GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE - UNIDAD 1					
Programa de formación:				Ficha:	
Proyecto formativo:					
Fase de proyecto:		Competencia:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.		
Resultado de aprendizaje:	7.1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. 7.2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 7.3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 7.4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.			Actividad de proyecto:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
Actividad de aprendizaje:				Evidencia final:	
Instructor:	Jairo Hernán Corredor	Duración de la guía:		Fecha de inicio: Fecha de finalización:	
Aprendiz:			Numero de Documento:		

UNIDAD 1. ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS VS CALIDAD DE VIDA

1. ¿Qué estilos de vida negativos afectan la salud y la calidad de vida?

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran las siguientes situaciones, lea atentamente y desarrolle las actividades propuestas para una mayor comprensión del tema:



1.1 Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable

Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que si uno ha fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo hecho de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria. Por ende, nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.

¿Qué es el tabaquismo?

Actividad 1

Para este tema vamos a desarrollar en la siguiente **sopa de letra** la búsqueda de los siguientes conceptos o palabras

P	M	L	T	P	V	D	U	B	Y	X	T	C	Q
G	I	T	W	I	P	H	A	D	I	W	R	U	W
N	W	P	V	Y	P	C	D	T	M	U	D	S	F
T	C	O	A	R	T	A	B	A	C	O	B	S	U
A	N	C	E	S	A	D	I	C	C	I	O	N	M
B	G	X	O	I	L	C	K	C	D	L	V	I	A
A	X	G	O	N	H	Y	Y	B	L	C	S	P	D
Q	B	S	I	L	S	H	S	I	C	O	V	Y	O
U	N	P	K	H	M	U	R	A	N	M	Q	A	R
I	J	N	N	C	I	R	M	A	Q	J	K	T	D
S	M	I	C	Y	A	B	B	O	Q	L	F	D	Y
M	K	D	A	G	R	A	P	L	H	L	V	D	A
O	L	B	I	Q	H	V	R	L	V	M	O	M	S
B	C	C	B	H	P	G	G	R	J	B	H	K	Y

Adición - Cigarrillos - Consumo - Fumador - Habanos - Pipas - Tabaco - Tabaquismo

Actividad 2

Ahora con los conceptos o palabras buscadas **completar** el siguiente enunciado

El tabaquismo es una _____ a la **__nicotina__** del _____. En la mayoría de los casos, se produce a través del _____ de _____ y con menor frecuencia a través del consumo de _____, cigarros, _____ y otros. Se considera _____ a quien ha fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y actualmente fuma todos o algunos días.

¿Cuáles son sus efectos en la salud?

Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras.

El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Existen datos científicos del daño que también produce en quienes fuman ocasionalmente o sólo unos pocos cigarrillos (ej. 1 a 4 cigarrillos por día).

Ejemplos de afecciones vinculadas a fumar:

Alteración del olfato y el gusto
Trastornos de la fertilidad
Falta de aire, enfermedades respiratorias crónicas
Numerosos tumores: pulmón, boca, laringe, páncreas, riñón, vejiga y muchos otros.
Dolores de cabeza, sensación de embotamiento y cansancio por intoxicación crónica con monóxido de carbono
Infarto de corazón, infarto cerebral (ACV) y otros
Trastorno de las encías, mayor número de caries y pérdida de dientes
Partos prematuros, trastornos de la placenta, recién nacidos con bajo peso.

Todos los daños que produce el cigarrillo son prevenibles, y desde que se deja de fumar los riesgos disminuyen notoriamente. Mayores beneficios obtienen quienes dejan de fumar jóvenes, pero a todas las edades representa un importante logro para la salud.

Algunos consejos a la hora de dejar de fumar:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, y evitar comidas ricas en grasas
- Aumentar el consumo de agua y jugos de frutas
- Utilizar respiraciones relajantes y otras técnicas similares
- Reducir el café y bebidas cola (en algunas personas también el mate)
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.

Para tener en cuenta...

