

**VIVAMOS MEJOR**  
**3ra. Edición. Abril, 2015.**

**UNIDAD1 NUESTRAS CONDICIONES DE VIDA.**

Algunos de los problemas que vivimos a diario afectan de manera distinta nuestra vida. Algunos perjudican, en particular, nuestra salud.

La salud es un valioso tesoro que, en ocasiones, solo es apreciado en momentos de enfermedad.

Cuando una persona se enferma tiene algunos malestares o síntomas que indican que su cuerpo no está funcionando bien. Algunos de ellos son: fiebre, dolor, debilidad, cansancio o sueño excesivo, falta de hambre. También existen señales o signos, como cambios en el color de la piel, de la orina o del excremento, que indican un mal funcionamiento del cuerpo.

Otros síntomas también pueden ser: cambios frecuentes en su estado de ánimo, tristeza, depresión o ansiedad.

Por ejemplo, La falta de limpieza, de agua, de ventilación, de drenaje e iluminación crean riesgos para la salud. Estas condiciones favorecen diversas enfermedades, entre ellas las que producen diarrea.

Las enfermedades que se acompañan de diarrea afectan a una gran cantidad de personas en nuestro país, aunque son más frecuentes en los menores de 14 años. Se presentan debido a factores culturales, sociales, económicos, pero sobre todo por la falta de hábitos de higiene.

Dichas enfermedades son causadas por organismos muy pequeños que entran a nuestro cuerpo cuando comemos alimentos contaminados o preparamos o consumimos los alimentos sin lavarnos las manos. Estos organismos viven en el intestino de las personas y salen al ambiente cuando evacuamos el excremento y si no tenemos los cuidados

apropiados, se corre el riesgo de contaminar el agua y los alimentos y contagiar a las demás personas.

Una forma de combatir las enfermedades diarreicas es acudiendo a los servicios de salud más cercanos a la comunidad, para su tratamiento.

La diarrea es una respuesta del intestino ante la presencia de microbios, parásitos y ocasionalmente alimentos contaminados, se presenta en forma de excremento aguado o líquido; en ocasiones se acompaña de dolor de estómago, de moco y sangre; entre otros. También de vómito, calentura y malestar en general de la persona. Para evitar que la persona con diarrea se deshidrate, es necesario que tome “Vida Suero Oral”.

Estas enfermedades se presentan principalmente: por no lavarse las manos después de ir al baño, antes de preparar los alimentos, no lavar las frutas y verduras o no cocer bien la carne de puerco, por lo que es necesario mantener aseado el lugar donde vivimos y donde preparamos los alimentos.

En caso de defecar a ras de suelo es recomendable enterrar el excremento o cubrirlo con cal y evitar que los cerdos se lo coman. Asimismo, es muy importante purificar el agua que se va a beber, hirviéndola diez minutos o agregando dos gotas de cloro o tres de yodo por cada litro de agua y dejarla reposar. En ambos casos hay que esperar 30 minutos antes de tomarla o utilizarla.

<b>Enfermedades contagiosas o infecciosas.</b>	<b>Enfermedades NO contagiosas o infecciosas.</b>
<b>Gripe</b> <b>Tuberculosis</b> <b>Tos</b> <b>Entre otras.</b>	<b>Desnutrición, diabetes,</b> <b>reumatismo, alcoholismo, los</b> <b>ataques al corazón y la mayoría</b> <b>de las formas de cáncer, entre</b> <b>otras.</b>

Algunos microbios pueden entrar a nuestro cuerpo si nos muerde un animal, por ejemplo el gato, el perro, el zorro, la rata o el coyote, que pueden transmitirnos la rabia; o si nos pica el mosquito *Anopheles*, que transmite el paludismo, o el mosquito *Aedes* que transmite la fiebre amarilla y el dengue.

La tuberculosis es una enfermedad infecciosa, contagiosa y curable, que es provocada por microbios y ataca principalmente a los pulmones. Se manifiesta por tos con flemas con duración de semanas, calentura, pérdida de apetito, decaimiento y palidez, entre otras. Sus síntomas se pueden confundir a veces con las infecciones respiratorias agudas.

La tuberculosis es una enfermedad contagiosa que puede llevar a la muerte, es curable si se detecta a tiempo y se trata correctamente. La persona que la padece o que tiene los síntomas ya mencionados debe ir al servicio de salud para el tratamiento adecuado. Es muy importante que al recién nacido se le aplique la vacuna BCG, ya que previene la tuberculosis.

A veces pensamos que estar sano simplemente es no estar enfermo. Pero la salud es mucho más. Tiene que ver con la manera en que vivimos, con sentirnos bien física y anímicamente; con lo que comemos, con las condiciones de los lugares donde habitamos y trabajamos, con las actividades que hacemos durante nuestro tiempo libre, entre otras.

### Otros aspectos que afectan nuestra salud.

Los accidentes como caídas, quemaduras e intoxicaciones, entre otros; las condiciones desfavorables o insalubres en el trabajo, así como la falta de tiempo y espacio para descansar y recrearnos sanamente, pueden impedirnos tener una vida plena, sana y satisfactoria.

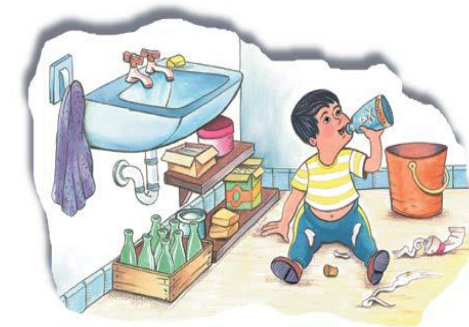
Casi siempre los accidentes ocurren por falta de cuidado o por ignorancia. Éstos pueden evitarse tomando las precauciones necesarias. Las lesiones más frecuentes producidas por accidentes son: golpes en distintas partes del cuerpo, torceduras, fracturas, cortaduras,

quemaduras, envenenamientos, ahogamiento, asfixias, heridas por arma de fuego, picaduras y mordeduras.

Otro problema que frecuente son las intoxicaciones.

### Causas de intoxicación:

- Inhalación de algunos gases o humos.
- Contacto con insecticidas, herbicidas o veneno para ratas.



### ¿Qué hacer en caso de accidente?

Los primeros auxilios son la atención inmediata que le damos a una persona que tuvo un accidente, mientras llega el médico o la llevamos a un centro de salud. ¡En muchos casos los primeros auxilios pueden salvarle la vida a una persona!

### Ante un accidente:

- Conserve la calma.
- Averigüe cómo ocurrió el accidente.
- Pida ayuda al personal de salud más cercano.
- Aplique los primeros auxilios, sólo si está usted capacitado/a.
- No mueva a la persona lesionada, a menos que sea estrictamente necesario.
- Revise si se siente el pulso en el lesionado.

