

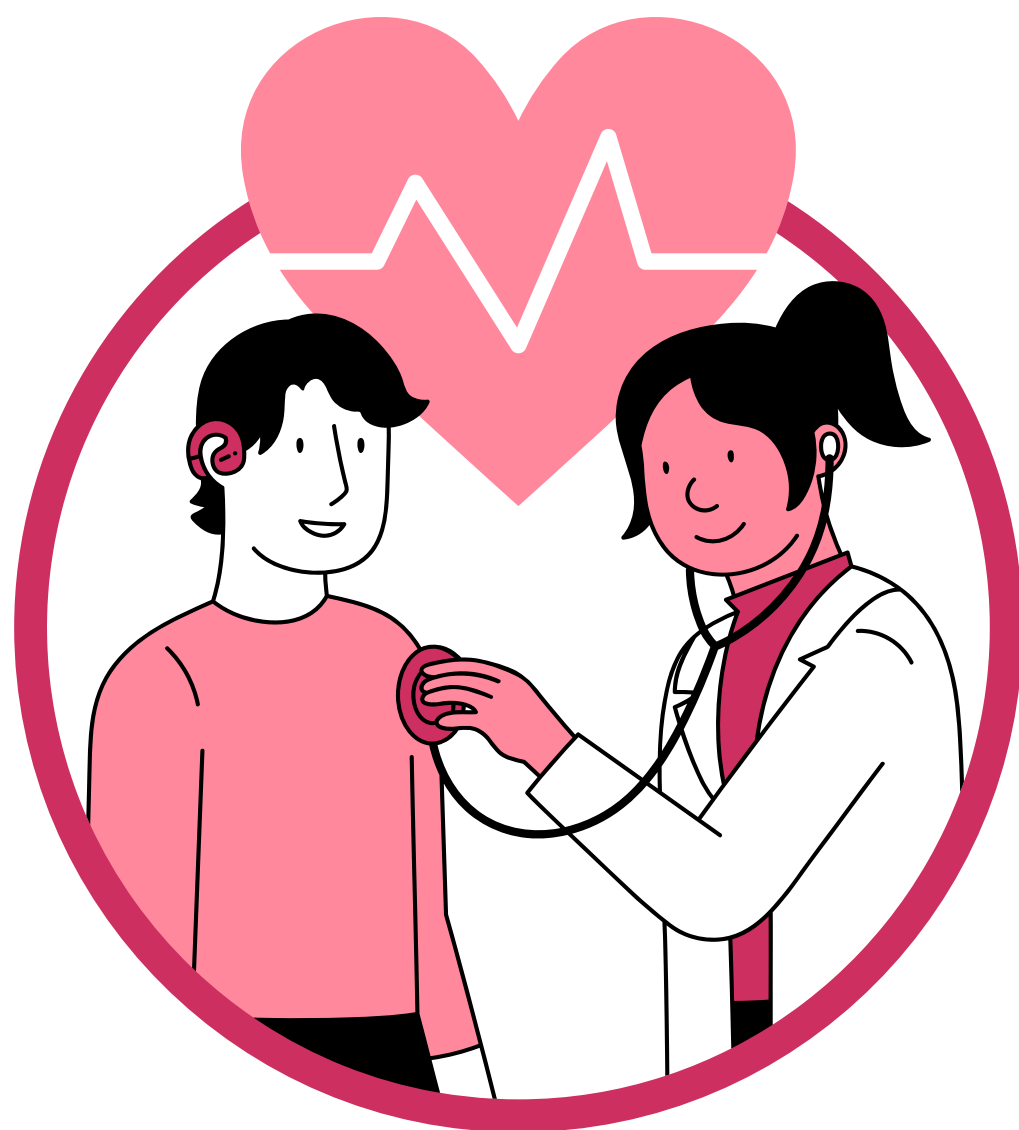
UNIDAD 2

AUTOCUIDADO FÍSICO



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

En América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles.



En un estudio de la OMS en 2016, se indican que la inactividad física o el sedentarismo se encuentran entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con enfermedades y defunción.

2 millones de muertes al año se asocian a la inactividad física y entre 60-85%

ACTIVIDAD FÍSICA



Se considera que es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que incrementan el gasto de energía.

Previene y controlan enfermedades, cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA



Aspectos personales:

- La diferencia de género (mayor en hombres que en mujeres).
- La edad entre mayor es la edad del alumnado menor es la actividad.
- La obesidad.

