejercicio 2.2.3

Algunos alimentos provocan alergias a algunas personas. Completa estas preguntas sobre alergias alimentarias basándote en el tipo de alergia que tenga alguna persona alérgica que conozcas.

- Indica a qué alimento tiene alergia.

- ¿Qué le ocurre si ingiere este alimento?

- ¿Qué precauciones toma para que no le pase nada?

Actividad 2.3 Mantenemos una buena higiene

María, que se ha dedicado toda su vida a la limpieza, sabe valorar que ciertos hábitos de higiene son fundamentales para mantener un buen estado de salud y que descuidarlos tiene consecuencias perjudiciales. No solo debemos cuidar nuestra higiene personal, sino también la higiene del lugar donde vivimos. A lo largo de esta actividad vamos a comprobar la importancia que tiene una correcta higiene en la vida de las personas.

Ejercicio 2.3.1

Observa las siguientes imágenes que muestran un correcto cuidado de la higiene personal. Describe cada imagen y di si tú lo haces o no y con qué frecuencia.

Ilustración 18	
Ilustración 19	
Ilustración 20	
Ilustración 21	

 Ilustración 22	
 Ilustración 23	
 Ilustración 24	

Ejercicio 2.3.2

En la siguiente sopa de letras debes encontrar ocho productos para cuidar nuestra higiene corporal.

D	O	M	M	E	F	L	U	O	R
E	C	I	P	L	L	T	O	A	R
N	H	K	E	Ñ	J	O	E	J	O
T	A	H	I	Q	O	A	D	J	P
I	M	E	N	A	P	L	B	L	J
F	P	C	E	P	I	L	L	O	L
R	U	E	J	D	J	A	A	K	N
I	G	D	O	E	G	J	G	M	A
C	A	F	E	F	F	H	B	E	A
O	B	P	L	A	N	C	H	A	L

TAREA 3

LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos que involucra aspectos físicos y emocionales y está relacionada con la capacidad de sentir placer.

María tiene mucha curiosidad sobre cómo se iba a enfocar este tema y sentía cierto pudor de compartir con otros compañeros algunos contenidos. Pronto se dio cuenta de que la sexualidad es un concepto mucho más amplio de lo que ella creía.

Actividad 3.1 Los caracteres sexuales

Las personas del sexo masculino y las del sexo femenino se diferencian por unos caracteres sexuales propios que debemos conocer.

Ejercicio 3.1.1

Escribe las principales diferencias entre un niño y una niña.

Ejercicio 3.1.2

Ahora escribe las diferencias anatómicas entre un hombre y una mujer adultos.

Ilustración 25

Ejercicio 3.1.3

Clasifica en la siguiente tabla los siguientes términos:

Ovario Pene Vagina Vulva Espermatozoide Testículo Útero Próstata

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO	APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

Actividad 3.2 La reproducción

Una vez que ya hemos aprendido las partes del aparato reproductor masculino y femenino, vamos a estudiar la reproducción humana.

Si haces estos ejercicios entenderás en qué consiste este complejo proceso.

Ejercicio 3.2.1

Para entender el funcionamiento de los aparatos reproductores femenino y masculino y la reproducción humana, observa con atención el siguiente vídeo.

Para ver este vídeo, accede a la plataforma.

Ejercicio 3.2.2

Contesta estas preguntas sobre el vídeo:

- ¿Cómo se llaman las células sexuales femeninas?

- ¿Cómo se llaman las células sexuales masculinas?

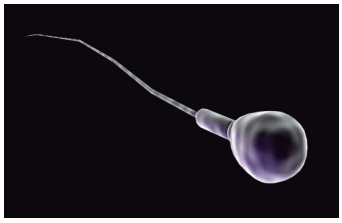
- ¿Cada cuánto tiempo se produce la menstruación en la mujer?

- ¿Cuántos cromosomas tienen las células sexuales?

- ¿Cómo se alimenta el feto en el vientre de la madre?

Ejercicio 3.2.3

En las siguientes imágenes encontrarás los dos tipos de células sexuales, el óvulo y el espermatozoide. Di qué tipo de célula representa cada imagen.