- Las personas que dejan de fumar antes de los 30 años pueden llegar a revertir totalmente los riesgos.
- Quienes dejan en la década de los 40 años de edad ganan en promedio 10 años de vida al dejar de fumar completamente.
- Mejorará la piel, no tendrá más aliento a tabaco ni ese olor en la ropa y en el pelo
- Ahorrará dinero
- Se sentirá fuerte por haberle ganado a una adicción
- Ganará calidad de vida
- Respirará mejor, mejorará su resistencia ante el ejercicio y las actividades de la vida diaria.

1.2 Influencia del Alcoholismo en el estilo de vida saludable

El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conduce a la muerte como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la Cirrosis hepática, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, accidentes o suicidio, no está fijado por la cantidad ingerida en un periodo determinado de tiempo: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija. Si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre cada ingesta.

¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es una **enfermedad** que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir sustancias que contienen alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando se suspende su consumo. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, y suele ir elevando a lo largo del tempo su grado de tolerancia al alcohol.

¿Cuáles son sus efectos en la salud?

Actividad 3

Para este tema vamos a desarrollar en la siguiente **sopa de letra** la búsqueda de los siguientes conceptos o palabras

N G B A M T J U I U B A C C I D E N T E S V A J I Q V
G I I L N H F N K C X L W V S U I C I D I O M M L D E
P A I V S N W N I X X S R G V O V C V X C P W A X L I
I D E H C A W F E V E G H B W X D A F Q C F U X A C G
C N D A Ñ O N E U R O L O G I C O N E V C R S R Y P V
C Q S K F G R P A N D F M E E I W C L E T R B S D V Q
V D I O L J M I D J F C V K L V V E V S K E X U J J W
E N C X M U C A S E N A X O M X P R N V R R C F O G X
P W J T S N S X E K P K K M V K C E J E V J F R M D G
F E G E E L I A C E C R Y S T A M N C W P W D C W I K
C J R L W P U O U Q X J E O U O T O I H M H G W E S O
I O O D M K G T L E F I C S L M N R B P X P C N X F K
L I O N I D W P O Y X A K C I R E G C G I D Q U N U Y
V P J X C D J N A E I X I D O O B A K J S E X W L N F
N D T T M X A I P D N C F T S Y N N T E H S F G H C V
H A B N R M O D R P L L S U P O U O E G A N X R P I N
A P M P E A N A E E M A A Y F A K S G B T U P E R O X
M M R Q V B C V N L R D N F E V M V J V U T H O A N Q
P T N I G O K E C T A E J Q A P M I T D R R P I D E F
P L A E Ñ A S E U P N M A N D M T T U Y P I J D D R E
V M H A S O V T H V E E E I Y T I A Q H S C Q A S E R
I S D W I O A J A L W N T M Y T M L Y L H I R H F C R
V C V B R M E U J H E C L K O V V E I M I O D W J T L
I E M W U S X K W P A I R L V R K S M A B N G S N I L
J A X A T L U F J Q Y A V C O G I Q E F S W Q P J L O
C T J Y O X H U X H J U M O S O K A Y O V W B U P E V
H U K D F T M H I P E R T E N S I O N A R T E R I A L

ACCIDENTES - CAMBIOSENELCICLOMENSTRUAL - CANCERENORGANOSVITALES - DAÑOCARDIACO - DAÑONEUROLOGICO - DEMENCIA - DEPRESION - DESNUTRICION - DISFUNCIONERECTIL - HIPERTENSIONARTERIAL - INSOMNIO - LUTOENLAFAMILIA - PERDIDADELAMEMORIA - SUICIDIO - TRASTORNOCEREBRAL - VIOLENCIA

1.3 Influencia de la Adicción a Sustancias o Drogas en el estilo de vida saludable

El consumo de drogas y alcohol perturba nuestra percepción, juicio, concentración y equilibrio, poniéndonos en peligro a nosotros mismos, a nuestros compañeros de trabajo y a nuestra familia.

