

IFS LA ALGAIDA (Río San Pedro, Puerto Real)

Raquel Robles Montaña
(Ed. Cient.)

CONOCIENDO MI ENTORNO PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

Cuadernos Transversales
2023 (3)



Cuadernos transversales 2023

Ediciones Educativas del IES La Algaida
Río San Pedro, Puerto Real (Cádiz)



Editado con el apoyo de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de la Junta de Andalucía, dentro de las actuaciones del Programa Andalucía Profundiza, 2022-2023.

Biología 3º ESO

Cuaderno de formación asociado

REALIZADO POR EL ALUMNADO INTEGRANTE DEL PROYECTO PROFUNDIZA, 2023 DEL IES LA ALGAIDA:

Carmen R. Carmona Bernal, Emma Reyes Flores, José Manuel Noria Díaz, Abraham Segundo Villalobos,
Sara Moreno García, Lucía Sánchez González, María Victoria Moreno Macías, Iván Batalla López

TÍTULO DEL PROYECTO	
CONOCIENDO MI ENTORNO PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES: EL CUIDADO DE MI SALUD	

ALUMNADO DESTINATARIO	MODALIDAD
Alumnado 3º ESO	Presencial

JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS
<p>EL IES La Algaida ha adolecido hasta ahora de un plan de atención al alumnado de altas capacidades y/o con vocaciones singulares y altas expectativas en sus procesos de aprendizaje. Fruto del nuevo Plan de Atención a la Diversidad (<i>Ríodiversidad 2020-2024</i>), el centro propone un plan de enriquecimiento del currículo para este alumnado a través, en este caso, de un programa para el aprendizaje en el diseño y creación de contenidos digitales sobre programas didácticos enfocados a la ilustración de los contenidos de las civilizaciones antiguas en un formato centrado en el aprendizaje-servicio, de tal forma que el portfolio resultante ayude a los demás compañeros a mejorar sus propios aprendizajes. De esta manera desarrollamos una relación recíproca entre la mejora de las competencias propias y la participación activa en la mejora de las de los compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar la necesidad de establecer un puente de intencionalidad personal que sirva para vincular la investigación científica con las necesidades de los demás compañeros. - Desarrollar en el alumnado la pasión por la investigación científica activa y articular su desarrollo con el dominio responsable de las NNNT. - Elaborar un portfolio de apoyos creativos que consoliden y desarrollen los aprendizajes del alumnado en su asignatura de BIOLOGÍA 3º ESO, conociendo su cuerpo y los hábitos saludables. - Desarrollar el uso de habilidades comunicativas y tecnológicas para la construcción de aprendizajes personal y socialmente significativos. - Habilitar la investigación como forma natural para el desarrollo competencial.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	SABERES BÁSICOS ASOCIADOS
<p>1. Profundiza tus conocimientos. La investigación científica del alumnado de Secundaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación de hipótesis, preguntas y conjeturas: perspectiva científica. La respuesta a cuestiones científicas mediante la experimentación y el trabajo de campo. • Estrategias para la búsqueda de información, la colaboración y la comunicación de procesos, resultados o ideas científicas: herramientas digitales y formatos.
<p>2. Estudio de diferentes dietas. Diseño y elaboración de dietas saludables y personalizadas al estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de análisis de resultados. Diferenciación entre correlación y causalidad. • Características y elementos propios de una dieta saludable y su importancia. • Estrategias de cooperación y funciones a desempeñar en proyectos científicos de ámbito académico y escolar. La importancia del respeto a la diversidad, igualdad de género e inclusión.
<p>3. El impacto de las enfermedades nutricionales y mentales de mayor impacto en el entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis del concepto de salud y enfermedad. • Relación entre los principales sistemas y aparatos del organismo implicados en las funciones de nutrición, relación y reproducción mediante los conocimientos de fisiología y anatomía.
<p>4. Reflexión sobre el efecto de sustancias perjudiciales para la salud y su prevención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las drogas legales e ilegales: sus efectos perjudiciales sobre la salud. • Los hábitos saludables: importancia en la conservación de la salud física, mental y social (higiene del sueño, hábitos posturales, uso responsable de las nuevas tecnologías, etc.).
<p>5. Desmontando mitos y visualización de los efectos del tabaco en el cuerpo humano</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La labor científica y la personas dedicadas a la ciencia: contribución de las ciencias biológicas e importancia social

PLANIFICACIÓN	TAREAS DE DESEMPEÑO
1ª sesión: 27 de marzo, 16:30-19:30 horas.	Profundiza tus conocimientos: qué es. La investigación en Secundaria.
2ª sesión: 10 de abril, 16:30-19:30 horas.	Plan de actuación. Técnicas e instrumentos de investigación cooperativa.
3ª sesión: 17 de abril, 16:30-19:30 horas.	Portfolio 1. Diseño y elaboración de recursos SA1.
4ª sesión: 24 de abril, 16:30-19:30 horas.	Portfolio 2. Diseño y elaboración de recursos SA2.
5ª sesión: 8 de mayo, 16:30-19:30 horas.	Portfolio 3. Diseño y elaboración de recursos SA3.
6ª sesión: 15 de mayo, 16:30-19:30 horas.	Portfolio 4. Diseño y elaboración de recursos SA4.
7ª sesión: 22 de mayo, 16:30-19:30 horas.	Portfolio 5. Diseño y elaboración de recursos SA5.
8ª sesión: 29 de mayo, 16:30-19:30 horas.	Maquetación: memoria de actuaciones. Producto final.

METODOLOGÍA DE TRABAJO	RECURSOS UTILIZADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica centrada en el desarrollo de técnicas colaborativas de trabajo, así como en el desarrollo coordinado de la técnica del <i>flashcard</i> como base de saberes fundamentales. • Metodología proactiva, de base cooperativa, encaminada a: <ul style="list-style-type: none"> A. poner en valor el conocimiento del medio natural y humano de las grandes culturas antiguas; B. fundamentar en soportes más amenos y motivadores el conocimiento histórico; C. desarrollar las habilidades digitales a través de la creatividad y el talento personal; D. fomentar el talento artístico basado en el análisis del detalle en las imágenes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula TIC con un ordenador personal por alumno. • Aula de Tecnología Aplicada para el diseño colaborativo de contenidos digitales. • Programas y herramientas digitales específicos para la búsqueda de información y el trabajo digital de textos e imágenes. • Programas específicos para la maquetación y definición del producto final. • Repositorios públicos de imágenes de las editoriales educativas nacionales. • Edición de un libro final como resultado del proyecto. • Presentación ante la comunidad educativa en formato presencial.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN
ESCALA DE CALIFICACIÓN

	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
1	Identificar las afecciones para comunes de nuestro entorno y promover hábitos saludables para su prevención.	Número de fichas de saberes básicos presentadas.
2	Elaborar un apoyo didáctico para cada núcleo temático y/o saber básico.	Número de apoyos didácticos creados.
3	Crear una ruta alternativa de aprendizaje a través de apoyos animados.	Encuesta de valoración de los materiales por parte del profesorado.
4	Editar un libro como producto final que recoja la experiencia.	Encuesta de valoración de los materiales por parte de las familias.

4	3	2	1
Los productos finales demuestran un nivel excepcional de desempeño y/o la total comprensión del problema planteado. Se identifican todos los elementos importantes. Explican con claridad los conceptos presentados y ofrecen una respuesta completa. Proporcionan buenos ejemplos y desarrollan nuevas acciones trascendiendo el problema concreto planteado.	Los productos finales demuestran un nivel de desempeño que supera lo esperado, así como una considerable comprensión del problema con un nivel de error mínimo. Identifican bastantes de los elementos importantes; presentan comprensión del concepto y ofrecen una respuesta bastante completa. Todos los requerimientos de la tarea están incluidos en la respuesta.	Los productos finales demuestran un nivel de desempeño medio y una comprensión parcial del problema, con errores que no constituyen una amenaza para el objetivo planteado. Muestran una comprensión incompleta o parcial del concepto, pero identifican algunos elementos importantes y la mayor cantidad de requerimientos de la tarea están comprendidos en la respuesta.	Los productos finales demuestran un nivel de desempeño por debajo de lo esperado y poca comprensión del problema. Muchos de los requerimientos de las tareas faltan en el resultado; no logran demostrar que se comprende el concepto; omiten algunos elementos importantes; hacen mal uso de los términos y presentan con cierta frecuencia errores.

Investigadores formados

INTRODUCCIÓN

- El fin y los objetivos de una investigación
- Investigar en Secundaria: cómo y para qué
- Planeando nuestro proyecto
- El diseño de nuestra investigación
- Reparto de tareas y organización

UN PROYECTO, UN EQUIPO, UN MÉTODO

Nuestro proyecto comenzó con una primera sesión en la que se expuso y se valoró de manera pública el sentido y la finalidad de una investigación educativa.

Qué es, para qué sirve, cómo llevarla a cabo. Nuestro alumnado participante, ilusionado ante los retos que se le proponían recogió la información previa para que pudiéramos trazar un mapa mental de cuáles iban a ser nuestras pequeñas tareas de tal forma que, entre todo, pudiéramos construir un entramado de conocimientos coherente y compensado.







Tras ello realizamos varias encuestas previas a nuestro entorno cercano que incluían variadas preguntas sobre hábitos saludables y de vida, ideadas con el objetivo de analizar estos datos. Estas encuestas las focalizamos en los siguientes centros de interés:

- El consumo de alcohol, tabaco y cannabis en adolescentes
- La adicción al móvil y videojuegos.
- Trastornos de la alimentación y otras enfermedades mentales



Consumo social y alcoholismo temprano

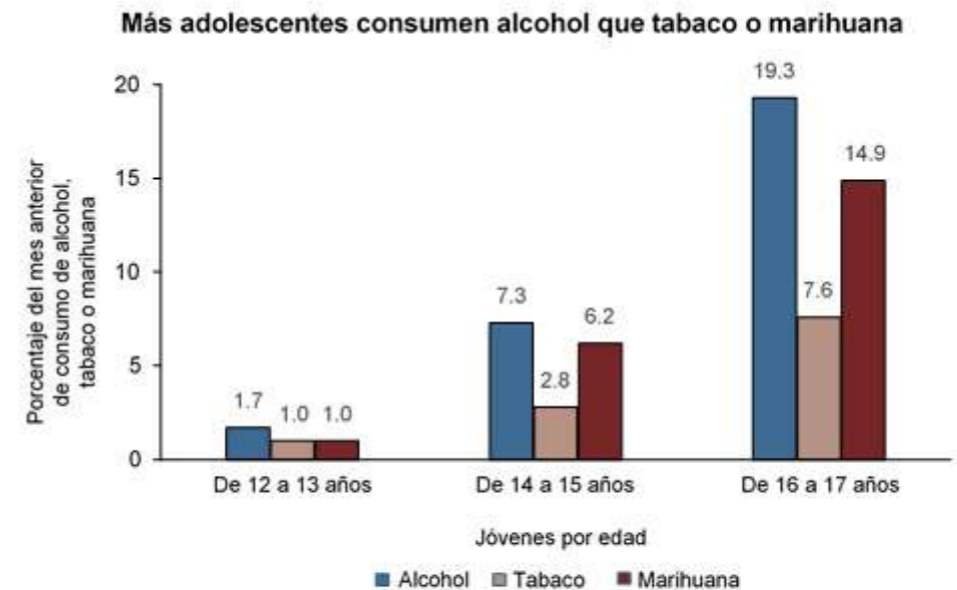
EL ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES

- Actualidad
- Consecuencias
- Enfermedades
- Hábitos saludables
- Toma de decisiones
- Encuesta realizada en el entorno cercano

Hoy en día los adolescentes beben alcohol para creerse superiores a los demás y para creerse muy maduros pero en la mayoría de las ocasiones es al contrario ya que algunos adolescentes se sienten obligados a beber para sentir aprobación por la sociedad que hoy en día vivimos.

Algunas de las **consecuencias** de que los adolescentes tomen alcohol es que daña las células cerebrales, esto puede llevar a problemas de comportamiento y daño permanente a la memoria, el pensamiento y el juicio. Los adolescentes que beben tienden a tener mal rendimiento en el colegio y sus comportamientos pueden meterlos en problemas.

Entre las **enfermedades** que pueden llegar a tener los adolescentes cuando beben frecuentemente es tener alta presión arterial, enfermedad cardíaca, accidentes cerebro-vasculares, enfermedad del hígado, problemas digestivos, cáncer de mama, cáncer de boca, cáncer de garganta, cáncer de laringe, cáncer de esófago, cáncer de hígado, cáncer de colon, cáncer de recto, problemas de aprendizaje, problemas de memoria, demencia y rendimiento escolar. Entre todas estas enfermedades destacamos el **cáncer de hígado**.



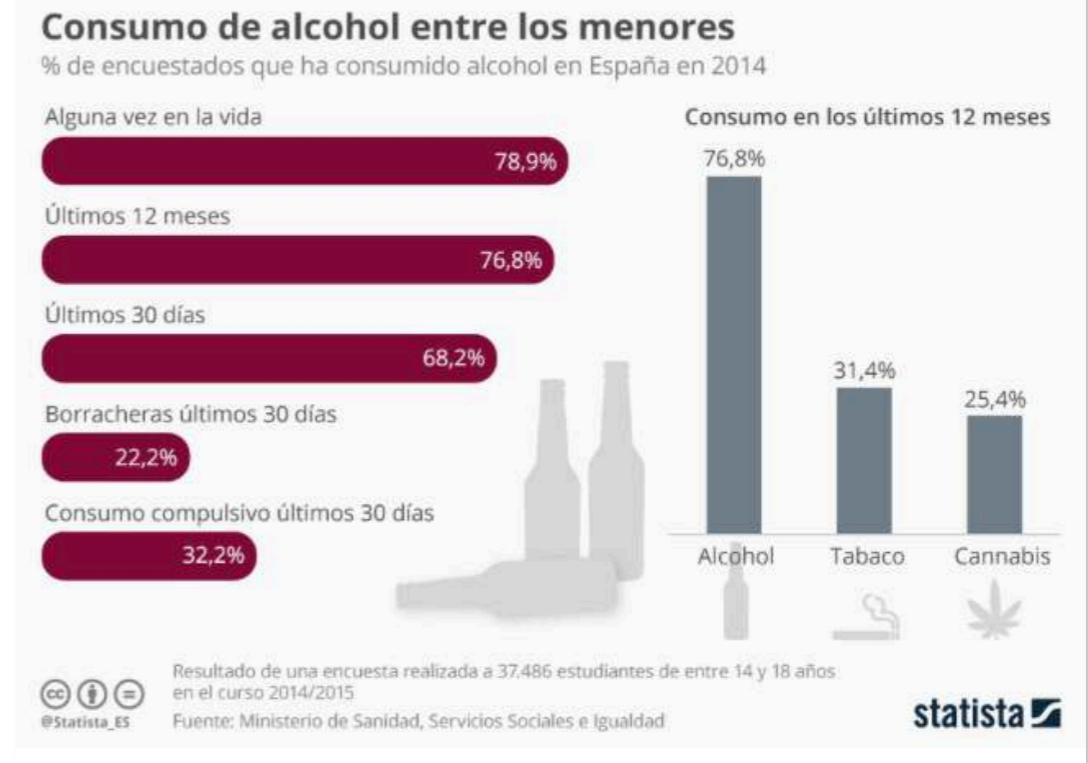
FUENTE: 2019 National Survey on Drug Use and Health. Tablas 2.6B, 2.2B y 1.7B. Consultado el 10/15/20.

Algunos de los **hábitos saludables** son:

- Evitar las personas o lugares que lo hagan beber más de lo que debería.
- Planear otras actividades que no impliquen beber para los días en que tenga ganas de beber.
- Mantener el alcohol fuera de casa.
- Elaborar un plan para manejar sus ganas de beber.
- Estar atento del alcohol que se bebe y ponerse metas.
- Acudir, si se cree necesario a asociaciones como *Alcohólicos Anónimos*, una comunidad social de ayuda mutua fundada en 1935 conformada por alcohólicos en recuperación de la enfermedad de alcoholismo.