 **Ilustración 26**	
 Ilustración 27	

TAREA 4

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

La siguiente parte del curso trata de un tema de enorme importancia en nuestros días: la prevención de las drogodependencias. María no sabe mucho sobre drogas, nunca se ha visto tentada a probarlas, ni siquiera cuando era más joven, porque siempre le han dado mucho miedo.

Sin embargo, lleva fumando desde los 16 años y hace ya tiempo que quiere dejarlo. Confía en que el curso que está haciendo le ayude a comprender que el tabaco es también una droga y la dependencia que crea hace que no sea fácil abandonar su consumo.

Actividad 4.1 Las drogas y sus efectos

En esta actividad nos proponemos averiguar lo que son las drogas y los efectos que provocan en nuestro organismo. Puesto que no todas las drogas son iguales, ni por sus efectos ni por el peligro que representan para sus consumidores, es imprescindible conocerlas para evitar su consumo y prevenir los efectos perjudiciales que tienen para la salud.

Ejercicio 4.1.1

¿Qué es una droga? Busca en Internet o en una enciclopedia el significado de la palabra droga. Busca también el significado de otros dos términos relacionados con las drogas: dependencia y tolerancia.

Droga	
Dependencia	
Tolerancia	

Ejercicio 4.1.2

Una forma de clasificar las drogas es según los efectos que producen en el organismo: drogas depresoras del Sistema Nervioso Central (SNC), drogas estimulantes del Sistema Nervioso Central (SNC) y drogas alucinógenas.

Clasifica las siguientes drogas en la tabla según su efecto. Para saber más sobre cada tipo de droga y poder clasificarlas acude a Internet o a cualquier enciclopedia que tengas a mano.

Alcohol	Cocaína	Cannabis	Tabaco
Heroína	Cafeína	Morfina	Drogas de síntesis
Teína	LSD	Mescalina	Éxtasis

DEPRESORAS DEL SNC	ESTIMULANTES DEL SNC	ALUCINÓGENAS

Ejercicio 4.1.3

En nuestra sociedad podemos encontrar diferentes tipos de drogas, muchas ilegales y algunas legales. Escribe cinco drogas ilegales y cinco que se consideren legales en nuestro país.

DROGAS ILEGALES	DROGAS LEGALES

Actividad 4.2 ¿Cómo se puede prevenir el consumo de drogas?

Ya sabemos qué son las drogas y cuáles son sus efectos, pero ¿cómo se puede prevenir su consumo? A través de esta formación pretendemos que seas una persona sensata, que sabe lo que hace y que conoce las consecuencias de sus actos. Queremos que desarrolles una actitud crítica hacia el consumo de drogas y que valores la repercusión que tiene, tanto para los individuos consumidores en particular, como para la sociedad en general.

Ejercicio 4.2.1

Muchas personas comienzan a consumir drogas por la llamada “presión de grupo”. La influencia que tienen los demás sobre nosotros es en muchas ocasiones determinante, sobre todo, a ciertas edades. María comenzó a fumar con 16 años, porque sus amigas también lo hacían.

Ahora detente a reflexionar sobre qué ventajas y desventajas tiene el hecho de pertenecer a un grupo.

VENTAJAS	DESVENTAJAS

Ejercicio 4.2.2

Hemos visto que algunas drogas están socialmente más aceptadas que otras. Sin embargo, muchas de estas drogas que tienen “mejor fama” son las que causan más problemas de salud. Elige, de entre las siguientes drogas que te proponemos, las que tienen una mayor aceptación social y argumenta tu respuesta.

Ilustración 28	

Ilustración 29	
Ilustración 30	
Ilustración 31	
Ilustración 32	

Ejercicio 4.2.3

Busca en Internet el testimonio de una persona que tuvo problemas con las drogas y consiguió abandonar su consumo. Puedes encontrar un texto escrito o un vídeo. Presta mucha atención a su experiencia para después contestar a las preguntas que te proponemos. Si lo necesitas, pide ayuda a alguien de tu entorno cercano.

- ¿Cómo se inició esta persona en las drogas?

