**MARIO BUSTAMANTE OSORIO**

**Educación Física**

SALUD - HÁBITOS DE VIDA

Los hábitos de vida saludables son aquellas prácticas que debemos tener en cuenta a diario, tanto en nuestra alimentación como en nuestros estilos de vida, para conservarnos sanos y fuertes desde que nacemos y durante toda nuestra existencia.

Dentro de los hábitos de vida tenemos un régimen de descanso apropiado, junto con una higiene sexual y una dieta equilibrada, los cuales aumentarán el rendimiento deportivo, al tiempo que el ejercicio físico mitigará el estrés, mejorando así nuestra calidad de vida, Analizando esta situación nos encontramos con varios hábitos de vida que pueden ser saludables y con otros que son contraproducentes para la vida de un ser humane; entre los hábitos positivos, podemos encontrar: Los periodos de reposo, la siesta, el ejercicio físico, entre otros. Y entre los hábitos que se consideran perjudiciales tenemos: Fumar, el consumo de alcohol, la mala alimentación, la mala postura, el estrés, entre otros. No podemos dejar que estos malos hábitos se apropien de nuestro quehacer diario, debemos combatirlos.

**PERÍODOS DE REPOSO**

Un adolescente debe dormir normalmente entre 6 y 9 horas para conseguir el sueño reparador que necesita su organismo.

La privación de horas de sueño influye negativamente en casi todos los sistemas fisiológicos de las personas, ya que impide que el organismo controle la energía y restaure los procesos corporales deteriorados en el transcurso del día.



**LA SIESTA**

Período de sueño y reposo en horas diurnas, es muy recomendable, aunque la mayoría de las personas, por problemas de horario, no pueden realizarla. Se hace más necesario después de comer. Se recomienda que sea breve (en torno a los 30min), ya que de lo contrario puede alterar el sueño nocturno.

**HÁBITOS PARA MEJORAR EL SUEÑO**

* Acostarse y levantarse a la misma hora,
* No acudir a la cama sin tener sueño,
* No ver televisión, leer o comer en la cama.
* Limitar el consumo de cafeína, tabaco y alcohol
* Comer en lo posible, dos horas antes de acostarse. Incluir al final manzanilla
* (Concilia el sueño).
* No realizar ejercicio físico intenso en las dos horas antes de acostarse.

**TENDENCIAS EN ACTIVIDAD FÍSICA**

JÓVENES:

* Sólo la mitad de gente joven (entre 12 á 21 años) practica regularmente actividad física vigorosa.
* Un 25% reportan actividad física moderada: camina o realiza bicicleta (de baja a moderada intensidad), todos los días.
* El 14% es sedentario (sobre todo las niñas)
* El resto se mueve, pero no en forma suficiente como para mejorar la salud.
* Los varones gustan más que las mujeres de participar en actividad física vigorosa.
* En la medida en que se incrementa la edad, disminuye la participación en la actividad física.

Entre los adolescentes existen varias conductas que son riesgo para su salud:

El tabaco, el uso de drogas, alcohol, otras sustancias. Conductas sexuales que determinen embarazos no deseados, o enfermedades de transmisión sexual. Alimentación no adecuada, inactividad física.

**MALOS HÁBITOS DE LA SALUD**

FUMAR:

El tabaco es un narcótico (droga-sedante). Cuando se inhala el humo, el cuerpo retiene mayor cantidad de nicotina (tóxico) que cuando no se realiza dicha inhalación. La adquisición de este hábito conlleva una serie de alteraciones orgánicas que tarde o temprano suelen aparecer. Estas alteraciones suelen ser en la mayoría de los casos:

Cáncer de pulmón. Bronquitis crónica, Presión alta, cáncer de garganta, leucemia (cáncer sanguíneo), úlceras (llagas), y así hasta, sumar 24 enfermedades mortales.

Los fumadores tienen un índice de mortalidad tres veces mayor que los no fumadores. Aproximadamente la mitad de los fumadores mueren a causa del tabaco.

**Fumador pasivo:**

El fumador pasivo aspira el humo que se desprende del cigarrillo y no es inhalado por el fumador (comente de humo secundaria) y el humo que exhala., el fumador (corriente de humo terciaria). Estos humos contienen altas cantidades de nicotina, alquitrán, monóxido de carbono y otras sustancias irritantes.

CONSUMO DE ALCOHOL:

El alcohol es un depresor del SNC y, a grandes dosis, repercute negativamente en el rendimiento deportivo. No produce ningún efecto ventajoso sobre la contracción muscular y puede llegar incluso a disminuir su precisión.

El alcohol, en pequeñas cantidades, aumenta el trabajo muscular por vaso dilatación, mejorando la circulación del músculo. También es tonificante, aumentando ligeramente la frecuencia cardiaca y la presión arterial, pero en dosis elevadas es capaz de afectar la capacidad contráctil del corazón.

