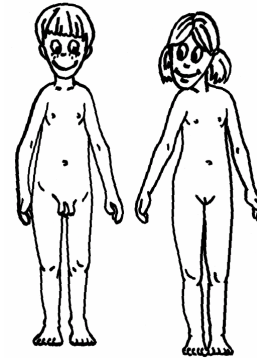


HIGIENE Y SALUD EN LA A.F.

Educación Física
3º y 4º E.S.O.

1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.
2. HIGIENE PERSONAL.
3. HIGIENE POSTURAL.
4. HIGIENE EN LA A.F.
5. HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN.
6. NORMAS GENERALES RESPECTO A LAS LESIONES.
7. PRIMEROS AUXILIOS



Para el bienestar de una persona es fundamental gozar de un buen estado de salud, por lo que resulta imprescindible adoptar un estilo de vida saludable y seguir unas normas básicas de higiene.

1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

Existen una serie de hábitos de la vida cotidiana que determinan nuestro estado de salud.

- **Drogas y sustancias estimulantes:** son sustancias que tiene un efecto estimulante o sedante en el organismo, aunque se toma porque constituyen un hábito social (lo tomo porque todo el mundo lo toma...). Los efectos negativos sobre el organismo son lentos pero tenemos la seguridad de que nos afectarán en el futuro.
 - **Fumar:** provoca problemas cardio-respiratorios, cáncer en el pulmón, garganta, etc.
 - **Fumar cannabis:** provoca problemas cardio-respiratorios, cáncer en el pulmón, garganta, de labios, deterioro del cerebro y efectos neuróticos depresivos muy graves.
 - **Bebidas alcohólicas, café, té:** en dosis elevadas y tomadas con frecuencia provoca un deterioro del cerebro y del hígado.
 - **Drogas:** provocan deterioro del cerebro y dependencia psico-fisiológica a dichas sustancias.
- **Alimentación:** para alimentarse es preciso seguir unas normas básicas que eviten situaciones de malnutrición (desnutrición, anorexia, bulimia, obesidad, etc.).
- **Sueño:** se debe dormir un mínimo de 8h, aumentando en los en los adolescentes de 8h a 10h, y en los niños de 10h a 12h; puesto que la falta de sueño puede provocar fatiga, problemas de aprendizaje y desequilibrio emocional. Factores que favorecen un buen sueño: habitación silenciosa, oscura, aireada con temperatura moderada, una cama más bien dura, cenar ligero sin bebidas excitantes y realizar actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura, etc.... Nunca TV o videojuegos)
- **Ejercicio físico:** hábito muy saludable puesto que permite la mejora de la condición física y estado de salud general, evitando los perjuicios del sedentarismo (obesidad, problemas respiratorios y cardíacos, etc.).

2. HIGIENE PERSONAL.

Cada persona debe adoptar unas normas básicas de aseo corporal que eviten lesiones y enfermedades.