- ¿Qué consecuencias tuvo el consumo de droga para esta persona?

- Las drogas no solo afectan a las personas que las consumen, sino también a todas las de su entorno. Comenta esta idea. ¿Piensas que es así? ¿Por qué?

TAREA 5

PRIMEROS AUXILIOS

Esta es una parte fundamental del curso y uno de los temas que más le interesan a María. Muchas veces se ha sentido agobiada por no saber cómo actuar ante un accidente, por leve que fuese, pero ahora confía en que con lo que aprenda en el curso de primeros auxilios, será capaz de desenvolverse con más seguridad allá donde vaya.

Ilustración 33

Actividad 5.1 ¿Qué son los primeros auxilios?

Los primeros auxilios son los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales que pueden brindarse a un lesionado en el lugar donde ha ocurrido un accidente. Incluye una evaluación inicial, seguida de una intervención temporal, mientras la persona afectada es trasladada a un centro médico. A través de esta actividad vamos a aprender en qué consisten estas medidas y cómo las podemos poner en práctica.

Ejercicio 5.1.1

¿Qué entendemos por primeros auxilios? Introduce en un buscador de Internet, en *Google* por ejemplo, lo que significa "primeros auxilios" y pon dos ejemplos. Puedes pedir ayuda si lo necesitas.

Primeros auxilios	
Ejemplo 1	
Ejemplo 2	

Ejercicio 5.1.2

De las siguientes afirmaciones, señala cuáles son los principios básicos de los primeros auxilios:

1. Llamar a un médico o a una ambulancia.

   O Verdadero O Falso

2. Estar preocupado y nervioso ante la situación.

   O Verdadero O Falso

3. Inspirar confianza.

   O Verdadero O Falso

4. Incitar a los curiosos a que se acerquen, quizá uno de ellos sepa qué hacer.

   O Verdadero O Falso

5. Aflojar la ropa apretada.

   O Verdadero O Falso

6. Quitar el casco de un accidentado.

   O Verdadero O Falso

7. Mantener caliente el cuerpo del accidentado.

   O Verdadero O Falso

8. Estar tranquilo, pero actuar rápidamente.

   O Verdadero O Falso

Actividad 5.2 ¿Qué debemos hacer ante una situación de emergencia?

Con esta actividad aprenderemos cómo hay que actuar ante algunas situaciones de emergencia relacionadas con problemas digestivos, problemas cardíacos y problemas respiratorios.

Ejercicio 5.2.1

En primer lugar veremos cómo se aplican los primeros auxilios a una persona que padece problemas digestivos. Para ello, completa las frases con las palabras propuestas:

Envenenamiento Infusión Información Médico Curan Boca Frío

Cuando se presenta una enfermedad grave (fiebre alta, vómitos, dolores fuertes...) que afecta al aparato digestivo, debe llamarse al _____.

En caso de _____ por ingestión de productos tóxicos, debe retirarse de la _____ del afectado todo el resto del producto y trasladarle a un centro especializado, llevando el máximo posible de _____ (envolturas, recipientes o restos del producto tóxico).

Hay ligeras molestias o indisposiciones digestivas que se alivian y _____ sin tomar medicinas o tomando una _____ de manzanilla. Son buenos remedios el reposo, acostarse, protegerse del _____ arropándose o en un ambiente templado y no tomar alimentos, en particular, aquellos de difícil digestión.

Ejercicio 5.2.2

Lee este texto y aprenderás los primeros auxilios que deben aplicarse a una persona que sufra un ataque cardiaco. Después responde a las preguntas.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDÍACO?

Un ataque cardíaco ocurre cuando el flujo de sangre que lleva oxígeno al corazón se bloquea, el músculo cardíaco (miocardio) queda privado de oxígeno y muere. Se conoce también con el nombre de infarto de miocardio.

Primeros auxilios en caso de ataque cardíaco.

Si usted cree que alguien está sufriendo un infarto de miocardio:

- Procure que la persona se siente, descanse y mantenga la calma.
- Afloje cualquier prenda de vestir ajustada.
- Pregunte si toma algún medicamento para el dolor torácico (de pecho) como nitroglicerina y solicite ayuda médica urgente.
- Si la persona está inconsciente o no reacciona, llame el número local de emergencias y luego inicie la maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP).

