

"2023. AÑO DEL SEPTUAGÉSIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN MÉXICO"

ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NO 217

CCT. 15EBH0403H

OPCIÓN DE REGULARIZACIÓN

I. ASESORÍAS COMPLEMENTARIAS

CAMPO DISCIPLINAR: CIENCIAS EXPERIMENTALES

SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE II

SEGUNDO SEMESTRE

OBSERVACIONES:

PARA APROBAR LA ASIGNATURA ES NECESARIO CUMPLIR CON LOS SIGUIENTES REQUERIMIENTOS:

- ASISTIR AL 100% DE LAS ASESORÍAS.
- RESOLVER LA TOTALIDAD DE EJERCICIOS ESTIPULADOS A MANO.
- ENTREGAR ESTE DOCUMENTO IMPRESO ANEXANDO LOS EJERCICIOS EN LA FECHA Y HORA ACORDADA POR EL DOCENTE.

NOMBRE DEL ALUMNO (A): _____

GRADO: SEGUNDO SEMESTRE GRUPO: _____

CICLO ESCOLAR 2022-2023

PROFESOR ANTONIO CONTRERAS SANTILLÁN

UNIDAD 1 SALUD E HIGIENE ADOLESCENTE

1.1 ¿QUÉ SIGNIFICA LA SALUD ADOLESCENTE?

Los adolescentes como tú, enfrentan muchos riesgos que debes conocer para proteger y mejorar tu salud. Participar en el cuidado de tu salud te permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

La expresión salud integral se refiere al más perfecto estado de equilibrio entre los componentes físicos, emocionales, espirituales, psicológicos, biológicos y sociales que puede tener una persona y es necesario para su normal desarrollo como ser individual y socialmente productivo. ¿Crees que una persona que habite en condiciones de pobreza, en un ambiente contaminado, o que tenga graves problemas familiares, o esté sin empleo, podría gozar de una salud integral, aun no padeciendo una enfermedad? ¿Crees que puede integrarse con toda su capacidad a una labor, sea esta estudiar o trabajar?

La salud integral permite que las personas alcancen el pleno desarrollo de sus capacidades y habilidades naturales o aprendidas y que se inserten positivamente en su comunidad y contribuyan también con su desarrollo.

Como la salud es un término amplio que aborda múltiples facetas de la vida humana, también está relacionado con la sexualidad, en tanto que esta es parte integral de la condición humana.

En general se considera que los adolescentes (jóvenes de 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables.

Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

En la adolescencia pasas por muchos cambios. Tu cuerpo está en camino para alcanzar su tamaño adulto. Puedes notar que no te entran tus zapatos viejos o que los pantalones te quedan siete centímetros más cortos. Además de estos cambios, probablemente te estás haciendo más independiente y tomando más decisiones propias. Algunas de las decisiones más importantes que enfrentas se relacionan con tu salud.

Los hábitos saludables, incluyendo una alimentación nutritiva y la actividad física, pueden ayudarte a sentirte bien, verte bien y a esforzarte en la escuela, el trabajo o los deportes. También pueden prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la osteoporosis, los derrames cerebrales y algunos cánceres cuando seas mayor.

Hay una serie de factores que influyen en el logro y mantenimiento de un buen estado de salud. La mayoría de ellos depende de nuestras propias decisiones y del ambiente en que nos desenvolvamos. Sólo unos cuantos factores corresponden a condiciones hereditarias y a otras no accesibles a nuestro manejo.

Convéncete que la salud no es algo automático que por inercia nos llega, ni tampoco que esté predestinado para cada uno. La salud es el resultado de nuestro esfuerzo consciente y sostenido por lograr un estilo de vida. Tú puedes obtenerlo, reflexiona, planea, ponte metas y actúa.

ACTIVIDAD

1-. En base a la lectura, responde las siguientes preguntas de la manera más sincera.

1-. ¿Qué riesgos tienes tu como adolescente que pueden afectar tu salud? describe al menos 2 ejemplos.

2-. ¿Consideras que el lugar donde vives es adecuado para mantener una buena salud? diga porque si o no. Justifique su respuesta.

3-. ¿Porque crees que muchos adolescentes mueren o enferman? Justifique respuesta.

4-. ¿Qué cambios has notado en tu cuerpo para que digas "Ya soy adolescente"?

5-. ¿Qué tipo de enfermedades consideras que pueden afectar tu vida adolescente? Mencione al menos dos ejemplos y diga por qué.

6-. ¿Qué mensaje le darías a un adolescente para que cuide su salud?

