

## Guía N° 3 Actividad física e Higiene, Efectos de las Drogas

Nombre: \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_

**OA 06:** Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.

**OA 07:** Investigar y comunicar los efectos nocivos de algunas drogas para la salud, proponiendo conductas de protección.

### Higiene y actividad física en la adolescencia

1. Lea el siguiente texto informativo.

#### Importancia de la higiene corporal

Mantener la higiene personal es muy importante. Nuestra piel debe permanecer adecuadamente limpia e hidratada, ya que es una barrera que nos protege de posibles infecciones.

Para realizar una buena higiene personal debemos lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo, poniendo atención en todas ellas; todas son importantes. El polvo, el sudor y otras secreciones, así como el calor, son algunos de los muchos factores que favorecen la multiplicación de microbios en nuestra piel. Es imprescindible que después de cualquier actividad física se debe tomar una ducha o un baño, utilizando de forma eficaz un jabón.

La ducha diaria se debe convertir en un hábito de todos. Asimismo, es necesario utilizar ropa limpia y cambiarla a diario.

El acné y sus causas Seguramente has escuchado hablar del acné juvenil. Debes saber que el acné no es consecuencia de la piel sucia. El acné es causado por la actividad excesiva de las glándulas sebáceas en la piel y por la acumulación de grasitud, células muertas de la piel y bacterias, lo que produce la obstrucción de los poros.

Las glándulas sebáceas estimuladas por las hormonas que se vuelven activas durante la pubertad, es un motivo por el cual los adolescentes son propensos a tener acné. También existe hay una tendencia genética, si otras personas de tu familia tuvieron (o tienen) acné, es probable que tú también lo tengas. Aunque no hay una manera de prevenir el acné, estos consejos pueden ayudarte a reducir la cantidad y la gravedad de las erupciones:

- Lavar la piel es esencial, la limpieza ayuda a evitar el exceso de grasitud y evita el bloqueo de los poros, pero la limpieza excesiva puede causar daños como reseca la piel o irritarla.
- Recuerda lavarte después de hacer ejercicio para evitar que el sudor bloquee los poros y empeore el acné.
- Evitar tocar la piel de la cara con las manos sin lavar, especialmente si tienes acné. De esta forma previenes su aparición o que siga aumentando.
- Evita reventar los granos ya que el pus que se encuentra en su interior podría esparcirse, provocando la aparición de nuevos granos alrededor de donde estaba el original.
- Si usas productos para la piel (cosméticos), busca productos recomendados por especialistas dermatólogos que no bloqueen los poros. Cuando te maquilles, retira el maquillaje antes de dormir.
- Si utilizas lacas, gel o productos para el cabello, aplícalos lo más lejos posible de la cara. La mayoría de los productos para el cabello contienen aceites que pueden empeorar el acné. Trata de usar productos a base de agua.
- Si tienes acné en zonas como el pecho o la espalda, evita la ropa ajustada, ya que puede rozar la piel y causar irritación.
- Tener una alimentación sana ayuda a evitar el acné. Muchas veces el consumo de chocolate, maní, mayonesa y otros alimentos con grasa pueden producir acné en algunas personas.

2. ¿Qué es imprescindible para mantener una buena higiene?

---

---

---

3. ¿Qué es el acné?

---

---

---

4. ¿Qué se recomienda hacer cuando hay acné?