- ¿Qué es un infarto de miocardio?

- Indica tres medidas a tomar ante un infarto de miocardio.

- Busca en Internet o en una enciclopedia los siguientes términos:

Síntoma	
RCP	

Ejercicio 5.2.3

A continuación, vamos a aprender qué se debe hacer ante una emergencia del aparato respiratorio. Nos centraremos en la técnica de la respiración artificial, que se aplica cuando el sujeto presenta una grave dificultad respiratoria. Esta técnica tiene cinco pasos, que están desordenados para que los ordenes.

	Se insufla aire por la boca del accidentado varias veces. Esta maniobra se llama “respiración boca a boca”.
	Se tapa la nariz del accidentado con los dedos pulgar e índice, se le sujeta la barbilla con la mano y se le abre bien la boca.
	La respiración artificial ha de prolongarse hasta que el accidentado recobre su ritmo respiratorio. Esto, en ocasiones puede durar incluso más de una hora, en cuyo caso pueden intervenir varias personas de forma alterna. Solo si un médico reconoce el fallecimiento debe desistirse en el intento de reanimación.

	Se coloca al accidentado boca arriba y se extrae de su boca cualquier posible objeto que pueda obstaculizar el paso del aire; colocando la mano debajo de su cuello, se le incorpora ligeramente y se mantiene su cabeza en esta posición. Se coloca la otra mano sobre la frente de modo que se tenga acceso con el dedo índice y el pulgar a la nariz.
	Aplicando los labios fuertemente sobre la boca del accidentado, se introduce una bocanada de aire con intención de que le llegue a los pulmones hasta que el pecho se levante ligeramente. En caso de que el aire no llegue a los pulmones habrá que girarle y darle unos golpecitos en la espalda para facilitar su paso.

TAREA 6

CONSULTAS, REVISIONES MÉDICAS Y VACUNACIÓN

Llegamos a un punto muy importante dentro de la prevención de la salud. Las vacunas, las revisiones médicas y conocer cuáles son los especialistas a los que debemos acudir es un aspecto crucial, si queremos mantener un buen nivel de salud.

María siempre ha sido muy descuidada en este tema, la verdad es que es un auténtico desastre. Siempre ha tenido que consultar estos temas con su madre, por tanto, espera con ilusión todo lo que el curso le pueda enseñar.

Ilustración 34

Actividad 6.1 Consultas y revisiones médicas

Son muchos los especialistas a cuya consulta debemos ir alguna vez en nuestra vida. María no conoce muy bien las diferentes especialidades médicas y en muchas ocasiones se ha hecho un lío con tantas enfermedades y tantos nombres desconocidos y complejos para ella.

En esta actividad aclararemos qué especialidades médicas son las más comunes y cuáles son las enfermedades que tratan.

Ejercicio 6.1.1

Asocia el nombre de las especialidades médicas con las enfermedades o trastornos que tratan.

Alergología Pediatría Cardiología Geriatría Oftalmología
Ginecología Nefrología Neurología Odontología

Especialidad que trata enfermedades del sistema nervioso central como la migraña, la epilepsia...	
Se encarga del diagnóstico, prevención y tratamiento de problemas que afectan a la salud bucal.	
Especialidad dedicada a la prevención y tratamiento, tanto médico como quirúrgico, de todo lo relacionado con los ojos.	
Especialidad médica que se ocupa del estado de salud de los niños durante todo su crecimiento y desarrollo, desde el nacimiento hasta la adolescencia.	
Se encarga del tratamiento de las enfermedades de los riñones, la próstata, la vejiga y la uretra.	

Especialidad médica que comprende el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del sistema inmunitario, como las alergias.	
Especialidad enfocada en los aspectos preventivos, clínicos y terapéuticos de los adultos mayores.	
Se ocupa del corazón y del sistema circulatorio, de sus funciones y patologías.	
Estudia todo lo relacionado con la salud de la mujer, la menstruación, control de natalidad, embarazo, menopausia, infertilidad, enfermedades del sistema reproductor, etc.	