UNIDAD 2 ENFERMEDADES EN LOS ADOLESCENTES

ACTIVIDAD

Llena la siguiente información con los alimentos que consumes en una semana



Hojas semanales de comidas

Escribe los alimentos que comes cada día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 Desayuno buscar granos integrales							
 Meriendas 1 comer diferentes colores de vegetales							
 Almuerzo asegurarse que el plato sea 100% fruta							
 Meriendas 2 elegir leche bajo en grasa o libre de grasa							
 Cena probar algo de pescado y nueces							
 Movimiento 60 minutos cada día	★	★	★	★	★	★	★

ACTIVIDAD

LECTURA DE LA PÁGINA 35 Y 36 DE LA ANTOLOGÍA DE TRABAJO

1-. De acuerdo a la lectura, completa el siguiente cuadro. Identifica la información que ya viene incluida para que puedas guiarte y completar lo que falta. Recuerda usar colores.

IDENTIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	DIBUJO O ILUSTRACIÓN
Diabetes		
	<p>Resultado de la destrucción de las células del páncreas que producen la insulina (células beta) y que predispone a una descompensación grave del metabolismo llamada cetoacidosis. Es más típica en personas jóvenes (por debajo de los 30 años).</p>	
Diabetes tipo 2		
		
	<p>Sentirse muy sediento Orinar con más frecuencia de lo habitual, especialmente durante la noche. Hambre extrema Pérdida de peso inexplicable y pérdida de masa muscular</p>	
		

UNIDAD 3 ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD

Elabora una infografía a mano, a partir de la siguiente información:

Adicciones comportamentales y adicciones a sustancias

1 Factores personales

- Características de personalidad: algunos jugadores patológicos puntúan alto en la dimensión "búsqueda de sensaciones excitantes"...
- Factores de aprendizaje.
- Variables cognitivas: como tener percepción ilusoria de control...

Factores predisponentes

2 Factores familiares

Disciplina familiar inadecuada, exposición al juego durante la adolescencia...

Factores predisponentes

3 Factores ambientales

Oferta de juegos de azar y bebidas alcohólicas y su difusión publicitaria, accesibilidad a los mismos, falta percepción de riesgo...

Factores predisponentes

Características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica.

- Impulsividad.
- Estado de ánimo disfórico.
- Intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos como psicológicos (exigencias laborales, familiares...)
- Baja autoestima.
- Estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas.
- Búsqueda de sensaciones
- Timidez y dificultades para relacionarse.
- Sentimientos de soledad.

La evolución del proceso adictivo

31

- Es necesario ver la adicción como un proceso gradual.
- Al principio, el tipo de uso que la persona hace de la sustancia o conducta, no es adictivo, pero progresivamente, el tipo de uso varía aumentando hacia la habituación primero, y luego hacia el abuso. Aun en este momento no se puede hablar de adicción, pues el abuso es un estado en el cual la persona conserva el control sobre su uso.
- En sus primeras fases, la adicción puede pasar inadvertida.

Consecuencias negativas de las adicciones

ALTERACIONES PERSONALES

- Alteraciones cognitivas: pensamientos distorsionados, pensamiento mágico, obsesiones...
- Alteraciones fisiológicas: estrés, ansiedad, malestar físico general...
- Alteraciones emocionales: cambios de humor, irritabilidad, agresividad, baja autoestima, sentimientos de culpa, vergüenza...

Consecuencias negativas de las adicciones

LOS PROBLEMAS MÁS RELACIONADOS

- Psicológicos: depresión y la ansiedad.
- Físicos: el estrés produce mareos, dolores de cabeza, dolores musculares, fatiga, insomnio, alteraciones gastrointestinales y sensación de debilidad.
- Familiares: el adicto se aísla, ya no participa en decisiones y actividades familiares, desaparece dinero en casa, deudas...
- Escolares/laborales: absentismo laboral o escolar, falta de concentración...
- Sociales: empobrecimiento de las relaciones sociales, pérdida de amistades, aislamiento, pérdida de interés por actividades que realizaba antes...
- Consumo de otras drogas.
- Problemas legales: hurtos o robos

OPCIÓN 1 DE REGULARIZACIÓN

I. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS (IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACION MINIMA DE 25 HRS).

Nombre del estudiante: _____ Grado: ___ Grupo: ____

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ENTREGA DE ACTIVIDADES DURANTE LA ASESORÍA

ACTIVIDAD	VALOR	ENTREGO DE ACUERDO A LAS INSTRUCCIONES		CALIFICACIÓN ASIGNADA A CRITERIO DEL DOCENTE	TOTAL
		SI	NO		
UNIDAD 1 SALUD E HIGIENE CUESTIONARIO					
UNIDAD 2 ENFERMEDADES DE LOS ADOLESCENTES ALIMENTOS QUE CONSUMES EN LA SEMANA					
ENFERMEDADES EN LOS ADOLESCENTES					
UNIDAD 3 INFOGRAFIA ADICCIONES EN LA ASOLESCENCIA					
Suma Total					

SEGUIMIENTO DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE ACTIVIDADES

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	FECHA DE LA ASESORIA		FIRMA
	PRESENCIAL	ACT. EN CASA	
CALIFICACIÓN OBTENIDA			