

## EDUCACIÓN FÍSICA –EPES.N° 61



CURSO Y DIVISIÓN	PROFESOR	Correo electrónico
3° I	Viviana González	<a href="mailto:vivigonzalez1413@hotmail.com">vivigonzalez1413@hotmail.com</a>
3° II	María Inés Aranda	<a href="mailto:avaloscamila835@gmail.com">avaloscamila835@gmail.com</a>
3° III	María Inés Aranda	<a href="mailto:avaloscamila835@gmail.com">avaloscamila835@gmail.com</a>
3° IV	Viviana González	<a href="mailto:vivigonzalez1413@hotmail.com">vivigonzalez1413@hotmail.com</a>

6° CUADERNILLO

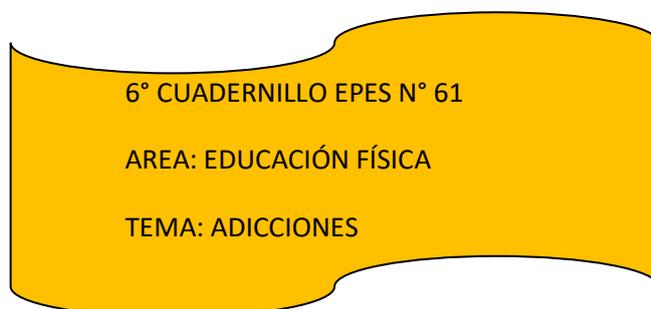
PERIODO.....

FECHA DE PRESENTACION.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:.....

CURSO:.....

**“EN EL MOMENTO EN EL QUE QUIERES RENUNCIAR, ES EL MOMENTO EN QUE DEBES SEGUIR INTENTÁNDOLO”**



### OBJETIVOS:

**-Generar un espacio de reflexión desde esta disciplina, donde los estudiantes puedan explicar conocimientos sobre adicciones.**

**-Investigar sobre los tipos de adicciones, generalidades y causas.**

**-Comprender la importancia de la actividad física en la prevención de adicciones.**

**-Confeccionar material sobre promoción de adicciones y actividad física.**

**Evaluación:** Se evaluará el compromiso con la actividad suministrada: la presentación del trabajo en tiempo y forma, la búsqueda de información y el análisis de las mismas, la redacción, coherencia y elaboración de las respuestas.

**Tipo de actividad:** individual, búsqueda de información on line y análisis de la información, elaboración de un cuadro y confección del material de promoción de la salud.

**Destinatarios:** Alumnos de 2° años de todas las divisiones la EPES N° 61

### **CONSIGNAS**

**1.** Describa. ¿Qué son las adicciones?

**2.** Realice una búsqueda on line, en internet sobre las siguientes adicciones: Alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, ciber-adicción (internet), ludopatía y complete el siguiente cuadro:

Tipos de adicciones	Características Generales o descripción	Causas de las adicciones	prevención a través de la actividad física
Alcoholismo			
Tabaquismo			
esteroides			

**3. Responder:**

a ¿Qué te pareció la información? ¿es útil? O ¿no es útil? ¿Por qué?

b. ¿Con quién o quienes podrías compartirla?

**4.** Según la información que investigaste, ¿de qué manera podrías prevenir las adicciones?

**a-** ¿Con que sexo están más relacionados los esteroides? ¿ Por qué?

**b-** ¿Qué opinas del uso para conseguir el físico que deseas, ¿esta bien? ¿Lo usarías? ¿Por qué?

**c-** ¿Cuál te parece mejor para tu salud física y mental? ¿ Usar esteroides o esforzarte haciendo actividad física?¿ PORQUE?

**5.** Elaborar un material, como, “promocionando una vida saludable sin adicciones”, para anexar al trabajo, como, por ejemplo: afiche, tríptico, collage, video, gráficos, dibujos, canciones, etc...

### **La actividad física disminuye la probabilidad de desarrollar una adicción**

En primer término, la práctica de un deporte favorece la salud física y mental, previniendo y disminuyendo la probabilidad de contraer enfermedades durante la adolescencia. En primer término, la práctica de un deporte favorece la salud física y mental, previniendo y disminuyendo la probabilidad de contraer enfermedades durante la adultez. Algunos de los beneficios de la actividad física son la optimización del sistema cardiovascular, tonificación de los músculos, fortalecimiento de las articulaciones y la mejora del estado de ánimo, evitando el stress y contribuyendo a una actitud más positiva y constructiva frente a los problemas.

