

Área: Ciencias Naturales

Curso: Séptimo grado

Turnos mañana y tarde.

Seños: Laura y Silbina.

Clase N° 6. Semana del 08/6 al 12/6

Existen un montón de factores que alteran el normal funcionamiento de nuestro organismo. La única forma de mantenernos saludables, es a través de conductas que promuevan nuestra salud. Llamamos prevención a todas aquellas acciones que evitan que aparezca una enfermedad o una condición perjudicial para nuestro estado de salud



Hacé una lista con acciones que se te ocurran que podés hacer para mantener tu estado de salud.



En el tema de la prevención hay algunas cuestiones generales y otras que son específicas de cada enfermedad. Veamos...

- **Limpieza:** es una de las medidas más importantes para impedir que los gérmenes provoquen infecciones y enfermedades. Esta medida se refiere no solo a las manos y al cuerpo, sino también a los objetos que usamos todos los días (juguetes, utensilios y útiles, entre otros). Pensá en la experiencia que te propusimos al comienzo de este capítulo (donde seguramente se desarrollarán más microorganismos en la muestra de la mano sucia que en la de la limpia), o bien en lo exhaustiva que es la limpieza de las manos y los brazos del médico que va a entrar a operar a un quirófano.
- **Antisepsia y desinfección:** se trata de la destrucción de los agentes infecciosos mediante el empleo de antisépticos y desinfectantes. Los antisépticos se aplican en las personas. Por eso, cuando se produce una herida, es importante limpiarla y aplicar, por ejemplo, un producto llamado clorhexidina (*Pervinox incoloro* o *Espadol*). Seguro que tu mamá te puso alguno cuando te raspaste la rodilla en una caída con la bici. Los desinfectantes, como la lavandina, se aplican sobre objetos, por ejemplo, el inodoro.
- **Consultas al médico:** la visita periódica al médico nos ayuda a controlar el estado de nuestra salud. Él también nos puede proporcionar información acerca de las enfermedades más comunes y las de cada lugar en particular. Durante la infancia y la adolescencia, es necesario que concurras al médico al menos una vez al año, para control. Así, el profesional puede hacer una **detección temprana** de alguna enfermedad cuyos síntomas todavía no has experimentado y darte un **tratamiento precoz**.

- **Vacunas:** como ya sabemos, se trata de preparados que generan inmunidad frente a un agente infeccioso. Esta protección permitirá evitar la enfermedad, en caso de que el agente vuelva a ingresar al organismo.
Existe un **calendario de vacunación obligatoria** a través del cual se asegura la aplicación gratuita de las vacunas para prevenir las enfermedades más graves o de mayor prevalencia en nuestra comunidad. También hay vacunas no obligatorias, como algunas que se aplican para viajar a zonas en las que predomina alguna enfermedad, como la fiebre amarilla.
- **Actividad física:** es muy recomendable hacer ejercicio físico de manera frecuente, ya que permite reducir el riesgo de ciertas enfermedades. También mejora la función respiratoria y cardíaca, y además nos da buen ánimo. En este punto, tampoco tenemos que olvidarnos de que un buen descanso siempre es reparador, sobre todo, después de un día con actividad física intensa. Lo ideal es dormir ocho horas diarias.



Ahora, con lo que escribiste y el material que leíste, hace un folleto de promoción de acciones para mantenernos saludables. (Recordá que puedes incluir pequeños textos, imágenes, cuadros etc.)