Para evitar el consumo es esencial:

- Fomentar la autoestima.
- Mantener una buena comunicación.
- Estimular una conducta responsable.
- Conocer las actividades que realizan y fomentar las actividades de ocio.
- Hablar sin miedo sobre el alcohol.
- Dificultar el acceso al alcohol.
- Establecer más espacios de ocio sin alcohol.
- Informar claramente sobre las consecuencias.
- Regular su venta a través de impuestos.



HORIZONTE PROYECTO HOMBRE

Adolescentes y alcohol

Según la última Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida entre los estudiantes de 14 a 18 años.

El 77,9% ha consumido alcohol en alguna ocasión en su vida

Tres de cada cuatro estudiantes (75,9%) han consumido alcohol en el último año

La mitad de los estudiantes (44,5%), reconocen haberse emborrachado en el último año

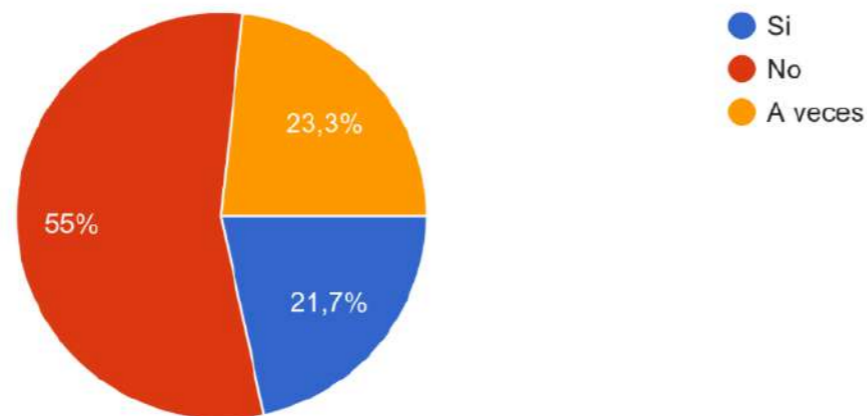
El 24,3% se habría emborrachado en el último mes.

C/ Galveston, 5 - 29601 Marbella (Málaga)
Programas terapéuticos y de prevención: 952 775 353
contacto@horizonteprojectohombremarbella.org
www.horizonteprojectohombremarbella.org

ENCUESTA REALIZADA EN EL ENTORNO CERCANO

Cuando eras adolescente consumías alcohol o si lo eres lo consumes?

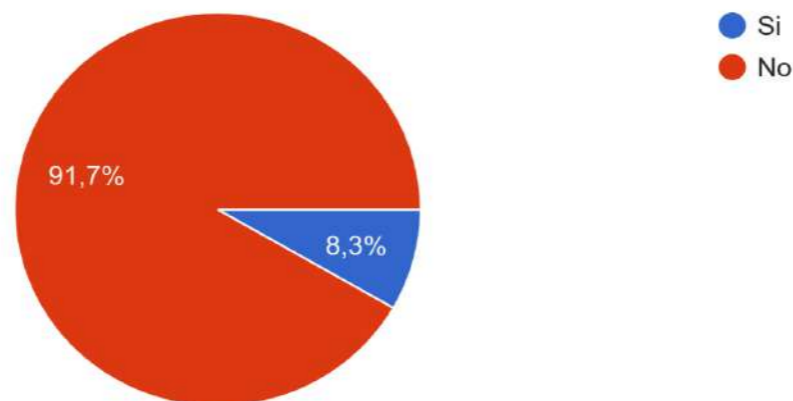
60 respuestas



El 55% de las personas no consumen alcohol, el 21,7% sí bebe alcohol y el 23,3% solo a veces. La encuesta muestra una situación bastante buena en general porque la gran mayoría de los encuestados no bebe o ha bebido cuando eran adolescentes.

Has tenido algún problema con el alcohol?

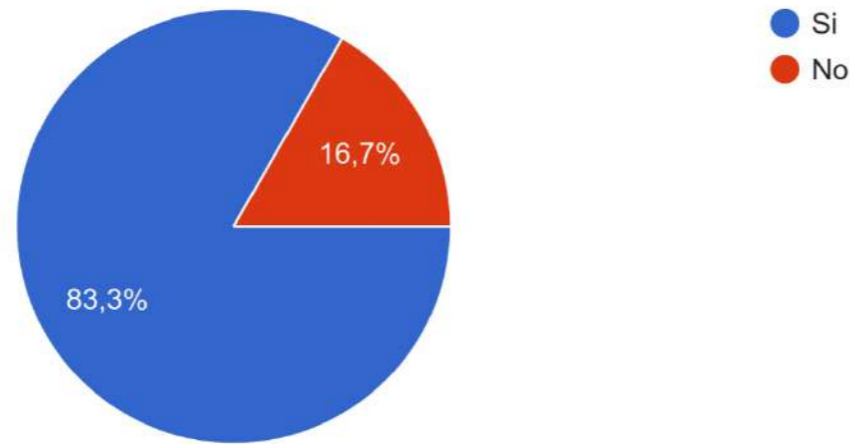
60 respuestas



El 91,7% de los encuestados afirma no haber tenido problemas con el alcohol y el 8,3%, en cambio, sí los han tenido.

Crees que hay una edad mínima para consumir alcohol ?

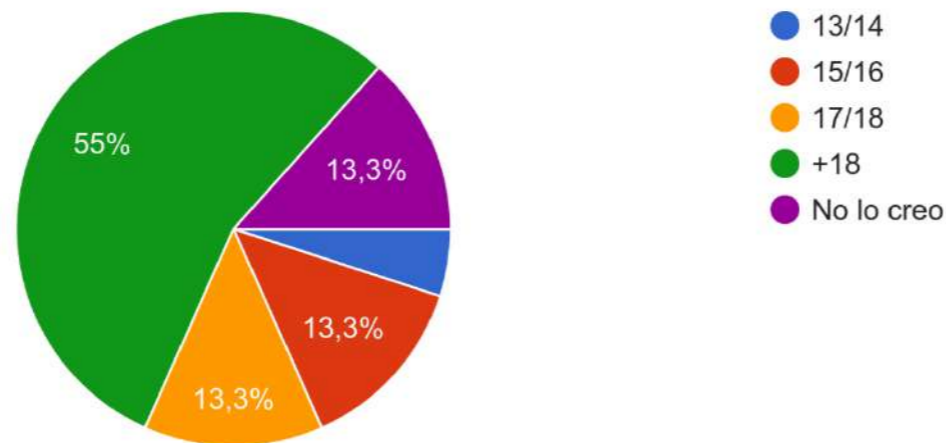
60 respuestas



El 83,3%, una amplia mayoría, sí cree que hay una edad mínima para empezar a beber y el 16,7% no cree que haya una edad mínima para beber.

Si lo crees , que edad?

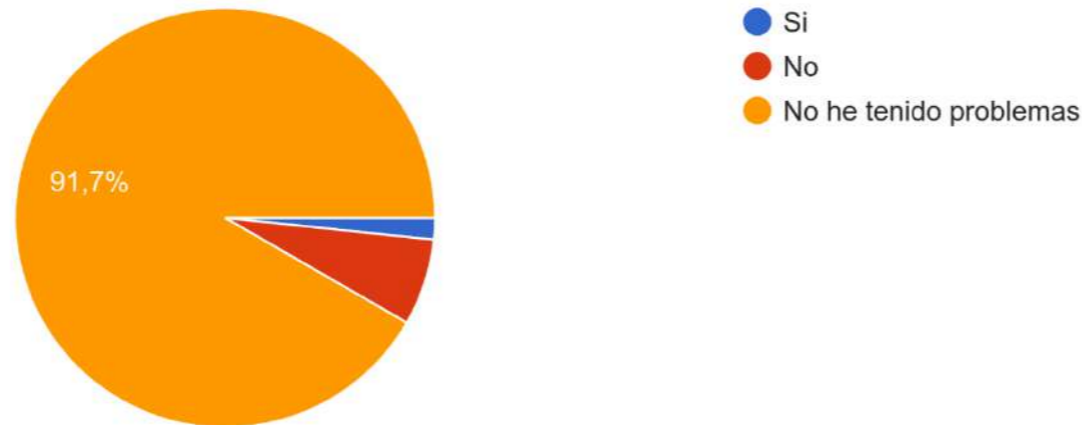
60 respuestas



La mayoría de los encuestados sostiene que la edad mínima es más de 18, hecho que parece cierto en nuestra opinión.

Si has tenido problemas de alcohol,has acudido a un especialista?

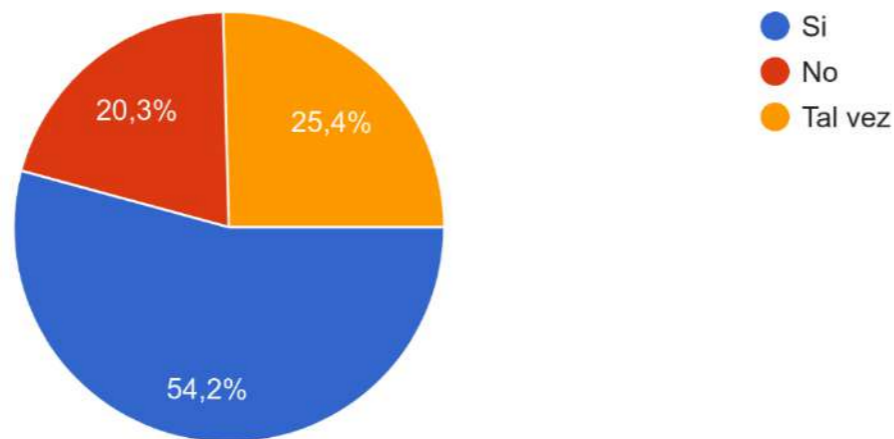
60 respuestas



El 91,7 del total de los encuestados afirma que no ha tenido problemas, así que pensamos que está bastante bien.

Crees que se puede superar un problema con el alcohol?

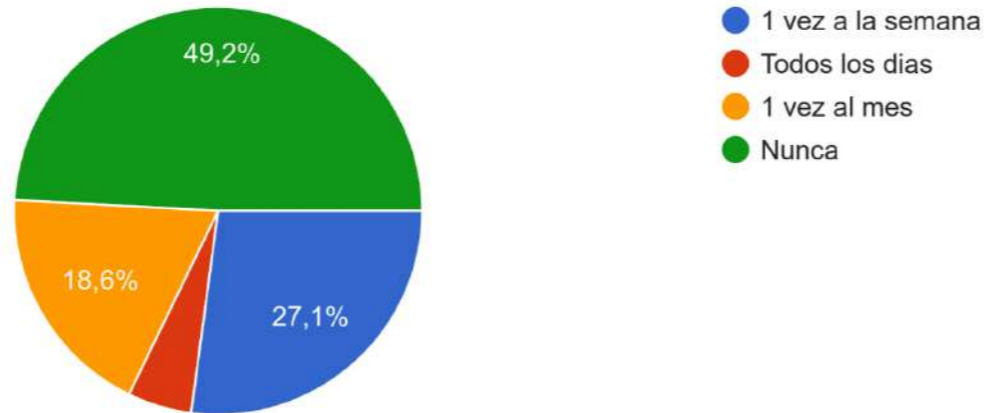
59 respuestas



Algo más de la mitad, un 54,2%, sí cree que se puede superar un problema con el alcohol; el 20,3% no cree que se pueda superar; y el 25,4 dice que tal vez se pueda.

Con cuanta frecuencia consumes alcohol?

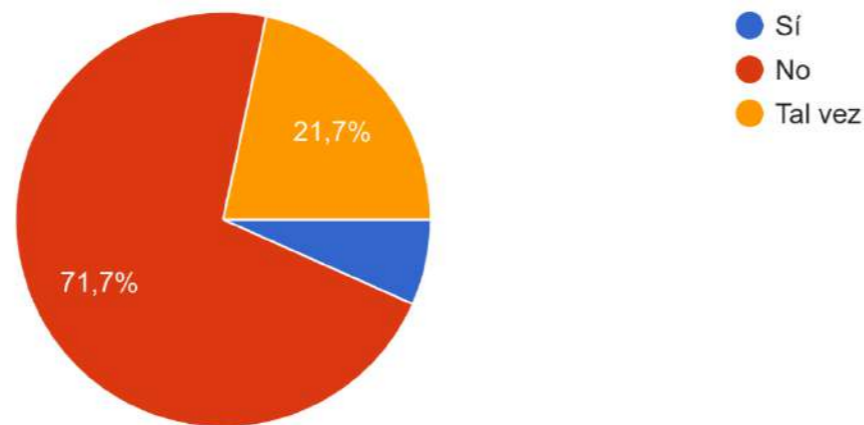
59 respuestas



El 27,1% afirma que beben alcohol una vez a la semana; el 5,1% beben todos los días; 18,6% bebe una vez al mes; y el 49,2% nunca. En nuestra opinión la situación que muestra la encuesta es positiva ya que una gran mayoría no bebe alcohol.

Crees que es genético el alcoholismo?

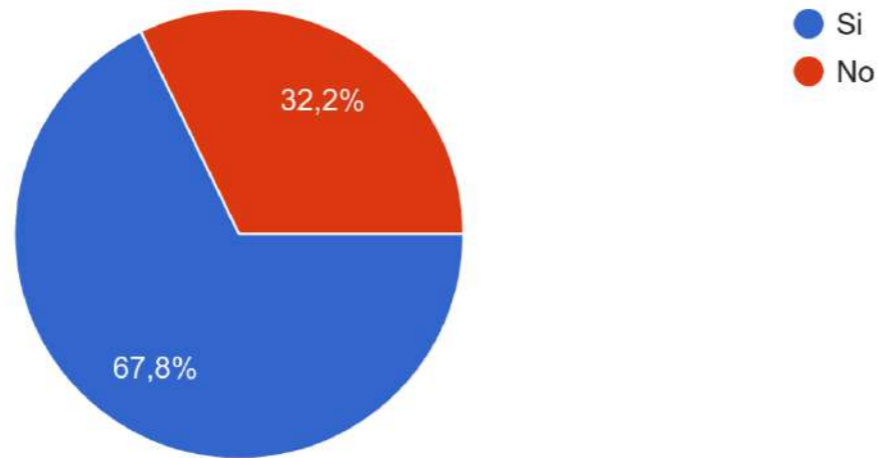
60 respuestas



El 6,6% sí cree que es genético, el 71,7% no cree que es genético y el 21,7% dice que tal vez.

Un alcohólico es alguien que bebe todos los días?

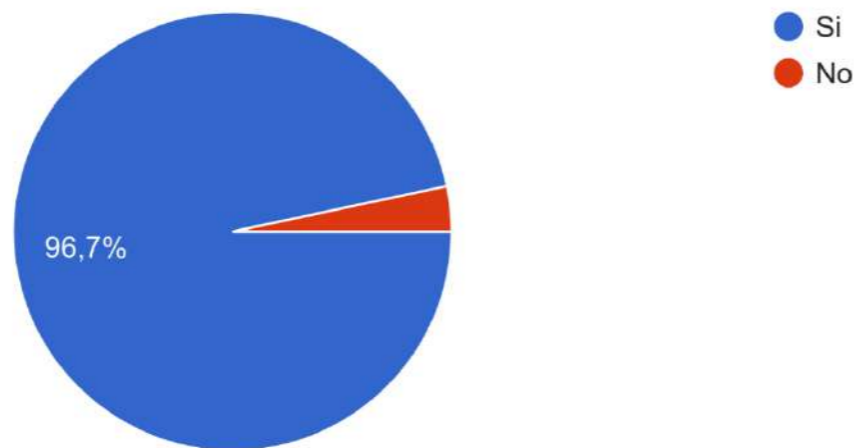
59 respuestas



El 67,8% piensa que un alcohólico es alguien que bebe todos los días o de manera asidua, cosa que creemos que es básicamente cierto.

