

UNIDAD 01

LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Qué es la salud?
2. Tu cuerpo: un compañero para toda la vida
3. El cuerpo a tu edad
4. El ejercicio físico
5. Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico
6. La correcta actitud postural y la musculatura de sostén
7. El cuidado de la espalda

Actividades

- Tu actividad diaria
- Valora tus hábitos de salud



Ejercicio = salud



Realiza una dieta equilibrada

Prevenir mejor que curar



Uno de los aspectos que más han mejorado en este último siglo en relación con el bienestar de hombres y mujeres ha sido la salud, concepto que incluye no solo la ausencia de enfermedad, sino también medidas preventivas, el cuidado continuado y el control de nuestro organismo con el fin de mantener el adecuado equilibrio físico y mental.

Entre los hábitos considerados «más saludable» se incluye la práctica regular de actividades físicas. En la actualidad está demostrado que la realización de ejercicio y de otras conductas que se relacionan con él, constituyen

uno de los principales pilares de nuestra salud. El cuidado de la espalda y la prevención de sus dolores es el principal objetivo de esta unidad puesto que se trata de una de las dolencias más habituales en nuestra sociedad.

En esta unidad vamos a conocer todos los aspectos referidos al conocimiento de tu cuerpo, a la práctica habitual de actividades físicas, los beneficios que aporta y cómo contribuye a mejorar la calidad de vida. Igualmente atenderemos a aspectos relacionados con la higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

La actividad física facilita tu bienestar físico y psíquico



Evita el sedentarismo



Cuida tu espalda



Fumar no es saludable



1. ¿Qué es para ti gozar de una buena salud?
2. Nombra algunos hábitos y conductas positivas relacionadas con la salud.
3. ¿Qué beneficios se obtienen de la realización de ejercicios físicos?
4. ¿Qué actividades físicas realizas habitualmente?

1

¿Qué es la salud?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como:

El completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no meramente la ausencia de enfermedades.

La salud es mucho más que no estar enfermo. El hecho de no estar en cama con fiebre o de no tener ninguna lesión, puede indicar de que en ese momento no pasa nada, pero no significa necesariamente que se goce de buena salud.

Además, la salud es **variable**, cambia con el tiempo, debido a multitud de factores. Algunos de ellos están determinados de antemano, desde que nacemos, como son el sexo, nuestra constitución corporal, la predisposición a padecer ciertas enfermedades, etc. Son los factores **hereditarios** que llevamos en nuestros genes y que son difícilmente modificables puesto que nuestra capacidad para influir en ellos es prácticamente nula.