Las personas adictas a menudo tienen uno o más problemas de salud relacionados con las drogas que pueden incluir enfermedades pulmonares o cardíacas, embolia, cáncer o problemas de salud mental.

¿Qué es la adicción a sustancias o drogas?

Se conoce como adicción a las drogas, o drogadicción, al consumo frecuente de estupefacientes, a pesar de saber las consecuencias negativas que producen. Entre otras cosas, modifican el funcionamiento del cerebro y su estructura, provocando conductas peligrosas.

Se considera adicción, porque es difícil intentar dejar de consumirlas, ya que provocan alteraciones cerebrales en los mecanismos reguladores de la toma de decisiones y del control inhibitorio y porque el usuario de las mismas dedica gran parte de su tiempo en la búsqueda y consumo de ellas.

De acuerdo a la comunidad científica y con base a elementos farmacológicos, se dividen en:

Eufóricas (Opio y sus derivados, así como cocaína)
Fantásticas (Mezcalina, marihuana y beleño, entre otras)
Embriagantes (Alcohol, éter, cloroformo y bencina)
Hipnóticas (Barbitúricos y otros somníferos)
Excitantes (Cafeína y tabaco, entre otras)

A la lista se suman las "nuevas drogas o drogas de diseño" creadas con fines recreativos, entre las que se encuentran: feniletilaminas, arilhexilaminas, opiáceos, derivados del fentanilo, la meperidina y la metacualona.

¿Cuáles son sus efectos en la salud?

El abuso de sustancias o conductas compulsivas modifica la estructura y el funcionamiento del cerebro. Las características son:

Primaria: No es consecuencia de otras enfermedades.
Crónica: Persiste a lo largo del tiempo.
Progresiva: Conlleva cambios físicos, emocionales y sociales acumulativos y que se incrementan mientras el abuso continúa.
Mortal: Tiene consecuencias fatales para el propio enfermo y eventualmente para las personas de su contexto.

El proceso más habitual de desarrollo de la adicción pasa por cuatro fases consecutivas:

Experimentación → Uso → Abuso → Dependencia

La adicción es, además, una enfermedad que afecta a la persona en varios aspectos a la vez:
Física: reacción en forma de compulsión que produce el contacto con la sustancia,
Mental: obsesión con la sustancia y distorsión de la percepción de la realidad,
Emocional: Dificultad para sentir moderadamente y regular las emociones. Hipersensibilidad o bloqueo,
Espiritual: Desconexión de un mismo de otros y de lo trascendente. Se define, según estudios recientes, como una discapacidad de contacto y conexión, con uno mismo y con los demás.

