

CONCEPTOS

Juliana Andrea Giraldo muñoz



- ▶ conceptos y dibujos de hidratación .
- ▶ conceptos básicos de alimentación saludable.
- ▶ Higiene corporal (conceptos y dibujos).
- ▶ Explicar ejercicios para fortalecer el abdomen, suelo pélvico
- ▶ Explicación ejercicios aeróbicos y graficas



CONCEPTOS Y DIBUJOS DE HIDRATACIÓN.

- Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto. Este fenómeno es observable tanto en lo que respecta a compuestos inanimados como a seres vivos. En este último caso, la hidratación puede constituir un fenómeno recurrente, en la medida en que los seres vivos suelen perder agua constantemente como un aspecto funcional del mantenimiento de su organismo. Así, por ejemplo, la excreción de la orina hace que el cuerpo humano se deshaga de algo más de un litro de agua por día, situación que hace necesaria la reincorporación de esta; otra forma de pérdida de agua la lleva a cabo la transpiración, por lo que en días calurosos es recomendable aumentar el consumo de ésta.



- ▶ hidratación en el correcto funcionamiento del organismo. El agua es principal componente del plasma sanguíneo y es la manera en que el cuerpo se asegura la correcta distribución de los nutrientes. Es también importante para regular la temperatura corporal. Por ello, cuando ésta no se ingiere adecuadamente, las células lo sufren en una merma de ésta. Dada esta circunstancia, e el mantenerse hidratado es una de las condiciones de tener una buena salud.





- Una correcta hidratación es un objetivo que deben perseguir especialmente los deportistas. Como es de público conocimiento, la práctica de ejercicio genera calor que necesita disiparse a través del sudor. Esta circunstancia hace imperioso para los atletas el consumo habitual de agua. No obstante, el agua cumple otros procesos de importancia en lo que respecta a un buen desempeño en la actividad física. Así, por ejemplo, se estima que una baja pequeña en la cantidad de fluidos corporales puede tener un impacto negativo de gran significación en lo que respecta a rendimiento deportivo.

- ▶ La hidratación también sirve para otros aspectos del organismo, como por ejemplo, la digestión. En este caso, el agua funciona como un medio adecuado para la disolución y procesamiento de la comida ingerida.
- ▶ Dadas las precedentes reflexiones, no es de extrañar que el agua sea el principal componente del cuerpo humano. Así, una persona al nacer tiene una composición en agua de aproximadamente el setenta y cinco por ciento, mientras que en su edad adulta este porcentaje se reduce al sesenta y cinco por ciento. Es por ello que ninguna persona puede estar exenta de la muerte luego de pasar más de una semana sin beber, circunstancia que habla de la necesidad de tomar conciencia de la importancia que una buena hidratación tiene.

CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.



NUTRICIÓN → ¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- ▶ ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- ▶ Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

- La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.



- ▶ Ningún alimento o dieta puede impedir la aparición del cáncer de mama. Si bien los investigadores aún están estudiando los efectos de comer alimentos no saludables (en inglés) en el riesgo de tener cáncer de mama y su recurrencia, lo que sí sabemos es que el sobrepeso (en inglés) es un factor de riesgo, tanto de la primera aparición del cáncer de mama como de su recurrencia. En esta sección puedes aprender a comer de una forma que mantenga tu cuerpo lo más sano posible.