**Factores que influyen en la salud****Beneficiosos**

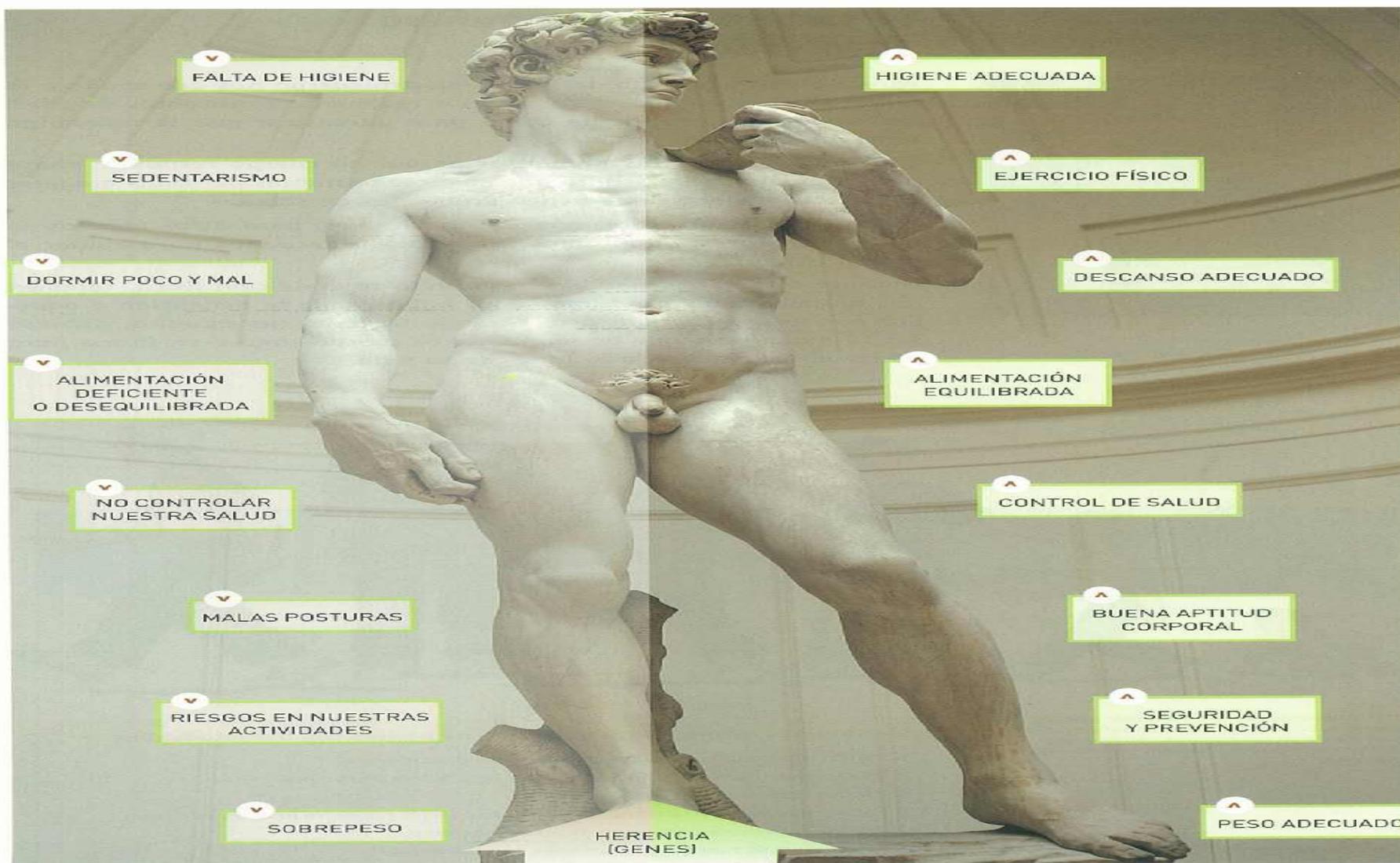
El ejercicio físico.
Una buena alimentación.
La higiene.
El descanso adecuado y la relajación.
Una buena actitud postural.
Un peso adecuado.
El control y seguimientos médicos continuados.

Perjudiciales

El sedentarismo.
Una alimentación deficiente o desequilibrada.
La falta de higiene.
La tensión, el estrés y el no dormir.
Las malas posturas corporales.
El sobrepeso.
El consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas, etc.).



Para ayudar al correcto funcionamiento de nuestro organismo y conseguir mantener y mejorar nuestra salud, es importante que conozcamos nuestro cuerpo, cómo evoluciona y cómo se comporta.





2

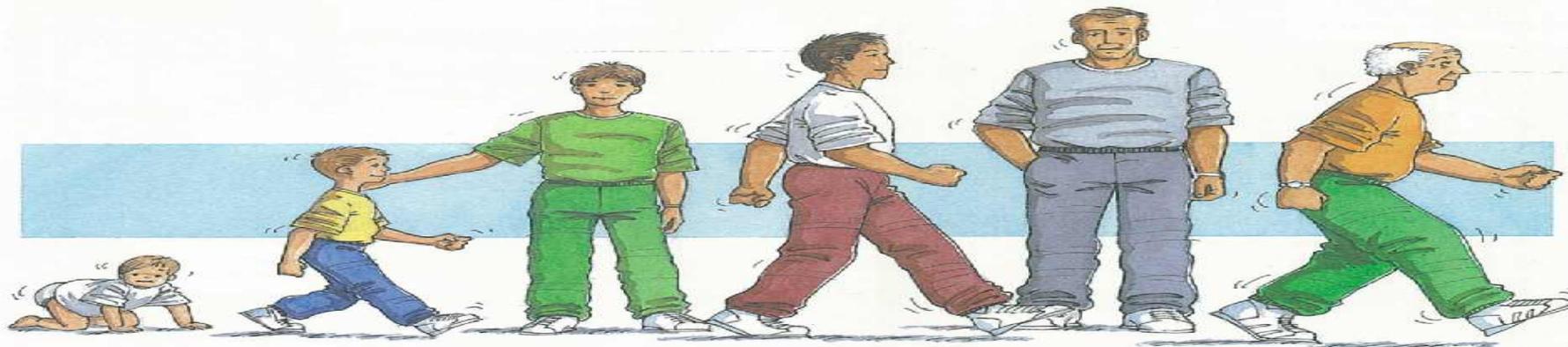
Tu cuerpo: un compañero para toda la vida