Por pequeños que sean nuestros conocimientos, siempre podemos ayudar. Hagamos únicamente lo que sabemos hacer. Cuando tengamos alguna duda sobre qué hacer por una persona recién accidentada, es mejor acudir inmediatamente con un promotor de salud, un/a médico/a u otra persona del sector salud y no perder tiempo en adivinar qué podríamos hacer.

### **Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad.**

Las enfermedades, los accidentes, y los problemas que afectan o amenazan nuestra integridad, no avisan ni el momento ni el lugar de su llegada. Pero sí podemos anticiparnos a ellos, aplicando algunas medidas que nos hagan sentir más seguros y que disminuyan los riesgos y consecuencias que traen.

#### **Prevención de enfermedades y accidentes.**

Entre las acciones importantes para evitar enfermedades y conservar la salud, se encuentran: la limpieza personal, del hogar y lugar de trabajo, nuestros hábitos alimenticios y la aplicación oportuna de vacunas.

Por ejemplo: La cocina es uno de los lugares de la casa en donde ocurren más accidentes, porque ahí se usa el fuego para cocinar, se preparan cosas calientes, se usan cuchillos y otros utensilios.

#### **Situaciones que pueden causar accidentes:**

- Los líquidos hirviendo pueden causar quemaduras graves.
- Los objetos que están pesados caen fácilmente si no están afianzados.
- Los pisos y escaleras sucios y en malas condiciones son causa de caídas y resbalones.
- Los objetos punzocortantes requieren ser usados con cuidado.

- Los niños y niñas pueden ingerir medicamentos y sustancias tóxicas que los dañen.
- Las personas que tienen contacto con cables y tomas de corriente eléctrica pueden recibir descargas eléctricas.
- Las sustancias inflamables requieren ser manejadas con mucha precaución.



Los niños y niñas son curiosos y muy activos. A los adultos nos corresponde enseñarles a tomar precauciones para evitar que les sucedan accidentes.

La aplicación de medidas de seguridad en la casa, en el trabajo y en la comunidad, forma parte de las acciones de prevención que son necesarias para protegernos de distintos tipos de accidentes y conservar la salud.

El propósito de las acciones preventivas es lograr que las personas identifiquen las situaciones y condiciones que representan un riesgo para su salud e integridad física, anticipen sus consecuencias y lleven a cabo las medidas que contribuyan a evitarlas.

#### **Como cuidar nuestra forma de vida.**

Es importante analizar las causas y formas de prevención de las enfermedades, los accidentes y de otros problemas que influyen en la *calidad de nuestra vida*.

Para mejorar nuestra calidad de vida, además de reconocer, prevenir y atender las enfermedades que padecemos, debemos prestar atención a otros aspectos.

En la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, aprobada el 10 de diciembre de 1948, se proclamó que: *“toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios...”*.

Hay problemas y carencias que no podemos resolver tan fácilmente, pero sí podemos cambiar nuestra actitud ante ellos, organizarnos y participar para exigir el cumplimiento de nuestros derechos y realizar acciones que nos ayuden a resolver nuestras necesidades.

Todo ser humano tiene necesidades básicas: La salud, la educación, la alimentación, el trabajo, la vivienda, el vestido y la recreación, son necesidades individuales y sociales que las personas deben satisfacer para tener posibilidad de desarrollarse.

La salud es una responsabilidad individual y social. Es la capacidad de las personas y de las sociedades para alcanzar un mayor bienestar físico, mental, afectivo y social. Estar sano/a significa estar bien, sentirse bien y relacionarse constructivamente consigo mismo/a y con los demás. Ser creativo/a y productivo/a.

## UNIDAD 2 PARA CUIDARNOS TENEMOS QUE CONOCERNOS.

Nuestro cuerpo es lo más valioso que tenemos. Amar nuestro cuerpo es conocerlo, cuidarlo y desarrollar sus distintas capacidades en nuestra vida diaria. Todas las personas mostramos, en distintos tiempos y circunstancias de nuestras vidas, intereses y sentimientos diversos por nuestro cuerpo.

Una de las características más notables e importantes del cuerpo humano es la individualidad de su aspecto. La herencia, es decir, lo que recibimos de nuestros antepasados, y el ambiente natural y social

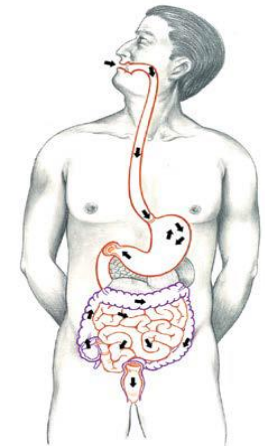
en el que vivimos, influyen en las diferencias que presentamos. Por ejemplo, el color de los ojos es resultado de nuestra herencia familiar, mientras que la estatura, además de ser herencia familiar, puede estar influida por el tipo de alimentación y el funcionamiento del propio cuerpo.

El cuerpo debe ser valorado y apreciado en su totalidad y en todas y cada una de las partes que lo forman. Todas las partes u órganos del cuerpo humano trabajan armónicamente para llevar a cabo las funciones que hacen posible la vida. Entre las funciones más importantes están **la respiración, la digestión, la circulación, la locomoción, la reproducción y la excreción.**

### El aparato digestivo, un procesador de alimentos.

El aparato digestivo es el responsable de transformar los alimentos que comemos.

La digestión de los alimentos se inicia en la boca, donde los alimentos son masticados y mezclados con la saliva. Posteriormente pasan al esófago y de ahí al estómago.



En el estómago, la comida permanece de dos a tres horas. Durante este tiempo, la comida se licua al mezclarse con los jugos del estómago o gástricos. Luego entra al intestino delgado, donde se añaden la bilis, el jugo pancreático y los jugos del intestino. Estos jugos continúan la digestión de la comida hasta desintegrarla. Las sustancias nutritivas son absorbidas a través de las paredes del intestino delgado y pasan a la sangre. La sangre se encarga de repartirlas por todo el cuerpo.

El alimento digerido que no atraviesa la pared del intestino delgado y los restos no digeribles, como la fibra, formada por restos de cascarillas de frutas, verduras, cereales o leguminosas, entran al intestino grueso. Ahí se absorbe el agua que contiene la comida y los jugos digestivos agregados.

Los desechos se almacenan en el colon hasta ser eliminados en forma de excremento a través del ano.

Con los dientes cortamos y molem los alimentos para poder digerirlos, de ahí la importancia de mantener nuestra dentadura sana y evitar las caries en los dientes, las cuales son pequeños huecos causados por microbios que producen ácidos que destruyen los dientes.

Para protegerlos, es necesario lavar los dientes, las encías y la lengua, después de cada comida. Si no tenemos pasta dental ni cepillo, podemos frotarlos con un trapo limpio envuelto en el dedo, con polvo de tortilla quemada o preparando una pasta con una cucharada de sal, una cucharada de bicarbonato y unas gotas de agua.



También usar hilo dental para eliminar restos de comida y evitar problemas en las encías. En caso de presentar caries, hay que acudir al dentista para evitar que siga dañándose la dentadura.

