	GUÍA 01 CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA III Medio C		R 7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Educación Media	

Profesora Vania Barragana

Nombre: _____

OBJETIVO:

- Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena.

BIENESTAR Y SALUD:

El bien estar físico, mental y social, en conjunto, constituye un estado óptimo que se denomina **salud**. No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

→ **Salud Física:**

- Funcionamiento eficiente del cuerpo;
- Resistencia a enfermedades;
- Capacidad física de responder a diversos eventos;
- Buen nivel de aptitud física.

→ **Salud Mental:**

- Funcionamiento eficiente del cuerpo;
- Resistencia a enfermedades;
- Capacidad física de responder a diversos eventos;
- Buen nivel de aptitud física.

→ **Salud Social:**

- Integración al medio social;
- Buena relación con otros;
- Adaptación exitosa al ambiente.

La salud ideal consiste en: alimentación balanceada, ejercicio físico constante y descanso adecuado.

Situaciones que desestabilizan la salud: infecciones, estrés y anomalías genéticas.

Factores que no pueden ser modificados:

- La edad, la raza y el genotipo.

Factores que pueden ser controlados por el propio individuo: (factor ambiental)

- Hábitos alimenticios, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol y exposición.

Tabla de autorreporte de enfermedades – Diez más frecuentes en Chile:

Enfermedades	2016-17 (Prevalencia)
Migrañas o dolores de cabeza frecuentes.	8,5%
Varices en las piernas.	8,0%
Bocio, enfermedad de las tiroides, hipertiroidismo o hipotiroidismo.	7,0%
Artrosis de rodilla.	5,7%
Insomnio.	5,6%
Asma.	5,4%
Cirrosis hepática, hígado graso o daño crónico al hígado.	5,2%
Problemas benignos a la próstata o hipertrofia prostática benigna.	3,9%
Úlcera péptica (de estomago o duodeno).	3,5%
Artrosis de cadera.	3,2%

ACTIVIDADES:

1. ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?

2. Revise la tabla de datos, ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales?

3. Sintetice y agrupe las enfermedades de la tabla según el componente de la salud relacionado (salud mental, social y física).

4. Transformar los datos de la tabla en un gráfico de columnas.

5. Hacer una lista de enfermedades conocidas en su familia (agregar abuelos maternos y paternos, tíos y primos de primero y segundo grado maternos y paternos). Mencionar la cantidad de personas para cada enfermedad.

	Control del Proceso Educativo Guía de ciencias III° medio A		R 7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Enseñanza Media	

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: repasar contenidos de la clase

ACTIVIDAD 1

Puede utilizar el cuaderno o ayudarse con internet.

• **DEFINA LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:**


- Sangre
- Plasma
- Linfa
- Elementos figurados
- Corazón
- Sístole
- Arteria
- Diástole
- Vena
- Capilar
- Ganglio linfático
- Ingle
- Adenoides
- Bazo
- Timo
- Amígdalas
- Miocardio

	Control del Proceso Educativo Guía de ciencias III° medio A		R	7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Enseñanza Media		Página 2 de 2 Rev. 02

ACTIVIDAD 2

- **CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
- 1) ¿Mencione la función general de los sistemas del cuerpo?
- 2) ¿Cuál es la función de las aurículas y los ventrículos?
- 3) ¿Cuál es la función de las válvulas auriculoventriculares y sigmoideas?
- 4) ¿Cuál es la diferencia entre sangre oxigenada y desoxigenada?
- 5) Mencione 3 diferencias entre sistema linfático y circulatorio?
- 6) ¿Qué cámaras reciben la sangre en el corazón y cual la expulsan?
- 7) ¿Cuál es la función de los vasos linfáticos?
- 8) ¿Cómo deben estar las válvulas durante la sístole auricular?
- 9) ¿Cómo deben estar las válvulas durante la sístole ventricular?
- 10) Mencione la función de los eritrocitos, trombocitos y leucocitos?
- 11) ¿Cuál es la diferencia entre el lado izquierdo y derecho del corazón?
- 12) ¿Por qué se inflaman los ganglios linfáticos?
- 13) Explique la relación entre los dos sistemas.

Confeccionado por: Oscar Rosales R	Revisado por: Jefe de departamento	Aprobado por: Coordinadora de enseñanza media	2
---------------------------------------	---------------------------------------	--	---

	GUÍA 01 CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA III Medio C		R 7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Educación Media	

Profesora Vania Barragana

Nombre: _____

OBJETIVO:

- Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena.