Parece algo muy obvio decir que nuestro cuerpo nos acompaña a lo largo de nuestra vida; pero, ¿somos realmente conscientes de ello?; ¿lo cuidamos lo suficiente como para garantizar que se mantenga en el mejor estado posible?

Reflexiona sobre estas preguntas porque tu cuerpo responde ahora perfectamente, pero seguro que conoces bastantes personas mayores (y no tan mayores) que tienen problemas de salud.

Algunos de estos problemas son inevitables, pero otros muchos se podrían evitar si adoptamos los medios adecuados para cuidar el propio cuerpo.

Durante estos años has ido mejorando tu condición física, también has aprendido las conductas y los hábitos que te benefician y aquellos que pueden perjudicarte. Cuando termines tus estudios, deberás ser tú quien se ocupe de mantener tu cuerpo sano y en forma para poder disfrutar de él a lo largo de tu vida.



▼ Nuestro cuerpo crece y evoluciona desde que nacemos. En nuestras manos está cuidarlo y mantenerlo en las mejores condiciones posibles para poder disfrutar de una vida saludable.

Seis buenas razones para adquirir y mantener hábitos saludables

1. Tendremos mayor energía en nuestra vida cotidiana.
2. Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.
3. Padeceremos menos enfermedades.
4. Estaremos más satisfechos con nuestro cuerpo y nuestra imagen personal.
5. Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.
6. Mejoraremos nuestras relaciones con los demás.

3

El cuerpo a tu edad

El cuerpo humano tiene una estructura común a todos los hombres y mujeres, a la que se llega como consecuencia del desarrollo. La adolescencia es una de las etapas de este desarrollo y presenta una serie de particularidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas.

Lo más destacado de la adolescencia es el crecimiento, lo que significa que se aumenta de estatura, de peso, de perímetro torácico, etc. Además, aparecen los caracteres sexuales secundarios, que son signos evidentes de que el cuerpo está madurando y tiene una potencialidad cada vez mayor.

¿Cómo aparecen los caracteres sexuales secundarios?

Mujer	Hombre
Aparición de vello en pubis y axilas, etc.	Crecimiento de órganos sexuales.
Crecimiento del pecho.	Cambio de voz.
Mayor anchura de caderas.	Mayor anchura de hombros.
Más cantidad de tejido graso.	Aparición de vello en pubis y axilas, etc.
Aparición de la primera menstruación.	Mayor crecimiento muscular y aumento de la fuerza.

Desde el punto de vista práctico, es necesario que sepas qué cambios se manifestarán en tu cuerpo durante la adolescencia y, concretamente, los aspectos relacionados con las capacidades físicas.

Esto es importante para que:

- conozcas tus posibilidades y limitaciones actuales;
- utilices al máximo tu potencial, sin riesgos de accidentes o lesiones graves que repercutan negativamente en tu desarrollo;
- puedas realizar ejercicios y actividades físicas, siendo consciente de cómo controlar el propio esfuerzo y cómo tomar las precauciones necesarias.





Las actividades sedentarias tienen consecuencias negativas para la salud.

4

El ejercicio físico

Aunque en la sociedad actual se ha hecho muy popular la práctica de diversas actividades físicas y deportivas, también es cierto que los jóvenes y niños de tu edad dedican cada vez más tiempo a actividades sedentarias, donde la participación se reduce a ser meros espectadores.

Esto tiene consecuencias negativas para la salud, pues el cuerpo necesita un mínimo de actividad física diaria para mantenerse en forma. Además, está ampliamente demostrada la importancia que tiene el ejercicio físico para prevenir enfermedades, mantener las condiciones físicas, rehabilitar lesiones y otra serie de beneficios de tipo psicológico.

El ejercicio físico es el esfuerzo corporal que tiene por objeto adquirir, desarrollar, consolidar y mantener una buena condición física.

