

LAS ENFERMEDADES NO INFECCIOSAS

¿Qué son las enfermedades no infecciosas?

Una **enfermedad no infecciosa** es un estado anormal del cuerpo que produce síntomas, como dolor y fiebre. Las causas son variadas:

- Las intoxicaciones. Sustancias tóxicas en la comida o el agua pueden intoxicarnos y causar diarreas o irritaciones en la piel. La mordedura de algunas serpientes o insectos pueden también ser venenosas.
- Las alergias. Son reacciones exageradas del cuerpo a ciertos tipos de alimentos o al polen.
- Los traumatismos. Son lesiones o heridas, como un hueso roto o quemaduras, y se producen a menudo por accidentes o malas posturas.
- Algunas enfermedades están causadas por una mala alimentación. La falta de alimentos nutritivos significa que el cuerpo no obtiene los nutrientes necesarios para crecer.
La obesidad es una enfermedad causada por comer demasiado. El cuerpo no puede digerir y procesar grandes cantidades de azúcar y grasas.



- 1 Investiga y explica en que consiste tener una alergia. Pon algún ejemplo.
- 2 Explica por qué la obesidad es una enfermedad.
- 3 Investiga y escribe en tu cuaderno sobre dos enfermedades que produzcan erupciones en la piel.
- 4 Observa las fotografías y explica en cada caso cuál es la causa de la enfermedad no infecciosa.
- 5 Nombra alguna enfermedad no infecciosa que hayas tenido hace poco tiempo.

¿Qué son las enfermedades no infecciosas?

- Enfermedades congénitas. Algunas enfermedades no infecciosas son congénitas o de nacimiento. Son heredadas o se desarrollan durante la gestación.
- Los tumores y cánceres. Las células que crecen de una manera anormal pueden producir cánceres y tumores.
- La depresión y la ansiedad son ejemplos comunes de enfermedad mental.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES - VACUNAS

¿Qué son las vacunas?

Las **vacunas** previenen enfermedades. Por ejemplo, hay vacunas contra el sarampión o la tuberculosis.

Las vacunas nos previenen de contraer enfermedades muy contagiosas, o incluso enfermedades mortales. Por ese motivo es tan importante la **vacunación**.

Es importante evitar que las enfermedades se propaguen en una comunidad.

Cuando toda la población está vacunada, las enfermedades se pueden erradicar. La mayoría de las vacunas se administran durante los primeros cinco años de vida de un niño o niña.



- 1 Explica para qué sirven las vacunas. ¿Por qué es importante su uso?
- 2 Averigua las principales enfermedades frente a las que estás vacunado o vacunada.
- 3 Copia en tu cuaderno y completa el calendario con las vacunas que te han administrado hasta ahora.

Vacunas	2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses	2-4 años	6 años	12 años
?	?	?	?	?	?	?	?	?

- 4 ¿Qué tipo de enfermedad es la depresión? ¿Qué es una enfermedad congénita?

¿Cómo puedo cuidar mi salud?

Podemos prevenir enfermedades teniendo un estilo de vida sano.

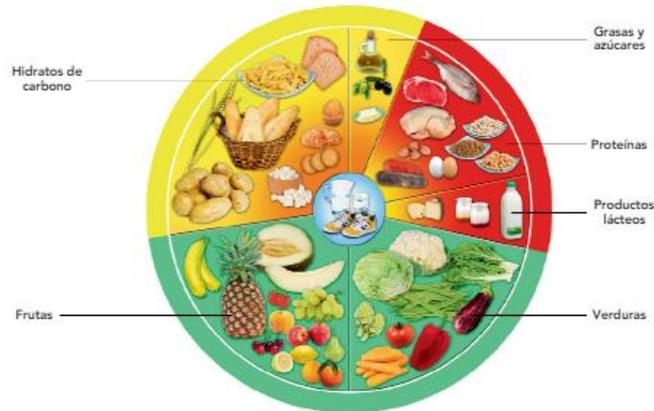
Una dieta sana.