Se ha adelantado el consumo de alcohol en los jóvenes?

60 respuestas



El 96,7% cree que sí se ha adelantado el consumo del alcohol en adolescentes

Inicios y señales de su consumo

EL TABACO, EL VÁPER Y LA MARIHUANA EN LOS ADOLESCENTES

- El tabaco: identificación y enfermedades asociadas
- Riesgos adicionales en las mujeres
- Las nuevas modas: el váper
- La marihuana: identificación
- Hábitos saludables y no tan saludables
- Señales más frecuentes del consumo

EL TABACO: IDENTIFICACIÓN

El tabaco es una planta de tallo grueso y veloso, muy ramoso, hojas perennes, grandes, con nervios muy marcados y flores de color rojizo, agrupadas en racimo; puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Esta hoja de esta planta que, curada y preparada, se fuma, se masca o se aspira en forma de rapé. Un cigarro contiene realmente estos "ingredientes":

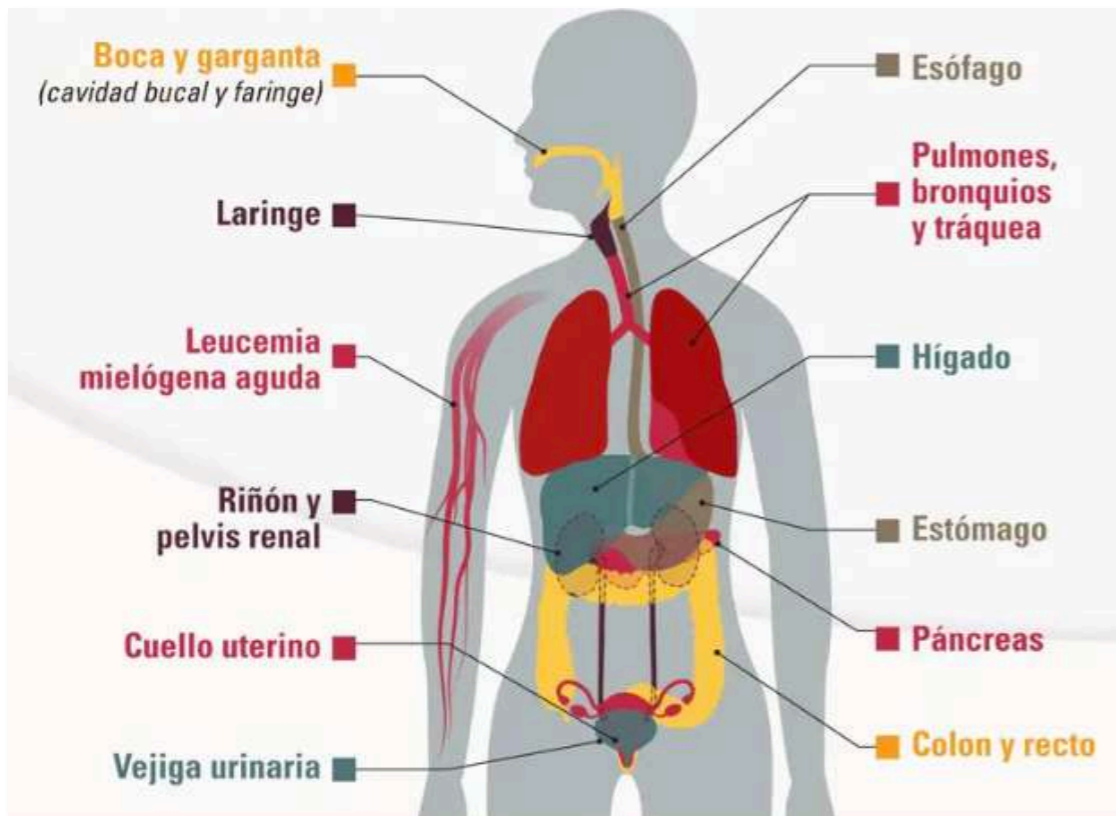
- Nicotina
- Ácido cianhídrico
- Aldehído fórmico
- Plomo
- Arsénico
- Amoniaco
- Elementos radiactivos, como el uranio
- Benceno
- Monóxido de carbono
- Nitrosaminas específicas del tabaco





Todas estas sustancias producen **importantes enfermedades** como:

- Bronquitis crónica
- Enfisema pulmonar
- Cáncer de pulmón
- Hipertensión arterial
- Enfermedad coronaria
- Accidentes cerebro-vasculares
- Úlcera gastro-intestinal
- Gastritis crónica
- Cáncer de laringe
- Cáncer renal o de vías urinarias
- Impotencia sexual en el varón



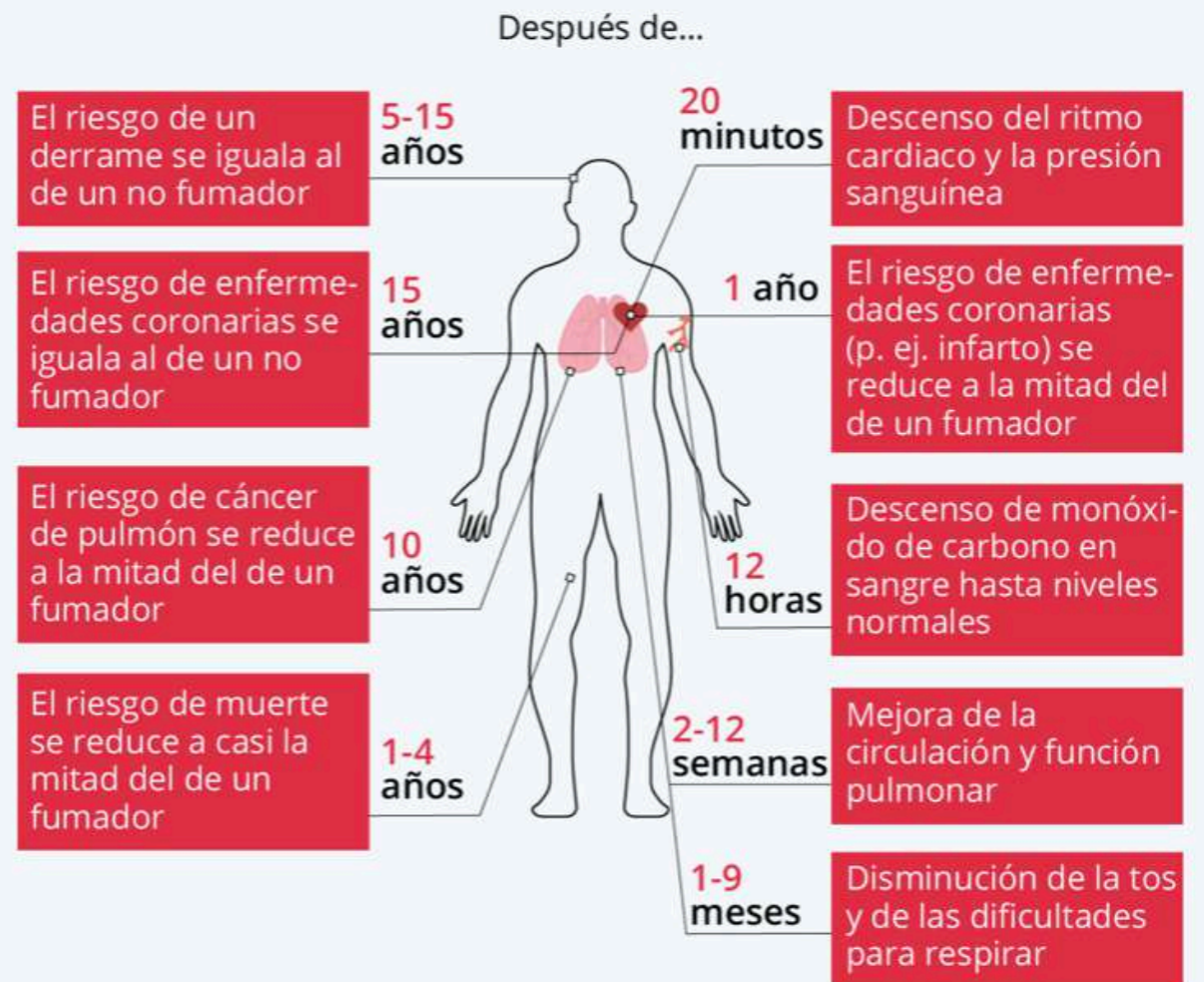
Entre todas las enfermedades enumeradas nos vamos a centrar en el **cáncer de pulmón**. Se trata de una enfermedad con síntomas, que van desde dolor en el pecho hasta tos acompañada con sangre. Tiene una serie de etapas que se pueden identificar vigilando el tamaño y la extensión del tumor además de la propagación de éste. Esta enfermedad ha causado 1.796.144 muertes en tan solo 2020. Las mejores formas de evitar esta enfermedad es, sobre todo, no fumando y no mantenerse cerca de gente que lo haga.

Además existen **riesgos adicionales en las mujeres**, como la probabilidad de padecer un infarto se multiplica por diez en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos orales. Entre las mujeres fumadoras, la menopausia se adelanta una media de entre 2 y 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado. Por último, también aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis.



¿Qué pasa cuando dejas de fumar?

Mejoras en la salud que aparecen después de dejar de fumar



Fuente: Organización Mundial de la Salud

EL VÁPER O CIGARRILLO ELECTRÓNICO

Se trata de un dispositivo que produce un aerosol al calentar un líquido que contiene nicotina (una droga adictiva).

Hay muchas variantes en cuanto a forma y sabor se refiere. Además de que emiten calor, pueden contener:

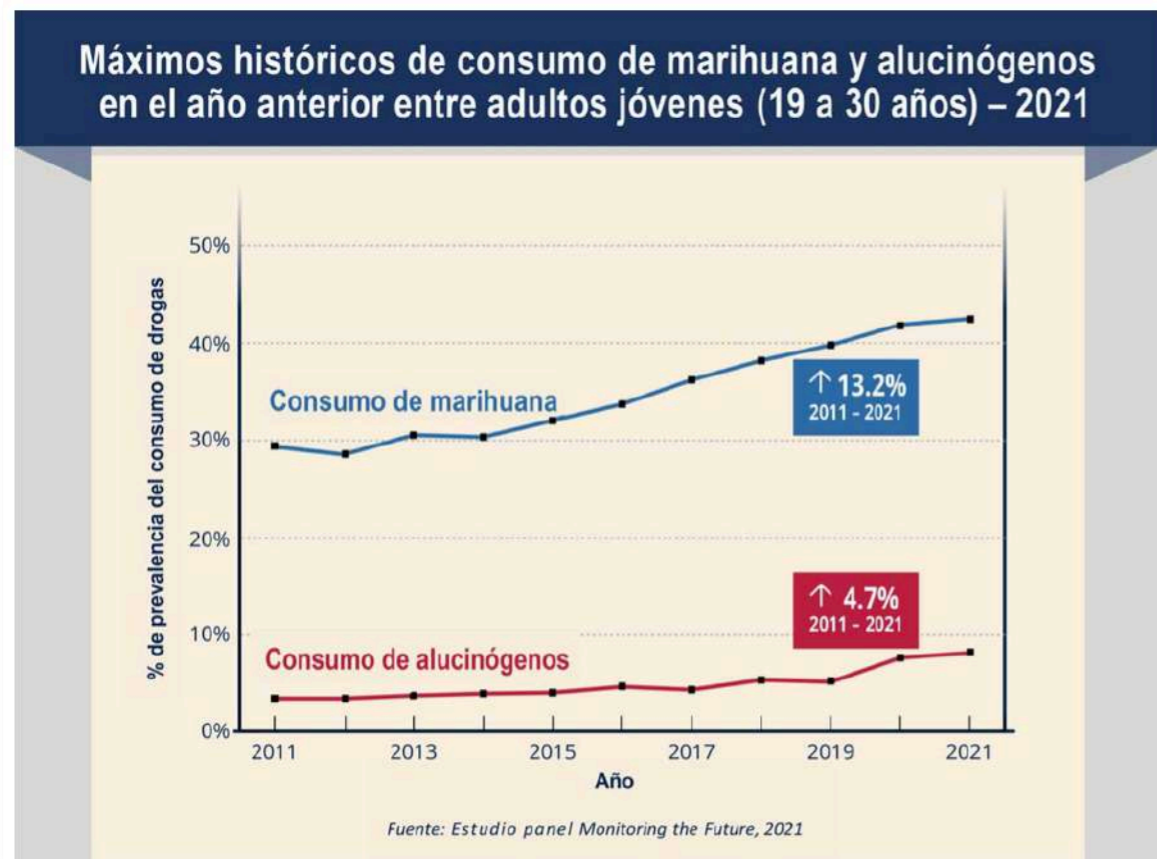
- Nicotina.
- Partículas ultrafinas, que pueden inhalarse y llegar al fondo de los pulmones
- Saborizantes.
- Diacetilo, que es una sustancia química vinculada a una enfermedad grave de los pulmones
- Compuestos orgánicos volátiles.
- Sustancias químicas que causan cáncer.
- Metales pesados como el níquel, el estaño y plomo.

Hoy en día hay muchísimo consumo de váper debido a que muchas personas famosas lo usan, otras dicen que está de “moda”, otros lo ponen de excusa como que “no es tan malo como el cigarro” y los demás, simplemente, lo usan ya sea por el estrés/ansiedad o porque sus amigos/familiares también lo usan.



LA MARIHUANA

LA MARIHUANA es una droga que se obtiene de la mezcla de hojas y flores secas del *Cáñamo índico* con sustancias aromáticas y azucaradas, que produce sensaciones euforizantes y alucinógenas; normalmente se fuma mezclada con tabaco y su abuso puede llegar a crear dependencia.



EFFECTOS INMEDIATOS EN EL CEREBRO

El Tetrahidrocannabinol (THC), un ingrediente clave en la marihuana, se une a los receptores cannabinoides en el cuerpo. Varias áreas del cerebro tienen una alta densidad de estos receptores, lo que explica los diferentes efectos de la droga.

1. CORTEZA CEREBRAL
Altera la consciencia, deteriora la memoria, distorsiona la percepción, causa delirios y alucinaciones ocasionales.

6. AMÍGDALA
Ansiedad y pánico en algunos casos, en otros reduce la ansiedad, bloquea los recuerdos traumáticos, disminuye la hostilidad.

2. HIPOTÁLAMO
Incrementa el apetito.

3. TALLO CEREBRAL
Alivia las náuseas, provoca taquicardia y somnolencia, disminuye la presión sanguínea. Reduce el dolor y la espasticidad (tensión muscular).

4. HIPOCAMPO
Deteriora la memoria.

5. CEREBELO
Reduce la espasticidad, deteriora la coordinación.

PREVALENCIA DE CONSUMO EN MÉXICO		PROBABILIDADES DE ADICCIÓN	
12-17 AÑOS	1.3%	9%	entre la población en general
18-34 AÑOS	1.9%		
34-65 AÑOS	1.2%	16% entre adolescentes	

La planta de cannabis contiene más de 100 compuestos (o cannabinoides). Estos compuestos incluyen el tetrahidrocannabinol (THC), que altera la mente, y el cannabidiol (CBD), que no altera la mente, lo cual significa que no causa "euforia" ("high").

Las **señales** más frecuentes de que los menores pueden estar en contacto con esta droga son:

- Tendencia a la soledad.
- Cambios constantes de conducta.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Cambio repentino de amistades.
- Falta de interés en actividades que antes le gustaban.
- Duerme mucho o casi no duerme.
- Necesidad habitual de dinero..
- Disminución de su apetito.
- Hábito de mentir.
- Comisión de pequeños hurtos en casa.

La prevención es esencial en el consumo de cualquier tipo de droga. Algunas **recomendaciones** para fomentar hábitos saludables son:

- Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros, etc.
- Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.
- Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.
- Probar una terapia de reemplazo de nicotina.
- Realizar actividad física.
- Desarrollar distintas técnicas de relajación.



