**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL J. BETANCUR INSTITUCIÓN DE CARÁCTER OFICIAL APROBADA MEDIANTE RESOLUCIÓN Nº 16353 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002 EMANADA POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL**

**Nombre del (los) estudiante (s): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**GUÍA UNO ED. FÍSICA CLEI 4B**

**Tema:** SALUD-HÁBITOS DE VIDA

**Propósito:** Fomentar las buenas y sanas costumbres en los hábitos de vida de la comunidad educativa de la Institución Educativa Manuel J Betancur.

**ACTIVIDAD:**

1-Lea detenidamente el documento y realice un ensayo  dando su opinión sobre la importancia de Fomentar las buenas y sanas costumbres en los hábitos de vida de la comunidad educativa. Mínimo una hoja.

****

**INTRODUCCION**

El ritmo frenético al que nos vemos sometidos impide en muchas ocasiones disfrutar a lo largo del día de unos merecidos y saludables periodos de reposo. Además la tensión acumulada durante la jornada escolar, la ansiedad, la fatiga, el consumo excesivo de cafeína, entre otros factores provoca que entre un 15 y un 17% de personas sufran de insomnio. Este estado se caracteriza por la imposibilidad de conciliar el sueño, el despertarse repetidamente por la noche, o muy pronto y ya ser incapaz de volver a dormir. Un régimen de descanso apropiado y una dieta equilibrada, aumentara el rendimiento deportivo, al tiempo que el ejercicio físico mitigara el estrés

 **LOS PERIODOS DE REPOSO**

Un adulto normal debe dormir entre 7 y 9 horas por día para conseguir el sueño reparador que necesita su organismo. De hecho, el ser humano pasa un tercio de su vida durmiendo. La privación de horas de sueño redunda negativamente en casi todos los sistemas fisiológicos de las personas, ya que impide que el organismo controle la energía y restaure los procesos corporales deteriorados en el transcurso del día.

Numerosas personas en su lucha contra el insomnio recurren a las pastillas o los tranquilizantes. Aunque este pueda ser remedio eficaz a corto plazo, con el tiempo se puede agravar el problema al modificarse el ciclo del sueño natural. Además en muchas ocasiones estas personas se hallan en una situación en que son incapaces de dormir si no toman somníferos. Ante esto, es más recomendable adquirir una serie de hábitos:

* Procurar acostarse y dormirse a la misma hora; las grandes variaciones pueden perturbar el sueño.
* No acudir a la cama sin tener sueño.
* No ver televisión, leer o comer en la cama.
* Limitar el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, sobre todo a partir de media tarde.
* Tomar una cena ligera, de ser posibles dos horas antes de irse a la cama, incluir después de la misma una infusión de manzanilla, reconocida por su efecto calmante.
* No realizar ejercicios físicos intensos en las 2 horas anteriores a acostarse. Sin embargo, se ha demostrado en un estudio reciente que las personas que practiquen deporte de manera regular ven reducidos los trastornos de sueño. Las razones pueden ser, según los investigadores, que el deporte produce un efecto calmante y reductor de estrés.
* Intentar reducir los ruidos ambientales y evitar las temperaturas extremas.
* Escribir en un papel aquellas preocupaciones que causan inquietud mientras se intenta dormir.
* A ser posible el dormitorio debe ser un lugar exclusivo para dormir, intentando eliminar todo aquello que este relacionado con el ámbito laboral.
* Elegir una cama firme, que no se hunda pero lo suficiente blanda para que sea cómoda.
* Tomar un baño de agua tibia (No caliente) antes de acostarse.

Sin embargo se debe tener en cuenta: dormir más de la cuenta, también puede ser contraproducente al alterar el ciclo vigilia-sueño. Esto provocar un estado de somnolencia acusada, la hipersomnia.

**LA SIESTA**

La palabra siesta proviene del latín *sexta* vocablo que empleaban los romanos para definir la sexta hora después del comienzo de la jornada laboral. En ese momento del día se les Hacía difícil volver al trabajo. Es por ello que decidieron que lo mejor era dormir y recuperar las energías pérdidas durante las horas anteriores.

La siesta, entendida como periodo de sueño y reposo en horas diurnas, es una actividad muy recomendable, aunque la mayoría de las personas, por problemas sobre todo de horario, no pueden realizarla. Sin embargo, pueden beneficiarse de ellas los fines de semana, días festivos o periodos vacacionales.

Este periodo de reposo se hace más necesario después de comer, pues es cuando fisiológicamente se produce la denominada somnolencia pospondría. De hecho se ha demostrado que el mayor número de accidentes de tránsito se presentan entre las 14:00 h y las 16:00 h.

Se recomienda que la duración de la siesta sea breve (Entorno a los 30 min.) ya que de lo contrario puede alterar el sueño nocturno o hacer que la persona se encuentre aturdida o menos predispuesta para el trabajo que antes de tomarla. Esto es lo que se conoce como inercia del sueño, depende además de la duración del sueño, de si este es de carácter profundo o no. En los niños la siesta se ha considerado tradicionalmente como una obligación insustituible.

Aunque es de cierto que el habito de la siesta se suele perder a los tres años de edad, con la llegada del colegio debería respetarse hasta los cuatro o cinco años de edad. Las escuelas tendrían que favorecer este descanso diurno en los niños, ya que se ha demostrado que los que no duermen la siesta se encuentran más irritables en las clases por las tardes y despiertan más en las noches.