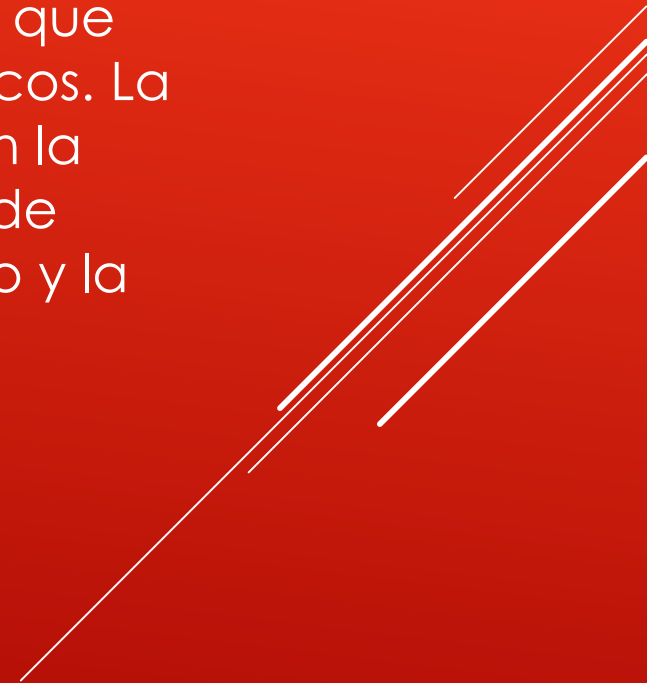


HIGIENE CORPORAL (CONCEPTOS Y DIBUJOS).

- ▶ ¿Qué es Higiene?
- ▶ La higiene hace referencia a la rama de la medicina que tiene como fin la prevención de enfermedades y la conservación de la salud, ya sea visto desde los aspectos personales como los ambientales.
- ▶ Concretamente el término higiene se refiere a aquellas prácticas que incluyen la limpieza y aseo personal, de hogares y espacios públicos. La higiene es una práctica que debería adquirir gran importancia en la vida de los seres humanos ya que la ausencia de las mismas puede acarrear importantes consecuencias negativas para el organismo y la sociedad en su conjunto.

¿QUÉ ES HIGIENE?

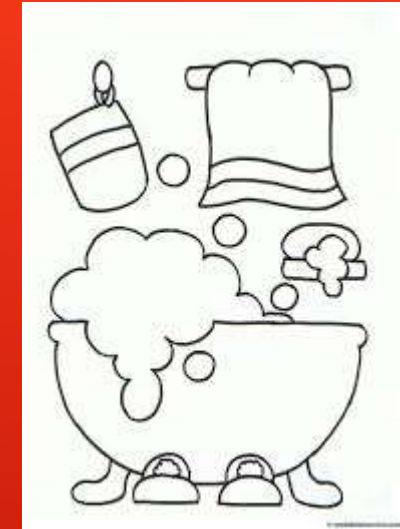
- ▶ La higiene hace referencia a la rama de la medicina que tiene como fin la prevención de enfermedades y la conservación de la salud, ya sea visto desde los aspectos personales como los ambientales.
- ▶ Concretamente el término higiene se refiere a aquellas prácticas que incluyen la limpieza y aseo personal, de hogares y espacios públicos. La higiene es una práctica que debería adquirir gran importancia en la vida de los seres humanos ya que la ausencia de las mismas puede acarrear importantes consecuencias negativas para el organismo y la sociedad en su conjunto.



- ▶ Si bien los orígenes de la práctica pueden ser rastreados a la antigua Grecia, sus inicios como ciencia datan en los primeros años del Siglo XX. En este contexto histórico comenzaron a ser utilizados métodos específicos para la investigación y determinadas normas para su ejecución.
- ▶ Gracias a la concepción de la higiene como ciencia han sido prevenidas muchas enfermedades y en muchos casos los porcentajes han disminuido de manera notable. De todos modos estos cambios pueden verse con mayor facilidad en ciertos países pero no en otros.



- ▶ La higiene puede ser tipificada dependiendo de sus características particulares. Los dos grandes grupos en las que se la puede clasificar son la pública y la privada:
- ▶ Higiene pública. Hace referencia a aquella que debe ser llevada a cabo por la autoridad competente, que actúa considerando las circunstancias y necesidades de la población en su totalidad. Algunos ejemplos son las redes cloacales o de agua apta para el consumo humano. Además muchas veces son realizadas campañas con el fin de difundir determinada información referida a la higiene.
- ▶ Higiene privada. Puede ser entendida como aquella higiene que cada ser humano debe encargarse de manera personal, ya sea desde el punto de vista corporal como la del espacio que habita. Dentro de este grupo es posible distinguir algunos tipos de higiene de maneras particulares y adaptadas a la situación dada.



EJEMPLOS DE HIGIENE PRIVADA

- ▶ Higiene en la postura. Hace referencia a evitar aquellas posturas o esfuerzos que no resultan necesarios y pueden tener efectos nocivos sobre la columna vertebral. La columna debe recibir especial atención ya que es la estructura del cuerpo humano y es el gran soporte del cuerpo. Cuando no se la cuida resulta normal la aparición de dolores lumbares y muchas veces anomalías. Algunos consejos dados por especialistas son: la distribución del peso en las dos manos o brazos, evitar estirarse para alcanzar objetos que se encuentran muy altos, para ello aseguran que es preferible el uso de una escalera o un banco, al momento de agacharse es recomendable doblar las piernas, entre muchos otros recaudos que pueden ser tenidos en cuenta.