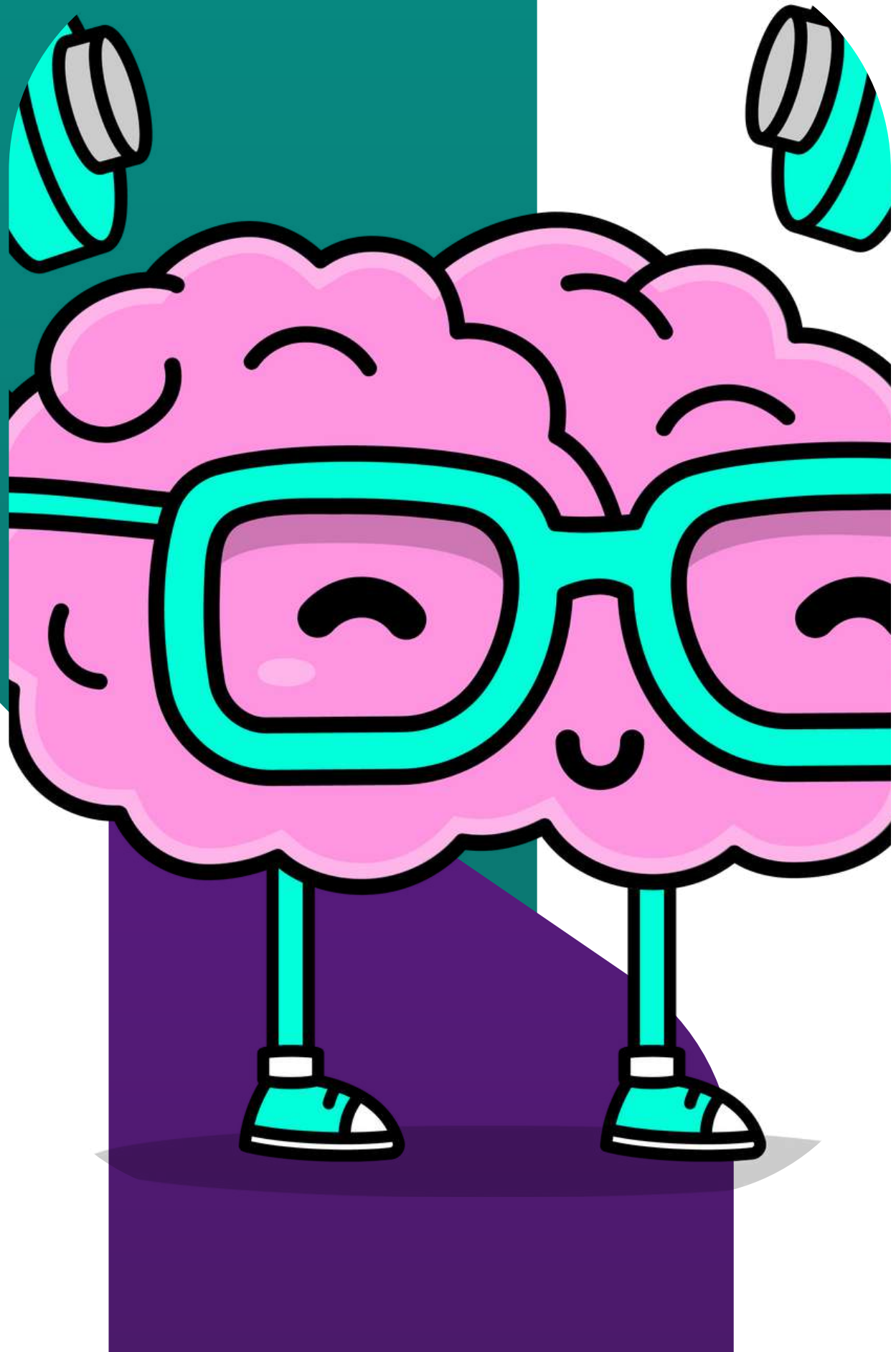
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

Aspectos sociales:

Pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, modelo a imitar, socioeconómicos.

Aspectos ambientales:

Lugar, acceso al espacio, condiciones climatológicas, temporadas vacacionales.



TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA



- Actividades aeróbicas
- De fortalecimiento muscular
- De fortalecimiento óseo,
- De equilibrio y de flexibilidad

Actividad: Escriba 5 ejercicios de cada clase

SUEÑO



El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia

Se trata de un estado de inconsciencia relativa, en el que se reduce la interacción con el entorno, a la vez que se mantienen y regulan numerosas funciones vitales

FUNCIONES DEL SUEÑO

- Regulación y restauración neuronal
- Regulación metabólica y endocrina
- Activación inmunológica
- Consolidación de la memoria
- Estimulación del sistema de defensa.
- Sueño reducen riesgo cardiovascular hasta un 40%