CANNABIS Usos en la medicina



Actualmente, a nivel mundial, se estudia el uso medicinal de la marihuana en diversos padecimientos; sin embargo, hasta ahora no se tienen resultados contundentes sobre los posibles beneficios.

Δ-9-TETRAHIDROCANNABINOL

Comúnmente conocido como THC, es el componente de la marihuana que altera la percepción y modifica el estado de ánimo de las personas que la consumen. Es abundante en las variedades clasificadas como psicoactivas.

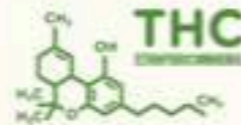


Este cannabinoide genera mucha polémica en torno a su legalización debido a algunos de sus efectos, como la alteración de la memoria y la percepción, y porque produce adicción.

Se ha utilizado en el tratamiento de diversos padecimientos, como por ejemplo en el síndrome de estrés postraumático, pues modifica los recuerdos que generaron sufrimiento al provocar alteraciones en la memoria.

POSIBLES USOS

- Analgésico.
- Antiinflamatorio.
- Neuroprotector.
- Antioxidante.
- Relajante muscular.
- Antiemética y antináusea.
- Antitumoral.
- Estimulante del apetito.
- Para el tratamiento de adicción a la cocaína, heroína, alcohol y otras drogas.

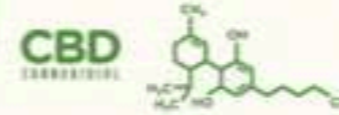


CANNABINOIDES



CANNABIDIOL (CBD)

Es otro de los componentes principales de la planta cannabis, debido a sus propiedades y a que no es un cannabinoide psicoactivo. Cuenta con investigaciones para aplicaciones médicas.



POSIBLES USOS



Los efectos placenteros de la planta son causados principalmente por la sustancia psicoactiva llamada delta-9-tetrahidrocannabinol (THC). Además contiene unas 500 sustancias químicas, incluidos más de 100 compuestos conocidos como cannabinoide.



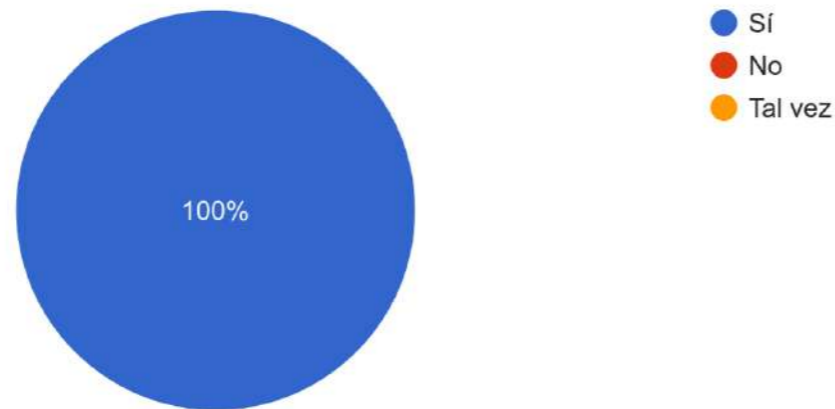
Nuestro cerebro, de manera natural, produce unos componentes de efectos similares: los endocannabinoide.

Nuestro sistema endocannabinoide modula diversas funciones del organismo, como la percepción del dolor, la inflamación, el aprendizaje, la memoria, el control de emociones, los cambios de humor y el apetito.

ENCUESTA REALIZADA EN EL ENTORNO CERCANO

Después de leer la descripción, ¿ya sabías de antes lo que eran las drogas?

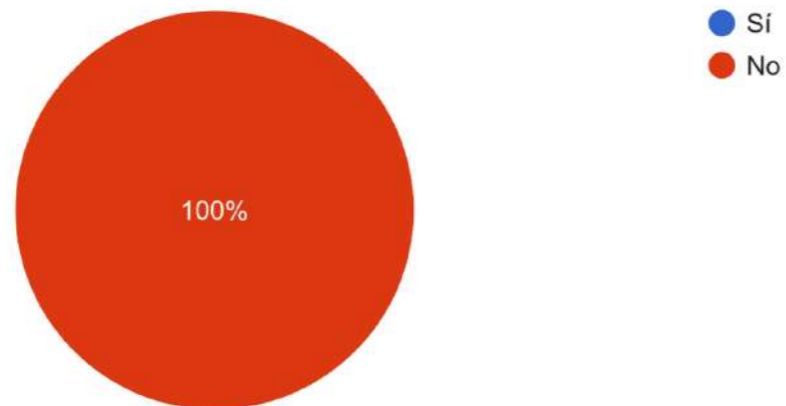
5 respuestas



En la siguiente pregunta se puede observar que todas las personas respondieron que sí sabían antes lo que eran las drogas, lo que en nuestra opinión es mejor saberse antes que nada, ya que es un tema serio que pasa mucho hoy en día.

¿Crees que las drogas son buenas?

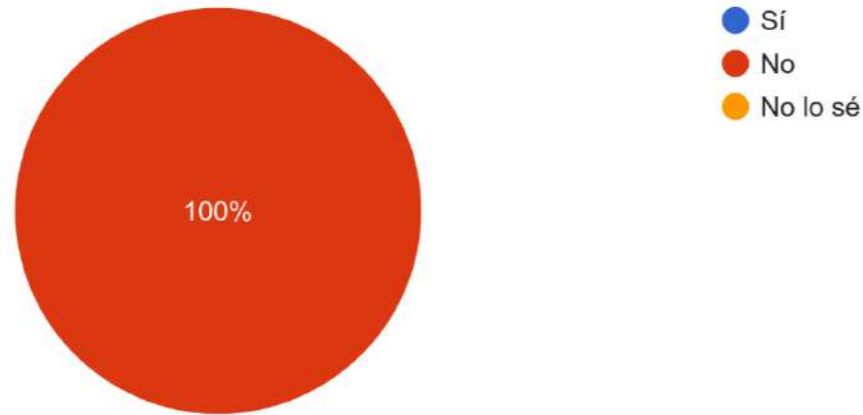
5 respuestas



Aquí podemos observar que todas las personas reconocen que las drogas son malas, lo que consideramos buena señal, ya que estando bien informado, se sabe que las drogas son malas y no deberían de consumirse.

¿Consumes o has consumido drogas?

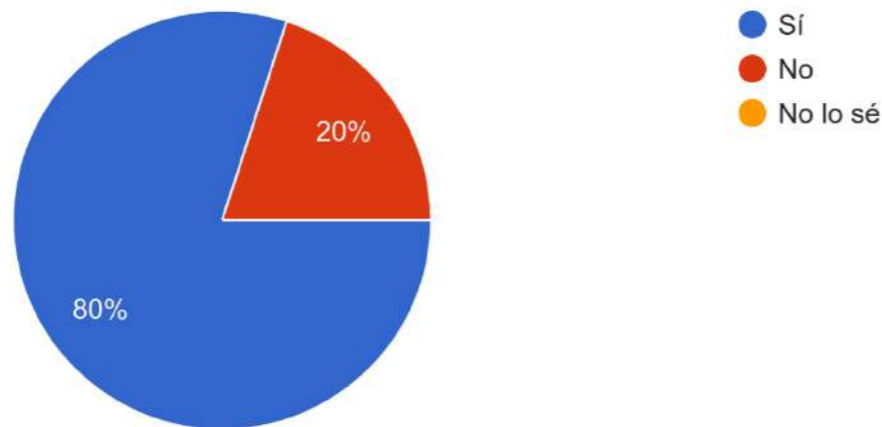
5 respuestas



Hemos podido observar en esta pregunta que ninguno de los individuos afirma haber consumido drogas, lo que consideramos adecuado, ya que sería confuso que estos tomaran drogas sabiendo que son malas.

¿Alguien que conozcas ha consumido o consume drogas?

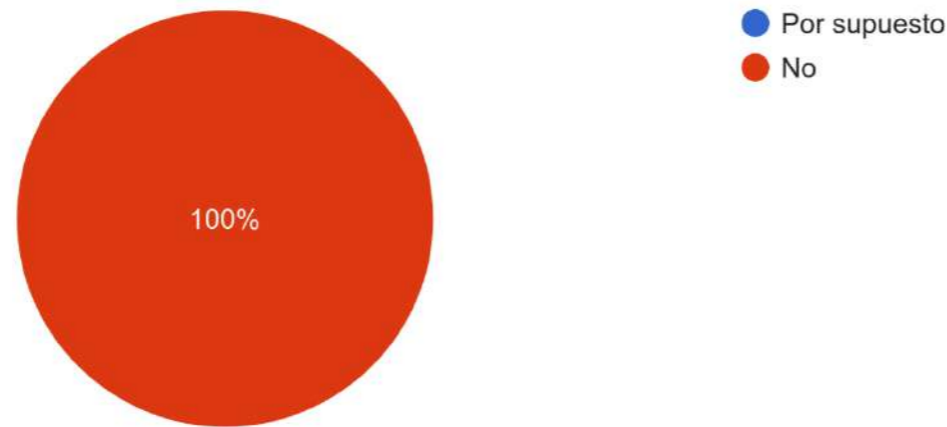
5 respuestas



Hemos observado que un 80% de las personas conocen a alguien que sí ha consumido o consume drogas, mientras que el 20% no conoce a nadie que las consuma o haya consumido, lo que podría ser malo, ya que la mayoría de las personas tienen a alguien presente consumiendo drogas, y esto puede desencadenar a una situación problemática.

¿Crees que las drogas son "guays"?

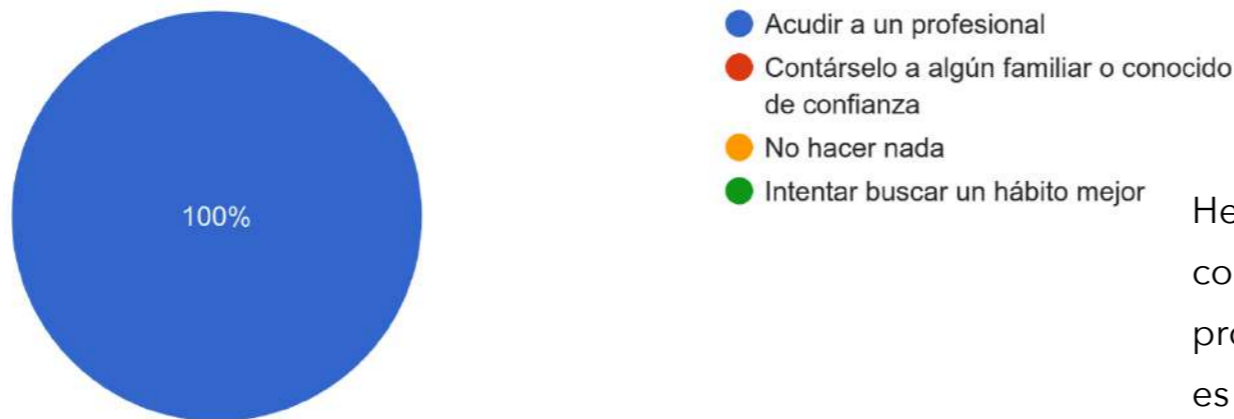
5 respuestas



Se puede analizar que el 100% de las personas saben que las drogas no son "guays", lo que consideramos positivo, ya que están bien informados de que con las drogas no se juega, y que es algo realmente serio.

Señala cuál de estas opciones son mejores como hábitos saludables para dejar las drogas.

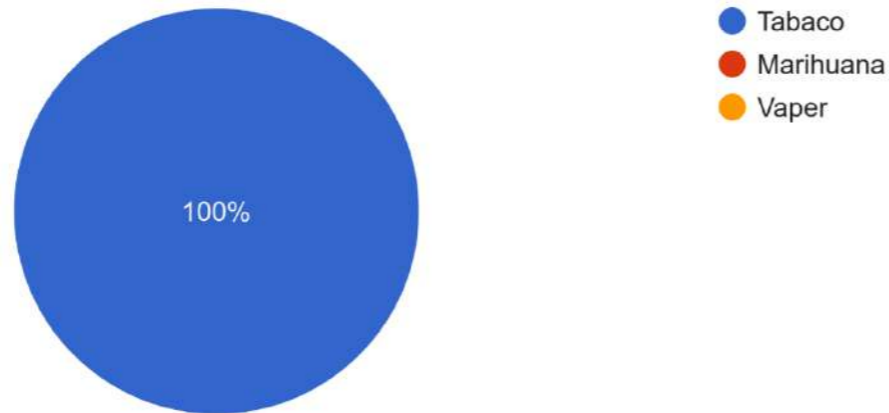
5 respuestas



Hemos podido comprobar que todo el mundo considera que la mejor opción es acudir a un profesional. Al respecto creemos que también es la mejor opción, ya que acudiendo a un profesional puedes tener la palabra de uno y es más confiable que cualquier otra opción.

Señala cuál de estas opciones es más frecuente.

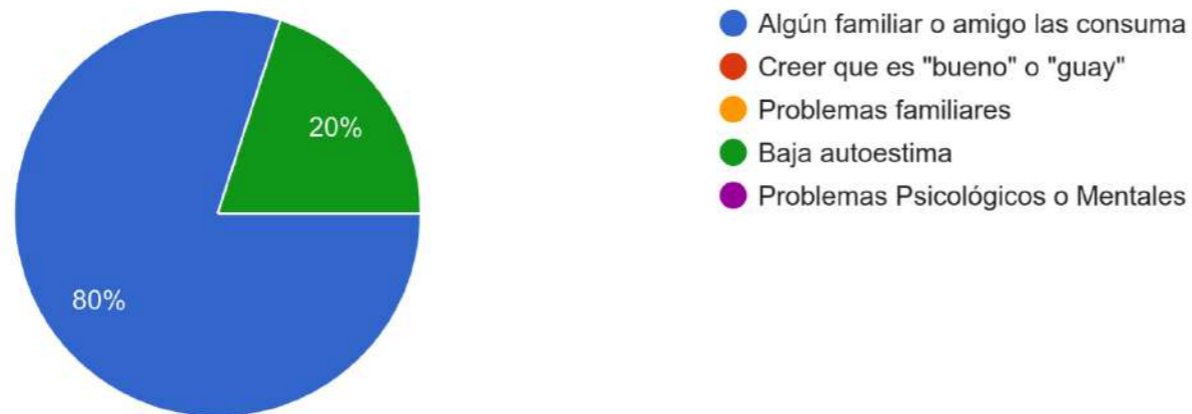
5 respuestas



Podemos comprobar que todas las personas opinan que la droga más frecuente es el tabaco, algo normal, ya que 1300 millones de personas consumen tabaco, mientras que 40 millones consumen marihuana y 38 consumen váper.

Señala cuál de estas opciones puede encadenar a tener adicción a las drogas o empezar a consumirlas.

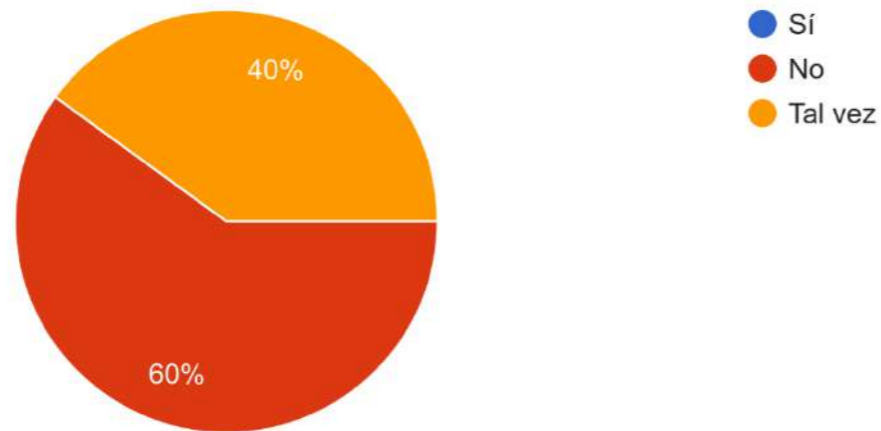
5 respuestas



Hemos visto que el 80% de las personas ha contestado, que para empezar a consumir drogas, algún familiar o amigo debe consumirlas, mientras que el otro 20% cree que es por baja autoestima. En realidad, la baja autoestima no es una excusa para empezar a consumir drogas, ya que hay muchas personas que han tenido o tienen baja autoestima y nunca han consumido drogas, mientras que, al estar con una persona cercana que consume drogas, es más propenso a crear tendencia a consumirlas también.