- Higiene laboral. Cuando se habla de la higiene en los lugares de trabajo, se debe tomar en cuenta que muchas medidas tomadas deben ser consideradas como normas legales, más que como simples práctica. Estas medidas permiten proteger la integridad tanto física como mental de los trabajadores ya que se evitan muchos riesgos dependiendo del ámbito de trabajo. Para ello es necesario distinguir tres grandes grupos, en primer lugar las condiciones sociales, es decir el clima entre los trabajadores, el ambiente, la organización tanto jerárquica como informal, entre otros. Cuando se habla de las condiciones temporales se hace referencia a la cantidad de horas de trabajo, períodos vacacionales o recesos durante las jornadas, la cantidad de horas extra entre otros. Por último las condiciones del ambiente hace referencia al espacio físico en el cual el trabajador se halla inmerso y si el mismo lo protege de posibles peligros.

- **Higiene del cuerpo.** En este caso se habla de una limpieza corporal, fijando especial atención al órgano cutáneo, es decir la piel y también en las uñas y la cabellera. La piel es el mayor órgano del cuerpo y además es el contacto con el medio, el cual protege al resto del cuerpo de posibles agresiones provenientes del ambiente. Para que se encuentre en buen estado especialistas recomiendan la remoción de piel seca, polvo y asimismo las secreciones de las distintas glándulas del cuerpo. Es importante recalcar que el abuso de productos nocivos para la piel, como podrían ser el cloro o el detergente, es aun más peligroso que la ausencia de higiene.



- ▶ Higiene en el deporte. La higiene en el ámbito deportivo no solo resulta beneficio para la salud, si no que a su vez permite alcanzar mejores niveles, sobre todo en los espacios competitivos. Es necesario prestar atención antes, durante y luego de realizar las actividades físicas. En primer término resulta de gran importancia realizar una visita al médico para verificar si el cuerpo se encuentra en condiciones de realizar la actividad deseada. En los minutos previos a la actividad es necesario realizar actividades para que el organismo pueda prepararse, para ello las entradas en calor resultan elementales.
- ▶ Es necesario también haber realizado la digestión, por eso se recomienda la práctica deportiva luego de haber esperando dos horas desde la última comida. En el momento que se ejecuta el deporte o actividad en necesaria la bebida de agua o algún otro tipo de líquidos con el fin de mantener el cuerpo hidratado. La vestimenta utilizada debe encontrarse limpia, pero además debe ser cómoda y que no inhiba la transpiración.





- Los especialistas afirman que no es bueno dar por finalizada la tarea de manera repentina, por ello es necesaria la realización de alguna actividad más suave una vez finalizado el ejercicio, como por ejemplo podría ser una caminata. La hidratación debe continuar incluso una vez finalizada la actividad y por último resulta elemental tomar un baño con el fin de higienizarse corporalmente de la manera correspondiente. Además resulta muy útil para la recuperación del cuerpo.

EXPLICAR EJERCICIOS PARA FORTALECER EL ABDOMEN, SUELO PÉLVICO

- ▶ El músculo del suelo pélvico, o músculo pubococcígeo, está formado por tres anillos que se encargan de mantener en suspensión y en posición correcta el útero, la vejiga y el recto, desafiando la fuerza de la gravedad. Después del parto, es habitual que este músculo se debilite; las consecuencias tienen un impacto muy negativo en la calidad de vida de la mujer, ya que, además del descolgamiento de los órganos intraabdominales (prolapso), se relacionan directamente con la incontinencia urinaria y la disfunción sexual femenina.
- ▶ Por esta razón, fortalecer el suelo pélvico debe ser el primer objetivo de la recuperación física tras el parto. Aunque el deseo de volver a tener un vientre plano pueda hacernos caer en la tentación de empezar de forma inmediata una tabla de abdominales, este tipo de ejercicios no es aconsejable hasta que el músculo pubococcígeo esté de nuevo en forma, ya que incrementaría la separación de los músculos del abdomen que se produce durante el embarazo debido al crecimiento del útero, lo que se conoce como diástasis de los rectos abdominales. Del mismo modo, tampoco se recomienda coger pesos antes de que hayan transcurrido tres meses desde el alumbramiento.



