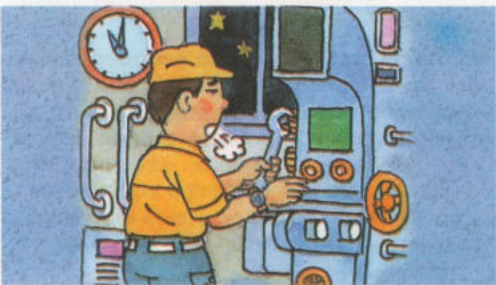




COMIDA CHATARRA



CANSANCIO



DORMIR POCO



FALTA DE EJERCICIO



BICHOS



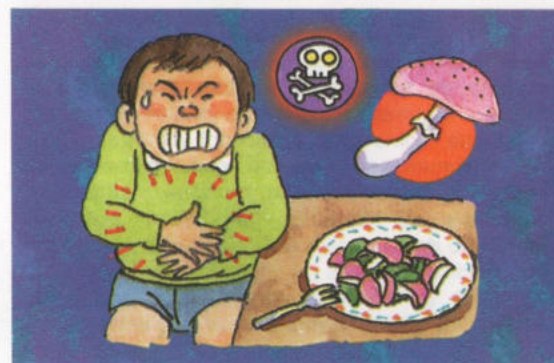
PRODUCTOS QUÍMICOS Y CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



RADIACIONES ULTRAVIOLETA



VIRUS Y BACTERIAS



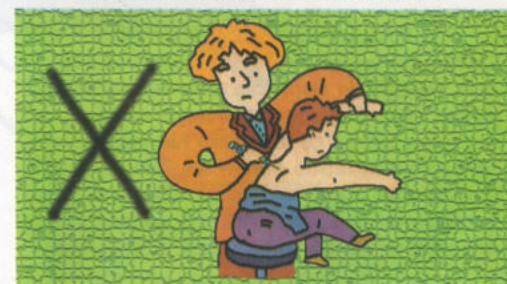
INTOXICACIÓN



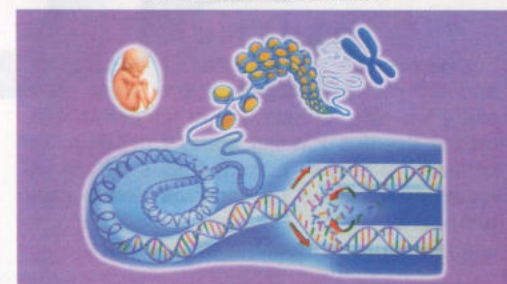
ACCIDENTES



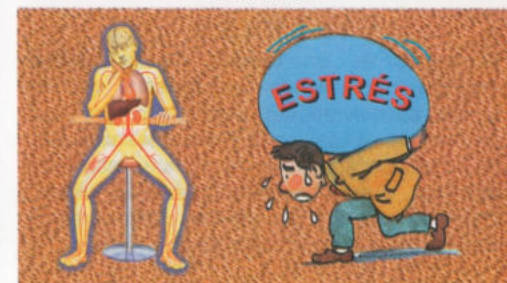
ALIMENTACIÓN MAL BALANCEADA



FALTA DE PREVENCIÓN



GENÉTICA



ESTRÉS

ACCIDENTES

Los accidentes provocan **heridas, fracturas, quemaduras, daños orgánicos, ceguera, invalidez** e incluso la muerte. La mayoría de los accidentes ocurre en casa, pero muchos también se presentan en otros sitios, como calles, escuelas y centros de trabajo y diversión. Para evitarlos, hay que tomar siempre estrictas medidas de seguridad.

ALIMENTACIÓN MAL BALANCEADA

Las personas que no incluyen en su dieta una cantidad suficiente de alimentos ricos en **vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos**, como frutas, verduras, leche, cereales y carne, padecen **desnutrición**. Las que comen grasas y carbohidratos en exceso, pero pocos minerales, vitaminas y proteínas, sufren de **obesidad** y desnutrición.

FALTA DE PREVENCIÓN

La Medicina más eficaz es la preventiva, ya que, **en vez de curar las enfermedades, las evita**. Los niños que no hacen ejercicio, no duermen suficiente, no están bien nutridos o no son **vacunados** contra las enfermedades contagiosas, no pueden desarrollarse y crecer sanamente, con frecuencia se sienten mal y corren el riesgo de enfermarse de gravedad.

GENÉTICA

Las personas heredamos de nuestros padres, abuelos y otros antepasados, el color de la piel y los ojos, la estatura, el temperamento, ciertos talentos y habilidades, y el riesgo de contraer algunas enfermedades. Pero si tomamos **medidas preventivas desde muy temprana edad**, evitaremos padecer las enfermedades de nuestros antepasados.

ESTRÉS

El estrés es un **estado de exagerada tensión**, que padece una persona que se siente excesivamente presionada por sus problemas, obligaciones y responsabilidades. Si no aprende a relajarse y este estado se prolonga, puede padecer irritabilidad, úlcera, insomnio, pérdida del cabello, colitis, presión arterial alta e incluso morir de un **infarto**.

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (7 DE ABRIL)

LAS ENFERMEDADES Y SUS CAUSAS

El 7 de abril de 1948 se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS), que es una de las instituciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Es por ello que el 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud. La OMS considera que **la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social**, y su principal objetivo es **lograr que todos los pueblos alcancen el nivel de salud más elevado que sea posible**.