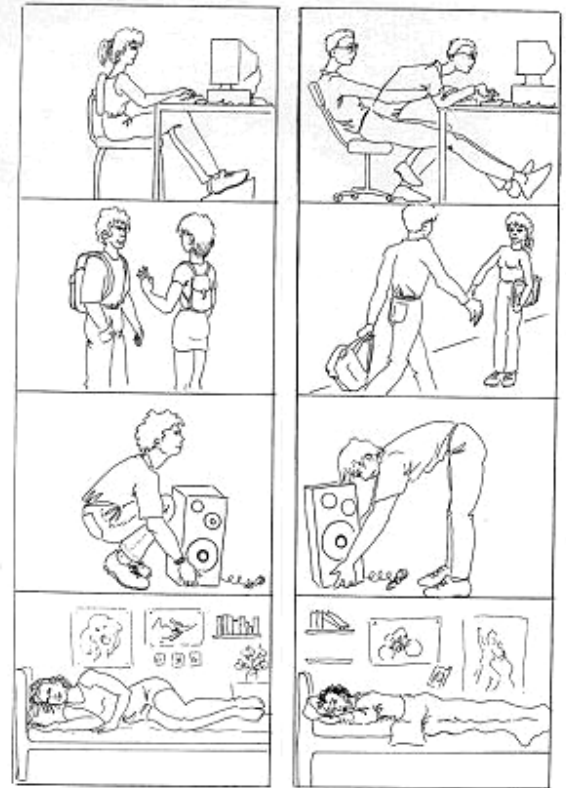
- **Higiene de la piel:**
 - Ducharnos y cambiarnos de ropa interior todos los días, y realizarlo por la noche para lograr mayor relajación. Independientemente, hay que lavarse las manos y la cara después de levantarse.
 - Utilizar un jabón de pH (neutro) que no irrite la piel
 - No utilizar desodorantes antitranspirantes.
- **Higiene en el cabello:** debemos lavarlo 2 ó 3 veces a la semana, frotando con las yemas de los dedos, nunca con las uñas, y enjuagando para no dejar restos de jabón.
- **Higiene manos:** debemos lavarnos con agua y jabón antes de comer y acostarnos, y después de levantarnos, ir al water, haber tocado animales u objetos que tengan suciedad (basura, macetas, platos sucios, etc.).
- **Higiene en las uñas:** debemos cortar con frecuencia las uñas para evitar torceduras y arañazos. En los pies se cortan rectas para evitar encarnaciones, y en las manos con forma redondeada. Es recomendable utilizar un cepillo para lavar las uñas.
- **Higiene en los genitales:** tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas. Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina; la regla no contraindica la limpieza, exige una mayor frecuencia. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.
- **Higiene dental:** debemos lavarnos los dientes después de cada comida, especialmente antes de acostarnos.
- **Higiene en los pies:** debemos lavarnos con frecuencia (1 vez/día), pues al estar poco ventilados se acumula sudor y favorece la aparición de infecciones y mal olor. Es esencial que estén bien secos entre los dedos para evitar la aparición de hongos, etc. Debemos utilizar chanclas en las duchas públicas o que no tengan una buena higiene.
- **Higiene en los oídos:** lavar diariamente con agua y jabón el oído externo, inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando. Evitar el uso de bastoncillos para el secado interior puesto que favorece la aparición de tapones de cera.
- **Higiene en los ojos:** debemos limpiarlos diariamente con agua, especialmente por las mañanas para eliminar las lagañas producidas durante el sueño. Otras medidas: utilizar la luz natural para estudiar o artificial (60W y azul) que tenga su origen en la izquierda para los diestros y al contrario para los zurdos; no leer en movimiento y guardar una distancia adecuada con la TV (1,5m.).
- **Higiene en la nariz:** es recomendable los lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar. Normalmente limpiaremos con un pañuelo limpio, sin sonarnos excesivamente fuerte, y evitando introducir los dedos en el interior.
- **Higiene en la ropa:** debemos cambiarnos de ropa interior a diario, y de ropa de día después de la ducha. Las ropas deben ser cómodas, de fácil lavado y utilizar una ropa para dormir, diferente a la usada durante el día. Los zapatos deben ser cómodos, favorecer la transpiración y ventilarlos.

3. HIGIENE POSTURAL.

La postura es la posición en la que el cuerpo humano se mantiene habitualmente; mantiene una batalla constante con la fuerza de la gravedad para mantenerse en equilibrio y erecta, y se consigue gracias al tono muscular (contracción muscular constante e involuntaria) y al control postural voluntario.

Consejos para mantener una postura correcta:

- **Mejorar la fuerza muscular** de la espalda de forma equilibrada.
- Prestar atención a mantener una **postura corporal correcta** en todo momento:
 - Sentados con la zona lumbar apoyada y la espalda recta.
 - Dormir en posición lateral y con piernas flexionadas. Nunca boca abajo o boca arriba.
- **Cuidado con las cargas:**
 - Distribuir equilibradamente las cargas: mejor mochilas que bolsas colgadas a un lado.
 - Evitar levantar objetos pesados, y hacerlo con piernas flexionadas y manteniendo la espalda recta. Evitar los "golpes de riñón".
 - Llevar la carga lo más cercana posible al tronco para reducir la tensión a nivel lumbar.



4. HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que te ayudarán a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de que no vas a tener ninguna lesión.

- **Antes del ejercicio.....**
 - Es preciso pasar una revisión médica que descarte problemas que nos impidan realizar todos o algún tipo de ejercicio físico.
 - No hagas coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida, debe pasar al menos 2 horas entre ambos.
 - Realizar un calentamiento suave y progresivo que nos acondicione para realizar el ejercicio físico posterior.
 - Seleccionar ropa específica de la actividad a realizar que habrá que cambiar y lavar una vez finalizado el ejercicio. Esta ropa debe favorecer el movimiento y la transpiración.