BIENESTAR Y SALUD:

El bien estar físico, mental y social, en conjunto, constituye un estado óptimo que se denomina **salud**. No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

→ **Salud Física:**

- Funcionamiento eficiente del cuerpo;
- Resistencia a enfermedades;
- Capacidad física de responder a diversos eventos;
- Buen nivel de aptitud física.

→ **Salud Mental:**

- Funcionamiento eficiente del cuerpo;
- Resistencia a enfermedades;
- Capacidad física de responder a diversos eventos;
- Buen nivel de aptitud física.

→ **Salud Social:**

- Integración al medio social;
- Buena relación con otros;
- Adaptación exitosa al ambiente.

La salud ideal consiste en: alimentación balanceada, ejercicio físico constante y descanso adecuado.

Situaciones que desestabilizan la salud: infecciones, estrés y anomalías genéticas.

Factores que no pueden ser modificados:

- La edad, la raza y el genotipo.

Factores que pueden ser controlados por el propio individuo: (factor ambiental)


- Hábitos alimenticios, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol y exposición.

Tabla de autorreporte de enfermedades – Diez más frecuentes en Chile:

Enfermedades	2016-17 (Prevalencia)
Migrañas o dolores de cabeza frecuentes.	8,5%
Varices en las piernas.	8,0%
Bocio, enfermedad de las tiroides, hipertiroidismo o hipotiroidismo.	7,0%
Artrosis de rodilla.	5,7%
Insomnio.	5,6%
Asma.	5,4%
Cirrosis hepática, hígado graso o daño crónico al hígado.	5,2%
Problemas benignos a la próstata o hipertrofia prostática benigna.	3,9%
Úlcera péptica (de estomago o duodeno).	3,5%
Artrosis de cadera.	3,2%

ACTIVIDADES:

1. ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?

	GUÍA 01 CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA III Medio C		R	7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Educación Media		


Profesora Vania Barragana

2. Revise la tabla de datos, ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales?

3. Sintetice y agrupe las enfermedades de la tabla según el componente de la salud relacionado (salud mental, social y física).

4. Transformar los datos de la tabla en un gráfico de columnas.

5. Hacer una lista de enfermedades conocidas en su familia (agregar abuelos maternos y paternos, tíos y primos de primero y segundo grado maternos y paternos). Mencionar la cantidad de personas para cada enfermedad.

	Control del Proceso Educativo Guía de ciencias III° medio A		R 7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Enseñanza Media</i>	

Nombre: _____ **Curso:** _____

Objetivo: repasar contenidos de la clase

ACTIVIDAD 1

Puede utilizar el cuaderno o ayudarse con internet.

- **DEFINA LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:**

- Sangre
- Plasma
- Linfa
- Elementos figurados
- Corazón
- Sístole
- Arteria
- Diástole
- Vena
- Capilar
- Ganglio linfático
- Ingle
- Adenoides
- Bazo
- Timo
- Amígdalas
- Miocardio

	Control del Proceso Educativo Guía de ciencias III° medio A		R	7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Enseñanza Media		Página 2 de 2 Rev. 02

ACTIVIDAD 2

- **CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
- 1) ¿Mencione la función general de los sistemas del cuerpo?
- 2) ¿Cuál es la función de las aurículas y los ventrículos?
- 3) ¿Cuál es la función de las válvulas auriculoventriculares y sigmoideas?
- 4) ¿Cuál es la diferencia entre sangre oxigenada y desoxigenada?
- 5) Mencione 3 diferencias entre sistema linfático y circulatorio?
- 6) ¿Qué cámaras reciben la sangre en el corazón y cual la expulsan?
- 7) ¿Cuál es la función de los vasos linfáticos?
- 8) ¿Cómo deben estar las válvulas durante la sístole auricular?
- 9) ¿Cómo deben estar las válvulas durante la sístole ventricular?
- 10) Mencione la función de los eritrocitos, trombocitos y leucocitos?
- 11) ¿Cuál es la diferencia entre el lado izquierdo y derecho del corazón?
- 12) ¿Por qué se inflaman los ganglios linfáticos?
- 13) Explique la relación entre los dos sistemas.

Confeccionado por: Oscar Rosales R	Revisado por: Jefe de departamento	Aprobado por: Coordinadora de enseñanza media	2
---------------------------------------	---------------------------------------	--	---