- ▶ Ejercicio básico de entrenamiento
- ▶ Para realizar este ejercicio, los músculos abdominales deben estar relajados. Mientras se expulsa el aire por la boca poco a poco, hay que apretar con fuerza, como si se intentase controlar una defecación o una diarrea. Según el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Público San Carlos, de Madrid, este ejercicio debe realizarse 45 veces cada día y puede distribuirse en tres sesiones a lo largo del día de la siguiente manera:
- ▶ 15 repeticiones por la mañana, en posición tumbada.
- ▶ 15 repeticiones por la tarde, de pie.
- ▶ 15 repeticiones después de cenar, sentada. En este caso, la silla debe ser sólida. La persona debe apoyar las plantas de los pies en el suelo con firmeza, manteniendo las rodillas ligeramente hacia fuera.



- ▶ En todos los casos, la duración de las contracciones tiene que ser de 10 segundos aproximadamente. Entre cada una de ellas, es necesario un periodo de relajación muscular de otros 10 segundos.
- ▶ Ejercicios de Kegel
- ▶ Los ejercicios de Kegel implican la contracción y relajación de los músculos que controlan la orina. Para empezar a practicarlos, puede aprovecharse el momento de ir al baño, dejando salir la orina e interrumpiendo el flujo. Los músculos de la vagina, la vejiga y el ano se pondrán firmes y se desplazarán hacia arriba. Como recoge el equipo de Obstetricia y Ginecología del Hospital Público San Carlos, es aconsejable realizar este ejercicio una vez al día pero no más, ya que podría ser contraproducente con el tiempo.
- ▶ Más del 60 por ciento de las mujeres que realizan estos ejercicios de manera regular consiguen erradicar o minimizar los problemas relacionados con las pérdidas de orina tras el parto después de un año. Se trata de una serie de ejercicios sencillos inventados por el sexólogo Arnold Kegel en el año 1940 que continúan siendo la pauta de referencia para la recuperación física posparto.
- ▶ Ejercicio 1: El lento: Consiste en tensionar el grupo de músculos del suelo pélvico y mantenerlos contraídos durante cinco segundos. Después, se relaja durante otros cinco segundos.
- ▶ Ejercicio 2: El rápido: Se trata de realizar las mismas contracciones que en el ejercicio anterior pero sin pausa, y con la mayor rapidez posible.
- ▶ Ejercicio 3: El ascensor: Este ejercicio refuerza el suelo pélvico a base de contraer y luego relajar los tres músculos simultáneamente en tiempos.
- ▶ Ejercicio 4: La onda: Como su nombre indica, se trata de apretar y distender los músculos describiendo una onda, primero el anillo que rodea la uretra, luego el que rodea la vagina y, por último, el que rodea el ano.

- ▶ Consejos para realizar los ejercicios
- ▶
- ▶ Es importante llevar a cabo los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico en lugares en los que no haya ruido, para favorecer la concentración, y en los que pueda preservarse la intimidad. A medida que practiquen los ejercicios y se consiga el control de la musculatura, es posible aprovechar las situaciones cotidianas, como ver la televisión o desplazarse en autobús, para efectuarlos.
- ▶
- ▶ Es conveniente realizar los ejercicios cada vez que se haga un esfuerzo físico importante o se suban escaleras, ya que estos movimientos pueden provocar pérdidas de orina.



- ▶ No deben contraerse los músculos abdominales, los glúteos y los muslos, para que se ejercite la zona correctamente.
- ▶
- ▶ El tiempo mínimo durante el cual se deben realizar los ejercicios es de cuatro semanas. Los beneficios comenzarán a notarse al cabo de unos meses. Sin embargo, es aconsejable continuar efectuándolos para evitar la reaparición de los síntomas.
- ▶
- ▶ No se debe aumentar el número de repeticiones al día, ya que el exceso puede ocasionar distensión muscular al orinar o defecar. Tampoco deben practicarse con demasiada fuerza porque los músculos vaginales podrían tensionarse en exceso, causando dolor durante las relaciones sexuales.



