

## **TEMA 5**

**LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.**

**HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

**EL CUIDADO DEL CUERPO.**

**AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA.**

### **SALUD**

-¿Qué es?

-Calidad de vida

-Factores:

-Externos

-Ambientales

-Externos

### **HÁBITOS**

-Alimenticios

-Catabolismo

-Anabolismo

-Descanso

-Higiene

-Prevención de accidentes

-Hábitos sociales

### **CUIDADO DEL CUERPO**

-Higiene y Salud

-Preescolar

-Escolar

-Adolescencia

-Hábitos de limpieza

-Corporal

-Vestimenta

-Alimentos

-Medio

### **AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA**

-Autonomía

-Etapas de MAHLER:

-De diferenciación

-De Prácticas

-Crisis de Acercamiento

-Individualización

-Autoestima

## **SALUD.**

### SALUD

La OMS define la salud como "el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad."

Aspecto esencial para conseguir una buena calidad de vida es la educación sanitaria, que debe procurarse en casa, en la escuela, lugar de trabajo, etc. Esta educación permite que las personas conozcan y modifiquen sus hábitos no saludables.

Se pretende que la Educación sanitaria se integre de modo transversal para mejorar los comportamientos de los grupos en relación a la salud.

Los propios educandos deben de llegar a comprender el mensaje y además deben interiorizarlo en su comportamiento. Salud no solo es generar calidad de vida, también es prevenir y cuidar.

Todos los alumnos deben contar con:

- Una asistencia Sanitaria extraescolar.

- Una serie de medidas de bienestar Psíquico-físico y social donde tanto las familias como la escuela se deben implicar para la consecución de una calidad de vida aceptable en los niños.

La educación para la salud permite que las personas conozcan y modifiquen comportamientos peligrosos para la salud que merman la calidad de vida (drogas, alcohol..). Otro objetivo de este tipo de educación es que participen en la detección precoz de cualquier alteración de salud.

La educación sanitaria adquiere su mayor importancia en los primeros años de vida, ya que es más fácil promover conductas sanas "de novo" que modificar conductas enraizadas. Por otro lado, los malos hábitos suelen ser muy placenteros para quien los practica y su eliminación conlleva la renuncia a su disfrute; pero inculcar hábitos correctos a quien aún no ha adquirido los incorrectos no supondrá apenas esfuerzo y dará como resultado una mejor calidad de vida.

### CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida está condicionada a muchos factores interdependientes entre los que podemos citar:

Agentes externos:

- Físicos, como las radiaciones, ruido excesivo.
- Agentes Químicos, drogas, sustancias tóxicas.
- Agentes Biológicos como microorganismos, infecciones.

Agentes Ambientales:

- La presión atmosférica.
- Factores Sociales.

Agentes Internos:

- Predisposición genética o hereditaria, hemofilia, diabetes..
- Hábitos en el individuo, alcoholismo, drogodependencia..

La calidad de vida viene definida por algunos parámetros que nos darán mejor o peor calidad en la medida en que nos afecten, como:

- Estructura demográfica de la población.
- Desarrollo socioeconómico, educativo, cobertura sanitaria.
- Mortalidad.

### **HÁBITOS A LOS QUE DEBEMOS ACOSTUMBRAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN E.F.**

Los estudios clínicos realizados sobre los efectos del ejercicio físico, son concluyentes sobre los beneficios que acarrearán en cuanto a prevención y tratamiento de muchos problemas de salud: reducen la tensión arterial y el riesgo de cardiopatía coronaria, previenen la Osteoporosis, atenúan las consecuencias de la diabetes.. etc. el ejercicio físico también alivia los procesos depresivos y la ansiedad e incrementa la confianza en si mismo.

Por todo ello debemos acostumbrar a los niños y niñas a adquirir una serie de hábitos a través de la Educación Física para una mejora de la calidad de vida:

La alimentación: Debe ser adecuada a las necesidades calóricas y equilibrada en cuanto a proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. Se previenen así enfermedades cardiovasculares, obesidad, malnutrición, etc.

El niño está en continuo desarrollo y requiere ciertas calorías para mantener en equilibrio su catabolismo y Anabolismo:

-Catabolismo: Como consumidor de energía tanto para las reacciones internas del organismo como las necesarias para el ejercicio físico.

-Anabolismo: Energía para Formar tejidos óseos y musculares, así como para repararlos.

La Higiene: Siempre relacionada con la limpieza y el orden. Previene enfermedades y por consiguiente aumenta la esperanza de vida. Podemos determinar unos hábitos elementales como, ducha, limpieza de manos, dientes, pelo y uñas, orden general de alrededor, etc.