Si hace demasiado calor y bastante sol:

- se debe proteger la cabeza y usar protector solar para evitar las insolaciones y los golpes de calor
- aplicar vaselina en zona sensibles a rozaduras (axilas, ingles, muslos) para evitar posibles escoceduras
- hidratación, realizando una correcta ingesta de líquidos.

Si hace frío:

- proteger manos, pies y orejas llevar ropa de abrigo para protegernos inmediatamente después de terminar la actividad

- **Durante el ejercicio.....**
 - Utiliza el material apropiado a la actividad que estés realizando. Debes combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable.
 - Practica ejercicio con la intensidad adecuada a tu nivel de condición física.
 - Beber líquido de forma frecuente y en cantidades pequeñas, especialmente si se trata de un ejercicio de larga duración.

- **Después del ejercicio.....**
 - Realizar unos minutos de actividad física muy suave (trote, marcha o estiramientos) aceleran la recuperación posterior.
 - Aseo o ducha te ayudará a recuperar mejor y mantener una correcta higiene corporal y evitará posibles enfermedades.
 - Hidratarse después del ejercicio físico para recuperar el equilibrio hidrodinámico.

EFFECTOS DE LA DESHIDRATACIÓN	
Pérdida de agua en relación con el peso corporal	Efectos y consecuencias
1%	Umbral de la sed, umbral de la insuficiencia de la termorregulación
2%	Sed más intensa, malestar difuso, pérdida del apetito
3%	Boca seca, aumento de la hemoconcentración, disminución de la excreción urinaria
4%	Pérdida de un 20 a 30% de la capacidad para realizar actividad física
5%	Dolor de cabeza, dificultad para la concentración, impaciencia, apatía
6%	Degradación grave de la regulación de la temperatura durante el ejercicio
7%	Riesgo de coma si hace calor y se continúa el ejercicio

5. HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

El hombre toma alimentos para la obtener de ellos los **nutrientes esenciales** necesarios para vivir, distinguimos:

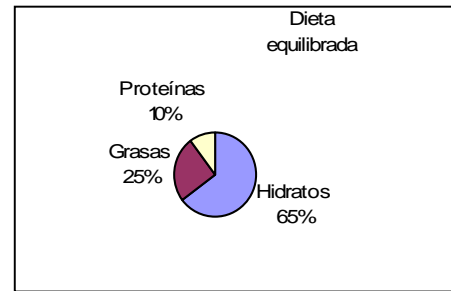
- **Hidratos de carbono:** se encuentran en el azúcar, miel, pan, patatas, cereales, pastas, etc.
- **Grasas:** se encuentran en los aceites, mantequillas, quesos, embutidos y carnes.
- **Proteínas:** se encuentran en los huevos, frutos secos, legumbres, pescados y carnes.
- **Vitaminas y minerales:** hay muchos tipos y se encuentran en todos los alimentos, especialmente los fresco y no cocinados (derivados de la leche, verduras y frutas).
- **Agua:** se encuentra en las verduras y frutas, aunque también hay que beberla.

La **dieta** es el conjunto de alimentos que comemos, y debe hacerse siguiendo unas pautas básicas:

- **Equilibrio entre el aporte y gasto energético:** la cantidad de alimentos que comemos debe estar en relación a la actividad física diaria que realicemos. Una persona sedentaria (oficinista) debe comer menor cantidad que una persona no sedentaria (deportista).
- **Dieta variada:** debe de estar compuesta por todos los grupos de alimentos: carnes, pescados, huevos, lácteos, verduras, frutas, hortalizas, pan y cereales.
- **Dieta equilibrada:** debe aportar una cantidad aproximada de cada grupo de alimentos:



- Grupos de alimentos: frutas y verduras (50%), pan y cereales (20%), lácteos (20%), carne, huevos y pescado (10%).
- Nutrientes esenciales: hidratos de carbono (65%), grasas (25%) y proteínas (10%)



➤ **Dieta racional:** se debe respetar estas pautas:

- Masticar lentamente.
- Comer con frecuencia alimentos ricos en fibra que faciliten la limpieza intestinal.
- Aportar alimentos ricos en vitaminas y minerales, evitando los productos refinados o tratados.
- Beber agua con mucha frecuencia.
- Evitar los alimentos nocivos: alcohol, etc.
- No bañarse hasta transcurrida 1 hora después de comer.
- No hacer ejercicio antes de finalizar la digestión, aproximadamente después de 3 horas.
- No transcurrir más de 8 horas entre ingesta e ingesta de alimentos.

