Tema 4: Nos mantenemos sanos

1. ¿Qué es la salud? 2. Sistemas de salud 3. Enfermedades Estar bien física, mental y socialmente, Cada país tiene un sistema que protege la Bacterias salud, con hospitales y centros de atención. no solo no tener enfermedades. Causadas por Virus microorganismos Salud física: El cuerpo funciona bien, sin Hongos patógenos 1. Atención primaria: Centros de salud. enfermedades ni accidentes. Protozoos Salud mental: Sentirse bien consigo Heridas 2. Atención hospitalaria: Estudios o mismo, controlar emociones y relaciones. tratamientos especiales. Vías de entrada: Aire contaminado Salud social: Vivir en condiciones Agua o alimentos sucios adecuadas para desarrollarse bien. 3. Atención de urgencias: Situaciones graves e Sintomas: los nota el enfermo (dolor, cansancio). inmediatas. Enfermedades infecciosas Los servicios deben ser universales y gratuitos, Signos: se pueden observar (fiebre, manchas). pagados con impuestos. 1. Infección: Entran los gérmenes. Médicos 2. Periodo sintomático: Aparecen síntomas y **Fases** signos. Enfermeros/as 3. Convalecencia: El cuerpo vence los gérmenes. Psicólogos/as Profesionales Técnicos/as de laboratorio Accidentes (heridas, fracturas) Mala alimentación Fisioterapeutas Alergias Asistentes sociales Enfermedades no Envejecimiento (demencias, artritis) infecciosas (No se contagian, Administración y limpieza causadas por) Cánceres Trastornos mentales (depresión) ducamos.com

Tema 4: Nos mantenemos sanos

6. Prevenir enfermedades 7. Evitamos los accidentes 4. La medicina nos ayuda 5. Las vacunas Se elaboran con gérmenes Ua Diagnóstico (Permite saber qué Hábitos saludables ¿Qué hacer ante un accidente? muertos o debilitados. enfermedad tiene una persona) El cuerpo crea defensas Llamar al 112. al recibirlas. Ejercicio físico: mejora el cuerpo 1. Preguntar por los síntomas. Explicar lo ocurrido y la ubicación. y el estado de ánimo. Evitan enfermedades como el Pedir ayuda a un adulto. sarampión, hepatitis, gripe. 2. Explorar el cuerpo (ver, tocar, Alimentación sana: comer frutas y escuchar). Se registran en la cartilla de verduras, evitar bollería y refrescos. Primeros auxilios: vacunación. 3. Hacer pruebas (análisis, radiografias, etc.). Descanso y ocio: dormir entre 9 y 11 Protegen también a otras Heridas: comprimir y lavar. horas; hacer actividades agradables. personas. Intoxicaciones: llamar al 112, no provocar vómito salvo Preparan el cuerpo para luchar Higiene personal: lavarse manos, indicación médica. Tratamiento (Sirve para curar, contra enfermedades infecciosas. dientes, ducharse. aliviar o prevenir enfermedades. Quemaduras: agua fría, consultar si hay ampollas. No curan, pero previenen o las Golpe de calor: paños frios, sin dar de beber. Higiene alimentaria y del agua: hacen más leves. lavar, cocinar, potabilizar. Contusiones: hielo y reposo. Cirugía: se opera una parte del cuerpo. Higiene del entorno: limpieza del hogar y lugares públicos. Cuidado en la cocina (fuegos, Medicamentos: pueden aliviar. hornos, microondas). curar o prevenir. No jugar con productos Hábitos tóxicos tóxicos o medicamentos. Normas para tomarlos: En No tocar enchufes mojado. casa No asomarse a ventanas o Leer bien las instrucciones. Las drogas causan dependencia. balcones. ▲ Cómo Recoger juguetes y evitar Ejemplos: alcohol, tabaco, heroína, Tomar la dosis correcta. prevenirlos caidas. cocaína, marihuana, pastillas. No exponerse al sol en A la hora indicada Es importante aprender a decir NO exceso. Al aire y pedir ayuda si es necesario. Hidratarse y protegerse. No interrumpir el tratamiento. libre Usar protecciones para

ducamos.com

deportes.

Cruzar calles con precaución.