4.1. Algunos beneficios del ejercicio

Es importante que no olvides los beneficios de la actividad física cuya práctica redundará positivamente en tu salud. Debes intentar conseguir que el ejercicio físico sea un hábito arraigado en tu vida, una práctica constante que permita mantener tu vitalidad y energía. Además, no olvides que puedes practicarlo con tu familia, tus amigos o por tu cuenta.



Beneficios del ejercicio físico para tu salud

Mejora la oxigenación.

Mejora la presión sanguínea.

Permite que el corazón bombee más sangre.

Favorece la digestión.

Ayuda al crecimiento de huesos y músculos.

Disminuye los problemas de corazón y del sistema circulatorio.

Previene el sobrepeso y la obesidad.

Evita lesiones del aparato locomotor.

Favorece la higiene.

Beneficios del ejercicio físico en las relaciones humanas

Proporciona placer.

Genera confianza en uno mismo.

Favorece la creatividad y la imaginación.

Facilita el sueño y el descanso.

Nos relaciona con otras personas.

Permite la participación de todos.

Favorece la relación con el medio ambiente y el entorno.

Ocupa el tiempo de ocio.

Permite vivir experiencias variadas.

4.2. Haz ejercicio, pero sin riesgos

Como has visto, las ventajas del ejercicio son muchas aunque, a veces, si no se hacen bien, puede producir consecuencias negativas. Para evitarlo, debes seguir algunos consejos fundamentales:

- Antes de empezar a hacer ejercicio, debes comprobar tu estado de salud mediante un **reconocimiento médico**. Así te asegurarás de que todo está bien.
- **Atiende siempre las indicaciones de tu profesor de Educación Física**: él sabe cómo aconsejarte y solucionará cualquier duda que le plantees.
- ¡Ten cuidado! **Debes comer tres horas antes de realizar los ejercicios físicos**, para evitar un corte de digestión.
- Ten siempre presente las **normas higiénicas más elementales referidas al calzado, la vestimenta, etc.**, que encontrarás más adelante.
- **Realiza un buen calentamiento**. Es una técnica básica de Educación Física que conoces de cursos anteriores. **Se trata de realizar ejercicios previos a la actividad, que te preparan progresivamente para ella.**
- Siempre que puedas, y además de las clases de Educación Física, **debes realizar otro tipo de actividades.**
- La actividad que escojas debe hacerte disfrutar; para ello, practícalo con la intensidad adecuada, pero sin llegar nunca a un cansancio excesivo total. Alcanzar un estado de agotamiento es perjudicial.
- **No debes hacer ejercicios contraindicados para tu edad**, como, por ejemplo, levantar grandes pesos. Pueden ser muy perjudiciales pues el cuerpo todavía no está suficientemente preparado.
- Los ejercicios en grupos te lo harán pasar mejor: harás amigos y sobre todo, tendrás una gama más amplia de posibilidades deportivas.
- **Realiza descansos durante los ejercicios, sobre todo cuando sientas un cansancio excesivo**. Una pausa adecuada te permitirá realizar la actividad durante más tiempo.

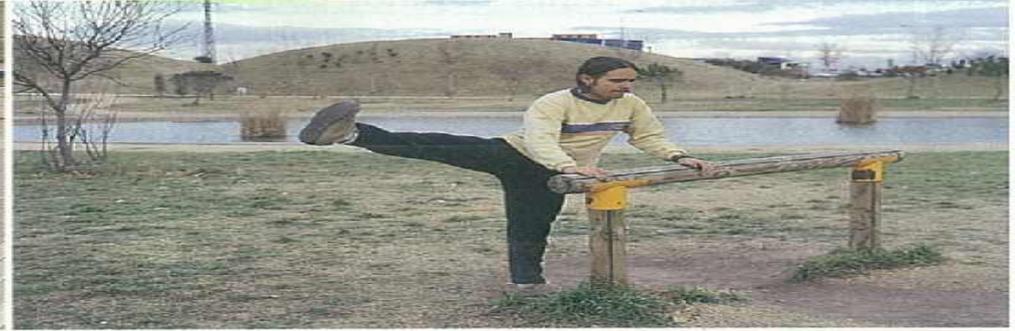


5

Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico



Escoge una vestimenta que sea cómoda y permita la transpiración. No debe apretar ni producir irritación al rozar con la piel. El calzado debe ser cómodo y la suela no excesivamente dura. Átate correctamente los cordones.