EXPLICACIÓN EJERCICIOS AERÓBICOS Y GRAFICAS

- ▶ Caminar
- ▶ Correr
- ▶ Natación
- ▶ Aquarobics
- ▶ Ciclismo
- ▶ Remo
- ▶ Boxeo
- ▶ Clases ' cardio ' aeróbico
- ▶ Deportes de equipo
- ▶ El baile



- ▶ Caminar o andar, es una de las mejores formas de poder aumentar nuestra capacidad cardiovascular realizando una actividad poco agresiva y sencilla de realizar, en comparación con las otras.
- ▶ Además, provoca un efecto interesante y es que a parte de ayudarnos a evolucionar físicamente, fortalece los músculos de todo el cuerpo, en especial los del tren inferior. También, nos ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y de padecer osteoporosis.
- ▶ Es también un ejercicio de bajo impacto, que seguramente, la mayoría de las personas puede hacer sin problemas y es genial para ayudarnos a perder peso y hacer ejercicio durante el embarazo.
- ▶ Caminar durante 30 minutos al día a una intensidad moderada es una buena forma de empezar a hacer ejercicio. Andar por un período de tiempo más largo es mejor aún. Pero no todo el mundo tiene tiempo, o no reúne las capacidades físicas óptimas para conseguirlo.



- ▶ A medida que vayamos progresando, seremos capaces de hacer este tipo de ejercicio aeróbico a un paso más acelerado. Subiendo y bajando las escaleras o cuestan, también es una buena forma de aumentar la resistencia y la fuerza en las piernas.
- ▶ Si nuestro objetivo es bajar de peso, la Fundación Nacional del Corazón Española recomienda caminar a una intensidad moderada durante 45-60 minutos, durante 5 días a la semana.



CORRER.

Como caminar, correr es un ejercicio aeróbico que se puede practicar fácilmente, pudiendo elegir cualquier lugar o momento que más nos interese. Es beneficioso pues nos ayuda a mejorar la salud del corazón y la de los huesos.

La ventaja de correr sobre caminar es que mejora el estado del corazón y quema calorías a un ritmo mayor. Se tarda aproximadamente una hora en quemar las mismas calorías andando que corriendo a un ritmo moderado durante 30 minutos.

Correr, sin embargo, es un ejercicio aeróbico de alto impacto por lo que el riesgo de lesión es mayor que con la marcha. Los problemas más comunes incluyen las lesiones en la rodilla, dolor en las espinillas y esguinces de tobillo.

Deberemos tratar de correr en pistas de tierra o por el campo en lugar de en la carretera, ya que esto pone menos tensión en los pies y en las rodillas. Además, necesitamos zapatillas adecuadas para correr, que estén diseñadas para amortiguar el impacto al correr.



NATACIÓN

Si es aburrido caminar o correr, la natación puede ser una manera divertida de hacer ejercicio aeróbico. Es un entrenamiento que ejerce poca tensión en todo el cuerpo. Especialmente los músculos de la espalda, hombros y brazos, además de ayudarnos a mejorar la flexibilidad.

Es una buena forma de hacer ejercicio si tenemos sobrepeso, estamos embarazada o tenemos problemas en las articulaciones. Ya que el agua ayuda a mantener nuestro peso, y puede reducir la presión sobre las articulaciones. El riesgo de lesiones musculares, en los ligamentos o en las articulaciones, es muy bajo.

La natación, no obstante, es menos eficaz para perder peso que caminar o correr. Y a pesar de no ser un ejercicio que se realice con peso, no reduce el riesgo de pérdida ósea. Debemos tener estos dos factores en cuenta.



AQUAROBICS

Estas sesiones de ejercicios aeróbicos se hacen en una piscina y están disponibles en algunos centros de acondicionamiento físico o en los servicios de salud de nuestra región. El aquarobic es un ejercicio de bajo impacto que nos ayuda a mejorar la salud del corazón y la fuerza muscular sin dañar las articulaciones. Es especialmente adecuado para cualquier persona que esté embarazada, tenga problemas en las articulaciones o tenga problemas de sobrepeso.