El Descanso: Conviene adquirir la costumbre de tomarse períodos de descanso durante el día sin que sean dormir, sino simplemente períodos de relajación. Modos de vida estresantes pueden generar enfermedades sicosomáticas. Educar unos ritmos de vida que marquen una pauta de ritmo circadiano como:

Acostarse temprano, protegerse de los ruidos intensos etc.

Prevención de Lesiones: Los accidentes están desplazando a las enfermedades infecciosas. Existe un alarmante incremento de los accidentes. Debemos saber que los accidentes ocurren:

El 57% en la escuela o en el trayecto a la misma.

El 43% en el hogar o lugares públicos.

Todo ello tiene su explicación, en el aumento de los productos tóxicos, la velocidad de los automóviles, la electrificación de las casas etc.

En el colegio la mayor parte de los accidentes ocurren en el patio durante el recreo y en la actividad de Educación Física.

Por ello debemos incidir en la peligrosidad y en la prevención de conductas imprudentes ante estas variables.

Los Hábitos Sociales: Algunos son aceptados como el Alcohol, el tabaco, que son muy perjudiciales para la salud. Asimismo están las modas, como la obsesión por adelgazar, ..

Por todo ello debemos educar a los niños en hábitos saludables. Tenemos dos etapas, Preescolar y escolar.

Preescolar: La acción educativa deberá incidir fundamentalmente en los padres, inculcándoles conocimientos y actitudes saludables. El ámbito familiar hereda sus hábitos a los infantes.

Escolar: Desde los seis años, en la escuela tienen papel fundamental la transmisión de conocimientos, hábitos y actitudes saludables.

## **EL CUIDADO DEL CUERPO.**

Insistimos en que debe hacerse hincapié en hábitos de higiene corporal como factor fundamental en la prevención de enfermedades infecciosas.

El niño pasa por diferentes etapas, desde la prenatal, en la que la madre debe cuidar de su bienestar y el del feto, hasta la postnatal, en la que se deben cuidar mucho la alimentación y el respeto al calendario de vacunaciones.

En la edad escolar, se debe cuidar de:

-Que las necesidades biológicas, alimentación, higiene corporal, ritmo de sueño, estén cubiertas.

-Control de peso, talla y maduración ósea y sexual.

-Atención a las necesidades psicosocioafectivas y comunicativas en el entorno tanto escolar como extraescolar.

-Seguimiento del calendario de vacunaciones.

-Revisiones médicas.

En la adolescencia, hay que hacer hincapié además en la prevención de conductas de imitación al adulto como alcohol, tabaco, y alteración del ritmo circadiano, así como a la educación sexual, prevenciones de embarazos y de transmisión de enfermedades.

### Hábitos de limpieza.

La adquisición de hábitos de limpieza deberán instaurarse desde el momento en que el niño es capaz de realizarlos por sí solo. Podemos diferenciar:

El cuidado corporal: Ducha diaria, Lavado frecuente de manos, Cepillado dental e interdental, Limpieza de cabello y uñas, Zonas de difícil limpieza, oídos, axilas, etc.

Vestimenta: Cambio diario de ropa interior, atención a la etapa del año y a la utilización de ropa adecuada, calzado, limpieza de la ropa, sábanas limpias semanalmente, toallas individuales. etc.

Higiene alimentaria: Manipular los alimentos con manos limpias. Conservarlos adecuadamente. Atender a la fecha de caducidad. etc.

Higiene del medio: Educación en hábitos que procuren la preservación del medio ambiente, como mantener los espacios comunes ordenados, preservar los servicios públicos, la calle, los espacios naturales. etc.

### **AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA.**

Autonomía: El niño al nacer depende por completo de su madre y su padre, pero esta dependencia se va haciendo cada vez menor a medida que el niño va dándose cuenta de sus posibilidades de autoadaptación al medio. Siguiendo el Estudio de MAHLER encontramos las siguientes etapas:

Período de diferenciación: El niño comienza a apartarse de su estado de unión con la madre.

Período de "prácticas": Poco a poco se va alejando de su madre aunque cree que sus capacidades son ilimitadas.

Crisis de Acercamiento: Se desilusiona al comprobar sus limitaciones. Vuelve a buscar a su madre al mismo tiempo que la rechaza.

Comienzo de la Individualización: Renuncia definitiva de sus padres y comienzo de la autonomía.

El juego tiene un papel importante para el niño en el aprendizaje del enfrenamiento con la realidad. Mediante el simula y experimenta conductas reales en un ambiente seguro.

Autonomía y autoestima están íntimamente ligados a la socialización del individuo. Nos percatamos de conductas de autoestima cuando el niño manifiesta hacer las cosas por sí mismo como comer, vestirse, destruir lo que él ha construido p.e. con bloques de juguete, su insistencia a negarlo todo etc.