



## GUIA DE EVALUACION DE PROCESO Y COMPLEMENTARIA DE ESTUDIO

### 3RO MEDIO

**Unidad 1: Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?**

<b>Nombre Alumno :</b>	
<b>Curso : 3 °MEDIO</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivos de la Guía:</b> Favorecer que los estudiantes comprendan la relación que se establece entre el nivel de actividad física, el estado nutricional y la hipertensión en la población chilena, así como también que muestren una valoración y cuidado por la salud y la integridad de las personas, evitando conductas de riesgo.	

#### Actividad física, hipertensión arterial y obesidad

Los estilos de vida que incluyen **hábitos alimentarios**, de **actividad física** y **hábitos tóxicos** ocupan un lugar importante en la salud humana. Cuando estos son inadecuados constituyen **factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares**, que incluye la Hipertensión Arterial (HTA), y otras, endocrinas, como la Diabetes Mellitus y la obesidad entre otras.

#### **Pregunta**

Responde en tu cuaderno:

- ¿Es lo mismo actividad física y ejercicio físico? Justifica tu respuesta.

#### ESTILO DE VIDA

Es el conjunto de **actitudes** y **comportamientos** que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para **satisfacer sus necesidades** como seres humanos.

## Diferencia de conceptos

Actividad física	Ejercicio físico
Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.	Se realiza de manera planificada, estructurada y repetida. Se desarrolla en un entorno reglamentado y competitivo deporte.

**Ambos contribuyen al estilo de vida**

### OBESIDAD

Es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud (no sólo estético).

Valorados los resultados en la siguiente tabla:

IMC(Kg/m <sup>2</sup> )	CATEGORIA
Hasta 18-15.	Peso Insuficiente.
De 18,5 a 24,9.	Peso Normal.
De 25 a 29,9.	SobrePeso.
De 30 a 39,9.	Obesidad Clínica.
De 40 a 49,9.	Obesidad Morbida.
De 50 a 59,9.	Super Obesidad Morbida.
De 60 a 64,9.	Super Super Obesidad.
De 65.	Obesidad Triple.

Se diagnostica cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o mayor que 30. A través de la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{PESO}{ALTIMA \times ALTIMA}$$

Además, apoya el diagnóstico el **índice cintura-cadera (IC-C)**. Es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intraabdominal.

Un adolescente con obesidad predispone a una baja autoestima, ya que se encuentran en una etapa de cambios psicológicos y corporales.

Los riesgos de tener obesidad conllevan a múltiples alteraciones o problemas para la salud, por ejemplo; problemas cardíacos, Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, cáncer, entre otros.

### HIPERTENSIÓN ARTERIAL

PRESIÓN ARTERIAL	HIPERTENSIÓN ARTERIAL
Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta la presión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.	Es una enfermedad crónica, en la que los vasos sanguíneos tienen una presión persistentemente alta, lo que puede dañarlos, tanto los vasos como a otros órganos.
Valor normal adulto 120/80 mmHg	Valor alterado adulto 140/90 mmHg

De acuerdo con la medición de cada presión arterial, arrojará los siguientes criterios de valoración:

→ La presión arterial alta no controlada y mantenida en el tiempo puede generar discapacidad, una mala calidad de vida o incluso un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular fatal.

→ Tanto la obesidad como la HTA son enfermedades de origen multifactorial: genético, ambiental y conductual. Por otra parte, en el adolescente que presenta un exceso de peso a menudo es rechazado por la gente, ya sea en los niveles escolar, familiar o social.

## **HÁBITOS TÓXICOS**

Son comportamientos que nos acostumbramos a realizar de manera cotidiana a pesar de que dañan nuestra salud física y psicológica.

Muchas veces comienzan desde la adolescencia.

## **TIEMPO PARA CORREGIR**

La etapa de la niñez y la adolescencia representan un periodo de la vida importante, en que la identificación y corrección de estos malos hábitos es trascendental para el resto de su vida.

La falta de actividad física es uno de los factores de riesgo mas importantes para desarrollar obesidad; la vida actual favorece esta inactividad. El efecto de ver la televisión también tiene un doble

impacto por la inactividad que conlleva: se ha encontrado que los niños que miran mas de cinco horas de tv al día tienen 4,6 veces más riesgo de ser obesos (Andersen, crespó y Barlett et al., 1998).

Con los videojuegos, la televisión y el uso de internet y otros medios de realidad virtual, los adolescentes sustituyen sus horas de ocio en el medio social para pasarse mas horas delante de la pantalla, promoviendo el sedentarismo. La falta de actividad física unida a unos malos hábitos alimenticios predispone al exceso de peso a largo plazo y en casos extremos a la aparición de obesidad.

y tu ¿consideras que debes mejorar/cambiar un hábito?

Categoría	PA Sistólica	PA diastólica
Optima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal Alta	130-139	85-89
HTA grado 1 leve	140-159	90-99
HTA grado 2 moderada	160-179	100-109
HTA grado 3 severa	≥180	≥110
<b>HTA Sistólica aislada</b>	<b>≥140</b>	<b>&lt;90</b>