¿Crees que hay alguna excusa para empezar a consumirlas?

5 respuestas



Hemos observado que el 60% de las personas cree que no hay excusa para consumir drogas, pero el 40% cree que tal vez sí la haya. Esto se debe a que hay algunas drogas para el beneficio de las personas, aunque no se crea, como las anestésicas para los pacientes de hospitales, para algunas cirugías, etc.

Señala los efectos de consumir drogas.

5 respuestas



Hemos podido comprobar que el 80% de las personas creen que tener cáncer de pulmón es un efecto de consumir drogas, mientras que el 60% cree que tener problemas psicológicos o mentales es otro efecto. Y esto parece en ambos casos.

La ludopatía entre adolescentes

ADICCIÓN A LOS MÓVILES Y VIDEOJUEGOS

- La adicción a los móviles y videojuegos
- Tipos de jugadores
- Consejos para prevenir la adicción a las pantallas
- Síntomas de adicción a los videojuegos
- La ludopatía
- Encuesta realizada en el entorno cercano

LA ADICCIÓN A LOS MÓVILES O A LOS VIDEOJUEGOS

Se produce cuando el paciente muestra una necesidad incontrolable de realizar algunas de estas acciones. Ha habido que esperar hasta 2022 para que la Organización Mundial de la Salud declare oficialmente la adicción a los videojuegos como una enfermedad que se puede reconocer, diagnosticar y tratar.

Los últimos estudios distinguen entre distintos **tipos de jugadores de videojuegos**

- **Jugador social:** es aquel que utiliza los videojuegos para distraerse y puede parar cuando quiera.
- **Jugador excesivo:** es aquel que dedica un tiempo excesivo a los videojuegos, más del que querría o más del que ha acordado con sus padres (en el caso de los adolescentes). A pesar de ello, no ha comprometido otras obligaciones como el estudio, el trabajo o la familia.





- **Jugador de alto compromiso:** aquel cuya motivación es la de lograr mejorar su destreza en uno o varios juegos específicos para poder hacerse profesional en un futuro. Las horas que dedica a jugar pueden estar justificadas si el fin es realista.
- **Jugador profesional:** aquella persona que se dedica profesionalmente a los videojuegos. Aunque dedique muchas horas a jugar lo hace voluntariamente con el fin de ganarse la vida.
- **Jugador problemático:** cuando el jugador empieza a presentar síntomas que puedan relacionarse con un comportamiento adictivo: no puede contener el ansia de jugar, no puede parar, desatiende obligaciones o compromisos.
- **Jugador adictivo:** aquella persona que cumple los criterios de Trastorno de juego por internet

Las **consecuencias** se objetivan en diversas áreas de funcionamiento del individuo:

- Salud mental: irritabilidad, depresión, ansiedad, problemas de sueño, TDAH, adicción a videojuegos.
- Salud física: problemas de visión, lesiones musculares o tendinosas, privación de sueño
- Alteraciones del comportamiento: conductas desafiantes o violentas.
- Problemas de funcionamiento: función cognitiva, problemas familiares, sociales, académicos o ocupacionales.



Consejos para prevenir la adicción a las pantallas

- 1. Dejar claras las prioridades:** las necesidades vitales y las obligaciones priman por encima de cualquier entretenimiento.
- 2. Fijar un horario** y tiempo de juego determinado.
- 3. Compaginar el tiempo de ocio** con otras actividades lúdicas alejadas de las pantallas: deportes, lectura, juegos en familia o con amigos/as...

Síntomas de la adicción a los videojuegos

- **Aislamiento social.** Los videojuegos son un tipo de entretenimiento que requiere más atención y concentración que cualquier otro tipo de actividad de ocio. Una persona que abuse habitualmente de ellos, no sólo puede volverse adicta, sino que con el tiempo dedicará menos atención a su entorno, y en especial, a sus relaciones sociales. Por otra parte, en las personas más solitarias puede ser un medio para mantenerse en contacto con otros individuos o para paliar el dolor de la soledad.
- **Pérdida de rendimiento.** Pasar demasiado tiempo jugando a videojuegos incide directamente en la gestión de las responsabilidades y tareas cotidianas. Entre ellas, la necesidad de dedicar atención a los estudios o al trabajo. En consecuencia, se experimenta un retroceso en el rendimiento y en la productividad, y la persona es incapaz de adquirir nuevas habilidades o competencias que impulsen su educación.
- **El placer de los videojuegos como recompensa.** Es frecuente que los individuos, sobre todo los menores, se sumerjan temporalmente en una actividad específica para rehuir de sus problemas. Los videojuegos, como cualquier otra disciplina de ocio, permiten paliar el dolor que sufren debido a ellos ofreciéndoles una escapatoria o un lugar de confort. El adicto se ve recompensado al experimentar el placer de disfrutar con el juego y se olvida temporalmente de sus preocupaciones y la ansiedad.
- **Pérdida de la noción del tiempo.** Frecuentemente, con el abuso de los videojuegos llegan también unos malos hábitos. Si la persona pasa demasiado tiempo con ellos, la actividad acaba afectando a sus horas de descanso, el descuido de las necesidades básicas y la calidad del sueño.
- **Dolor muscular.** Es común que tras pasar varias horas enfrente de una pantalla o sin moverse, puedan ocasionarse los primeros problemas de salud. Los más habituales son los que afectan a la musculatura de la espalda, a los brazos y a las piernas. No cambiar de postura ni realizar los descansos necesarios hace que las articulaciones y las demás partes del cuerpo implicadas vayan más allá de su límite permitido en cuanto a resistencia. Por ello, pueden desarrollarse enfermedades óseas o varios problemas de circulación. La vista es otro de los sentidos que más sufre debido a la recepción excesiva de luz durante largas horas de exposición.

LUDOPATÍA

La ludopatía es una enfermedad que se caracteriza por la capacidad de no poder resistir los impulsos de jugar apostando dinero, además de

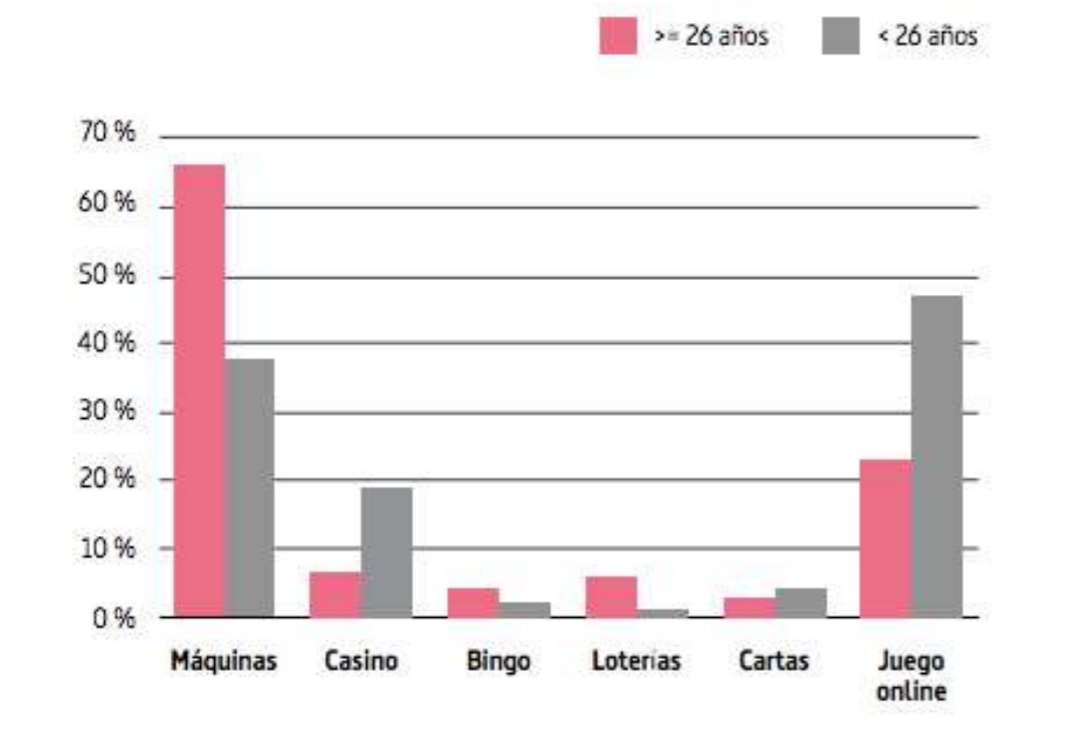
- necesidad de apostar cada vez con más dinero
- no puedes dejar de jugar o apostar aún intentándolo
- pedir o buscar dinero hasta haciendo cosas ilegales
- crear deudas por apostar más dinero del que tienes
- mentir sobre el tiempo usado en los lugares de apuesta
- poner en peligro cosas importantes de tu vida por las apuestas (Pareja, familia, estudios...)

Aunque la mayoría de las personas que juegan a las cartas o apuestan nunca desarrollan un problema de adicción, existen algunos factores que suelen asociarse con este:

- **Problemas de salud mental.** Las personas que juegan compulsivamente suelen tener problemas de abuso de sustancias, trastornos de la personalidad, depresión o ansiedad. El juego compulsivo también puede estar asociado con trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo o trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- **Edad.** El juego compulsivo es más común en personas jóvenes y de mediana edad. Jugar compulsivamente durante la infancia o la adolescencia aumenta el riesgo de desarrollar una adicción por este tipo de juegos.



- **Sexo.** El juego compulsivo es más común en hombres que en mujeres. Estas suelen empezar a jugar a una edad más avanzada y pueden volverse adictas con mayor rapidez. Sin embargo, los patrones de juego en hombres y mujeres se han vuelto similares.
- **Influencia de familiares o amigos.** Si tus familiares o amigos tienen un problema con el juego, las probabilidades de que tú lo desarrolles son mayores.
- **Ciertos rasgos de la personalidad.** Ser muy competitivo, adicto al trabajo, impulsivo, inquieto o aburrirse fácilmente pueden aumentar el riesgo de desarrollar un problema de juego compulsivo



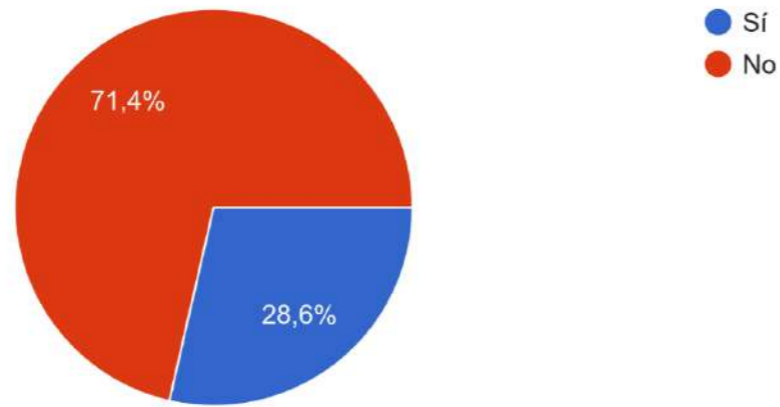
Para **prevenir la ludopatía** debemos incidir en la población infantil y juvenil, antes de que desarrollen gusto excesivo por los juegos

- **Dotar a la persona de conocimientos** sobre los juegos de azar y los problemas causados por el juego, así como sus consecuencias.
- **Modificar las creencias erróneas** sobre azar, suerte, posibilidad de control o predicción del resultado del juego.
- **Mejorar la oferta de actividades alternativas de ocio**, fomentarlas y premiarlas.
- **Fomentar el entrenamiento en solución de problemas** para evitar que el juego sea su "vía de escape".
- **Desarrollar habilidades sociales y su asertividad** para afrontar las situaciones de riesgo.
- **Mostrar modelos relevantes** que rechacen activamente el juego.
- **Modificar el entorno de los niños/adolescentes**, informando y trabajando con los adultos de su entorno (padres, profesores, etc.).

ENCUESTA REALIZADA EN EL ENTORNO CERCANO

¿CREES QUE TIENES ADICCIÓN?

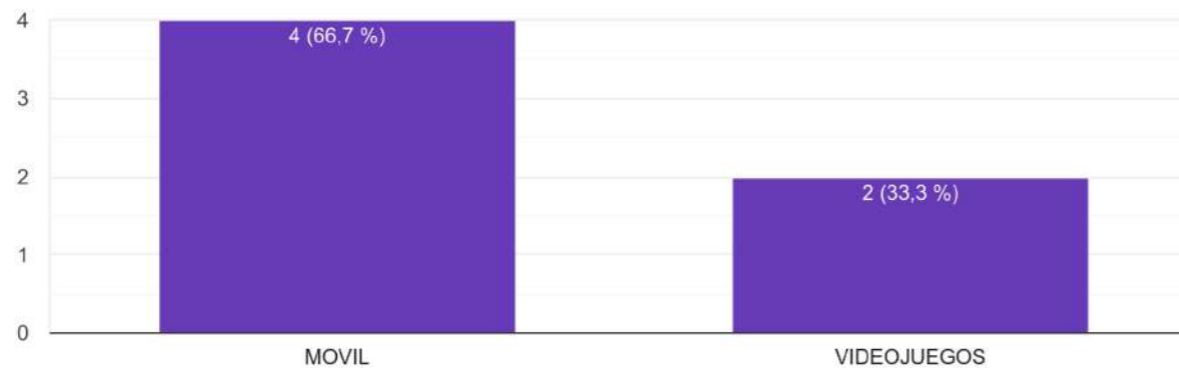
21 respuestas



Aunque parezca poca gente 6 de cada 21 personas padecen adicción a las tecnologías, y probablemente varias personas de las que han dicho que no, la tendrán y no lo aceptarán o simplemente no lo saben.

Posibles respuestas

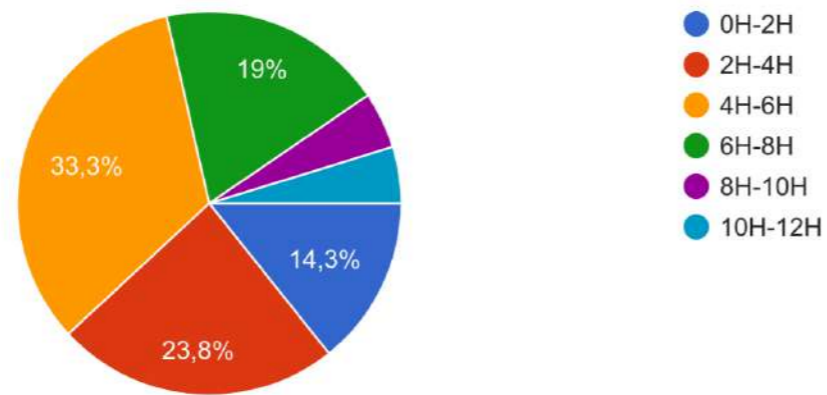
6 respuestas



De esas 6 personas la gran mayoría son adictas al móvil, algo que es muy accesible y fácil de usar.

¿CUÁNTAS HORA ESTÁS AL DÍA CON LAS TECNOLOGÍAS? (MÓVIL, TELEVISIÓN, CONSOLAS...)