**MALOS HABITOS DE VIDA**

FUMAR: El tabaco es un narcótico, cuando se inhala el humo del tabaco, el cuerpo retiene mayor cantidad de nicotina que cuando se realiza dicha inhalación. La cronificacion de este hábito conlleva a una serie de alteraciones orgánicas que tarde o temprano suelen aparecer. Estas alteraciones suelen ser en la mayoría de casos:

* Aterosclerosis coronaria
* Cáncer de pulmón
* Bronquitis crónica.

Sin embargo, entre las afecciones que el hábito de fumar potencia o provoca también se encuentran: presión alta, colesterol elevado, cáncer de garganta, leucemia, ulceras, y así hasta sumar 24 enfermedades mortales.

Recientemente, en un estudio longitudinal de 40 años de duración se ha encontrado que los fumadores tienen un índice de mortalidad tres veces mayor que el de los no fumadores. Aproximada mente la mitad de los fumadores mueren a causa del tabaco. Afortunadamente, las personas que dejan de fumar sea cual sea la edad corren mejor suerte que aquellas que continúan fumando: y las que dejan de fumar antes de cumplir los 35 años no corren peor suerte que aquellas que nunca han fumado. No importa la cantidad y el momento, lo mejor que puede hacer un fumador para adquirir un estado de vida saludable es dejar de fumar. Sin embargo, no es una tarea fácil de lograr, puesto que la nocitina es una droga muy potente que puede llegar a crear mayor adicción que la cocaína o la heroína. Por lo general, las personas que pretenden dejar de fumar realizan dos o tres intentos antes de dejarlo definitivamente. Estos intentos son verdaderamente importantes, porque pueden aprender mucho sabiendo reconocer uno mismo puntos débiles.

En la actividad física, la perdurabilidad del hábito de fumar causa un aumento de la resistencia de las vías respiratoria y la movilización del aire se hace más difícil. La musculatura respiratoria, ante dicha resistencia, debe trabajar el doble con lo que además, aumentara el aporte de oxígeno.

El tabaco no causa una dramática disminución del rendimiento deportivo, lo que hay que tener en cuenta son los posibles trastornos que puede acarrear este habito nocivo en el futuro. Se aconseja, si todavía es fumador abstenerse de este hábito 2 horas antes de una competición importante.

**Consumo de alcohol**

El alcohol es una depresor del sistema nervioso central (SNC) y agrandes dosis repercuten negativamente en el rendimiento deportivo. No produce ningún efecto ventajoso sobre la contracción muscular y puede llegar incluso a disminuir su precisión. El deportista debe estar educado acerca de este hábito conocer que la toma de un vaso de vino o una cerveza, como máximo, en las comidas, puede ser una actitud higiénica por sus efectos digestivos y diuréticos. Un exceso de alcohol puede dañar de manera irreversible el hígado, además de contribuir a la aparición de enfermedades coronarias, la hipertensión, transtornos estomacales y el aumento de los niveles de grasa (el alcohol contiene calorías vacías). El alcohol en pequeñas cantidades aumenta el trabajo musculas por vasodilatación, mejorando la circulación del musculo. Si el consumo es alto, los efectos son opuestos produciendo una de presión del SNC y ocasionando miopatía. Además puede provocar lesiones

Musculares por alteración del equilibrio electrolítico. También en pequeñas cantidades es tonificante aumentando ligeramente la frecuencia cardiaca y la presión arterial, peor en dosis elevadas es capaz de afectar la capacidad contráctil de corazón

**LA CAFEINA**

Dentro de las llamadas infusiones, el café y el te son los mayores estimulantes del SNC. El principio esencial del café, la cafeína, es un excitante del SNC y facilita enormemente el esfuerzo físico e intelectual. Una taza de café cargado contiene alrededor de 12 a 15 mg de cafeína y una taza de té alrededor de 6 a 10 mg. Algunos tipos de colas pueden llegar a los 50 mg de cafeína por vaso ingerido. Esta estimulación del SNC disminuye la sensación de fatiga, e incluso 50 mg de cafeína incrementan la resistencia al ejercicio prolongado. Este efecto ergogenico se origina por la ingesta de 25 mg de cafeína una hora antes del ejercicio y una cantidad adicional de 25 mg en los primeros 9 minutos del ejercicio en una actividad aeróbica, como por ejemplo, el maratón. LA cafeína actúa como un ahorrado de glucógeno, provocando un retraso en la aparición de la fatiga. Estos efectos son considerados a dosis altas, ya que a pequeñas dosis, después de las comidas, favorece la digestión y la diuresis, porque parte de la acción estimulada del SNC lo es también de la secreción renal, efecto producido por la teobromina contenida en dicha infusión.

**DIETA**

Las enfermedades coronarias y posiblemente algunos tipos de cáncer pueden evitarse ingiriendo alimentos menos grasos y empleando aceites en lugar de grasas saturadas. La mayoría de las grasas no saludables provienen de las mantecas, quesos, leche entera o la carne. Las carnes más grasas son los derivados cárnicos como las salchichas o los pasteles de carne. Son preferibles el pescado, la pechuga de pollo o la carne magra. La margarina rica en ácidos poliinsaturados debe reemplazar a la manteca.

Una dieta saludable es la rica en fibra. Se sabe que además de prevenir el estreñimiento, el consumo de fibra también proviene las enfermedades intestinales al favorecer el paso de los productos de desechos por el intestino. La fibra también ayuda a reducir los niveles de colesterol en el organismo. Por otra parte, es recomendable ingerir regularmente frutas y verduras, ya que además de proporcionar grandes cantidades de vitamina A y C ayuda a prevenir las enfermedades coronarias y el cáncer. Al cocinar las verduras es preferible hacerlo sin añadir sal. Además, se debe tener en cuenta la perdida de vitaminas que tendrá lugar si se hierven empleando una gran cantidad de agua.