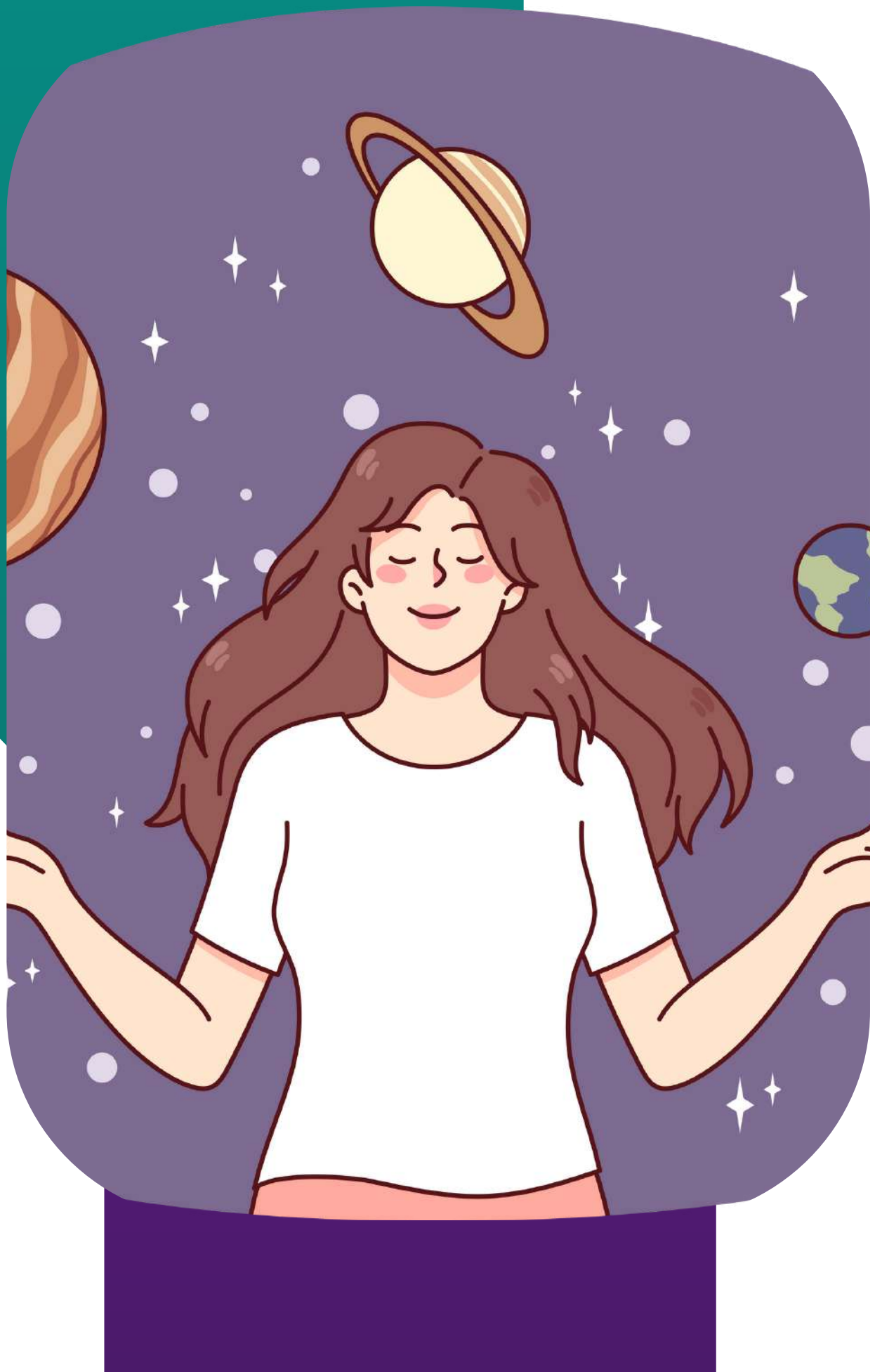
BENEFICIOS DEL SUEÑO



- **Mejora cognitiva:** Optimiza concentración y memoria, estabilizando emociones.
- **Reducción del estrés:** Dormir bien regula el estado de ánimo.
- **Creatividad y resolución:** Consultar con la almohada
- **Reduce el cansancio**

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2
- Aceleración del envejecimiento celular
- dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y cambios de humor



TRASTORNOS DEL SUEÑO

Las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas.

Recomendado media de 8,3 horas

Insomnio

Hipersomnio



EJERCICIO EN CLASE

Reunirse en grupos de 4 personas

Proponer un plan de sueño y actividad física para Elias, de 7 días. Detallando horas de sueño, ejercicio y que ejercicio, repeticiones y tiempo debe dedicar diariamente.

Elias es un joven universitario de 20 años comenta que tiene clases de lunes a viernes 7 am a 5pm, asiste a clases de guitarra de guitarra de 8 a 9 pm, realiza sus tareas de 10pm a 2-3am, trabaja medio día los fines de semana. Diseñe un plan que genere hábitos saludables de sueño y actividad física, puede realizar ajustes en horarios y actividades

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.



PIRÁMIDE ALIMENTICIA

AZÚCARES



**CONSUMO
LIMITADO**

PROTEÍNAS



GRASAS



**CONSUMO
REGULAR**

FRUTAS Y VERDURAS

CARBOHIDRATOS



**CONSUMO
DIARIO**

Plato saludable



Elige aceites de calidad (AOVE)

Frutas y verduras
consúmelas en
abundancia y llena
tu plato de color



Hidrátate con
agua



Proteínas
elige carnes magras,
pescado, huevos, y
legumbres.
Evita embutidos y
carnes grasas