La Patología es el estudio de las enfermedades y sus causas.

Una enfermedad se presenta cuando se altera la salud de una persona. La enfermedad física es la que afecta alguna parte del cuerpo, y la enfermedad mental, la que daña el estado emocional de un individuo. Es frecuente que la alteración de la salud física perjudique a la salud mental y, viceversa, que al alterarse la salud mental, resulte dañada la física. Por ello se dice que **Mente sana en cuerpo sano**.

El Sistema Inmunológico está formado por numerosas células que defienden al organismo contra las enfermedades y, en el caso de que no puedan evitarlas, atacan a los agentes causantes de la enfermedad. Cuando una persona padece una enfermedad leve, su Sistema Inmunológico es capaz de curarla en poco tiempo, pero si su enfermedad es grave, es necesario que visite a un médico. Nunca debe menospreciarse un malestar, pues muchas enfermedades, que en sus inicios parecen sin importancia, pueden conducir a la muerte. Por eso es recomendable consultar siempre a un médico y, por ningún motivo, **automedicarse**. Las enfermedades se manifiestan de dos formas:

1) **Síntomas**: Son las sensaciones del enfermo, como dolor, mareo, náuseas, debilidad, cansancio, etc.

2) **Signos**: Son los que detecta el médico, después de examinar al paciente. Si la enfermedad no puede curarse con medicamentos, se hace una **cirugía** en la habitación de un hospital, llamada **quirófano**.

VIRUS Y BACTERIAS

Los virus y las bacterias son seres vivos tan diminutos, que sólo pueden verse a través de la lente de un **microscopio** y, por eso, se les llaman **microbios**. Algunos causan graves enfermedades al ser humano. Por ejemplo, el **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)** provoca **Sida**, una enfermedad incurable y mortal. Otros virus causan **gripe y rabia**. Algunas de las enfermedades que se adquieren por bacterias son **tuberculosis y tétanos**. El contagio puede evitarse con **vacunas, hábitos de limpieza y medidas preventivas**.

INTOXICACIÓN

Las intoxicaciones son provocadas por un gran número de **sustancias tóxicas que dañan el cuerpo**. Algunas se ingieren o inhalan de manera voluntaria, como tabaco, alcohol y drogas. Otras se consumen por accidente, como alimentos en estado de descomposición, raticidas, insecticidas, productos de limpieza, productos químicos, monóxido de carbono, medicinas no recetadas por un médico, plantas u hongos venenosos, y picaduras de animales ponzoñosos. Algunas de estas sustancias **llegan a causar la muerte**.

PRODUCTOS QUÍMICOS Y CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La ciencia y la tecnología benefician mucho al ser humano, pero, lamentablemente, también causan múltiples daños, pues las industrias y los vehículos motorizados contaminan el aire, y los desechos domésticos e industriales envenenan el agua y el suelo, porque están hechos de materiales sintéticos y productos químicos que tardan años en degradarse. **Para evitar que todos los seres vivos muramos envenenados, debemos volver a hacer del mundo un sitio limpio, sano y habitable**.

RADIACIONES ULTRAVIOLETA

El cuerpo humano puede producir **vitamina D**, si la piel se expone a los rayos del Sol. Sin embargo, hoy en día resulta muy peligroso recibir los rayos solares durante un tiempo prolongado, sin una protección adecuada, porque la **destrucción de la capa de ozono** está provocando que aumenten de manera alarmante las radiaciones ultravioleta que alcanzan la superficie terrestre, las cuales causan **cáncer en la piel**. En algunos casos, también provocan una enfermedad de la vista, llamada **cataratas** o dañan el Sistema Inmunológico.

COMIDA CHATARRA

La comida chatarra es muy **dañina para la salud**, porque contiene un exceso de sal, azúcar, grasas o harinas, además de saborizantes artificiales y conservadores. Su consumo frecuente provoca **obesidad** y eleva la presión arterial. Las personas propensas a padecer diabetes, aumentan el riesgo de adquirir esta enfermedad, si la consumen.

CANSANCIO

El cuerpo humano necesita **períodos diarios de descanso**. Una persona que trabaja demasiado aumenta el riesgo de sufrir un infarto, que se le suba la presión arterial, tener dolores de espalda, sentir los ojos cansados, padecer trastornos emocionales y estar tan agotada, que no pueda reaccionar a tiempo ante una situación de emergencia.

DORMIR POCO

El sueño es necesario para que el organismo se recupere de todas sus actividades. Los niños deben dormir por lo menos **ocho horas diarias**. Es importante que organicen bien su tiempo, para que no se les haga tarde y, tengan que ponerse a hacer la tarea a altas horas de la noche. Tampoco deben ver la televisión o jugar cuando ya es muy tarde.

FALTA DE EJERCICIO

Una persona que no ejercita su cuerpo con natación, gimnasia, carrera, fútbol o algún otro deporte, **no ayuda a conservar la salud de su corazón y sus pulmones; sus músculos se hacen flácidos y débiles; en su cuerpo se acumula un exceso de grasa; se siente desganado y sin energías, e incluso su estado emocional puede verse afectado**.

BICHOS

Un **parásito**, popularmente llamado bicho, es un ser vivo que obtiene su alimento de otro ser vivo. Las personas que no tienen hábitos de limpieza o que consumen agua o comida contaminadas, son atacadas por parásitos, como **tenias, amibas, lombrices y piojos** que viven en el hígado, los intestinos, los pulmones o la piel y causan enfermedades.