Algunas enfermedades del estómago son la gastritis y la úlcera gástrica, que por lo general se manifiestan con ardor y dolor intensos. Estas se presentan por dejar de comer, por desórdenes en los horarios de comida, por comer en exceso alimentos y bebidas irritantes (licor,

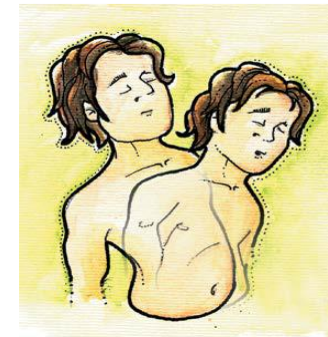
café, condimentos, entre otros), por llevar una vida excesivamente tensa o por infecciones causadas por microbios.

Para conservar nuestra salud es necesario cuidar nuestra alimentación; cuidar que el agua que bebamos esté limpia, vigilar el tipo de alimentos que ingerimos y la forma en que lo hacemos, contribuyen a prevenir algunas enfermedades del aparato digestivo.

### Aparato respiratorio

Nuestro cuerpo, además de los alimentos, necesita oxígeno que se obtiene del aire que respiramos. El sistema respiratorio es el encargado de llevar a cabo la respiración, o sea la toma del oxígeno del aire que respiramos y el aparato circulatorio lo distribuye a todo el cuerpo, recoge el bióxido de carbono, producto de la actividad de nuestro cuerpo y lo elimina.

La respiración comprende dos movimientos: Inhalar: es el paso del aire desde la nariz al interior de los pulmones. También a este movimiento de jalar aire se le llama inspirar. Exhalar: es el movimiento de expulsar el aire del cuerpo. También se llama espirar.



La respiración es una función vital mediante la cual el cuerpo obtiene el oxígeno que necesita y desecha un gas llamado bióxido de carbono. Muchas de las enfermedades respiratorias, como catarro, bronquitis, amigdalitis (anginas), entre otras, son causadas por microbios que

entran al organismo durante cambios bruscos de temperatura y por fumar. La calidad del aire que se respira también determina el estado de salud del sistema respiratorio.

## Órganos sexuales

Uno de los principales problemas de salud en la mujer es el cáncer del cuello de la matriz, también conocido como cérvico-uterino. En México cada año mueren más de 4 mil mujeres por cáncer cérvico-uterino. Este tipo de cáncer puede detectarse a tiempo para ser tratado por medio de un estudio sencillo que se llama Papanicolaou. Este estudio se lo debe hacer la mujer que ya inició su vida sexual o que es mayor de 20 años cada año, o con la frecuencia que se le indique en su servicio de salud. Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública, 2011

## La reproducción.

La fecundación es la unión entre una célula\* sexual femenina (óvulo) y una célula sexual masculina (espermatozoide). Al tener relaciones sexuales el hombre puede eyacular en la vagina de la mujer y dejar espermatozoides capaces de fecundarla.

Actualmente se puede lograr la fecundación, con ayuda de algunos aparatos que hacen que el óvulo y el espermatozoide se unan.

A diferencia de otros seres vivos, la reproducción de los seres humanos está estrechamente relacionada con actitudes de respeto, comunicación y afecto. Además, está regulada por normas que varían según el lugar, el tiempo y cultura donde viven las personas.

La sexualidad tiene que ver con nuestros sentimientos, actitudes y valores. También con la aceptación de nuestro cuerpo y la forma de verse y sentirse como hombre o mujer.

El querer o no querer tener hijos debe ser una decisión de la pareja. Si no desea tener hijos hay métodos o formas para evitarlo. El uso de condón o preservativo puede ayudar a evitar un embarazo, así como

a protegernos de infecciones de transmisión sexual (incluyendo el SIDA).

## Sigamos reconociendo nuestro cuerpo.

El cuerpo humano funciona como un todo organizado y está conformado por:

- **El sistema circulatorio.**

En este sistema, la sangre circula impulsada por los latidos o contracciones del corazón. Al número de veces que late el corazón en un minuto le llamamos ritmo cardiaco. Cuando el ritmo cardiaco aumenta o disminuye, sin razón aparente, indica que algo anda mal. En esos casos, es recomendable consultar a un médico.

El sistema circulatorio está formado por el corazón, una red de conductos llamados, arterias, capilares y venas y la sangre que viaja por ellos. Al viajar, la sangre lleva a todo el organismo sustancia nutritiva y, mediante los glóbulos rojos, el oxígeno que el cuerpo necesita para funcionar. También va recogiendo los desechos que serán expulsados por el aparato urinario.

La sangre contiene glóbulos blancos que nos defienden de las infecciones, y plaquetas que reparan los vasos sanguíneos o rotos.

La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias al circular dentro de ellas, se llama presión arterial. La presión arterial se mide en la arteria principal del brazo, con un aparato que se llama baumanómetro.

La hipertensión o presión alta es una enfermedad que afecta de 10 al 20% de la población mayor de 45 años. Se presenta con más frecuencia en personas obesas, que fuman, ingieren mucha sal o bebidas alcohólicas en exceso y que no realizan ejercicio, así como en personas sometidas a constantes presiones.

La hipertensión arterial o presión alta es el aumento de presión con la que circula la sangre en las arterias. Esto puede provocar entre otras complicaciones, que las arterias pequeñas del corazón, cerebro, riñones y ojos se dañen o se rompan, provocando graves problemas y hasta la muerte.

La presión baja también puede ocasionar problemas, sobre todo si baja de repente. La presión varía según la edad, el sexo, la alimentación y el ejercicio que hace una persona.

- **El aparato urinario.**

Diariamente tomamos y eliminamos agua, los riñones son los encargados de mantener la cantidad necesaria de agua en nuestro organismo. Además, retienen aquellas sustancias que son necesarias para el cuerpo y eliminan las que no hacen falta. De esta manera mantienen limpio nuestro cuerpo, actuando como si fueran un filtro.

Las personas tenemos en diversas partes del cuerpo músculos en forma de anillo llamados esfínteres. Al contraerse, el esfínter de la vejiga urinaria cierra el paso a la salida de la orina y el esfínter anal impide la salida del excremento al final del aparato digestivo. Cuando estos músculos se aflojan; orinamos o defecamos.

El aparato urinario es el encargado de eliminar del organismo agua, sales e incluso sustancias tóxicas, es decir, medicamentos o sustancias que podrían envenenar al cuerpo. Mantiene el equilibrio de líquidos en el organismo. Este aparato está formado por dos órganos gemelos llamados riñones, dos uréteres, la vejiga urinaria y la uretra. También realizan la filtración de la sangre.

- **El sistema músculo-esquelético.**

El sistema músculo-esquelético está integrado principalmente por huesos, músculos y articulaciones. El esqueleto está formado por 206 huesos grandes, pequeños, largos, planos y de otras formas.