El **metabolismo** es el conjunto de reacciones que tienen lugar en el organismo de todo ser vivo y que le permite vivir. Este metabolismo tiene un gasto energético o cantidad de energía necesaria para llevarlo a cabo, por ello distinguimos varios conceptos:

- **Metabolismo basal:** hace referencia al gasto energético necesario para realizar las reacciones básicas para el mantenimiento mínimo de la vida (respirar, etc.); equivale a 50 kcal/h. (durante el sueño o reposo absoluto). Normalmente una persona de 40 Kg. consume entre 1.000 y 1.300 Kcal. /día, mientras que una persona de 80 Kg. consume entre 1.500 y 1.900 Kcal. /día.
- **Metabolismo de una actividad:** hace referencia al gasto energético necesario para realizar una determinada actividad.

En la tabla siguiente podemos ver una relación de actividades y su correspondencia en gasto energético:

- Cuanto más intensa sea la actividad laboral, mayor será el gasto energético, es mucho mayor el metabolismo de un albañil que el de un funcionario de oficina.
- Cuanto más intensa sea la actividad física, tendrá menor duración, por lo que el gasto total no será muy elevado; por lo que para incrementar ese gasto será necesario realizar actividades de larga duración y de intensidad adaptada al individuo.

GASTO ENERGÉTICO DE DIFERENTES ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD	Kcal./hora	Duración (horas)	Gasto total (Kcal./h)
Dormir	60	8	480
Sentado	80	8	640
De pie	100	8	800
Andar	150	8	1.200
Trabajo manual	150	8	1.200
Trabajo intenso	250	8	2.000
Ejercicio suave y larga duración (marcha)	200	2	400
Ejercicio suave y larga duración (jogging)	400	1	400
Ejercicio moderado y larga dur. (natación)	600	1	600
Ejercicio intenso y corta duración (sprint)	1.000	0.3	300

6. NORMAS GENERALES RESPECTO A LAS LESIONES

Como prevenir una lesión	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tener una buena condición física. ▪ Utilizar la indumentaria adecuada ▪ Respetar las normas de higiene y seguridad
como actuar si me lesiono	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar los signos externos de la lesión ▪ Informar al profesor o entrenador ▪ Estar tranquilo
¿Por qué es importante el frío?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrae los vasos sanguíneos y detiene las hemorragias. ▪ Disminuye el dolor
¿Y el calor?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaja la musculatura y favorece la circulación de la sangre. ▪ En algunos casos primero aplicar frío y días después calor
otra vez en forma	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar una rehabilitación, fortaleciendo la musculatura. ▪ Ir poco apoco incorporándose a la práctica deportiva

7. PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué síntomas tienes?	Diagnóstico	¿Qué debes hacer?
En huesos alargados inmovilidad y dolor muy intenso En huesos cortos, dolor muy intenso	Fractura ósea	<ul style="list-style-type: none"> • Reposo • Frío en la zona • Asistencia médica
Calambre muscular	Contractura muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Reposo • Estiramientos. • Masaje suave en el músculo.
Sensación de tirón en el músculo	Desgarro muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Reposo • Frío en la zona. • Ir al médico.
Sensación de gran dolor en la zona afectada. Inmovilidad muscular.	Rotura muscular	
Dolor intenso y constante en el extremo del músculo	Tendinitis	
Dolor agudo provocado por un golpe.	Contusión	
Dolor intenso y localizado en una articulación al torcerse	Esguince	
Dolor muy intenso y localizado en una articulación al torcerse o golpearse	Rotura de ligamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Reposo • Frío en la zona. • Ir al médico, precisa operación
Contracción brusca del músculo de forma inconsciente. Dolor en la zona	Calambre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento muscular. ▪ Aplicar calor ▪ Realizar un pequeño masaje
Sangrado por la nariz.	Hemorragia nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la cabeza erguida. • Presionar la nariz por fuera, por su parte superior • Respirar por la boca.
Sensación de asfixia en la realización de ejercicio físico	Insuficiencia respiratoria	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar lentamente realizando inspiraciones profundas.
Sensación de sed	Deshidratación	<ul style="list-style-type: none"> • Beber agua abundantemente. • Mojar la cabeza.
Sensación de vértigo, sudor frío o vómitos.	Insolación	
Mareos , sudor frío, cansancio	Hipoglucemia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beber agua con glucosa.