Una dieta equilibrada es importante para conseguir que el cuerpo obtenga la variedad correcta de nutrientes.

- Las **verduras** y las **frutas** contienen vitaminas, minerales y fibras que son esenciales para nuestra salud. Necesitamos tomar alimentos de este grupo al menos cinco veces al día.
- Los **hidratos de carbono** nos proporcionan energía. Hay que comerlos en cantidades moderadas.
- Los **productos lácteos** contienen proteínas, así como calcio para mantener nuestros huesos fuertes.
- Las **proteínas** ayudan a nuestro cuerpo a crecer.
- Las **grasas** y los **azúcares** dan energía al cuerpo, pero tienen muy pocos nutrientes. Es importante no comer demasiados de estos alimentos.

Ejercicio

- Es importante hacer ejercicio regularmente para ayudar al aparato locomotor. También es bueno para el corazón.



1 Observa la ruleta y crea un menú equilibrado para un día completo.

Higiene

Es la limpieza o aseo no solo de nuestro cuerpo, sino también de nuestro entorno, de los alimentos u objetos que tocamos. Mantenemos limpios protege el cuerpo de bacterias, microorganismos y sustancias tóxicas.

Dormir y descansar

Dormir es esencial, tanto para la salud mental, como para la salud física.

Ejercicio y postura adecuada

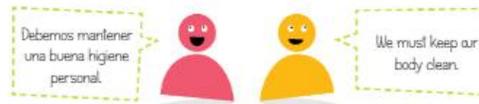
Hacer ejercicio fortalece nuestros huesos y músculos. Además podemos proteger el esqueleto y las articulaciones, cuidando la postura y la manera en que nos movemos. Sentarnos con la espalda recta previene lesiones. Si doblas las rodillas cuando te agachas para coger un objeto pesado del suelo, proteges tu espalda.

Vida social

Mantener relaciones estrechas con nuestros amigos y familiares nos ayuda a tener buena salud mental. Podemos compartir nuestros problemas o preocupaciones con los demás, así como nuestras alegrías. Tratar bien y ayudar a los demás es importante para nuestra vida social.

Cada uno de nosotros somos responsables de cuidar de nuestra salud. Una revisión anual con nuestro doctor o la doctora y el o la dentista nos asegura que podamos identificar cualquier problema con rapidez.

- 1 Escribe en tu cuaderno hábitos de higiene que hay que llevar a cabo cada día.
- 2 ¿Qué hábitos saludables puedes adoptar para prevenir los siguientes problemas?
 - 1 dolor de espalda
 - 2 obesidad
 - 3 depresión
 - 4 dolor de muelas
- 3 Nombra en español y en inglés consejos para prevenir enfermedades.



¿Cómo puedo cuidar mi salud?

A través de la **medicina científica**, los doctores y doctoras investigan sobre cómo prevenir, tratar y curar enfermedades.

Diagnóstico

Cuando nos ponemos enfermos, el doctor o doctora estudia los síntomas visibles y trata de identificar la enfermedad. A veces, son necesarias más pruebas, como análisis de sangre o rayos X.

Tratamiento

Algunas veces nos recetan **medicamentos** que pueden:

- aliviar los síntomas, como el dolor o la inflamación.
- curar las enfermedades. Por ejemplo, los antibióticos pueden curar las infecciones producidas por una bacteria.

Algunas veces el paciente necesita cirugía para solucionar el problema de salud.

Otros tratamientos pueden ser la fisioterapia para problemas musculares y de huesos, o la psicoterapia para problemas de salud mental.

- 1 ¿En qué consiste la medicina científica?
- 2 ¿Qué es el diagnóstico?
- 3 ¿Qué se consigue con el uso de medicamentos?
- 4 Observa las fotografías ¿Qué nos muestran en cada caso? ¿Cuál es el objetivo?



1 Copia y completa en tu cuaderno.