Una de las funciones del esqueleto es mantener la posición que queremos, otra es efectuar los movimientos que deseamos y otra más es proteger los órganos internos de sufrir lesiones ocasionadas por caídas y golpes.

Los brazos, como otras partes del cuerpo, pueden moverse gracias a que los huesos están articulados. La articulación es el lugar donde se une un hueso con otro. Si no tuviéramos articulaciones no podríamos mover y flexionar nuestro cuerpo. La fuerza necesaria para mover los huesos la proporcionan los músculos al contraerse.

No todos los huesos son macizos. Los huesos de las piernas, de los brazos y otros como las costillas, el esternón y las clavículas, están llenos de médula ósea. La médula ósea es muy importante porque allí se fabrican todas las células de la sangre. Por su estructura, el sistema músculo-esquelético puede ser afectado por numerosas enfermedades que atacan las articulaciones, los músculos o la médula de los huesos.

Una dieta baja en sal durante la adolescencia puede ayudar a que las personas retengan calcio y fortalezcan sus huesos. Esto es una medida para prevenir la osteoporosis, cuando se llega a la edad adulta. Para que nuestros huesos estén fuertes, debemos consumir alimentos con abundantes minerales como la leche, el pescado y vegetales de hoja ancha.

El sistema músculo-esquelético permite al ser humano moverse y realizar diferentes actividades. Los huesos tienen cuatro funciones principales: dar soporte y mantener la estructura rígida de nuestro cuerpo; proteger los órganos internos, como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones, entre otros, del peligro de lesiones ocasionadas por caídas y golpes; formar células de nuestra sangre y almacenar minerales y grasas.

### **Otra enfermedad es la diabetes.**

La diabetes es el aumento de azúcar en la sangre causado por la falta o insuficiencia de la insulina que produce el páncreas. Su función es

regularizar el azúcar en la sangre y ayudar a que se aproveche para que el cuerpo tenga la energía que necesita. Se puede manifestar por mucha sed, hambre y ganas de orinar frecuentemente. Puede afectar a todo el organismo (principalmente los riñones, los ojos, el corazón y las piernas) y llegar a ocasionar la muerte.

Estas enfermedades no son curables, pero se pueden controlar y evitar sus complicaciones si se siguen los cuidados adecuados.

Algunas recomendaciones para prevenirlas o controlarlas son: llevar una alimentación balanceada, realizar ejercicio y evitar el tabaco, así como el abuso de sal, azúcares y alcohol.

### **Nuestro cuerpo nos permite estar en contacto con el mundo.**

El cuerpo humano es un conjunto organizado de sistemas como el respiratorio, el digestivo, el circulatorio y el músculo-esquelético, entre otros. También tiene distintos órganos que le permiten estar en permanente contacto con el mundo.

Los órganos de los sentidos: cinco formas de conocer el mundo.

<b>Sentidos</b>	<b>Parte del cuerpo</b>	<b>Para qué sirven</b>
<b>El olfato</b>	<b>Nariz</b>	Para oler los perfumes de las flores y de todo aquello que nos agrada.
<b>El tacto</b>	<b>Piel</b>	Para sentir el calor, el frío, la lluvia y darnos cuenta de nuestra posición.
<b>El gusto</b>	<b>Boca</b>	Para saborear la comida y las bebidas típicas de nuestras regiones.
<b>El oído</b>	<b>Oído</b>	Para escuchar la música y las canciones de nuestro pueblo, así como las voces de los que nos rodean.
<b>La vista</b>	<b>Ojos</b>	Para mirar los paisajes y a las personas que queremos, darnos cuenta de las formas, de los colores y los tamaños de las cosas. Entre otras cosas.

### **El sistema nervioso: un sistema de control en nuestro cuerpo.**

El sistema nervioso es, sin duda alguna, el sistema de comunicación más complejo que hasta ahora conoce el ser humano. En él, la información se va pasando muy rápidamente de una célula a otra. A estas células se les conoce con el nombre de neuronas.

Las neuronas o células nerviosas, son incapaces de reproducirse. Las que tenemos al nacer son las únicas que tendremos a lo largo de nuestra vida. Además, con el paso de los años muchas de ellas morirán. Los accidentes y algunas sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas en general, destruyen grandes cantidades de neuronas.

Nuestro organismo se auto-regula, es decir que él mismo, a través del sistema nervioso, se encarga de realizar funciones vitales, tales como la respiración, la circulación, la nutrición, la excreción.

Por ejemplo el mal de Parkinson, es un trastorno del sistema nervioso que afecta zonas importantes del cerebro, lo que provoca lentitud de movimientos y temblores en los miembros del cuerpo. También, el mal de Parkinson se presenta por lo común en personas mayores de 50 años y lo padecen más los hombres que las mujeres.

El sistema nervioso es el responsable de controlar las funciones vitales de nuestro organismo, tales como: la respiración, la circulación sanguínea, los movimientos del estómago y de los intestinos y la regulación de la temperatura.

### **El sistema inmunológico: nuestro cuerpo se defiende de pequeños y peligrosos enemigos.**

En la sangre hay células llamadas glóbulos blancos o leucocitos. Ellos se encargan de defendernos de los microbios patógenos que entran a nuestro cuerpo. Los glóbulos blancos reconocen a los microbios, se los comen y los digieren. Los glóbulos blancos guardan la información de sus características de los microbios y producen anticuerpos, es decir,



sustancias de defensa que están listas para usarse en caso de que dicho microbio vuelva a entrar al organismo.

Algunas molestias como la fiebre, la diarrea, el dolor de cabeza o de garganta, el cansancio, la tos persistente y el estornudo, entre otros, pueden significar que algún microbio ha entrado en nuestro cuerpo. Y éste tiene diversas formas de evitarlos, uno de ellos es la piel, también los vellos de la nariz y las mucosidades; en la boca las anginas o amígdalas se encargan de detenerlos.

### **Vacuna**

El término vacuna viene del nombre de la enfermedad de las vacas, ya que de ellas se obtenían los microbios debilitados que servían al cuerpo humano para formar anticuerpos contra la viruela.

Las vacunas hacen que éste produzca defensas o anticuerpos contra microorganismos dañinos. Una de las formas más seguras que tenemos para prevenir diversas enfermedades, es la aplicación de vacunas. Algunas de ellas son: polio o parálisis infantil; D.P.T. (contra difteria, tosferina y tétanos); BCG, contra la tuberculosis, sarampión, influenza, rubeola, virus del papiloma humano, contra y tétanos que se aplica a niños mayores de 12 años, a personas adultas y especialmente a mujeres antes del embarazo o después del cuarto mes del mismo, se debe reforzar cada cinco años.

Otras vacunas importantes son las que nos ayudan a prevenir enfermedades tales como: cólera, neumonía en adultos, el tífus y la hepatitis.