Hidratos de carbono
elige cereales
integrales

Haz ejercicio físico



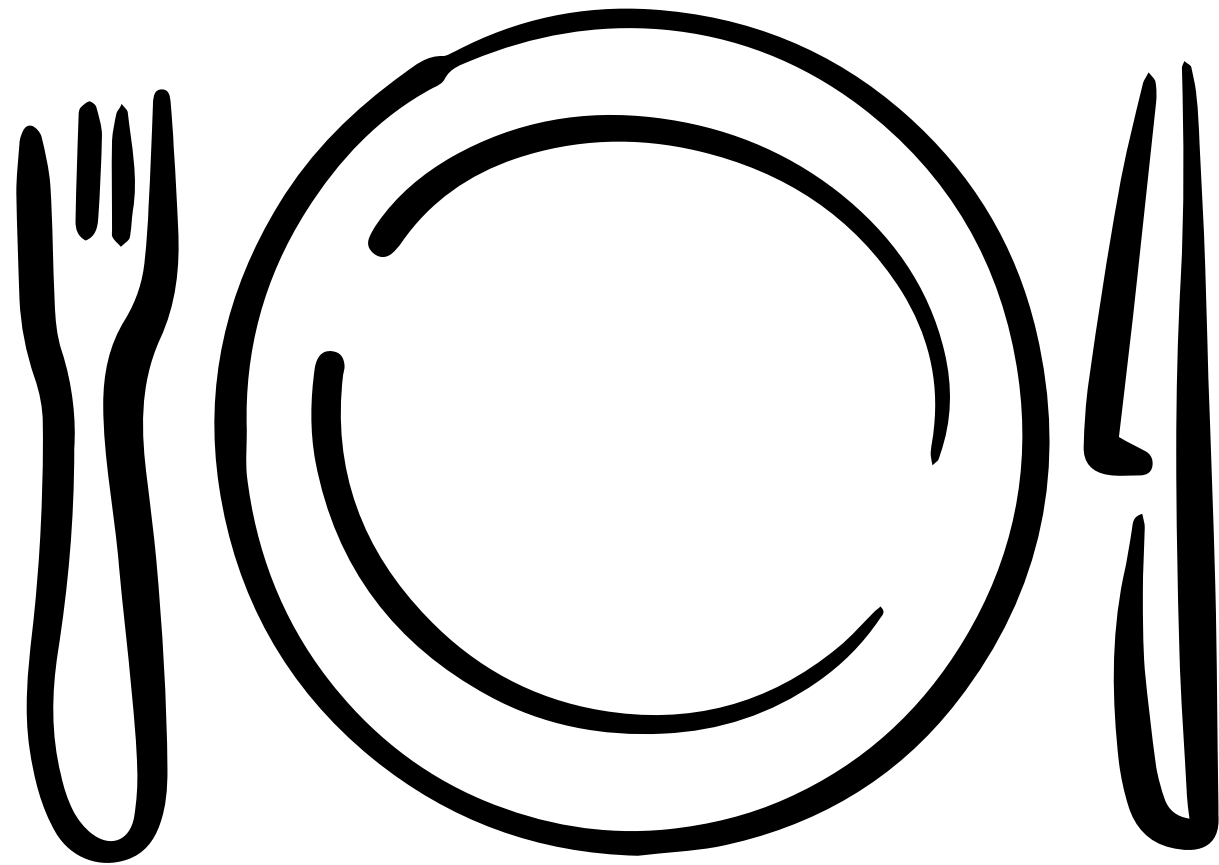
PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA ESTUDIANTES

Estrategias Semanales

- Planificar comidas con anticipación ahorra tiempo.
- Apps ayudan a organizar menús y lista de compras.
- Recetas Fáciles
- Ensaladas con proteínas
- Batidos energéticos
- Platos sencillos y nutritivos