Actividad 4

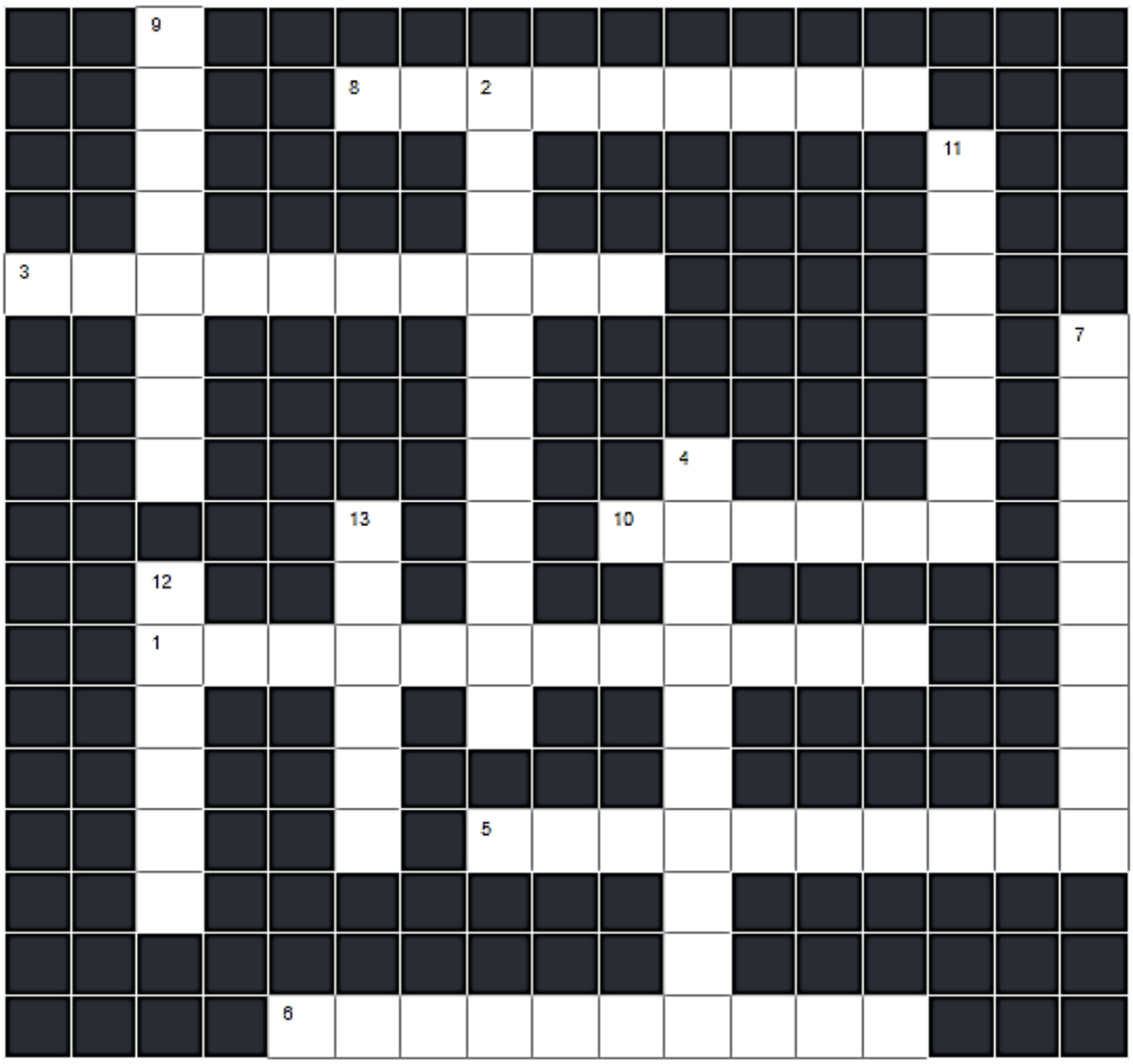
Para el repaso de este punto vamos ahora completar el siguiente **crucigrama** en el cual deberás llenar por completo cada espacio de forma correcta.

HORIZONTALES

1_ (Alcohol, éter, cloroformo y bencina)
3_ (Cafeína y tabaco, entre otras)
5_ discapacidad de contacto y conexión, con uno mismo y con los demás.
6_ Conlleva cambios físicos, emocionales y sociales acumulativos y que se incrementan mientras el abuso continúa
8_ (Opio y sus derivados, así como cocaína)
10_ reacción en forma de compulsión que produce el contacto con la sustancia

VERTICALES

2_ (Mezcalina, marihuana y beleño, entre otras)
4_ (Barbitúricos y otros somníferos)
7_ Dificultad para sentir moderadamente y regular las emociones. Hipersensibilidad o bloqueo
9_ Consumo frecuente de estupefacientes, a pesar de saber las consecuencias negativas que producen.
11_ Persiste a lo largo del tiempo
12_ Obsesión con la sustancia y distorsión de la percepción de la realidad
13_ Tiene consecuencias fatales para el propio enfermo y eventualmente para las personas de su contexto.



Evidencias a entregar de esta actividad:

1. Desarrollo crucigramas, sopa de letras, completar el enunciado (guía de aprendizaje unidad1)
2. 1 audio de descripción, análisis y conclusión de cada video enviado (material de apoyo)