### **Puedo cuidar mi cuerpo.**

Una forma de hacerlo es reconocer que nuestras costumbres y la manera en que vivimos nos afectan de diversas maneras. Si hacemos uso adecuado de los recursos que están a nuestro alcance podemos prevenir enfermedades y vivir mejor.

El cuerpo realiza muchas funciones con gran precisión. Para que funcione adecuadamente necesitamos realizar prácticas saludables. Esto favorece la calidad de nuestra vida.

Algunas personas tenemos hábitos como los siguientes:

- Beber alcohol en exceso o fumar.
- Dedicar media hora diaria a la lectura.
- Comer antojitos en puestos de la calle.
- Curar las enfermedades con medicinas no recetadas por un médico.
- Hacer media hora diaria de ejercicio.
- Practicar algún deporte.

Los hábitos son prácticas cotidianas y modos de hacer las cosas que forman parte de nuestra manera de vivir. Llamamos *hábitos nocivos* a los que perjudican la salud y afectan a las personas que nos rodean.

Los hábitos que nos permiten proteger y desarrollar nuestro organismo se llaman saludables. Por ejemplo: La limpieza, la buena alimentación y el ejercicio. Es importante distinguir aquellos hábitos que favorecen nuestra salud para practicarlos de manera conjunta, así como identificar los que nos perjudican para evitarlos.

### **La higiene también es salud.**

Es necesario practicar hábitos de higiene para lograr y mantener la salud y evitar las enfermedades. Aseando continuamente nuestro cuerpo, nuestra casa y nuestra comunidad podemos evitar muchas enfermedades.

**Los alimentos tienen diversas sustancias nutritivas o nutrimentos.**



Una mala alimentación se puede deber al consumo de un solo grupo o al abuso de éste. Por ejemplo, abusar de las grasas, azúcares o harinas. Es necesario que al preparar nuestros alimentos, tratemos de consumir alimentos de los tres grupos y que aprovechemos lo que produce la región donde vivimos.

Debemos tener una comida equilibrada y suficiente. Es decir, alimentarnos con las cantidades correctas de cada grupo de alimentos. La cantidad depende de la edad, el trabajo o actividades físicas que realizan las personas y su estado de salud.

Nuestra alimentación puede mejorar si aprendemos a variar, combinar y equilibrar lo mejor posible los alimentos que tenemos al alcance. Es necesario comer de los tres grupos de alimentos en cada comida y cuidar que sean preparados con limpieza. Alimentarnos adecuadamente es una necesidad de primer orden para conservar la salud.

### **La importancia del ejercicio.**

Las actividades que realizamos durante el tiempo libre también pueden contribuir favorablemente a nuestra salud. Por ejemplo, el ejercicio nos permite, a cualquier edad, mejorar la condición de nuestro cuerpo, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Mediante el

ejercicio y otras actividades recreativas, es posible estrechar las relaciones con las personas de la comunidad.

## **UNIDAD 3 CRECEMOS Y NOS DESARROLLAMOS**

Los seres humanos, como todos los seres vivos, crecemos y nos desarrollamos. No solamente lo hace nuestro cuerpo. También desarrollamos nuevas maneras de pensar, sentir, expresarnos y relacionarnos con quienes nos rodean. Saber cómo cambiamos nos sirve para conocernos mejor y para mejorar cada etapa de nuestra vida.

### **1. ¿Cómo eras, cómo eres y cómo serás?**

Los seres humanos crecemos y nos desarrollamos. Estas dos palabras no significan lo mismo. No obstante, las dos hacen referencia a aspectos igualmente importantes y complementarios en las etapas de vida de una persona. El crecimiento y el desarrollo de una persona comprenden cambios en distintos aspectos, por ejemplo: en su cuerpo, sus funciones, manera de pensar, sentimientos, trato con otros, juicios y normas de conducta, entre otros.

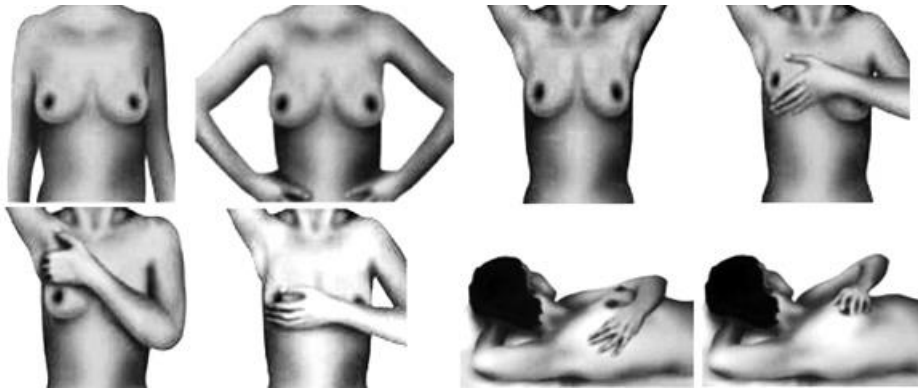


### ***Mi cuerpo necesita cuidados.***

El cáncer de mama o seno es una enfermedad que forma tumores o “bolitas” en los senos y que cuando empieza no es dolorosa. Esto puede notarse por un cambio de color en la piel, que toma la apariencia de cáscara de naranja, o se forman pequeñas úlceras (como fogazos), y cambios o diferencia en la forma y tamaño del

pecho. También puede aumentar la temperatura en algunas zonas y salir sangre o pus del pezón.

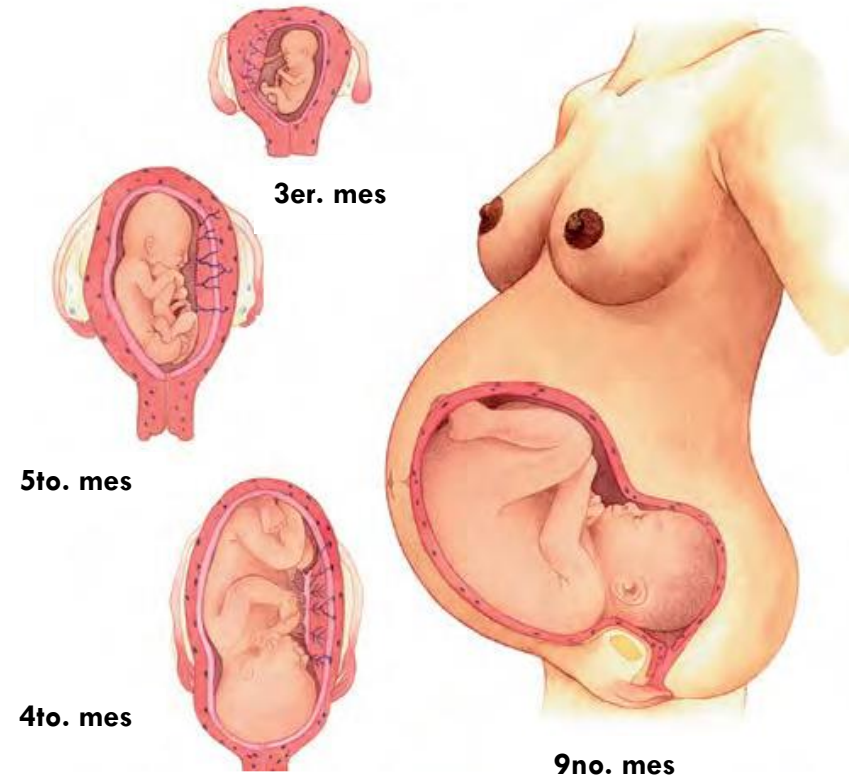
El cáncer de mama o seno puede curarse si se detecta en sus inicios y se siguen las recomendaciones del médico. La revisión que una mujer haga de sí misma (autoexploración) le permite reconocer algunas señales de esta enfermedad, para un posible tratamiento a tiempo.