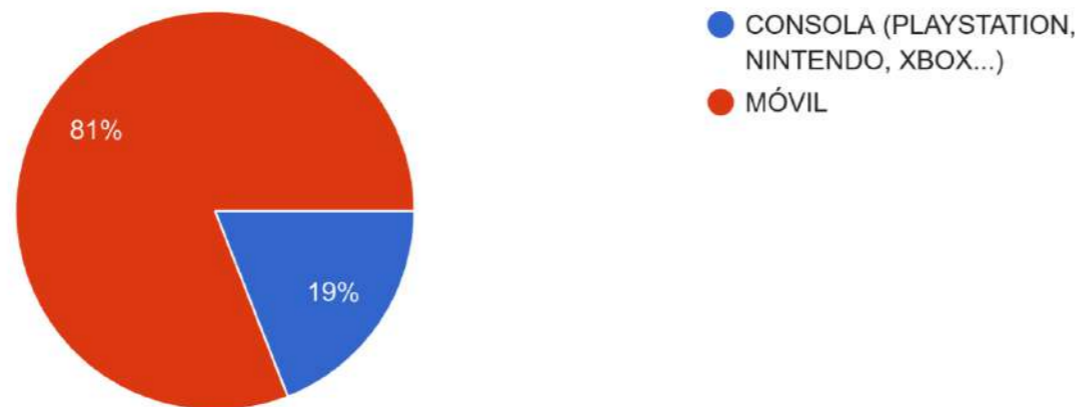
21 respuestas



La gran mayoría están entre las 2 y 6 horas diarias. Aunque parezca que no, 6 horas es un cuarto del día.

¿QUÉ PREFIERES EL MÓVIL O LAS CONSOLAS DE VIDEOJUEGOS?

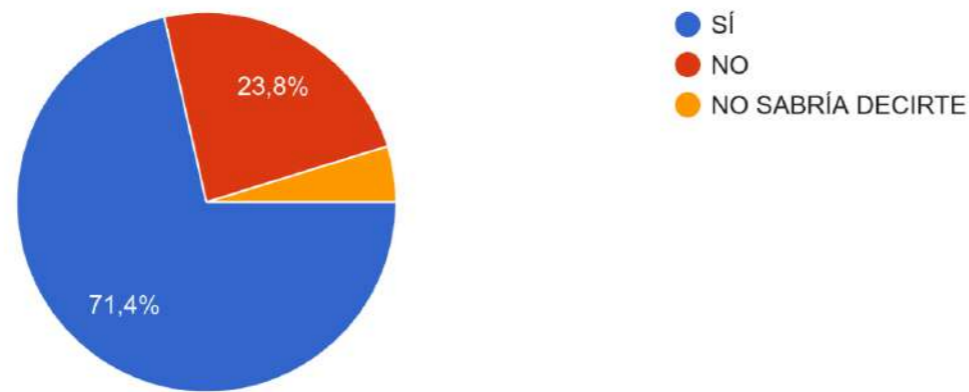
21 respuestas



Como era de esperar hay más gente que prefiere el móvil debido a que es más útil en el día a día.

¿ALGUNA VEZ TE HA PASADO CON TU GRUPO DE AMIGOS DE ESTAR CARA A CARA Y NO HABLAR POR CULPA DEL MÓVIL?

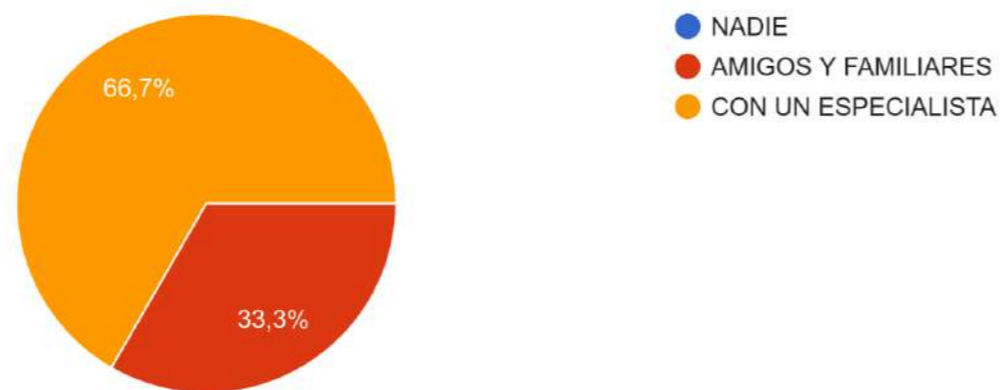
21 respuestas



Esto es más común de lo que parece, y lo que empieza siendo una salida a la calle para pasar tiempo con tus amigos, termina con todos sentados en un banco cada uno a su rollo.

¿Con quién piensas que deberías hablar para arreglar los problemas mentales?

21 respuestas



Esto es muy relativo, aunque el especialista ha dedicado su vida a estudiar estas enfermedades, muchas veces una ayuda de la familia es mejor.

La alimentación como problema

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

- La alimentación como problema
- Anorexia nerviosa
- Bulimia
- Dietas no saludables
- Encuesta realizada en el entorno cercano

LA ALIMENTACIÓN COMO PROBLEMA

Cuando hablamos sobre alimentación, lo primero que se nos viene a la cabeza son cosas positivas, una de ellas es la palabra felicidad. Y cuando alguien nos dice que existen personas que tienen problemas con la comida, lo primero que pensamos es que son problemas relacionados con la variedad y las preferencias y que no tiene demasiada importancia. Pero eso no es así, y por desgracia existen problemas relacionados con la comida que desconocemos o no tenemos demasiado conocimiento. Existen varios tipos de enfermedades, desde menos a más graves, algunas más difíciles de tratar, más o menos comunes. Y todas comparten dos características:

- Con un profesional y ayuda de tu entorno se puede tratar y hacer que la persona mejore.
- Todas se originan por un motivo, normalmente comparación de aspecto en redes sociales o comentarios por parte de familia, amigos, sociedad.
- Algunas de las más comunes son la anorexia y la bulimia.

DESORDEN ALIMENTICIO: ANOREXIA

TIPOS DE ANOREXIA

NERVIOSA

- Caracterizada por una pérdida autoinducida de peso acompañada por una distorsión de la imagen corporal.

QUÉ LO PROVOCA:

- Preocupación anómala por la forma y el peso del propio cuerpo.
- Se manifiesta mediante el control excesivo de la ingesta de alimentos.

SEXUAL

- Pérdida del "apetito" para la interacción romántico-sexual, se refiere al bajo nivel de interés sexual, en el cual una persona no comenzará ni responderá al deseo de actividad sexual en la pareja.

QUÉ LO PROVOCA:

- Concepto propio de poco o nulo atractivo físico.
- Negación al éxito, al placer y al amor.
- Miedo al rechazo por parte de él o ella.
- Dificultades para manifestar sus deseos sexuales.

RESTRICTIVA

Intento de disminución de peso con dieta y ejercicio físico. No existen vómitos autoprovocados ni consumo de medicamentos.

PURGATIVA

Además de la dieta y del ejercicio, provocación del vómito y consumo de medicamentos para ayudar en la disminución de peso.

10 de cada 100 mujeres lo padecen

5 mueren

EDAD

14-18 años de edad.
20-40 años de edad.

EDAD PROMEDIO 17 AÑOS

SEÑALES DE ALARMA


- Preocupación por el peso.
- Cambios de personalidad.
- Vértigos, desmayos, pérdida de conocimiento.
- Temor a aumentar de peso o engordar.
- En las mujeres, la ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos.

Producido por fisioterapia-online
http://www.fisioterapia-online.com
Todos los derechos reservados.

f t in You g+ fisioterapiaonline
Todo sobre fisioterapia



ANOREXIA NERVIOSA


Información general



Zonas más afectadas
Todas las células


Individuos más afectados por edad y sexo


	<p>Afectados 1 por 2.000 Edades 14 / 20</p>		<p>Afectados 1 por 100 Edades 14 / 20</p>
---	---	--	---





Definición
La anorexia nerviosa es un desorden psicológico que se traduce en un rechazo compulsivo de los alimentos. Este trastorno ocasiona pérdida alarmante de peso, alteraciones hormonales e, incluso, la muerte. Siendo una enfermedad, la anorexia suele tener un fondo psicológico.

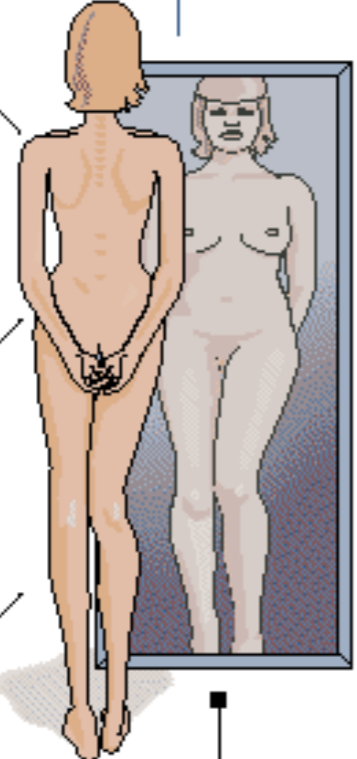
Posibles complicaciones


 Un seguimiento demasiado estricto puede provocar depresiones profundas.


 El abuso de laxantes provoca una pérdida anormal de líquidos del cuerpo.


 Distintas infecciones causadas por una nutrición deficiente.


 Osteoporosis.



 Permanente sensación de frío.

 Pérdida de hasta el 25% del peso habitual.

 Problemas gastrointestinales.

 Aumento del vello.

Después de haber estado a dieta, y la pérdida de peso resulta evidente para los demás, el afectado de anorexia sigue viéndose con exceso de peso.

La anorexia nerviosa, a menudo simplemente denominada «anorexia», es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar de peso y la percepción distorsionada del peso. Para las personas con anorexia, es muy importante controlar su peso y su figura corporal, y hacen todo tipo de sacrificios que suelen interferir en su vida de forma significativa.

Para evitar aumentar de peso o para seguir adelgazando, las personas anoréxicas suelen restringir demasiado la cantidad de comida que consumen. Para controlar el consumo de calorías, pueden vomitar después de comer o usar de modo indebido laxantes, suplementos dietéticos, diuréticos o enemas. Además, para intentar bajar de peso, pueden ejercitarse en exceso. No importa cuánto baje de peso, la persona continúa sintiendo temor a aumentar de peso.

En realidad, es una manera extremadamente poco saludable y, en ocasiones, mortal de intentar afrontar los problemas emocionales. La anorexia, al igual que otros trastornos de la alimentación, puede tomar el control de tu vida y volverse muy difícil de sobrellevar. Pero con tratamiento, puedes lograr una mejor percepción de quién eres, volver a tener hábitos de alimentación más saludables y revertir algunas de las complicaciones graves que causa la anorexia.



Los signos y **síntomas físicos** de la anorexia pueden ser los siguientes:

- Pérdida de peso excesiva, o no lograr el aumento de peso previsto para el desarrollo.
- Aspecto delgado.
- Recuento de células sanguíneas anormal.
- Fatiga.
- Insomnio.
- Mareos o desmayos.
- Pigmentación azulada en los dedos de la mano.
- Cabello fino o quebradizo, o pérdida de cabello.
- Vello suave como pelusa que cubre el cuerpo.
- Ausencia de menstruación.
- Estreñimiento y dolor abdominal.
- Piel seca o amarillenta.
- Intolerancia al frío.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Presión arterial baja.
- Deshidratación.
- Hinchazón de los brazos o las piernas.
- Erosión dental y callosidades en los nudillos por la provocación de vómitos.

Algunos **hábitos saludables** serían:

- Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremismos (dar el ejemplo).
- Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.
- Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.
- Evitar poner un excesivo énfasis en el peso y la figura.
- Favorecer que la ingesta se realice siempre en el lugar destinado a ello.
- Procurar un ambiente relajado, de conversación y de disfrute a la hora de comer.
- Desalentar la tendencia a comer en soledad.
- Educar en maneras en la mesa (uso de cubiertos, respeto a los demás comensales, postura, etc).



BULIMIA

La bulimia es un **trastorno alimentario grave y potencialmente fatal**. Es posible que las personas con bulimia tengan en secreto episodios de atracones, es decir, que coman grandes cantidades de alimentos y pierdan el control de su alimentación, y luego vomiten, para tratar de deshacerse de las calorías adicionales de forma no saludable.

Para deshacerse de las calorías y evitar aumentar de peso, las personas con bulimia pueden usar distintos métodos. Por ejemplo, pueden inducirse el vómito con regularidad o usar laxantes de manera inapropiada, suplementos para bajar de peso, diuréticos o enemas después del atracón. O pueden usar otras maneras de deshacerse de las calorías y evitar aumentar de peso, como ayunar, adoptar una dieta estricta o hacer ejercicio de forma excesiva. **Si tienes bulimia**, probablemente te preocupe tu peso y forma corporal. Es posible que te juzgues severa y duramente por los defectos que percibes que tienes. Dado que la bulimia se relaciona con la imagen de uno mismo, y no simplemente con los alimentos, puede ser difícil de superar. Pero un tratamiento eficaz puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo, a adoptar patrones de alimentación más saludables y a revertir las complicaciones graves.

Los signos y **síntomas** de la bulimia pueden incluir lo siguiente:

- Preocuparse por la forma del cuerpo y el peso.
- Vivir con miedo de aumentar de peso.
- Repetir episodios de comer cantidades excesivas de alimentos de una sola vez.
- Sentir una pérdida de control durante el atracón, como si no pudieras dejar de comer o no pudieras controlar lo que comes.
- Forzar el vómito o hacer demasiado ejercicio para no aumentar de peso después de un atracón.
- Usar laxantes, diuréticos o enemas después de comer cuando no son necesarios.
- Ayunar, restringir las calorías o evitar ciertos alimentos entre atracones.
- Usar suplementos dietéticos o productos a base de hierbas en exceso para bajar de peso.

Desafortunadamente, muchas personas con algunos de estos trastornos alimentarios no quieren seguir un tratamiento, al menos al principio. El deseo de cambiar nuestro aspecto se antepone a la preocupación por la salud. Si estás preocupado por un ser querido, ayúdale diciéndole que acuda a un profesional para que pueda recibir ayuda.

DIETAS NO SALUDABLES

La dieta KETO

Es una de las más famosas, pero no por ello una de las más beneficiosas para la salud. Se encuentra entre las menos saludables, ya que no es apta para todo el mundo, pues reduce el consumo de carbohidratos hasta el 10% y si te pasas podría ser muy peligroso al caer en cetoacidosis. La gente suele hacerla sin recomendación de un médico o nutricionista y la verdad es que es una dieta indicada para personas con sobrepeso de forma puntual.

Los **alimentos** que contienen son:

- Carne, pollo y sustitutos
- Pescado y mariscos
- Huevos
- Verduras keto
- Frutas y bayas
- Frutos secos y semillas
- Quesos y lácteos enteros
- Grasas y salsas



La dieta del vinagre

Básicamente se trata de combinar ayunos «descontrolados» con el consumo diario de vinagre. La teoría es que ayuda a reducir el apetito y que además elimina toxinas, pero la realidad es otra diferente. Entre los peligros de la dieta de vinagre se encuentran los problemas gástricos que puede provocar.

La dieta de alimentos en forma de polvo

Hasta cuatro kilos de peso semanales. Ese es el reclamo de esta dieta, difícil de seguir y con un enorme efecto rebote en los organismos. Desde el IMEO, por ejemplo, no dudan en poner como ejemplo a la presentadora Carlota Corredera, «que logró perder 60 kilos con este método y ya ha comenzado a recuperar el peso».



Basado en el consumo de productos dietéticos en forma de polvos (preparado de tortillas, batidos, sopas...) y «excesivamente caros», este plan empobrece la dieta y puede derivar en una intoxicación hepática y renal. «Además, se puede adquirir en cualquier tienda sin receta médica», algo que atenta directamente contra los principios básicos de la salud y el respeto a la autoridad médica.

www.asociacionrea.org @ReaAsociacion f @reacyl @asociacionrea

Necesidades de la Adolescencia

TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

- No es infrecuente que tengan problemas con la comida.
- Algunos/as comen demasiado; pueden sentirse aburridos/as, frustrados/as o deprimidos/as. Otros/as comen demasiado poco.
- Puede aparecer preocupación por su apariencia y figura física.
- Si hay una pérdida de apetito de más de dos o tres semanas, puede indicar un problema. La anorexia nerviosa y la bulimia son 9 veces más frecuentes en chicas que en chicos.
- Si tienen baja autoestima, poca confianza en sí mismos/as, son perfeccionistas, y preocupados/as por no tener novio/a, son más propensos/as a intentar tener un cuerpo "perfecto".