DIFICULTADES EN LAS COMIDAS PARA UNIVERSIDADES



- Comida rápida
- Snacks poco saludables
- Poco tiempo
- Escaso presupuesto

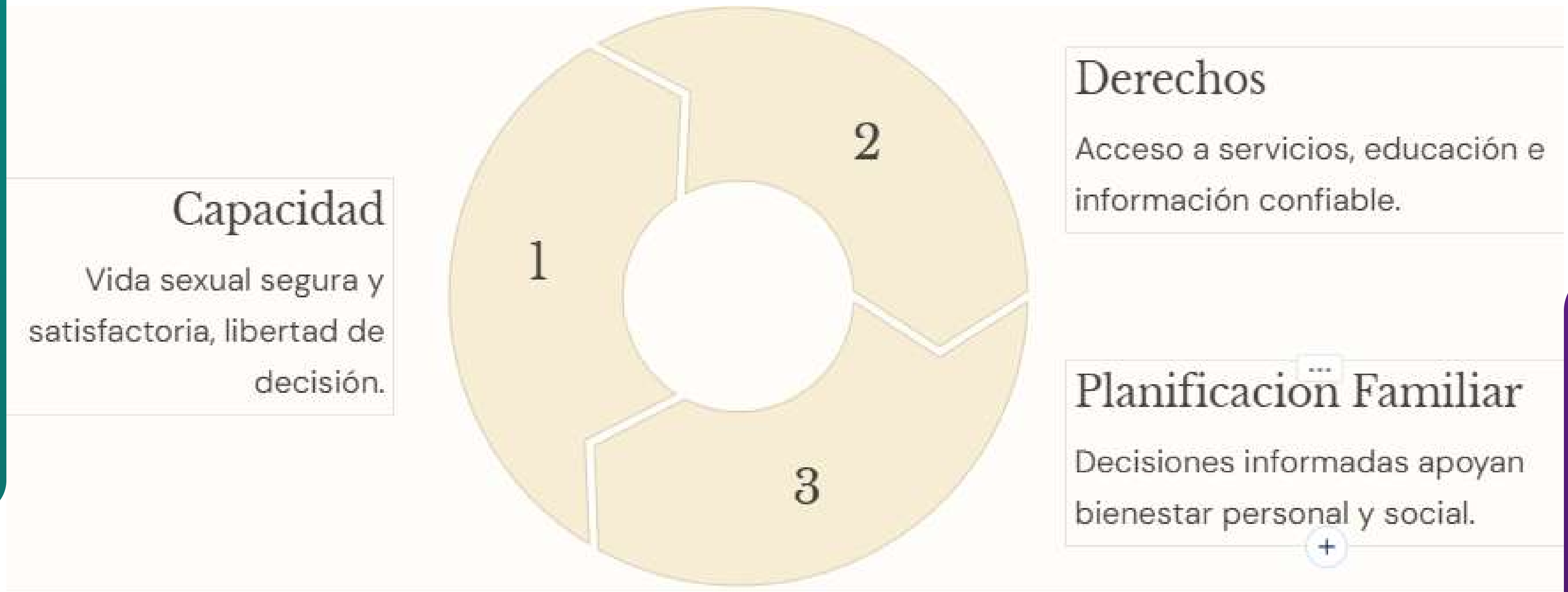
EJERCICIO EN CLASE

Reunirse en grupos de 4 personas. Elabore un plan de comidas saludable para un estudiante universitario, para 7 días con un presupuesto de \$20.00

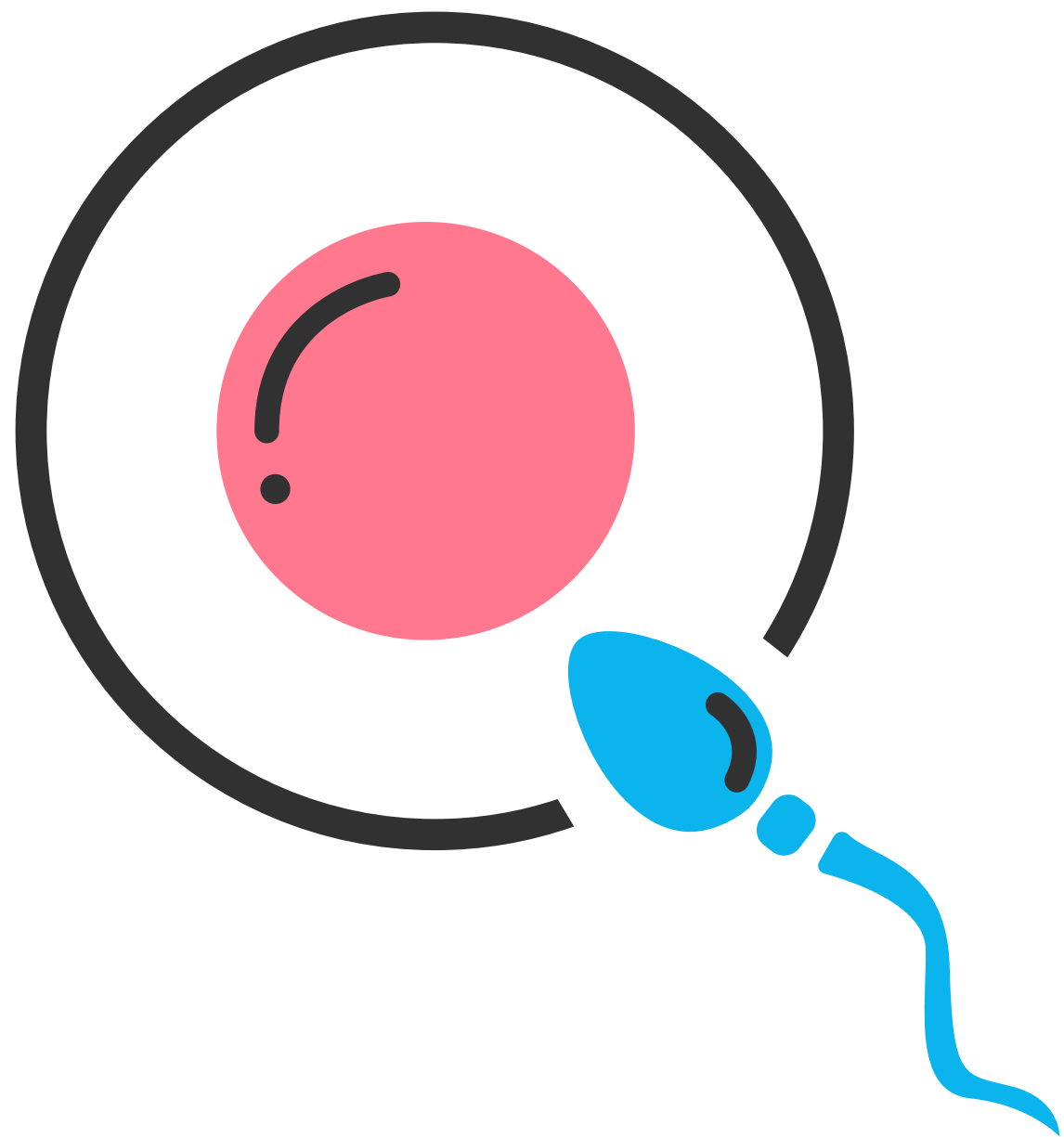
[illegible]

SALUD SEXUAL

Se refiere a asegurar que el individuo sea capaz de tener una vida sexual responsable, satisfactoria y libre de riesgos