La tercera causa de muerte por cáncer en la mujer es el cáncer del cuello de la matriz o cérvico-uterino; en los últimos 15 años se ha notado una disminución en los casos. En el 2006 se ha percibido un descenso del 14.6 por ciento de defunciones en todo el país por esta causa. En México cada año mueren más de 4 mil mujeres por cáncer cérvico-uterino.

Conocer cómo es y cómo cambia nuestro cuerpo nos ayuda a saber cuándo algo anda mal y así poder detectar alguna enfermedad a tiempo para ser curada. Las consultas médicas regulares también nos ayudan a prevenir enfermedades o complicaciones que pueden poner en riesgo la vida, como el cáncer de mama o del cuello de la matriz (cérvico-uterino).

**¿Cómo somos y cómo nos desarrollamos antes de nacer?**



Los nueve meses de gestación son de gran importancia en el desarrollo de una persona. Durante los tres primeros meses se forma la mayor parte de nuestro cuerpo. La buena salud de una mujer embarazada favorece el desarrollo sano del nuevo ser. Es necesario que ella tenga una alimentación adecuada y suficiente, que evite hacer esfuerzo físico excesivo, para no poner en riesgo su salud.

### ***Necesitamos a los demás para desarrollarnos.***

Las tortugas salen de su cascarón y corren rápidamente hacia el mar. Allí conseguirán alimento. También se ponen a salvo de otros animales que pueden devorarlas.

Los perros, gatos, vacas, cerdos, venados y leones necesitan ser amamantados por sus madres, pero son capaces de caminar casi desde el momento en que nacen.

Los pollos recién nacidos empiezan a picar la tierra para comer. Otras aves, como los pájaros, si no son alimentados directamente del pico de sus padres, seguramente mueren, porque no pueden volar tan pronto nacen.

Algunas de las complicaciones que existen durante el embarazo, el parto y los meses posteriores a éste son ahora menos frecuentes. En la medida en que la futura madre se cuida y presta atención a su salud física y emocional y evite riesgos de accidente, habrá mayores posibilidades de disminuir los índices de mortalidad que actualmente existen tanto para ella como para el nuevo ser.}

Difícilmente podríamos sobrevivir durante los primeros años de vida, si no contáramos con la atención y afecto de quienes nos rodean. Las personas necesitamos de los demás para desarrollarnos y vivir mejor.

## **2. Nuestros sentimientos y nuestros pensamientos se desarrollan**

*¿Ha hecho alguna vez un poema o una canción?*

Cambia el Sol en su carrera  
cuando la noche subsiste.  
Cambia la planta y se viste  
de verde la primavera.  
Cambia el pelaje la fiera.  
Cambia cabello el anciano.  
Y así, como todo cambia,  
que yo cambie, no es extraño.

*Fragmento. Canción popular latinoamericana.*

Nuestras maneras de sentir y pensar también cambian con la edad y las experiencias de vida.

Las personas también somos capaces de desarrollar sentimientos distintos: por las personas más cercanas a nosotros, por los lugares donde hemos crecido, por una casa donde nos gustó vivir, por la música que nos conmueve, por la infancia que quedó en el pasado.

Los sentimientos son parte importante de nuestra manera de ser y cambian conforme nos desarrollamos. Nuestros sentimientos surgen al relacionarnos con otras personas, en el lugar donde nacemos y hemos crecido, de nuestras experiencias de vida y de nuestros éxitos y fracasos.

Expresar y compartir lo que sentimos ayuda a mejorar la comunicación con los demás. Las personas utilizamos distintas formas para hacerlo: a través de la palabra, la música, la poesía, la pintura, la danza; éstas, además de reflejar nuestra identidad personal y social, contribuyen al desarrollo integral de nuestra persona.

## **3. Nuestros pensamientos también se modifican**

La forma de pensar tiene un desarrollo distinto en cada persona de acuerdo con su experiencia de vida. Esto explica por qué personas de edades diferentes o incluso de la misma edad piensan de forma distinta. Nuestra manera de pensar cambia a lo largo de la vida. Los cambios están influidos por las experiencias e intercambios que cada uno de nosotros tiene con el ambiente natural y con las personas con las que convive.

Todas las maneras de pensar son igualmente valiosas, aunque no las compartamos. Cuando explicamos nuestra forma particular de pensar, damos a conocer cómo ha sido nuestro desarrollo y algunas de las influencias que éste ha tenido. Por otra parte, al intercambiar opiniones, podemos influir en el desarrollo de otros.

La capacidad de pensar y reflexionar se desarrolla a lo largo de nuestra vida. El estudio, los conocimientos, todo lo que nos anime a preguntar, a analizar cuidadosamente lo que nos pasa, a buscar nuevas ideas y experiencias y a explicar lo que sucede en nuestro entorno, junto con otros factores como la alimentación, la comunicación y las relaciones con los demás, favorecen el desarrollo de nuestro pensamiento.

### 3. Nuestra manera de ser y actuar también se desarrolla

En la medida en que crecemos y nos desarrollamos, podemos lograr una mayor capacidad para convivir y colaborar con los demás. De igual manera, podemos ser capaces de tomar mejores decisiones si aprovechamos nuestras experiencias de vida en las distintas actividades que realizamos.

Lean el siguiente texto:

Hubo una vez, en un pueblo alejado, un hombre muy serio que sabía muchas cosas, pues todo lo estudiaba. En el mismo lugar vivía otro hombre, que no sabía tanto, pero siempre daba la impresión de estar feliz.

Un día se encontraron los dos hombres viajando en un tranvía. El hombre estudioso propuso: “Aprovechemos el tiempo del viaje en algo importante.” El hombre feliz contestó: “Resolvamos un problema y hagamos un trato. Si al final del viaje usted no encuentra la respuesta al problema, me dará el libro que lleva bajo el brazo. Si soy yo quien no la tiene, le daré algo de lo que he aprendido en la vida.”

El hombre serio aceptó. Al fin y al cabo, ¿quién podría ganarle? ¡Él lo sabía todo! El problema por resolver era éste: ¿Cuál es el animal que sube la loma en cuatro patas y la baja en tres? El hombre feliz disfrutaba el paisaje mientras que el hombre serio afanoso buscaba la solución. Al final del viaje, el hombre que creía que todo lo sabía, desesperado dijo: “¡No sé la respuesta!” El otro hombre le dijo: “Entonces deme el libro.”