Actividad 6.2 Vacunas

Las vacunas supusieron un gran avance en la medicina para prevenir la aparición de enfermedades que hasta entonces habían provocado muchas muertes y enfermedades en la población. En esta actividad veremos en qué consisten y conoceremos cuándo se deben administrar.

Ejercicio 6.2.1

Vamos a comprobar cuál es el calendario de vacunación de tu comunidad autónoma. Para ello vas a hacer una búsqueda en Internet. Introduce en un buscador como *Google* la siguiente referencia: “calendario de vacunación”. Anota cuáles son las cinco vacunas que se deben suministrar a los niños al principio de sus vidas.

1	
2	
3	

4	
5	

Ejercicio 6.2.2

Busca una noticia sobre las vacunas y a continuación resume con tus palabras el texto.

Ejercicio 6.2.3

Busca en un diccionario o en la red el significado de los siguientes conceptos.

Vacuna	
Epidemia	
Anticuerpos	
Efectos secundarios	

TAREA 7

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

María ya ha terminado su curso, está muy satisfecha y quiere continuar su formación. Le gustaría cambiar de trabajo, conseguir uno más vinculado con el mundo de la salud y con el cuidado de las personas.

Hoy tiene una comida familiar en casa de su hermana, que tiene tres hijos. Suelen ser comidas de mucho jaleo. Lo que aún no sabe María es que en esta reunión familiar va a tener que poner en práctica varias de las cosas que ha aprendido en el curso.

Actividad 7.1 Comida familiar

Cuando María llega a casa de su hermana, la encuentra muy preocupada por su hijo mayor Santi. Este tiene catorce años y no hace otra cosa más que jugar a la consola, no se mueve, ni sale con sus amigos. Esta vida sedentaria está haciendo que últimamente haya ganado unos cuantos kilos de peso. La madre de Santi le pide consejo a su hermana María, pues sabe que ha realizado un curso sobre el cuidado de la salud. A través de esta actividad veremos la ayuda que le presta María a su hermana.

Ejercicio 7.1.1

Cuando María ve a su sobrino se lleva una gran sorpresa, ya que hacía mes y medio que no lo veía y lo encuentra muy cambiado. Su hermana le explica el problema que tiene con él y María decide intervenir. En primer lugar, tenemos que controlar su alimentación, sentencia María.

Vas a ayudar a María a elaborar un menú semanal equilibrado para su sobrino teniendo en cuenta todo lo que has aprendido a lo largo de este proyecto.

	L	M	X	J	V	S	D
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							

Ejercicio 7.1.2

Un estilo de vida saludable incluye, además de una buena dieta, un cierto grado de actividad física. El sobrino de María lleva una vida muy sedentaria y esto es perjudicial para su salud. Para ayudarle a cambiar estos malos hábitos de vida propón tres actividades que le fuercen a salir de casa y hacer ejercicio físico y explícale en qué consisten.

Ejercicio 7.1.3

Ahora que el sobrino de María ha aceptado que debe cambiar sus hábitos de vida y se ha comprometido a hacerlo, surge otra ocasión para que María demuestre los conocimientos que le ha proporcionado este curso de formación.

El cuñado de María le dice que tiene una caja de revistas de decoración para ella, es una caja muy pesada y se la quiere acercar al coche. María, agradecida, observa cómo su cuñado coge la caja del suelo y comprueba que no lo hace bien. ¿Qué consejos le dará María a su cuñado para coger la caja correctamente manteniendo una buena postura corporal para evitar cualquier lesión? Redacta un breve párrafo explicativo.

Ejercicio 7.1.4

Después de la comida, la familia está charlando tranquilamente en el salón cuando llega la sobrina de María, Sofía, de diez años, quejándose de dolor de estómago. No es un dolor muy fuerte, pero es constante y muy molesto.

Ayuda a María a explicar por escrito a su familia qué se debe hacer cuando se padecen molestias digestivas leves.

Final

¡Por fin el proyecto ha finalizado!