---

---

---

Actividad física en la adolescencia

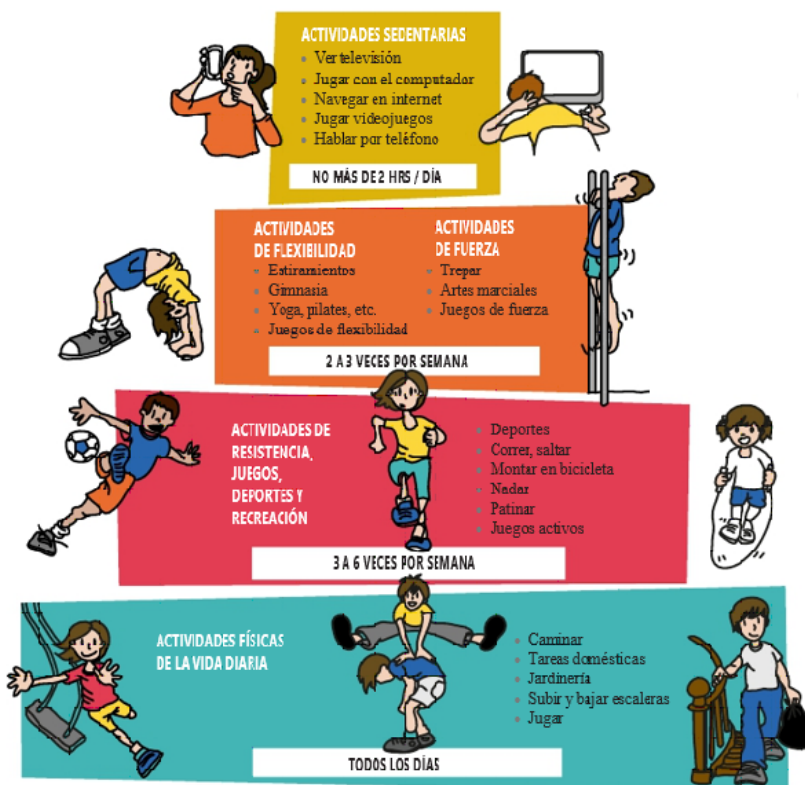
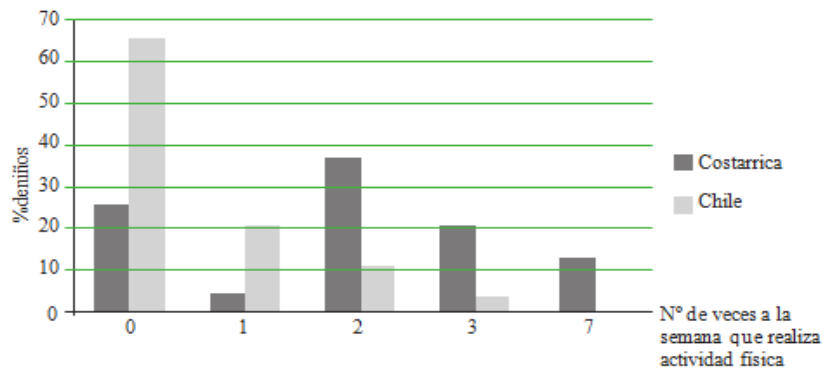
5. Lea el siguiente texto informativo.

Importancia de la actividad física

Para los niños y jóvenes, la actividad física en general consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados. Estas actividades se desarrollan en el colegio, en familia o con los amigos. Para un niño sano, es recomendable realizar alguna actividad física por lo menos 3 veces a la semana, esto puede ser, caminatas, juegos, actividades deportivas, etc. de intensidad moderada a vigorosa, activando los músculos y fortaleciendo los huesos.

Para los niños y jóvenes que tengan alguna discapacidad, es recomendable realizar actividad física, siempre que se realice una evaluación previa y con recomendaciones de su médico.

Comparación de la actividad física en Chile y Costarrica  
El siguiente gráfico compara el porcentaje de niños chilenos y costarricenses, y la frecuencia con que realizan actividad física.



6. ¿Por qué es importante la actividad física?

---

---

---

---

7. ¿Cuántas horas al día se debe ver televisión o jugar videojuegos?

---

---

8. ¿Qué actividad física debe realizarse todos los días?

---

---

9. ¿Qué actividad física realizas?

---

---

10. ¿Cuál podrías empezar a realizar?

---

---

11. Responda las preguntas siguientes según el gráfico.

a. ¿En cuál de los dos países se realiza más actividad física?

---

b. ¿De acuerdo a los datos del gráfico, ¿en qué país habrá más riesgo de obesidad?

---

c. ¿En cuál país más niños realizan una vez a la semana actividad física?

---

d. ¿En cuál país más niños realizan tres veces a la semana actividad física?

---

**Acción de los efectos de las drogas.**

1. Completa los cuadros con los datos faltantes.

**SEGÚN SU LEGALIDAD:**

<b>CATEGORÍA</b>		
<b>DEFINICIÓN</b>		
<b>EJEMPLOS</b>		

<b>USOS</b>		

**SEGÚN SUS EFECTOS**

<b>CATEGORÍA</b>			
<b>DEFINICIÓN Y EFECTOS</b>			
<b>EJEMPLOS</b>			
<b>USOS</b>			

**RESPONDE**

2. ¿Qué es una droga? Explica.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. ¿Cuáles son los usos medicinales de ellas?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. ¿Cuáles son los otros usos que se les da?, ¿Qué opinas al respecto?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....