LA PRESIÓN DE LOS/AS COMPAÑEROS/AS

- Quieren formar parte de su grupo de iguales, y a veces sus valores y nuevas ideas no coinciden con las de su familia.
- La mayoría de los conflictos con ellos/as, se centran en cuestiones secundarias como la vestimenta y las actividades.
- Se les puede ayudar recordándoles que están intentando ser independientes, dándoles la oportunidad de tomar sus propias decisiones y cometer errores y confiando en que aprenderán de la experiencia.
- Hay que hablarles de sus preocupaciones de forma tranquila, centrándose en la conducta o situación que les preocupa, no en el/la adolescente.

CÓMO PREVENIRLOS

- ACEPTAR TU CUERPO, CUIDARLO Y QUERERLO
- NO HACER DIETAS SIN CONSEJO MÉDICO
- RECHAZAR LA DELGADEZ POR MODA, ACEPTACIÓN SOCIAL O COMO LLAVE DEL ÉXITO

- REFORZAR LA AUTOESTIMA
- ESTRECHAR LAZOS DE AFECTO
- COMER EN FAMILIA
- ENFATIZAR LOS VALORES HUMANOS

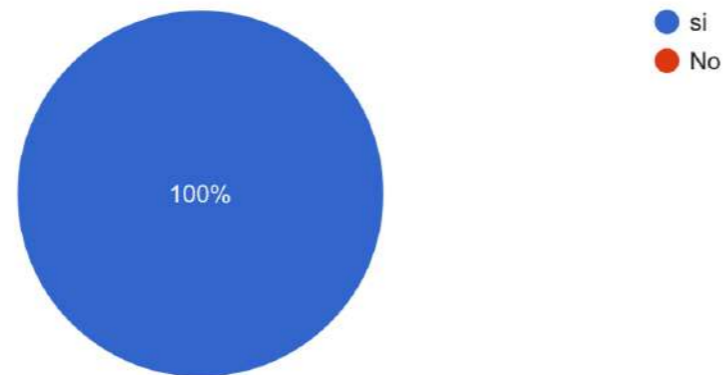
COMEDOR COMPULSIVO

- Consume mucha comida en poco tiempo.
- No induce la eliminación del alimento.
- Atracciones crónicas que pueden causar obesidad severa, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- Culpa, vergüenza y angustia por su voracidad, lo que puede conducir a más atracones.

ENCUESTA REALIZADA EN EL ENTORNO CERCANO

¿Conocías la existencia de estos trastornos?

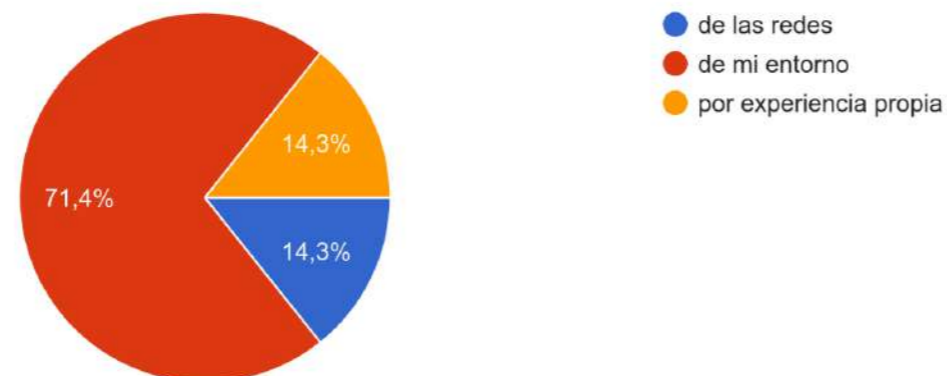
7 respuestas



Podemos ver que todos los conocían, lo cual es razonable sabiendo que se trata de un tema habitual.

¿De que lo conoces?

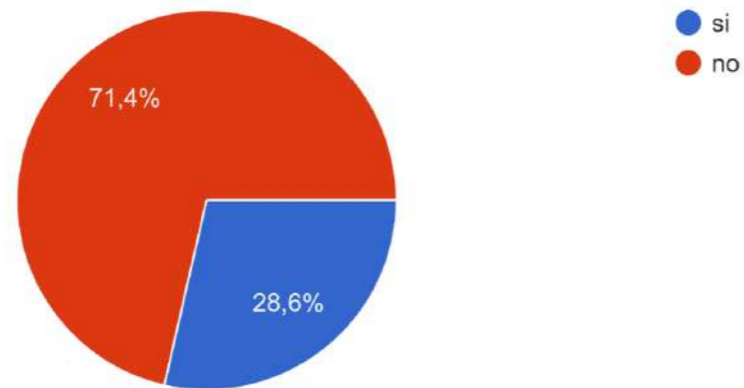
7 respuestas



Se observa que la mayoría los conocía a través de su entorno, y que, lo menos frecuente son por las redes o por experiencia personal

¿Alguna vez has padecido estos trastornos?

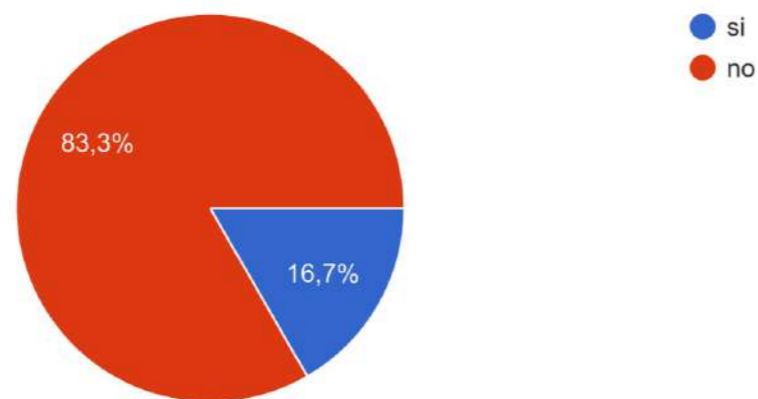
7 respuestas



Como podemos ver, la mayoría de las respuestas dicen que han sufrido un trastorno alimenticio alguna vez en su vida. Podemos observar se trata de un porcentaje bastante alto.

¿Y has consultado a algún especialista?

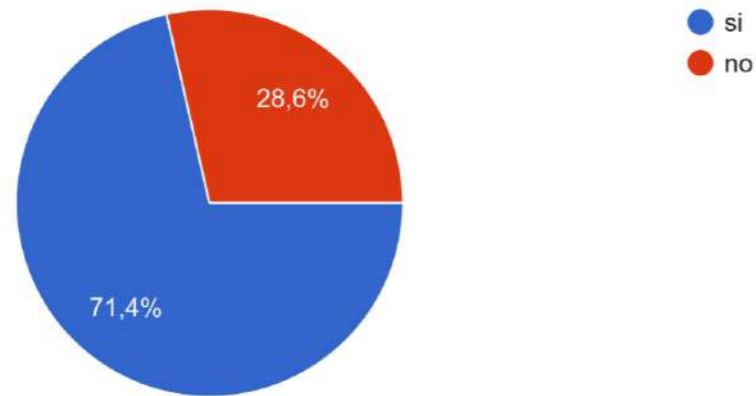
6 respuestas



La mayoría no han consultado a un especialista, lo que podemos considerar como una muy mala decisión.

¿Conoces a alguien que los haya padecido o los padezca?

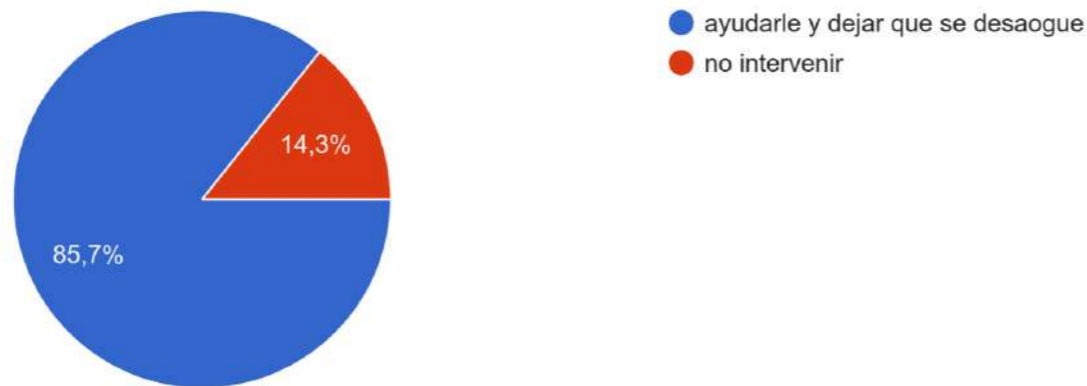
7 respuestas



Vemos que la mayor parte de las personas que han contestado conocen a alguien que los haya padecido o que los padezca, lo cual no es una buena señal.

¿Como ayudarías a una persona que padece este trastorno?

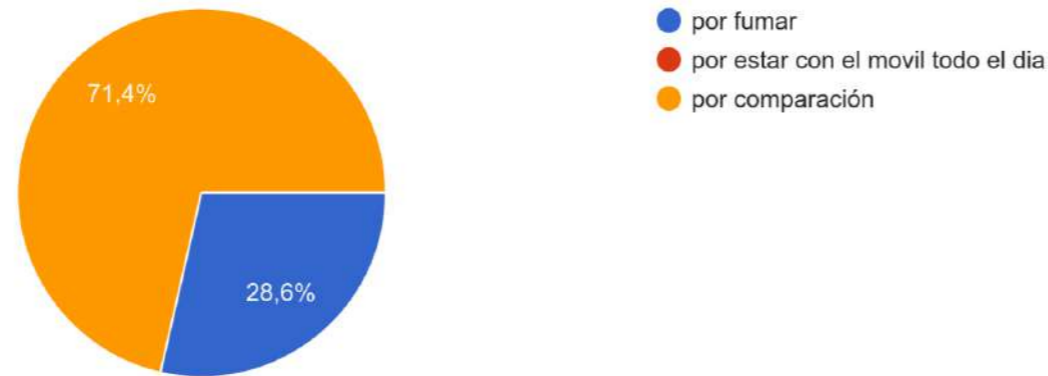
7 respuestas



Vemos que la mayoría dicen que la mejor decisión es acudir a un especialista, lo cual es una muy buena señal, y eso significa que la mayoría están concienciados de que esa es la mejor opción. La mayoría estarían dispuestos a ayudarlos, y eso dice mucho sobre ellos.

¿Por que crees que se origina?

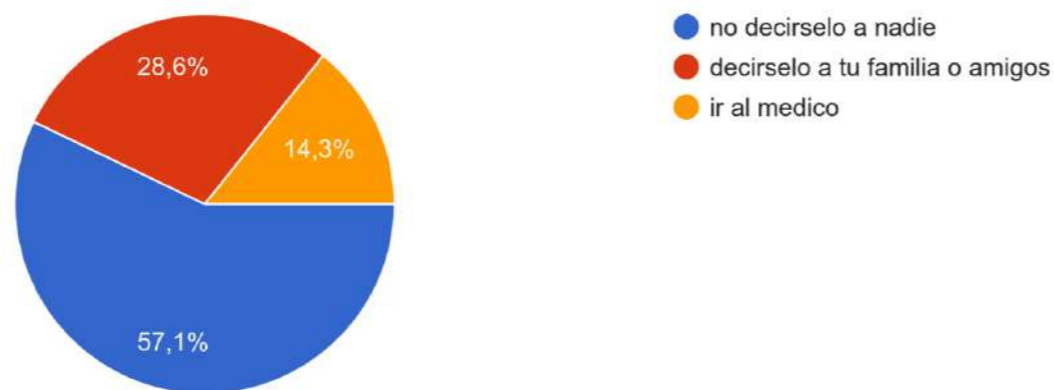
7 respuestas



Vemos que la mayoría han elegido la respuesta correcta, que es por comparación. Aunque haya gente que piense que se origine por fumar.

¿Que crees que hace la gente cuando padece este trastorno?

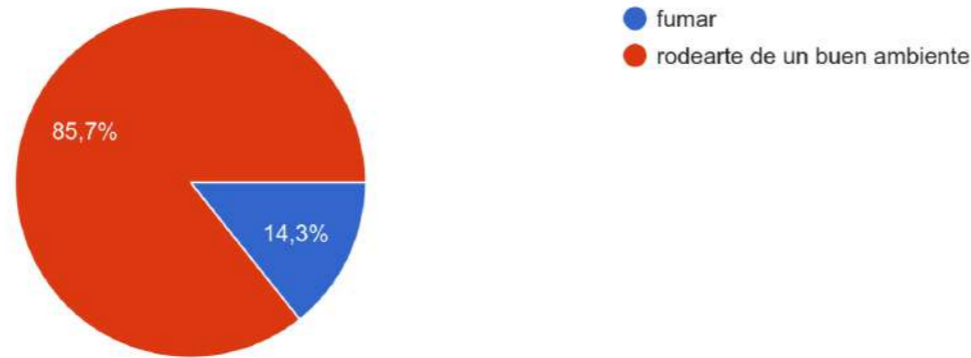
7 respuestas



Vemos que una gran parte de las respuestas dicen que la gente cuando padecen estos trastornos lo que hacen es callarse y no decírselo a nadie, lo cual está muy mal porque lo correcto sería acudir a un médico.

¿Que hábitos crees que es el mas saludable?

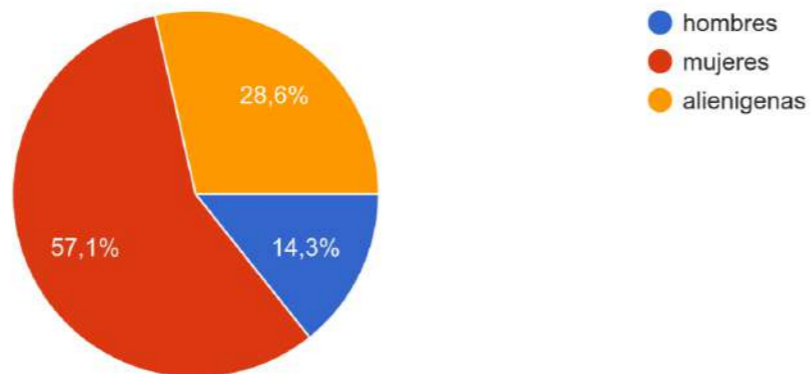
7 respuestas



Podemos observar que casi todas las respuestas indican que lo mejor es rodearse de un buen ambiente y de personas que te hagan bien, la cual es la respuesta correcta.

¿A quien crees que es mas frecuente?

7 respuestas



Observamos que casi todas las respuestas dicen que las mujeres son las que más padecen estos trastornos. Lo cual no es una cosa que nos haya sorprendido mucho.

