



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR
“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor”

Aprobada por Resolución No 001005 del 13 de Agosto de 2019
Emanada de la Secretaría de Educación Municipal
DANE: 120001069246 – NIT.800.031.434-8

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Asignatura: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: 6° a 11° bachillerato
Segundo período académico. Abril 19 al 25 de junio de 2021		
DOCENTES		
Luis Eliecer Támara Durán	Luistamara@iecasdvalledupar.edu.co	3226489128
Gabriel Corrales Torres	gabrielcorrales@iecasdvalledupar.edu.co	3004299098
Juan Carlos Daza Meza	juandaza@iecasdvalledupar.edu.co	3157576382
Gloria Caiaffa Paternina	Gloriacaiaffa@iecasdvalledupar.edu.co	3008442100

HABITOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- 1. Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartándose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.
- 2. Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.
- 3. Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite



quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

4. **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.
5. **Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.
6. **Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.
7. **Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

10 consejos te ayudarán a conseguir mejor calidad de vida, solo hay que practicarlos y hacer de ellos nuestros HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

1. Sigue una dieta saludable y equilibrada

- La dieta juega un papel importante en el desarrollo y evolución de la enfermedad. Los hábitos alimentarios están siendo objeto de debate en los últimos años por su potencial contribución en el proceso inflamatorio. Una dieta saludable, variable y equilibrada aporta al organismo los nutrientes suficientes para su correcto funcionamiento.



- Come abundantes verduras, hortalizas frescas, fruta de temporada y legumbres junto con pescado fresco. Evita al máximo consumir productos que contengan grasas saturadas y azúcares, tales como la bollería industrial, comidas precocinadas o zumos envasados..

2. Controla tu peso

- Aunque el mecanismo no está claro, diferentes estudios sugieren un efecto causal del aumento del índice de masa corporal en la EM y hablan de un posible papel inflamatorio de éste. Además, la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular. La Organización Mundial de la Salud recomienda equilibrar nuestro peso corporal con el fin de disminuir el riesgo de sufrir problemas de salud como la diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.
- Una reducción en el peso corporal se asocia también a mejoras en la fatiga.

3. Disminuye el consumo de sal

- Hay investigadores que asocian el consumo de sal en la dieta con un incremento en la actividad de la enfermedad. También se asocia a numerosos problemas de salud como la hipertensión, alteraciones cardíacas, retención de líquidos...
- Puedes optar por añadir hierbas o especias para condimentar tus comidas (pimienta, ajo en polvo, comino, azafrán...) o bien sal dietética con bajo contenido en sodio. Recuerda que los embutidos, productos precocinados y alimentos para picar acostumbran a tener un alto contenido en sal.

4. Duerme las horas suficientes

- El sueño interviene en la restauración del sistema nervioso central y nos permite restablecer funciones físicas y psicológicas. Si no descansamos bien experimentaremos un incremento en la fatiga, somnolencia durante el día, disminución del rendimiento físico y mental.
- Si tienes problemas para dormir evita el consumo bebidas o alimentos estimulantes, realiza actividades relajantes antes de ir a dormir y toma algún alimento que te facilite el sueño.

5. Intenta disminuir el estrés

- En estudios con modelos animales y en observaciones clínicas con seres humanos se ha demostrado que las hormonas del estrés modifican el funcionamiento del sistema inmune. Para evitarlo, debes integrar en tu rutina diaria actividades que puedan ayudar a relajarte: ejercicios de respiración, meditación, pintura o escuchar música.



6. Realiza actividad física regularmente

- Casi cualquier tipo de actividad física regular impacta positivamente sobre la evolución de la enfermedad, la discapacidad y algunos síntomas como la fatiga. Además, la actividad física es fundamental para prevenir el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.
- Practica ejercicio físico de intensidad leve-moderada, como, por ejemplo, REALIZAR entre 30 y 60 minutos, al menos tres días por semana.

7. Evita el consumo de tabaco

- Existen numerosos estudios que demuestran que el hábito de fumar incrementa el riesgo de EM (esclerosis múltiple. *La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmunitaria que afecta el cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central).*), Fumar afecta directamente los pulmones, el sistema circulatorio, produciendo enfermedades cardio-respiratorias, además es un vicio antihigiénico

8. Exponte diariamente al sol

- Un estudio publicado en febrero de 2018 afirma que la exposición al sol en horas de la mañana o en la tarde , protege ante las recaídas de EM. Aunque se necesitan más investigaciones, son muchas las que coinciden en que la luz solar puede influir en el sistema inmune. Además, los rayos de sol ayudan al ritmo circadiano.
- Si practicas ejercicio al aire libre durante las horas de exposición solar, además de mejorar tu estado físico, experimentarás mejoras en la calidad del sueño dado que el sol aumenta los niveles de melatonina.

9. Ejercita tu mente

- Trabajar las habilidades mentales puede prevenir el deterioro cognitivo en la evolución de la EM. Lee, haz crucigramas o haz ejercicios de cálculo. En resumen, mantén entrenado tu cerebro.

10. Intenta estar de buen humor

- El humor es una buena herramienta para gestionar el estrés, mejorar el bienestar psicológico y la salud general.
- Tener un estilo de vida saludable te ayudará a estar de buen humor. Realizar actividad física, una correcta alimentación, un descanso reparador, disminuir el estrés y pasar tiempo con tus amigos son puntos clave para conseguirlo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR
"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor"

Aprobada por Resolución No 001005 del 13 de Agosto de 2019
Emanada de la Secretaría de Educación Municipal
DANE: 120001069246 – NIT.800.031.434-8

NOTA: EN TODOS LOS PERIODOS ACADÉMICOS, TENDREMOS MUY EN CUENTA AL CALIFICAR SUS ACTIVIDADES LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- Presentación personal
- Creatividad al desarrollar las actividades planteadas por el docente.
- Tiempo del videoclip como evidencia (debe ser igual o inferior al sugerido para la actividad). 40 segundos máximo
- Puntualidad en las entregas de las evidencias (de acuerdo a lo que estipule el docente) y entregar los trabajos y video-clips por whatsapp del grupo, tu classroom o tu correo institucional. Por whatsapp privados no se reciben los trabajos
- Calidad en los trabajos, donde el estudiante demuestre interés por las actividades asignadas para cada tema en desarrollo.

TOMADO DE: <https://www.observatorioesclerosismultiple.com/es/vivir/pautas-para-cuidarte/10-estilos-de-vida-saludables-que-debes-tener-en-cuenta-si-tienes-esclerosis-multiple/>

Taller: Para los estudiantes que tienen conectividad o disponen de medios para enviar sus trabajos deben seguir realizando las actividades físicas que su profesor le asigne o indique y entregarlas en las fechas que se le coloquen en los medios por los cuales se recibirán los trabajos, es decir los medios autorizados por el Casd. Por favor no enviar trabajos por los medios particulares.

Para los estudiantes que reciben talleres en físico, por favor enviar dos trabajos escritos en este segundo período académico donde manifiesten sus opiniones sobre la importancia de practicar los buenos hábitos de vida saludables, cada trabajo debe ser mínimo de una plana y debe estar escrito con su propia letra.

Bendiciones para todos y por favor sigámonos cuidando y practicando los protocolos de bioseguridad y distanciamiento social. Pronto con el favor de Dios y nuestra buena disciplina y comportamiento volveremos a encontrarnos físicamente.