Después de entregar el libro, el hombre serio no podía aceptar que hubiera algo que él no supiera, así que dijo al otro: “Al menos dígame la respuesta, ¿cuál es ese animal?” El hombre feliz dijo: “Yo tampoco lo sé, así que le regalaré un consejo: ‘De la vida, al igual que de los libros, a diario aprendemos.’”

**Adaptación de un cuento cubano.**

### *Aprendamos a convivir y a colaborar mejor con otros*

La **tolerancia** es una de las actitudes más útiles en la vida social.

Aprender a aceptar a personas diferentes a nosotros, tener un buen trato con ellas y trabajar en colaboración estrecha, forma parte del desarrollo de nuestra personalidad. Cuando colaboramos con otros, nuestras relaciones con ellos pueden mejorar y ser más agradables.

Las personas podemos participar mejor cuando somos capaces de tomar decisiones, de resolver problemas individual y colectivamente. Cuando realizamos actividades en grupo, tenemos la oportunidad de aprender a convivir y a comunicarnos con otros para ayudarnos y para desarrollarnos en lo individual y en lo social, aceptando las diferencias y fortaleciendo las semejanzas de todas las personas.

### *Mejoremos nuestra capacidad para tomar decisiones*

Cuando tomamos decisiones hacemos una elección y nos hacemos responsables de ella. Nos vemos en la necesidad de tomar una decisión cuando se nos presenta más de una manera de hacer las cosas o de resolver un problema.

Entonces elegimos entre un camino u otro, es decir, tomamos una **decisión**.

Desde niños se aprende a tomar decisiones y la capacidad para ello se desarrolla con el tiempo. Podemos fortalecer esta capacidad reflexionando con cuidado, aprovechando nuestra experiencia y la de

otros y aplicando los conocimientos que tenemos. Expresar y compartir lo que sentimos y pensamos favorece nuestro desarrollo.

Al tomar decisiones ejercitamos nuestra capacidad de elegir la mejor manera de afrontar la vida. También hacemos uso de nuestro derecho a expresar nuestra particular forma de pensar.

#### 4. ¿Qué queremos para nuestros hijos?



Todos quisiéramos que nuestros hijos no tuvieran que pasar dificultades y que se desarrollaran mejor que nosotros.

Podemos ayudar si tenemos siempre presente que cuidar al niño de hoy es proteger al adulto del mañana.

Nuestros hijos se desarrollarán mejor si cuentan con información clara y suficiente para conocerse ellos mismos. Es importante orientarlos para que tomen sus propias decisiones, para que reflexionen antes de elegir lo que han de hacer ante determinada situación y asumir la responsabilidad de sus actos.

Los niños, al igual que los adultos, viven situaciones de desacuerdo, discrepancias y reconciliación en su familia y en su grupo de amigos. Reconocer estas situaciones y aceptar que a través del diálogo se pueden evitar conflictos y encontrar soluciones a los problemas que viven, enriquecerá su desarrollo personal y facilitará su relación con otros.

#### UNIDAD 4 ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS CON LAS PERSONAS Y CON EL ENTORNO?

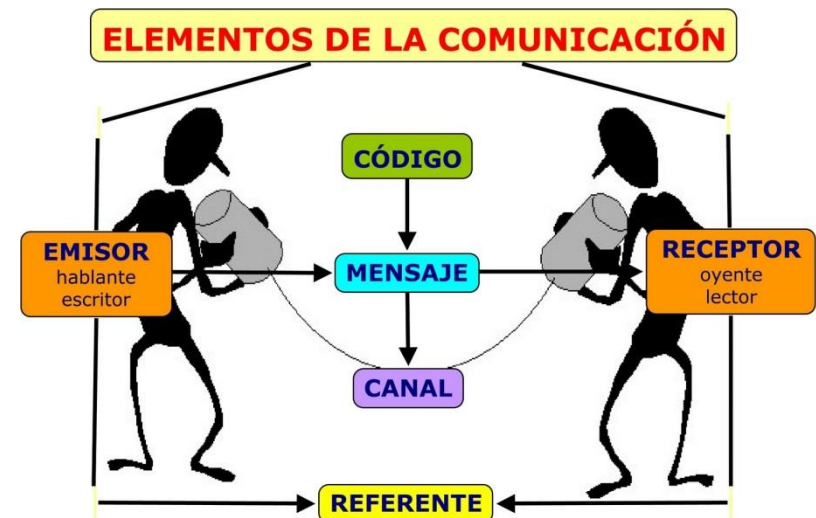
Además de saber cómo funciona nuestro cuerpo, cómo crece y se desarrolla física, mental y emocionalmente, es necesario apreciar cómo son nuestras relaciones con otras personas y con el ambiente en el que

vivimos. De esta manera tendremos mayores posibilidades de actuar responsablemente en beneficio de nuestra salud.

#### 1. La importancia de la comunicación en nuestras relaciones

La comunicación es un intercambio de ideas, sentimientos e inquietudes entre dos o más personas. También se da entre las personas y su entorno. En toda comunicación participa alguien que quiere decir algo utilizando uno o varios medios para ello y alguien a quien está dirigido el mensaje. Si el mensaje no es recibido o no es comprendido, no podemos decir que hay Comunicación.

En ocasiones no logramos comunicar claramente nuestras ideas o sentimientos y pensamos que las personas no nos entienden. Esto afecta nuestras relaciones. Para evitarlo, es necesario tener claro lo que queremos comunicar, a quién lo queremos comunicar y buscar la mejor manera de expresarnos. También se requiere que exista disposición en nuestro interlocutor responsablemente en beneficio de nuestra salud.



Nos comunicamos utilizando distintos medios. Con la voz, mediante la palabra escrita, con las manos, con la mirada e incluso con silencios;



también a través de la poesía, el dibujo, la pintura, el canto, la música y el baile. En todas estas formas de expresión, lo importante es que las personas establecemos relaciones con otras para expresar nuestras ideas, sentimientos, sensaciones, inquietudes, deseos y necesidades. Para que se dé una verdadera comunicación, es importante que exista congruencia en las distintas formas de comunicación que utiliza una persona, es decir que lo que se dice verbalmente, se refleje en sus gestos, actitudes y comportamientos. Sólo de esta manera los otros creerán en lo que quiere comunicar.



## 2. Me respeto y me conozco a mí mismo

Las personas con las que convivimos tienen algunas características semejantes a las nuestras, pero en otros aspectos somos diferentes. No existen dos personas exactamente iguales. Cada persona es única, tiene formas de ser, de actuar, de sentir y pensar que dan un valor y un sentido especial a su vida y que merecen respeto.