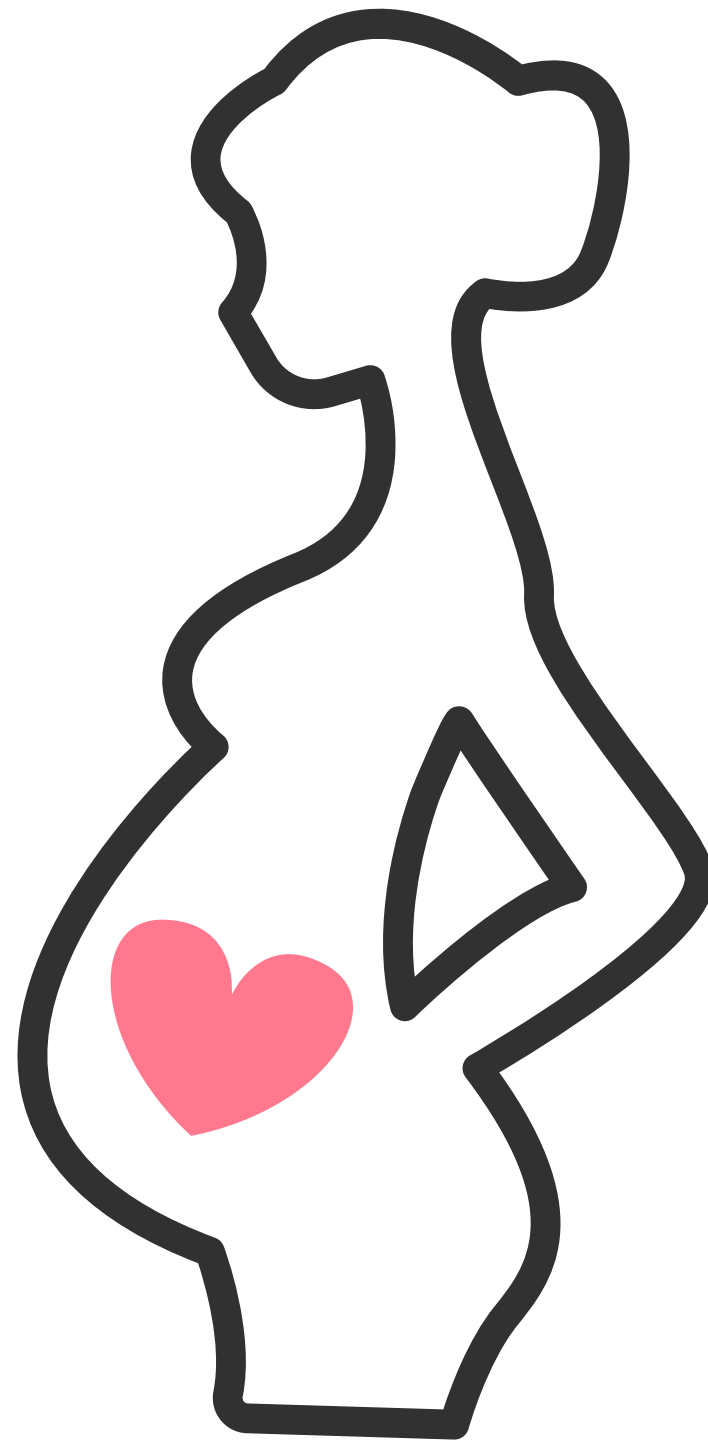


EMABRAZO NO DESEADO



El 50% de los adolescentes entre 15 años tiene vida sexual activa, el 25% de ellas se embaraza y el 60% de las gestaciones ocurren en los primeros seis meses posteriores al inicio de las relaciones sexuales, además, entre el 60%-70% de esos embarazos no son deseados.