Los bebedores moderados de vino tienen menor riesgo de sufrir problemas de salud, incluyendo accidentes cerebrovasculares, cáncer del tubo digestivo, cáncer de pulmón y fracturas de cadera, además de tener un bajo índice de mortalidad comparado con los que no beben ninguna bebida alcohólica o los que beben otros tipos de alcohol.

PROBLEMAS ALIMENTICIOS:

**INDIGESTIÓN**

Es un trastorno que se puede descubrir con uno o algunos de los siguientes síntomas: dolor abdominal, distensión o flatulencia (presencia de cantidades excesivas de gas en el estómago o en el intestino), vómito, mal sabor de boca y eructo.

Las causas por las cuales puede darse esta alteración suelen ser:



* Comer demasiado rápido.
* Comer excesivamente.
* Comer fritos.
* Fatiga.
* Ingesta de gran cantidad de azúcar.
* Alcohol.

**HALITOSIS**

La halitosis (mal aliento) es una alteración que puede ser debida simplemente a la presencia de alimento entre los dientes, pero puede serlo también por otro tipo de enfermedades, como por ejemplo:

Tabaquismo, gastritis, amigdalitis crónica, infección bronquial, caries, gingivitis u otras.

LA CAFEÍNA:

Dentro de las llamadas infusiones (brebajes), el café y el té son los mayores estimulantes del SNC. Esta estimulación del SNC disminuye la sensación de fatiga, e incluso una taza de café incrementa la resistencia al ejercicio prolongado.

Se considera que tres tazas de café al día (250mg de cafeína) es una ingesta media o moderada, mientras que diez tazas al día es una ingesta excesiva que puede llegar a provocar: taquicardias, diuresis (excesiva eliminación de líquidos), nauseas, vómitos, insomnio o dificultad para dormir, ansiedad, depresión o temblores.

EL ESTRÉS:

Es una respuesta fisiológica del organismo ante situaciones que lo ponen a prueba. La vida está llena de estrés, que puede ser a corto plazo (**agudo**) o a largo plazo (**crónico**).

**Estrés agudo**

Es la respuesta provocada ante un agresor inmediato como el ruido, el hambre, una infección, etc. En este caso, el organismo actúa a corto plazo y lucha contra el agresor.

**Estrés crónico**

Aparece ante agresores constantes donde desaparece la respuesta, de lucha al no existir la urgencia de los agresores inmediatos. Entre estos agresores se encuentran la presión por el estudio, los problemas en las relaciones, la soledad, los problemas económicos, etc.

Se ha demostrado que este tipo de estrés influye sobre múltiples trastornos, como el insomnio, la pérdida de memoria, la alteración de la función sexual, la diabetes, el dolor articular y muscular, la obesidad, entre otros.

Entre las mejores medidas para combatirlo se encuentra la adquisición de unos hábitos de vida saludables. La salud general y la resistencia al estrés puede ser mejorada, mediante el ejercicio físico regular, una dieta rica en productos integrales, verduras y frutas y evitando el consumo excesivo de alcohol, tabaco y cafeína.

**Bibliografía**:

* [www.revistadelasalud.com](http://www.revistadelasalud.com)
* [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
* Enciclopedia de medicina. Enciclopedia de educación física, [www.elcolombiano.com](http://www.elcolombiano.com)

**CUESTIONARIO SOBRE** *LOS HÁBITOS DE VIDA*

**EDUCACIÓN FÍSICA** GRADO 8°

**DOCENTE: MARIO BUSTAMANTE** OSORIO

**NOTA**: Debe entregarse en la próxima clase completamente resuelto, con esta hoja como portada. **Debe resolverse a lapicero.**

**ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_\_\_\_**

1. ¿Qué son los hábitos de vida?
2. ¿Cuáles son hábitos de vida positivos?
3. ¿Qué es el estrés agudo?
4. ¿Qué cantidad de tiempo debe dormir un adolescente normalmente?
5. Escriba dos de las tendencias que aparecen en el documento en cuanto a la actividad física:
6. ¿Qué sucede con el fumador pasivo?
7. ¿Qué incidencias negativas tiene el alcohol en los seres humanos?
8. ¿Qué pasa con la privación de horas de sueño?
9. Menciona 4 causas por las cuales puede presentarse la indigestión:
10. ¿Qué hábitos de vida son contraproducentes?
11. ¿Cuánto es el tiempo recomendado para el reposo en horas diurnas?
12. ¿Cuáles son los agresores del estrés crónico?
13. Menciona 3 de los 6 hábitos que se mencionan para mejorar el sueño:
14. ¿Qué conductas de riesgo para la salud, se presentan en los adolescentes?
15. ¿Qué es la halitosis y qué factores y enfermedades influyen en su presencia?
16. ¿Qué es el estrés?
17. ¿Cuáles son las alteraciones que se presentan a causa del tabaco?
18. ¿Cuáles son los síntomas principales de la indigestión?
19. ¿Qué puede provocar la ingesta excesiva de café?
20. ¿Qué trastornos produce el estrés crónico y cuáles son los métodos más recomendables para resistirlos?