



Nombre

Fecha

Guía n°8 semana 04/08 octubre

Unidad 3: Crecimiento y cambios en nuestro cuerpo

Objetivo: Reconocer que la higiene corporal previene la aparición de enfermedades, y mantiene el estado de salud del cuerpo.

Habilidad: Reconocer

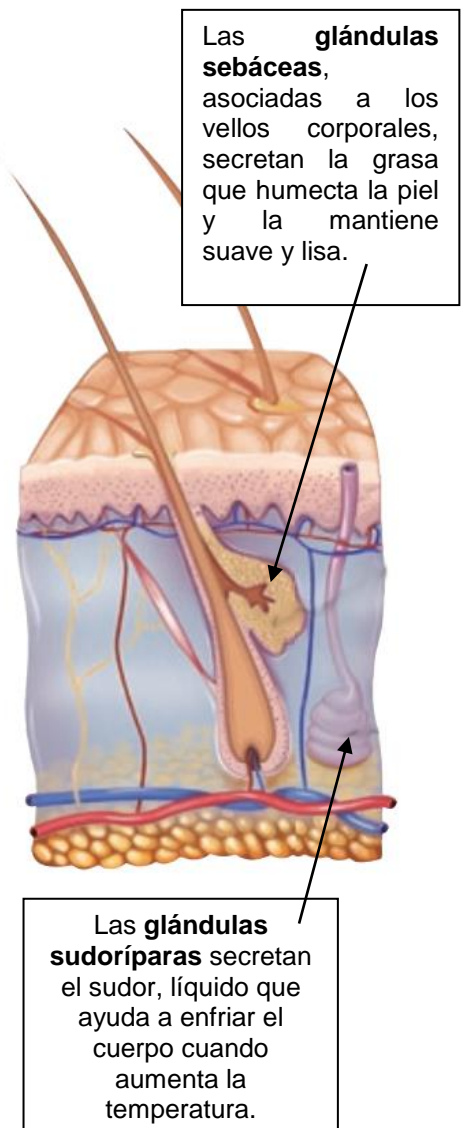
Página N°102 - Libro Ciencias Naturales 6° Básico

La importancia de mantener una adecuada higiene corporal

Durante la adolescencia se producen muchos cambios físicos, toda vez que el cuerpo pasa drásticamente de una apariencia infantil a una más adulta. Asociadas a estos cambios físicos, surge una serie de transformaciones que alteran el estado del cuerpo, como la aparición de acné, secreciones y menstruación, aumento de sudoración, entre otras. Frente a esta nueva condición, es importante realizar acciones de higiene personal que permitan conservar el cuerpo limpio y libre de olores desagradables. Por otra parte, mantener una higiene adecuada ayuda a prevenir enfermedades que pueden ser provocadas por microorganismos.

Higiene

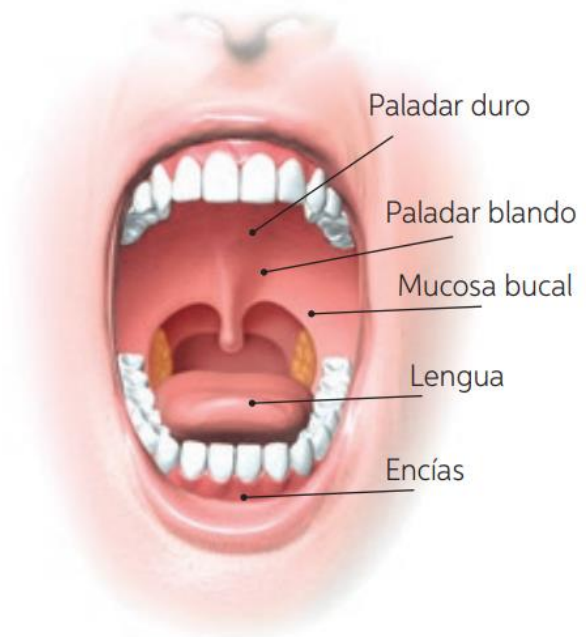
La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y constituye una barrera de defensa frente a algunos agentes infecciosos. Como condición normal, el cuerpo secreta, a través de la piel, sustancias que cumplen diferentes funciones, tal como se indica en la imagen. En la superficie de la piel hay microorganismos, entre ellos ciertas bacterias que se nutren de las sustancias químicas liberadas por el sudor y el sebo. Estas bacterias se reproducen y expulsan sus propias sustancias, una de las causas del mal olor. Al comenzar la pubertad, la segregación de estas sustancias se incrementa; por ello es tan importante ducharse a diario y aplicarse desodorante. Otra situación que se manifiesta al comenzar la pubertad, y que está presente durante toda la adolescencia, es el acné, el cual se produce por acumulación de sebo en los poros de la piel, donde se forma un tapón que provoca hinchazón y luego se infecta. Mantener la higiene del rostro y del cuerpo disminuye la probabilidad de la formación de estas molestas espinillas.