CICLISMO



El ciclismo cumple una doble función como un ejercicio aeróbico, además de ser un deporte muy divertido de practicar. Además, nos ayuda a mejorar la fuerza de las piernas y a tonificar los músculos de las piernas y de los glúteos, a cambio de estresar menos las articulaciones en comparación a correr o caminar. Si así lo preferimos, podemos utilizar bicicletas estáticas para hacer ejercicio en casa, en vez de una bicicleta «libre».

REMO

El remo es un tipo de ejercicio aeróbico, que también nos puede ayudar a mejorar la salud del corazón y fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo, la espalda y el abdomen. Podemos disfrutar del remo al aire o en el interior de nuestros hogares, usando una máquina de remo.

Es importante utilizar la técnica correcta para evitar lesiones, especialmente en la espalda baja. Otras lesiones comunes son el dolor de rodilla, tendinitis en la muñeca y ampollas en las manos.



BOXEO

Este es un buen ejercicio aeróbico que también aumenta la fuerza superior del cuerpo y ayuda a combatir el estrés. No es una actividad física nada sencilla, y demanda una gran cantidad de fuerza física y resistencia cardiovascular cuando se realiza adecuadamente. Es perfecta para perder peso, ganar fuerza y tener un medio para defendernos.

Existen diferentes modalidades de boxeo. Una de ellas, es el body pump, la cual combina los golpes de ésta disciplina cardiovascular, y movimientos más aeróbicos. Es perfecta, para aquellas personas que quieren mejorar su resistencia, bajar de peso, y no les gusta combatir directamente contra otra persona.



CARDIO

Disponible en la mayoría de los gimnasios y centros deportivos, estas clases nos mantienen en movimiento a la música utilizando una variedad de diferentes ejercicios que aumentan su ritmo cardíaco. Además, existen nuevas modalidades deportivas que nos ayudan a mejorar nuestra condición cardiovascular de forma increíble como el CrossFit y el MovNat.

Aunque las más famosas son el spinning y el aerobico. Son disciplinas deportivas que podemos hacer tanto en casa, como en el gimnasio. Por suerte, son relativamente sencillas de realizar inicialmente, y son fácilmente escalables en dificultad. Otra de las grandes ventajas, es que podemos encontrar mucho material en toda la red. A continuación os dejo un par de vídeos con diferentes clases, para que tengáis algunos buenos ejemplos para comenzar a trabajar.



DEPORTE EN EQUIPO.

Deportes de ritmo rápido, como el fútbol, baloncesto o el balonmano proporcionan un trabajo aeróbico adecuado. Y además, nos ayudan a mejorar la fuerza muscular y la estructura ósea. En función del tipo de actividad que escojamos

Existe cierto riesgo de lesión, especialmente en las rodillas y en los tobillos. Por ello, trabajar compaginada este tipo de ejercicios aeróbicos con otros movimientos. Es decir, uno de los problemas por los cuales este tipo de este actividades se vuelven lesivas, es la falta de técnica y de fuerza articular.



La primera de ellas, se mejora practicando el gesto técnico a conciencia. Es verdad, que simplemente con jugar un partido normal, puede servir. Pero, es importante destinar tiempo a centrarnos en perfeccionar determinados movimientos. Especialmente cuando no somos conscientes de que no lo estamos realizando correctamente. Lo que a la larga, nos llevará a lesionarnos.

Para mejorar la fuerza articular, trabajar el físico bastará. Ejercicios como las sentadillas, o determinados tipos de flexiones, nos ayudarán a fortalecer y muscular rodillas, pectorales, hombros y codos. Lo que, además de ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento físico, hará que seamos más resistentes a cualquier tipo de lesión.

BAILE

Estilos rápidos de baile como el jazz, la zumba, bailes africanos y latinoamericanos, que pueden mejorar nuestra condición aeróbica. Además de permitirnos mejorar la flexibilidad y la resistencia ósea, además de que es una actividad muy divertida. Es también una actividad de interior que puede hacer en cualquier condición climática, incluso en casa sin problemas.

Cuentan con la gran ventaja, de que son disciplinas perfectamente escalables. Es decir, que cuentan con rutinas o movimientos para principiantes. Los cuales, pueden seguir una progresión simple para ayudarnos a ir mejorando progresivamente.



MUCHAS GRACIAS.

A series of several thin, white, parallel diagonal lines extending from the bottom right towards the top right of the image, creating a sense of movement and design.