Bienestar y salud mental

OTRAS ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO

- ParKinson
- Alzheimer
- Hiperactividad
- TDAH

PARKINSON

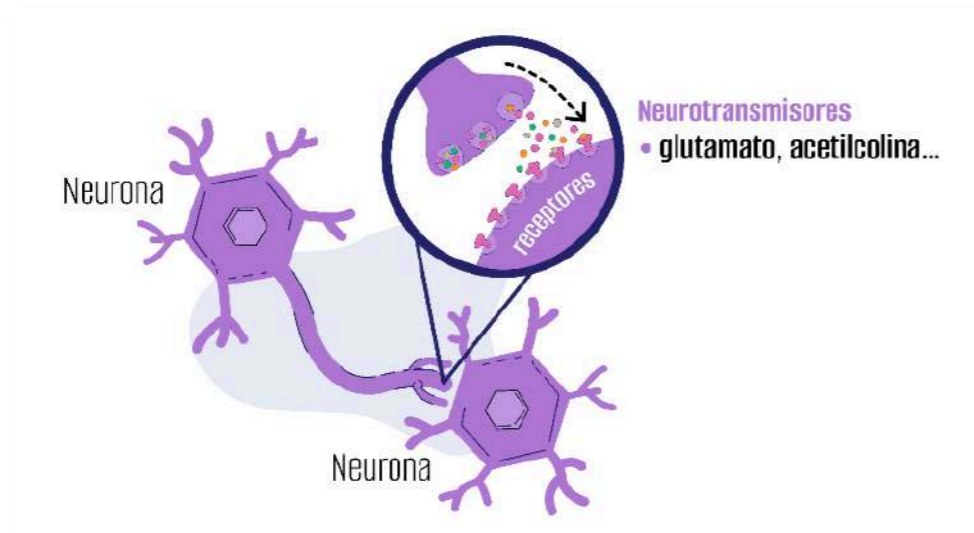
La enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento que ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Algunos casos son genéticos pero la mayoría no parece darse entre miembros de una misma familia.

Se trata de una afección degenerativa del cerebro asociada a síntomas motores, como lentitud de movimientos, temblores, rigidez y desequilibrio. Y a otras complicaciones como deterioro cognitivo, trastornos mentales, trastornos del sueño y dolor. Normalmente, las zonas más comunes que le duelen a una persona con esta enfermedad son la espalda, las piernas, los brazos y las articulaciones.

Algunos **hábitos saludables** para prevenir esta enfermedad son:

- Tener una buena alimentación.
- Hacer yoga y ejercicio.
- Realizar actividad mental.
- Integrarse socialmente.
- Dormir bien.
- Tener metas marcadas y una buena actitud.
- Evitar o moderar el consumo de alcohol, drogas, tabaco.





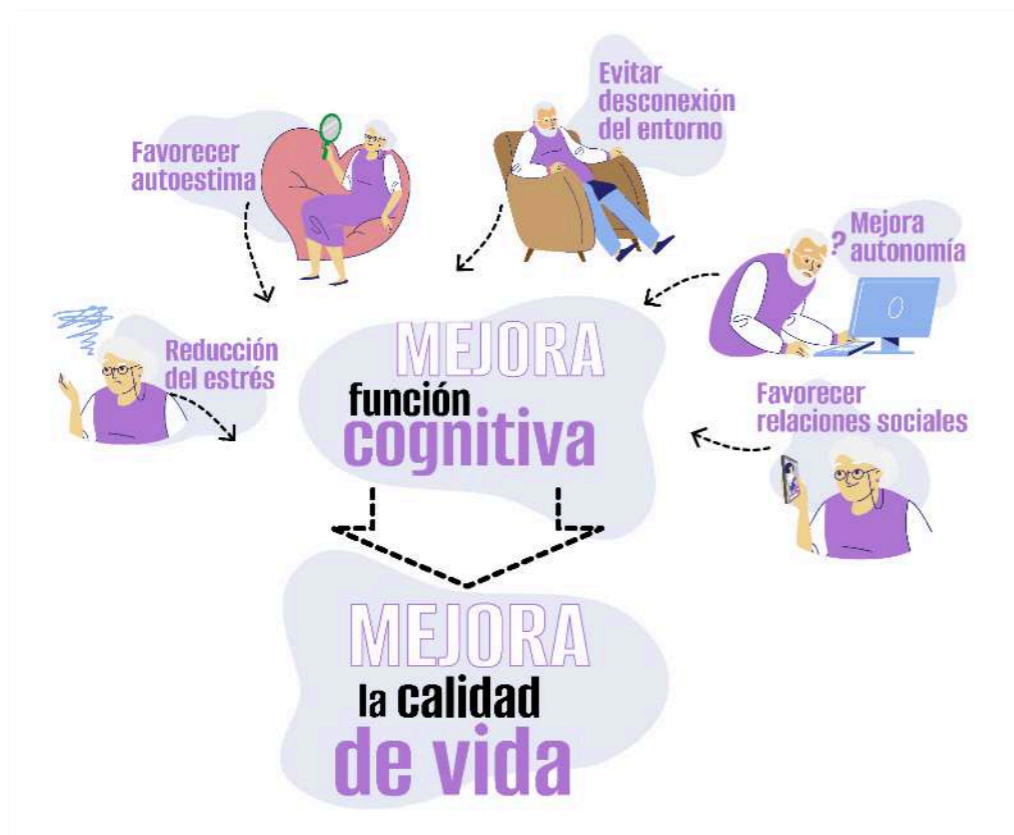
ALZHEIMER

El Alzheimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente y empeoran con el tiempo, hasta que son tan graves que interfieren con las tareas cotidianas. Durante la etapa leve o primera, las personas con Alzheimer frecuentemente tienen alguna pérdida de memoria y cambios pequeños en su personalidad. Pueden olvidar eventos recientes o los nombres de personas o cosas conocidas. Es posible que ya no puedan resolver problemas matemáticos sencillos.

En sí mismo, no causa dolor. Sin embargo, la situación de la persona con Alzheimer puede deteriorarse tanto que sufra dolor y no sea consciente de él o no pueda comunicar bien.

Las personas con esta enfermedad pueden tener los siguientes **hábitos saludables** para mejorar en el deterioro que provoca:

- Juegos de memorización de palabras o frases.
- Escuchar música, cantar y bailar.
- Visitas de familiares y amigos.
- Estimulación multisensorial.
- Fisioterapia y ejercicios terapéuticos.
- Descansar y comer bien.



HIPERACTIVIDAD

Se caracteriza por una actividad constante, tendencia a distraerse fácilmente, impulsividad, incapacidad para concentrarse, agresividad. Además de la genética, los científicos están estudiando otras causas y factores de riesgo posibles que incluyen una lesión cerebral, exposición ambiental a algún agente patógeno o el consumo de alcohol o tabaco durante el embarazo.

Algunos de sus **síntomas** son:

- Impulsividad.
- Desorganización y problemas para establecer prioridades.
- Escasas habilidades para administrar el tiempo.
- Problemas para concentrarse en una tarea.
- Problemas para realizar múltiples tareas a la vez.
- Actividad excesiva o inquietud.
- Escasa planificación.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Cambios de humor frecuentes.
- Problemas para realizar tareas y terminirlas.
- Temperamento irascible.
- Problemas para enfrentar el estrés.



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Se trata de un trastorno muy común en la niñez y que puede llegar a continuar en la edad adulta. Es reconocido por la falta de atención a una cosa primordial. Algunos de sus **síntomas** son:

- Fantasear y hablar mucho.
- Olvidar o perder las cosas con mucha frecuencia.
- Retorcerse o moverse nerviosamente.
- Cometer errores por descuido o correr riesgos innecesarios.
- Tener problemas para resistir la tentación, para respetar los turnos.

Diferencias entre Hiperactividad y TDAH

En primer lugar, el TDAH afecta la concentración y la atención, lo que significa que las personas con este problema tienen una gran dificultad para realizar alguna actividad por su incapacidad para concentrarse. Sin embargo, en algunos casos, este déficit viene acompañado de hiperactividad, especialmente en los niños. La hiperactividad, por su parte, representa la incapacidad de alguien para mantenerse quieto y relajado. Pero, como consecuencia de no poder conseguir tranquilidad, también puede presentar inconvenientes para hallar concentración y prestar atención, incluso para comprender cosas.

¿Por qué las personas con TDAH son más propensas a abusar de las drogas y alcohol?

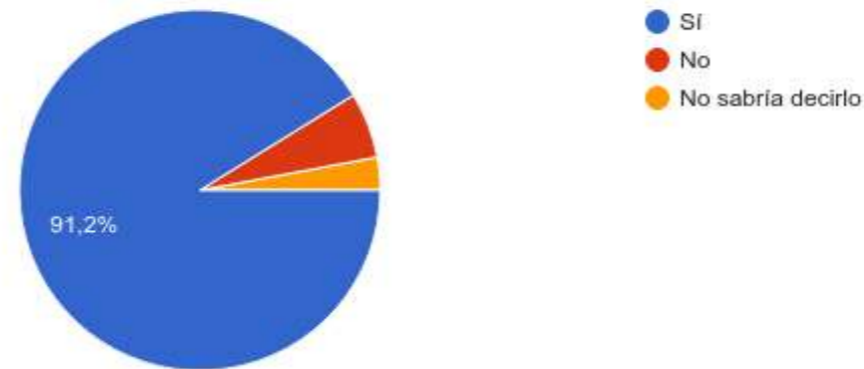
Hay varias teorías sobre por qué el TDAH aumenta el riesgo del abuso de sustancias:

- La impulsividad, falta de juicio y problemas escolares que pueden aumentar el riesgo para iniciar el uso de sustancias.
- Podría haber un vínculo genético entre el TDAH y la vulnerabilidad para desarrollar un trastorno por sustancias de abuso.
- Los individuos con TDAH podrían probar los psicofármacos para automedicarse.

ENCUESTA REALIZADA EN EL ENTORNO CERCANO

DESPUÉS DE LEER LA DESCRIPCIÓN ¿SABÍAS QUE ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

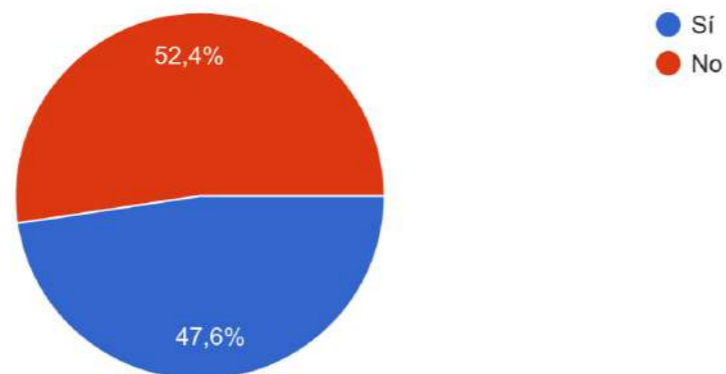
21 respuestas



Nos demuestra que mucha gente sabe que se trata de una enfermedad mental.

¿ALGUNA VEZ SUFRISTE O SUFRES ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL?

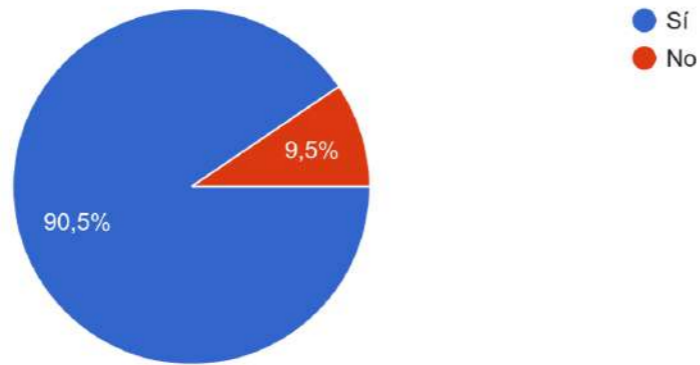
21 respuestas



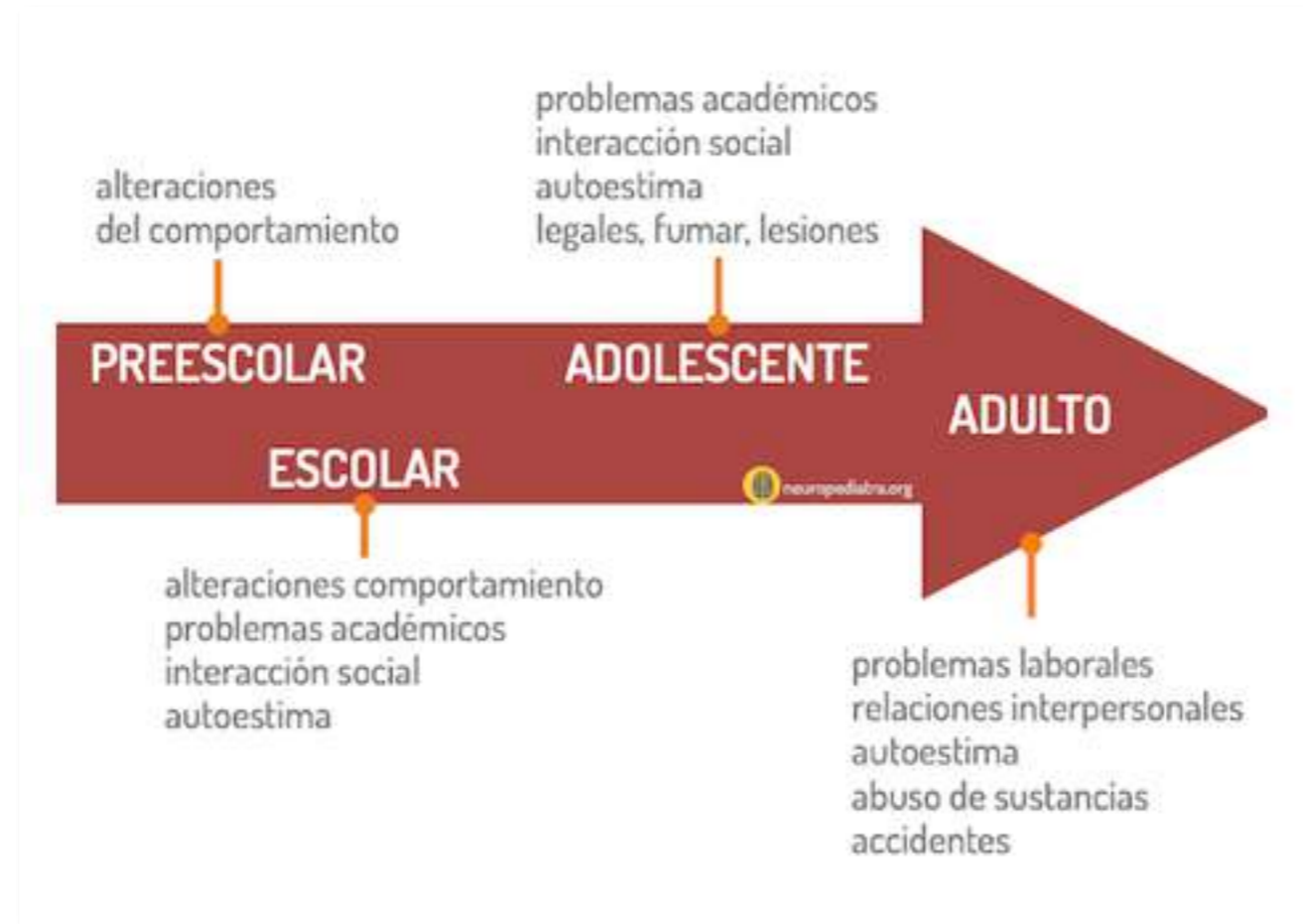
Aproximadamente la mitad de las personas sufrieron o sufren una enfermedad mental, lo que nos demuestra que es más común de lo que parece.

¿CONOCES A ALGUIEN QUE HAYA SUFRIDO ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL?

21 respuestas



Prácticamente todos conocen a alguien que haya sufrido alguna enfermedad mental, aunque es muy habitual que ésta no esté identificada.



FUENTES CONSULTADAS

Bibliografía

- Alguacil Merino, L. F. y Piñas Mesa, A. (2022). *Las adicciones en la adolescencia y la juventud. Guía práctica para padres y educadores*. Editorial Dykinson.
- Márquez, E. (2020). *Puedes Ser Libre: Todo lo Que Necesitas Saber y Practicar para Superar Las Adicciones*. Independently Published.
- García-Orea Haro, B. (2020). *Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes*. Grijalbo Ilustrados.
- García Vera, M.P. y Sanz Fernández, J. (2016). *Tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.

Webgrafía

- <https://www.intastur.es/adiccion-videojuegos/>
- <https://www.healthline.com/health/es/trastornos-de-la-alimentacion-comun#causas>
- <http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3449>
- <https://www.institutocastelao.com/las-adicciones-en-la-adolescencia/>