Higiene bucal

La boca es una parte importante de nuestro cuerpo, ya que es el lugar donde se inicia el proceso de digestión. Cumple varias funciones durante la alimentación: corta y tritura los alimentos y forma el bolo alimenticio. En tu boca habitan muchos tipos de bacterias que allí encuentran un lugar ideal para reproducirse, ya que tienen una temperatura adecuada y constantemente están recibiendo nutrientes que provienen del alimento que consumes, cuyos restos quedan alojados entre tus dientes, en tus encías y al interior de las mejillas. El correcto cepillado de los dientes después de cada comida, además del uso del hilo dental y el suave lavado de la lengua, remueve los restos de comida que quedan en tu boca y que las bacterias usan para alimentarse y reproducirse.



Higiene alimentaria

Las enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos pueden ser leves o muy peligrosas, desde una gastritis hasta una intoxicación. La principal causa de estas enfermedades es la ingesta de productos alimenticios o agua que se encuentran contaminados por algún agente infeccioso. Es por eso que, para mantener el estado de salud del cuerpo, se deben tener presentes ciertas medidas de higiene al momento de preparar y conservar los alimentos. Cuando estos se manipulan de manera inadecuada, se contaminan y transmiten microorganismos, los cuales pueden provocar enfermedades e intoxicaciones alimentarias.



Algunos hábitos de higiene relacionados con la alimentación

- ✓ Lavar las manos con abundante agua y jabón antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- ✓ Lavar con abundante agua y desinfectante todos los alimentos que se van a consumir.
- ✓ Lavar los utensilios ocupados en la manipulación de los alimentos y limpiar las superficies sobre las cuales se va a cocinar o comer.
- ✓ Evitar el consumo de alimentos preparados en las calles o en lugares donde no exista una fuente de agua potable.
- ✓ Mantener las uñas de las manos cortas y libres de suciedad al manipular alimentos.
- ✓ Colocar los desechos en bolsas plásticas, alejados del área donde se está cocinando.



Enfermedades relacionadas con la falta de higiene corporal

La falta de higiene corporal puede causar infecciones y enfermedades, ya que se altera la cantidad o el tipo de microorganismos presentes en la piel, o bien estos pueden ingresar al cuerpo a través de las mucosas o de una herida. Por ejemplo, a pesar de que el acné no es producido por suciedad, la falta de higiene y la grasa corporal de la cara pueden provocar una severa infección.



El conjunto de bacterias que se encuentran en la boca contribuye a la formación de la placa bacteriana sobre los dientes. Estas bacterias pueden provocar serias enfermedades, como las caries y la gingivitis. Las caries son cavidades en las piezas dentales provocadas por el ácido que secretan las bacterias, lo cual puede debilitar los dientes y ocasionar su caída.



La presencia de microorganismos durante la manipulación y consumo de alimentos promueve la aparición de enfermedades, como las gastritis, que es una infección provocada por bacterias que provocan una inflamación de la mucosa del estómago, cuyos síntomas son dolor abdominal, diarrea, vómitos, entre otros.





Actividad. Desarrolla en tu cuaderno

Evalúa tu nivel de higiene corporal marcando con un ✓ según corresponda.

Autoevaluación de hábitos de higiene corporal

Hábitos de higiene corporal	Siempre	A veces	Nunca
¿Me baño todos los días, más aún después de realizar actividad física?			
¿Seco muy bien la piel, sobre todo los pliegues y entre los dedos?			
¿Uso ropa y calzado limpios?			
¿Cambio a diario mi ropa interior?			
¿Lavo mi cabello con champú para eliminar la suciedad y el exceso de grasa?			
¿Lavo mis manos después de ir al baño, antes de comer y antes de manipular alimentos?			

De acuerdo con tus respuestas, ¿consideras que tienes una adecuada higiene corporal?

	Control del Proceso Educativo GUIA 8 DE CIENCIAS NATURALES 6° AÑOS BÁSICOS		7. 5. 1.
<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	<i>Rev. 0 Pág. 4 de 1</i>	

Revisa el siguiente link de apoyo:

https://www.youtube.com/watch?v=Hxn97g8HUq4&ab_channel=RocioCarreon

Para tratar de ayudar en estos momentos complicados te adjunto correo para dudas y consultas; orlandoonate@isl.cl