Los seres humanos siempre han buscado explicaciones acerca de su persona y su comportamiento. Por ejemplo, hace miles de años, el filósofo Sócrates (470-399 a.C.), solía decir la frase: **Conócete a ti mismo.**

Él pensaba que el conocimiento y dominio de uno mismo eran muy importantes para que hubiera una buena relación entre las personas y entre éstas y la naturaleza.

Desafortunadamente, algunas de las ideas de Sócrates no fueron comprendidas por personas de su época. Fue acusado de atacar a la religión y condenado a muerte por suicidio, sentencia que cumplió tomando veneno.

Cada persona desarrolla, a lo largo de su vida, una serie de ideas acerca de sí misma. Estas ideas están influidas y pueden ser modificadas o desechadas como resultado de las experiencias de vida, el estado de ánimo o la opinión que tienen de nosotros (as) otras personas.

En ocasiones, cuando estamos con familiares o amigos, sentimos seguridad en nosotros mismos, somos capaces de expresarnos con mayor confianza y libertad. Cuando estamos con personas desconocidas, podemos sentirnos inseguros/as y tener dificultad para expresar nuestros pensamientos o sentimientos.

### ¿Cómo me ven los demás?

Para cuidar mejor nuestra persona es necesario ampliar el conocimiento que tenemos de nosotros (as) mismos(as). Reconocernos en la totalidad de nuestra persona, como un ser integral, es decir, un todo unido que funciona con todas las partes que nos forman: la física, la emocional, la moral, la espiritual, así como la social, que comprende nuestras relaciones con otras personas.

La **autoestima** es el valor que nos damos y el grado de aceptación y respeto que tenemos por nuestra propia persona.

Desarrollamos nuestra autoestima cuando somos capaces de establecer relaciones satisfactorias con otras personas y cuando expresamos nuestros sentimientos y reconocemos nuestras habilidades y capacidades. Pero también la fortalecemos cuando aceptamos

nuestras limitaciones sin sentirnos menos y actuamos de acuerdo con nuestros propios juicios y valores.

### 3. ¿Cómo convivimos con las personas y el entorno?

En la convivencia entre las personas y de la de éstas con el ambiente que les rodea, se han creado ciertas reglas y normas que es necesario conocer y practicar. Algunas de ellas son producto de las costumbres, los hábitos y los valores sociales e individuales. Otras, como en el caso de las **leyes**,\* han sido elaboradas para normar y proteger nuestra seguridad y desarrollo.

Toda comunidad establece reglas y normas para que sus miembros puedan vivir de manera más organizada, segura y cubrir sus necesidades. Varias de éstas, con el tiempo, se han convertido en leyes. Otras, aunque no tengan este carácter, se conocen, se cumplen y se transmiten de generación en generación.

También en la convivencia se desarrollan costumbres, formas de proceder, preferencias, usos y hábitos. Ambas, reglas y costumbres, reflejan la identidad de una persona, de un barrio, de un pueblo o de una nación.

#### **Costumbres y relaciones**

Las costumbres y hábitos influyen en la convivencia. Algunos de ellos se practican en forma personal y/o familiar. Otros pueden ser compartidos por grupos más amplios de la sociedad.

Existen ideas, actitudes, formas de ser, de sentir y de pensar, que se mantienen a través del tiempo y se convierten en costumbres y reglas. En nuestro país, muchas costumbres se han ido perdiendo a pesar de que favorecían la convivencia; por ejemplo, saludar a las personas que se encuentran en un lugar cuando llegamos a él; por el contrario, algunas otras tienen tal fuerza y reconocimiento que se han convertido en leyes. Tenemos otras costumbres que deberíamos modificar o dejar de practicar para adaptarnos a los tiempos actuales, por ejemplo, pensar que las mujeres no necesitan estudiar.

La fuerza de las costumbres propicia la creación y modificación de leyes. Por ejemplo, como respuesta a los reclamos de los pueblos indígenas para integrarse al desarrollo del país, sin perder la riqueza de sus culturas, lenguas, costumbres y tradiciones, en 1992 se modificó el Artículo 4º Constitucional, que actualmente señala:

“La nación mexicana tiene una composición pluricultural\* sustentada originalmente en sus pueblos indígenas. La ley protegerá y promoverá el desarrollo de sus lenguas, culturas, usos, costumbres, recursos y formas específicas de organización social...”

#### **Reglas y normas de convivencia**

Lo que hacemos como individuos puede tener consecuencias en la vida de los demás; por eso son importantes las *reglas y normas de convivencia*. Las reglas y las normas tienen el propósito de ordenar, dar seguridad y orientar los actos y el comportamiento de las personas. Las reglas son más flexibles y las normas son, según el caso obligatorias.

Por ejemplo: escuchar cuando los otros hablan, respetar las formas de pensar diferentes a la propia, aceptar la decisión de las mayorías.

**“Entre los individuos, como entre las naciones,  
el respeto al derecho ajeno es la paz”.**

Benito Juárez

#### **La Constitución: Ley fundamental de nuestro país**



La **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** contiene un conjunto de normas supremas que protegen nuestros derechos, señalan las obligaciones de las personas, las limitaciones del Estado frente a éstas y la organización del poder público.



Algunos de los valores fundamentales de nuestra Constitución son la libertad, la justicia y la igualdad.

En todas las sociedades existen costumbres, reglas y normas que dan respuesta a sus necesidades y regulan las relaciones humanas. Estas reglas se basan en valores universales, es decir, ideas o aspiraciones reconocidas en todo el mundo, tales como la libertad, la justicia y la igualdad social, y son fundamentales para el desarrollo pleno de los individuos. De igual manera, nuestras relaciones con los diversos componentes de la naturaleza se norman por los valores y las actitudes que tenemos hacia lo que nos rodea.

Para que el desarrollo de las sociedades se sostenga, debe darse un equilibrio entre el uso, el cuidado y el buen manejo de los recursos humanos, económicos, naturales y sociales, con el fin de que las nuevas generaciones tengan mejores oportunidades de vida.

El manejo desequilibrado de los aspectos anteriores, es causa de severas crisis sociales y naturales.

#### **4. Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor**

La solución a los problemas que nos impiden tener una convivencia basada en la paz, en la justicia, en la libertad, entre otros valores, requiere de la participación de todos y todas. Ciudadanos y ciudadanas, instituciones y autoridades tenemos el compromiso de actuar para lograr mejores condiciones de vida.

La práctica de actitudes positivas de los ciudadanos (as) contribuye a propiciar relaciones más justas y equitativas en nuestra sociedad. La vigilancia del funcionamiento de las instituciones, apegado a las leyes y normas que las rigen, es también fundamental para alcanzar mayores niveles de bienestar individual y colectivo.

Los programas y acciones de las distintas organizaciones sociales representan una oportunidad de participar activamente en la solución de nuestros problemas.

Éstas son tareas que no se resuelven en un día. Son necesarias la voluntad, el interés y la constancia de todos (as) nosotros (as) para mejorar nuestras condiciones de vida.