COMPONENTES CLAVES

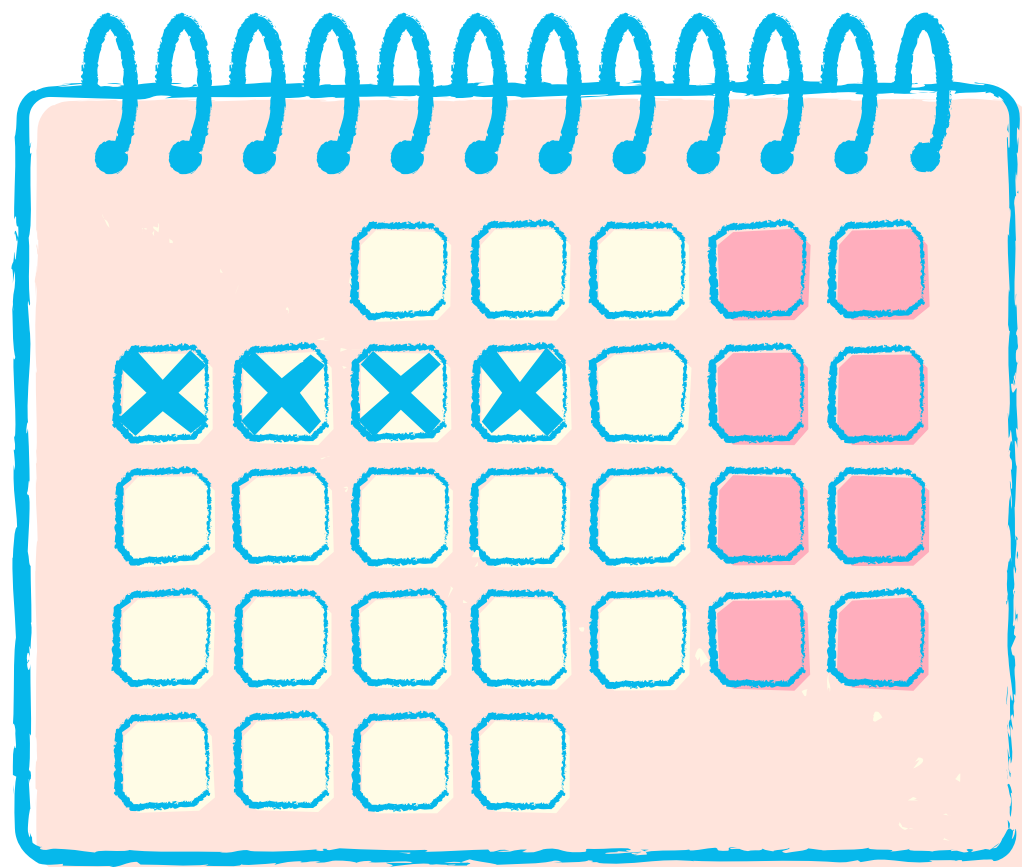


- Placer
- Respeto
- Consentimiento
- Información

ETS

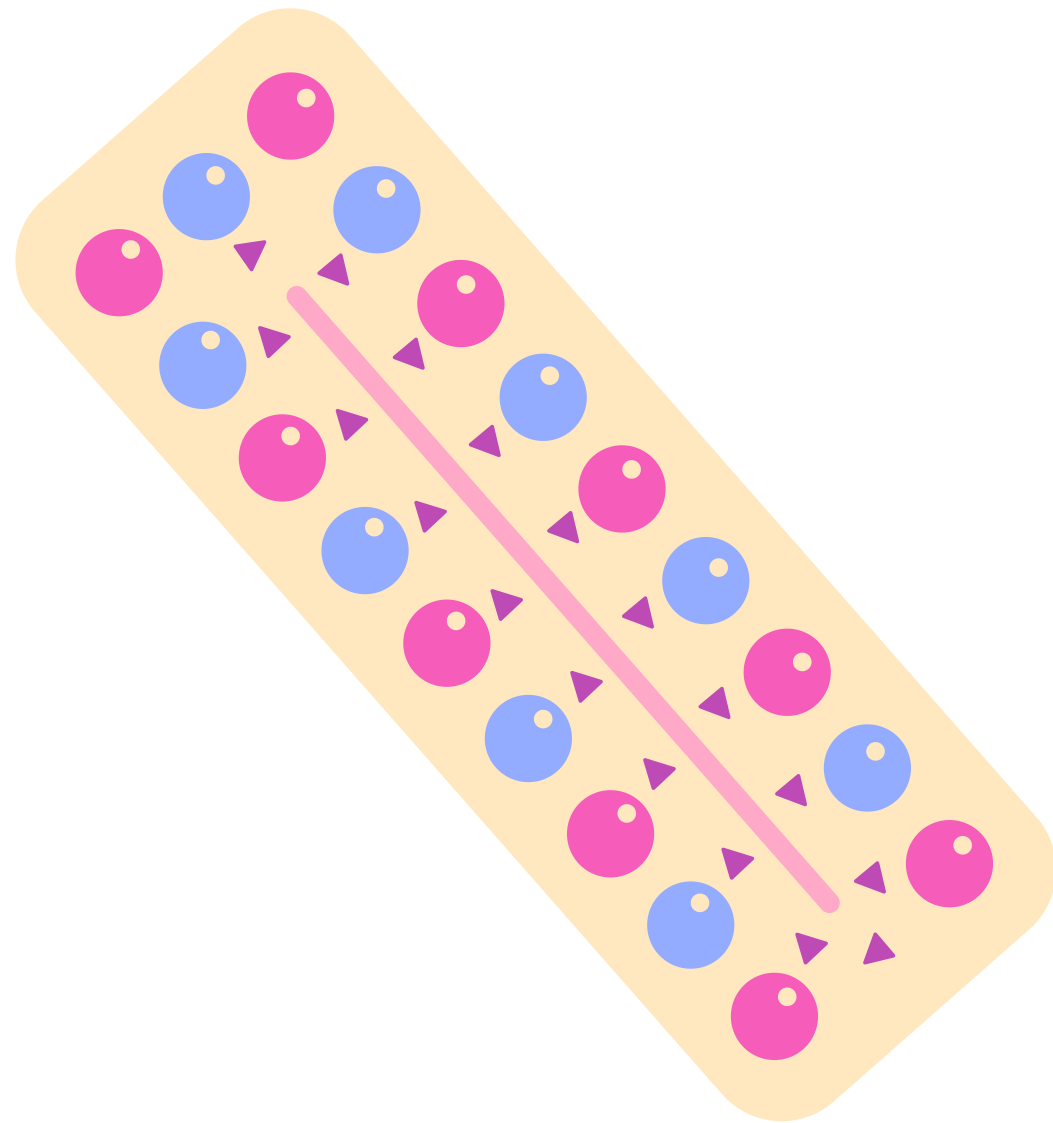
- Clamidia
- Gonorrea
- Sífilis
- VIH
- VPH