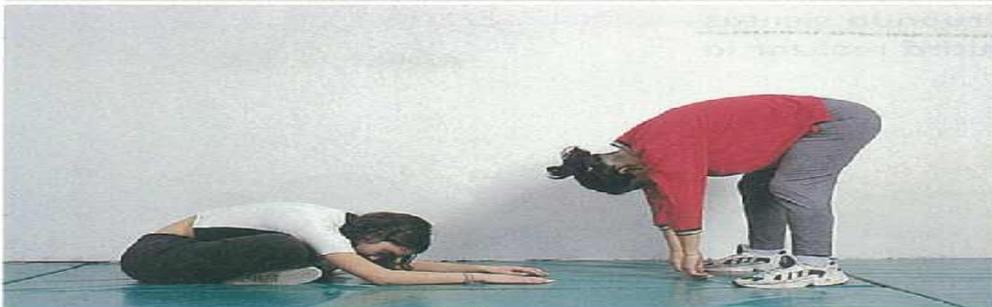
Calienta siempre antes del ejercicio. El cuerpo se prepara gradualmente para afrontar el esfuerzo; así evitarás tener lesiones.



Bebe abundante líquido durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierde a través de la sudoración.



Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y posibilidades, en función del tipo de actividad y de su duración. El ejercicio adecuado es aquel que nos ayuda a mejorar, sin sobrepasar nuestros límites.



Después del ejercicio dedica unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente. Realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.



Abrígate al terminar. Aunque no tengas frío, tu cuerpo pierde calor, especialmente si el sudor se enfría. De este modo evitarás constiparte.

5.1. Comer bien

En una etapa de crecimiento, como es la adolescencia, las necesidades energéticas del organismo son mayores, especialmente si se realiza una actividad física de forma continuada.

Recomendaciones para comer bien

- Come alimentos variados, respetando el equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Toma alimentos ricos en fibra, pescado, verduras frescas y fruta; y no abuses de las carnes y derivados de la leche con mucha grasa.
- Intenta acostumbrarte a un horario más o menos fijo de comidas, y reparte tu alimentación, al menos, en cuatro ocasiones: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Realiza desayunos ricos en energía; un buen almuerzo y una cena no deben ser demasiado copiosas.
- Come despacio y mastica adecuadamente.
- Deben transcurrir, al menos, tres horas desde que comas hasta que realices la actividad física.
- No es bueno comer inmediatamente después de realizar ejercicio, aunque sí es importante beber y reponer el líquido que has gastado.
- No abuses de bebidas gaseosas, golosinas, bollos y pasteles.



5.2. La higiene corporal antes, durante y después del ejercicio

Para mantener una correcta higiene personal sigue estos consejos:

Consejos para una correcta higiene corporal

- Utiliza vestimenta adecuada, suelta, cómoda y que transpire. No utilices la misma prenda dos veces seguidas sin lavarla pues durante el ejercicio sudas, y la humedad que se produce impregna la ropa que llevas puesta.
- Los calcetines deben ser de algodón o hilo para que absorban el sudor y regulen la temperatura del pie.
- El calzado debe proteger tus pies, darte estabilidad y adaptarse a las superficies en las que realizas la actividad.
- Los pies pueden ser un foco de infecciones importante: airea las zapatillas después del ejercicio, no andes descalzo, y cuida tus uñas, rozaduras y posibles ampollas.
- Dúchate después del ejercicio, mejor con agua templada. Después sécate y cámbiate de ropa.



5.3. El descanso

Con el descanso, el cuerpo puede recuperarse después del ejercicio.

Indicaciones para un buen descanso

- Debes dormir un mínimo de nueve horas, y permitir la regeneración de sustancias que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.
- No es bueno que te acuestes inmediatamente después de un ejercicio intenso o de una comida copiosa. Realiza antes alguna actividad relajada que te ayude a conciliar el sueño.