Has visto todo lo que ha aprendido María en el curso de Salud que ha realizado y cómo lo ha podido poner en práctica en varias situaciones cotidianas. No cabe duda de que realizar este curso ha sido todo un acierto.

Tú has acompañado a María a lo largo de todo el proceso y has aprendido también muchas cosas que te servirán en tu vida diaria y para afrontar nuevos retos.

Referencias audiovisuales

Ilustración 1 5
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/se%C3%B1ora-de-la-limpieza-limpia-trabajo-258520/
Ilustración 2 10
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/photos/high%20jump/
Ilustración 3 12
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://www.pexels.com/photo/sunny-man-person-legs-574/
Ilustración 4 15
Lerma López, Sergio. (2013). Muestra como es la ergonomía de un escritorio. (Imagen). Recuperada de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Demostracion_de_Ergonomia.jpg
Ilustración 5 18
Muñoz, Javier. (2015). Figura de creación propia.
Ilustración 6 18
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/agricultura-surtido-de-fondo-315512/
Ilustración 7 19
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/pl%C3%A1tanos-frutas-carbohidratos-dulce-652497/
Ilustración 8 19
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/pan-rodillo-comer-alimentos-399286/
Ilustración 9 19
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/zanahorias-hortalizas-saludable-874981/
Ilustración 10 19
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/queso-queso-semicurado-gouda-1029190/
Ilustración 11 19
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/peces-mariscos-plata-contraste-422543/
Ilustración 12 20
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/naranja-frutas-vitaminas-c%C3%ADtricos-15046/
Ilustración 13 20
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/patatas-hortalizas-primas-411975/
Ilustración 14 20
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/espagueti-pila-cocido-pasta-316525/
Ilustración 15 20
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/filete-carne-de-vacuno-carne-693312/
Ilustración 16 20
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/yogur-fresa-composici%C3%B3n-iluminaci%C3%B3n-670343/
Ilustración 17 21
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/huevo-frito-los-alimentos-desayuno-806081/
Ilustración 18 25
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/adulto-pincel-la-atenci%C3%B3n-cara-19230/

Ilustración 19 25
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/pincel-oral-la-atenci%C3%B3n-limpia-18729/
Ilustración 20 25
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/corte-de-pelo-sal%C3%B3n-de-belleza-834280/
Ilustración 21 25
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/planchado-hierro-primer-plano-164672/
Ilustración 22 26
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/lavadora-lavado-limpiar-limpieza-380834/
Ilustración 23 26
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/ba%C3%B1o-wet-agua-sensual-mujer-465577/
Ilustración 24 26
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/fregadero-lavarse-las-manos-el-agua-400276/
Ilustración 25 28
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/humana-anatom%C3%ADa-mujeres-masculina-876108/
Ilustración 26 31
Ciencias Españolas. (2012). ADN-ESPERMA. (Imagen). Recuperada de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Esperma.jpg
Ilustración 27 31
ScienceGenetics. (2010). Óvulo siendo fecundado por espermatozoide. (Imagen Recuperada de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:06fertilizado.jpg
Ilustración 28 35
Psychonaught. (2010). Fotografía.
Recuperada de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pink_Elephants_on_Parade_Blotter_LSD_Dumbo.jpg
Ilustración 29 36
Imagen sin título ni descripción.
Recuperada de https://pixabay.com/es/esp%C3%ADritus-bebidas-el-alcohol-295623/
Ilustración 30 36
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/las-drogas-coca%C3%ADna-usuario-adicci%C3%B3n-908533/
Ilustración 31..... 36
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/cigarrillos-la-nicotina-dependencia-150153/
Ilustración 32 36
Fenderson, Eric. (2005). Fotografía. Recuperada de https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_als_Rauschmittel#/media/File:Unrolled_joint.jpg
Ilustración 33 38
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/cruz-roja-ayuda-humanitaria-29930/
Ilustración 34 44
Imagen sin título ni descripción. Recuperada de https://pixabay.com/es/vacunaci%C3%B3n-doctor-jeringa-m%C3%A9dica-1215279/

“El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que es responsabilidad exclusiva de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en los mismos”.