METODOS ANTICONCEPTIVOS



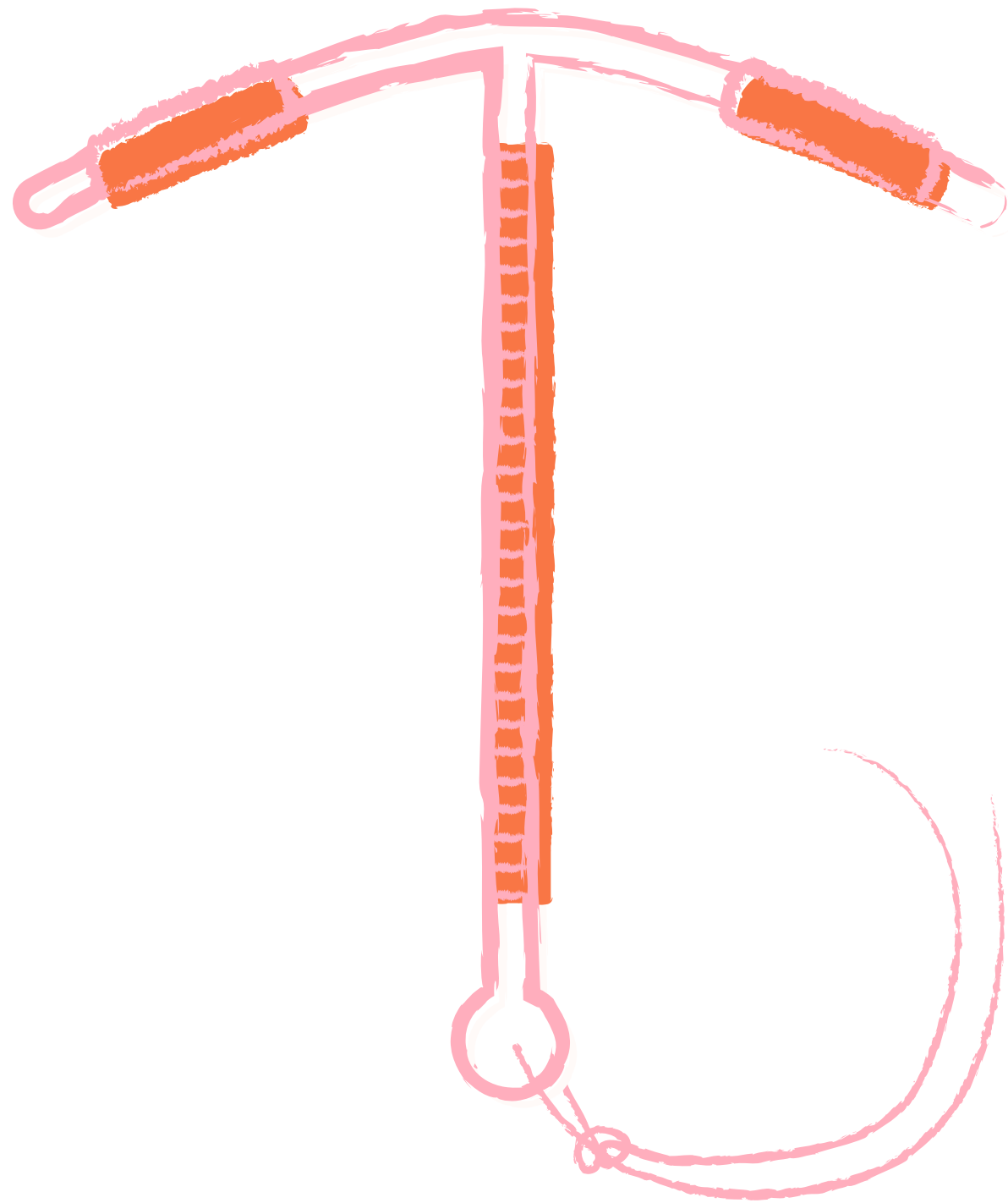
- **Barrera:** Preservativos, diafragma, esponja anticonceptiva.
- **Métodos hormonales de acción corta:** Píldoras, anillo vaginal, el parche cutáneo y la inyección.
- **Métodos hormonales de acción prolongada.** DIU de cobre u hormona y el implante anticonceptivo.
- **Esterilización:** Vasectomía
- **Espermicida o gel vaginal**

MITOS Y REALIDADES DE LA SEXUALIDAD



- La sexualidad es algo natural y no es necesario hablar de ella.
- Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres
- Cuando se usa preservativo no se siente placer
- El consentimiento es indispensable
- Si la diferencia de edad se encuentra entre 5 años no hay problema.

MITOS Y REALIDADES DE LA SEXUALIDAD



- No se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo
- Durante la menstruación no es posible embarazarse
- El embarazo adolescente se da por desconocimiento.
- Los padres deben hablar de sexualidad desde la infancia.
- Existen varias formas de conductas sexuales de riesgo

EJERCICIO EN CLASE

Lea el documento titulado: La educación sexual en universitarios

Realice el cuestionario asignado en el aula virtual.