6

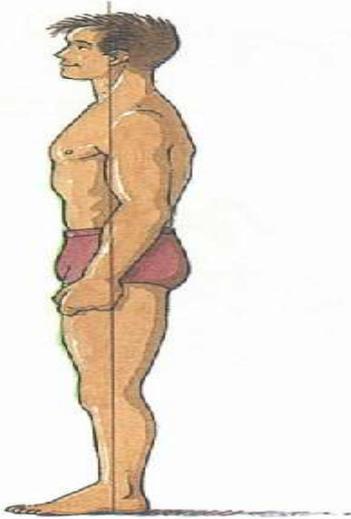
La correcta actitud postural y la musculatura de sostén

Para poder mantenerse erguido, nuestro cuerpo está en constante lucha contra la gravedad. Las distintas partes del cuerpo están dispuestas de forma que descansan unas sobre otras, de modo que podemos trazar una línea imaginaria a la que llamamos línea de gravedad. Si se produce un desvío o un desequilibrio, dejan de descansar unas partes del cuerpo sobre otras con lo que se necesita la intervención de la musculatura para recuperar el equilibrio, lo que origina a la larga cansancio y dolor muscular.

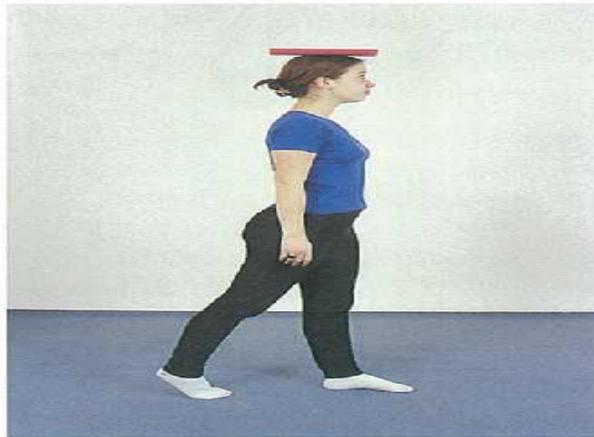
Llamamos **actitud postural** al conjunto de posturas que adopta nuestro cuerpo normalmente para mantenerse equilibrado con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud física.

Los músculos que intervienen en el mantenimiento de una adecuada actitud se denominan **musculatura de sostén** porque son los encargados de «sostener el cuerpo».

No todas las actitudes posturales son equilibradas. Fíjate en las tres fotos. En ellas puedes observar que la persona adopta distintas actitudes posturales para mantenerse de pie. Sólo una de ellas es equilibrada.



Observa el dibujo, las distintas partes del cuerpo están perfectamente alineadas respecto a la línea de gravedad.



Caminar y permanecer de pie con un libro sobre la cabeza nos ayuda a mantener una postura adecuada. Prácticalo.



Para tener una postura equilibrada:

Los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás. La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada.



El peso debe estar repartido de modo uniforme, apoyando toda la planta de los pies.

Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.

Los pies, las caderas, los hombros y la cabeza deben estar alineados, de modo que se obtenga una sensación de ligereza, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza.

6.1. Indicaciones para una correcta actitud postural

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación te mostramos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

Descripción	Correcto	Incorrecto
Levantar pesos: acerca el peso lo máximo posible a tu cuerpo; procura no doblar los brazos; flexiona las rodillas y mantén el tronco erguido.		
Empujar objetos: acercar el peso al cuerpo lo máximo posible; colócate de espaldas y empuja manteniendo la espalda recta.		
Permanecer sentados: utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas; usa un atril para que la cabeza se mantenga erguida al leer.		
Caminar: haz el juego completo de apoyo con el pie; mantén la cabeza erguida, como si llevases un libro sobre la cabeza, y relaja los hombros.		

Realiza los ejercicios de forma correcta e incorrecta varias veces seguidas y comprueba la diferente tensión que experimentas.

7

El cuidado de la espalda

Las desviaciones de columna

Muchas desviaciones de columna tienen su origen en un desequilibrio. La mayoría de ellas necesitan ayuda médica, pero unos hábitos correctos pueden ayudarnos a prevenirlas y a mejorarlas.

Escoliosis: una pierna o cadera más alta que la otra. El tronco se inclina hacia un lado y la columna se curva hacia el otro para recuperar el equilibrio.

Cifosis o lordosis: al tener el peso corporal desplazado hacia delante o hacia atrás, la curvatura de la espalda aumenta en una zona.



