

Tema 4: Nos mantenemos sanos

1. ¿Qué es la salud?

Estar bien **física, mental y socialmente**, no solo no tener enfermedades.

Salud física: El cuerpo funciona bien, sin enfermedades ni accidentes.

Salud mental: Sentirse bien consigo mismo, controlar emociones y relaciones.

Salud social: Vivir en condiciones adecuadas para desarrollarse bien.

2. Sistemas de salud

Cada país tiene un sistema que protege la salud, con hospitales y centros de atención.

1. **Atención primaria:** Centros de salud.

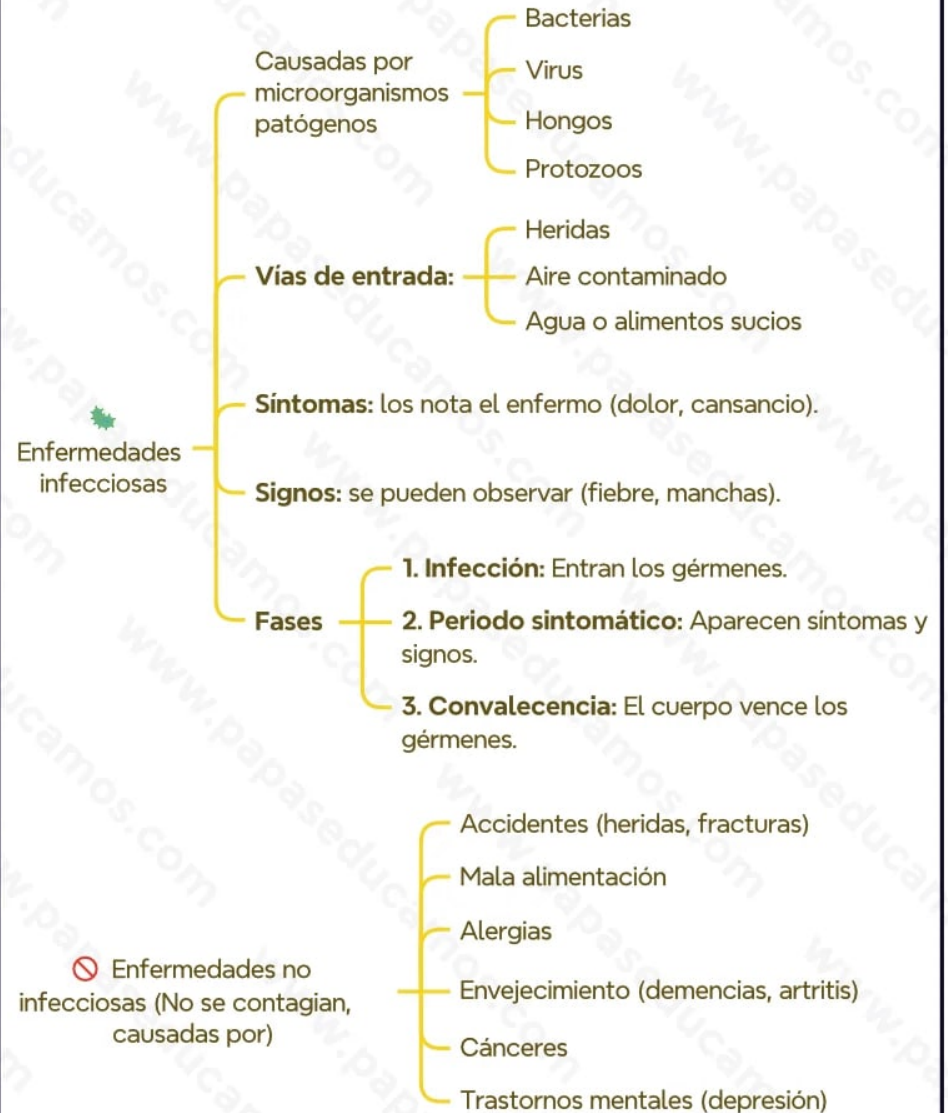
2. **Atención hospitalaria:** Estudios o tratamientos especiales.

3. **Atención de urgencias:** Situaciones graves e inmediatas.

Los servicios deben ser universales y gratuitos, pagados con impuestos.



3. Enfermedades



Tema 4: Nos mantenemos sanos

4. La medicina nos ayuda



Diagnóstico (Permite saber qué enfermedad tiene una persona)

1. Preguntar por los síntomas.
2. Explorar el cuerpo (ver, tocar, escuchar).
3. Hacer pruebas (análisis, radiografías, etc.).



Tratamiento (Sirve para curar, aliviar o prevenir enfermedades).

Cirugía: se opera una parte del cuerpo.

Medicamentos: pueden aliviar, curar o prevenir.

Normas para tomarlos:

- Leer bien las instrucciones.
- Tomar la dosis correcta.
- A la hora indicada.
- No interrumpir el tratamiento.

5. Las vacunas

Se elaboran con gérmenes muertos o debilitados.

El cuerpo crea defensas al recibirlas.

Evitan enfermedades como el **sarampión, hepatitis, gripe**.

Se registran en la **cartilla de vacunación**.

Protegen también a otras personas.

Preparan el cuerpo para luchar contra enfermedades infecciosas.

No curan, pero previenen o las hacen más leves.



6. Prevenir enfermedades



Hábitos saludables

Ejercicio físico: mejora el cuerpo y el estado de ánimo.

Alimentación sana: comer frutas y verduras, evitar bollería y refrescos.

Descanso y ocio: dormir entre 9 y 11 horas; hacer actividades agradables.

Higiene personal: lavarse manos, dientes, ducharse.

Higiene alimentaria y del agua: lavar, cocinar, potabilizar.

Higiene del entorno: limpieza del hogar y lugares públicos.



Hábitos tóxicos

Las drogas causan **dependencia**.

Ejemplos: **alcohol, tabaco, heroína, cocaína, marihuana, pastillas**.

Es importante **aprender a decir NO** y pedir ayuda si es necesario.

7. Evitamos los accidentes



¿Qué hacer ante un accidente?

Llamar al **112**.

Explicar lo ocurrido y la ubicación.

Pedir ayuda a un adulto.

Primeros auxilios:

Heridas: comprimir y lavar.

Intoxicaciones: llamar al 112, no provocar vómito salvo indicación médica.

Quemaduras: agua fría, consultar si hay ampollas.

Golpe de calor: paños fríos, sin dar de beber.

Contusiones: hielo y reposo.

⚠️ Cómo prevenirlos

En casa

- Cuidado en la cocina (fuegos, hornos, microondas).
- No jugar con productos tóxicos o medicamentos.
- No tocar enchufes mojado.
- No asomarse a ventanas o balcones.
- Recoger juguetes y evitar caídas.

Al aire libre

- No exponerse al sol en exceso.
- Hidratarse y protegerse.
- Usar protecciones para deportes.
- Cruzar calles con precaución.