Escoliosis



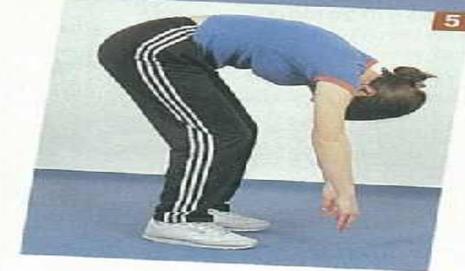
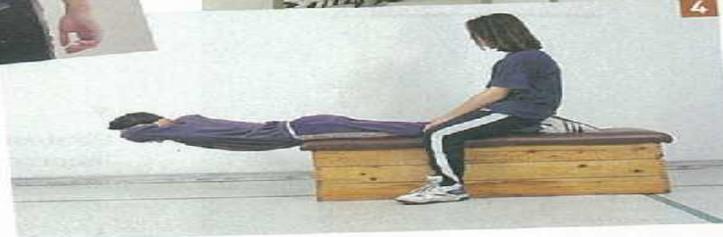
Hipercifosis

La columna está formada por vértebras articuladas entre sí que están separadas por unas almohadillas (discos intervertebrales). Por su interior discurre la médula espinal, de la que salen la mayoría de los nervios.

El aumento de la tensión en los músculos y ligamentos que la rodean provoca los habituales dolores de espalda. Es la zona corporal que más sufre si no mantenemos una correcta actitud postural; por ello vamos a detenernos en su cuidado.

- Si llevas mochila, procura repartir su peso por igual entre los dos hombros (1).
- Cuando estés sentado, mantén la espalda erguida y bien apoyada en el respaldo (2).
- Procura no hacer muchas extensiones con la columna (puentes, arqueamientos) ya que se fuerza la posición de las vértebras (3).
- Cuando realices ejercicios lumbares, hazlo de forma que no rompas la línea horizontal (4).
- Evitar cargar pesos grandes.
- Al moverte mantén la espalda erguida.
- Realiza ejercicios de movilización y flexibilidad de la columna con frecuencia (5).
- Igualmente, debes realizar ejercicios de abdominales y lumbares, principales responsables de la musculatura de sostén.

Utiliza un buen colchón (que no sea blando) para dormir.



7.1. Ejercicios para mantener tu espalda en buenas condiciones

Realiza los ejercicios que te proponemos a continuación para saber si tu espalda goza de un buen estado de salud, comprobando que puedes realizarlos sin dificultad. Si te cuesta realizarlos correctamente, practícalos solo unos pocos minutos al día y observarás cómo mejoras.

Dedícales tiempo y realízalos despacio, acompañándolos con la respiración. Procura hacerlos correctamente «escuchando» a tu cuerpo.

▼ Realiza estos ejercicios y valora tu estado. Pide a algún familiar adulto que también los realice y comprueba las diferencias.



Ejercicio		Algunos problemas de realización
<p>Tumbado en el suelo con los brazos en cruz y las piernas flexionadas, inclinarlas lateralmente para intentar tocar con las rodillas en el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Casi no se pueden inclinar las rodillas. • Al hacerlo se levanta la cadera o el hombro del suelo. • Se produce dolor en la espalda.
<p>De pie, con las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo y las rodillas ligeramente flexionadas, bajar el tronco relajado con los brazos caídos por delante.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Las manos no llegan a tocar el suelo. • Hay dolor o tensión en alguna zona de la espalda o de la cara posterior de las piernas.
<p>Sentado en el suelo, con la espalda apoyada contra la pared, acercar las rodillas al tronco manteniendo los pies en contacto con el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se separan algunas zonas de la espalda de la pared. • No se consigue aproximar las rodillas. • Hay dolor o tensión en la espalda.
<p>Tumbado, con los brazos a los lados del tronco y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, girar la cabeza hasta tocar con el lateral de la cara en el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No se consigue tocar con todo el lateral de la cara en el suelo. • Se eleva el hombro contrario a hacerlo. • Aparecen dolores en la zona cervical.
<p>Colocado a cuatro patas, arquear lentamente la espalda comenzando desde la zona lumbar hasta la cabeza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No se consigue realizar el ejercicio zona por zona. • No se alcanza un buen arqueamiento. • Se producen dolores en alguna zona de la espalda.