Las principales víctimas de las adicciones, tienen entre 13 y 17 años y lideran las estadísticas de adicción a las drogas ilegales y el consumo de alcohol. La adolescencia en el siglo XXI se ha convertido en una etapa que comporta una mayor vulnerabilidad a fenómenos vinculados con la autodestrucción, como el uso y abuso de estupefacientes, pero también en otro tipo de patologías como las alimentarias que incluyen la anorexia, la bulimia y la obesidad.

Aunque estos desordenes del orden físico y mental no afectan a todos los jóvenes, las estadísticas revelan que los adolescentes son el grupo de mayor prevalencia en su padecimiento. Pero, los índices en lugar de alarmar deberían ser funcionales a la toma de conciencia, la educación y la prevención.

Los expertos coinciden en que existen diversas variables que impactan de forma positiva sobre la salud física y mental de los niños y adolescentes y por lo tanto, disminuyen o evitan notablemente las probabilidades de caer en una adicción o una conducta autodestructiva.

Entre las diversas alternativas que favorecen a la salud, existe una sobre la cual padres, médicos, docentes, educadores, psicólogos y sociólogos coinciden: el deporte ¿Cuál es la causa? La actividad física es un vehículo que beneficia a los niños y adolescentes en su socialización, identidad, desarrollo físico y mental y es una opción excelente para prevenir patologías ligadas a las adicciones. Estos

son los beneficios del deporte con respecto a la salud, pero no son los únicos. La actividad física es uno de los factores de mayor influencia en la prevención de malos hábitos e históricamente es considerado como uno de los principales vehículos para la educación en valores.

Es decir, el deporte además de la familia y la escuela emerge como uno de los principales vehículos para dar el ejemplo sobre la importancia del esfuerzo como el valor prioritario en el logro de objetivos que luego en la adultez se traducirán en cultura del trabajo, formación académica y la cooperación entre pares para alcanzar una meta laboral, familiar o social. La actividad física favorece a la educación en valores como el trabajo, la solidaridad, la empatía y la ayuda mutua.

### La adicción al alcohol

La primera y la más importante de las adicciones más comunes es la del alcohol. A pesar de ser legal, es una de las sustancias más peligrosas que existen. Puede ocasionar serios daños en la salud tanto a corto como a largo plazo. Su padecimiento conduce al alcoholismo, una enfermedad considerada de las más graves de entre las que pueden generar las adicciones.

Beber alcohol en exceso afecta negativamente tanto al organismo como al cerebro. Por un lado, desarrolla varios síntomas físicos en la persona. Por el otro, transforma su conducta hacia un comportamiento agresivo, desinhibido y peligroso que puede afectar también a la gente de su alrededor.

El problema fundamental del alcohol es que se trata de una sustancia tóxica legal y con una gran aceptación social. Por lo que popularmente se acostumbra a desestimar sus consecuencias y el daño que puede causar en la población. En muchos casos está relacionada con un delito.

### Adicción a la nicotina o tabaco

La adicción a la nicotina deriva del consumo de tabaco. Una droga legal que, aunque muy similar al alcohol, hay una mayor conciencia social sobre su repercusión en la salud tanto individual como colectiva. Los principales efectos que provoca son ansiedad y nerviosismo al dejar de fumar.

El humo derivado del consumo de la nicotina desprende partículas tóxicas que dañan el sistema respiratorio de la persona. Los principales órganos afectados son la laringe, los pulmones y el corazón, siendo los responsables de padecer un cáncer, infartos o problemas cardiovasculares.

En los últimos años ha aparecido una fallida alternativa al tabaco con intención de ser más saludable conocida como el *vapeo*. Unos cigarrillos electrónicos que

expulsan vapor simulando el humo de un cigarrillo. Sin embargo, varias entidades sanitarias ya la han catalogado como poco eficiente y potencialmente dañina.

### Adicción a los opiáceos

Los opiáceos son una de las variedades de tóxicos más nocivos para la salud. Entre ellos, se incluye la heroína, una sustancia letal que provoca daños irreparables en la persona que lo consume. Existen varias formas de consumo, a cada cual más peligrosa, y con un potencial adictivo muy elevado que puede llegar desde la primera dosis.

Además de contar con un síndrome de abstinencia muy difícil de superar, sus consecuencias son casi completamente psicológicas. Por lo que el funcionamiento normal del cerebro queda alterado impidiendo que el individuo pueda interactuar con normalidad con su entorno.

Los principales [efectos de consumir opiáceos](#) son problemas en el corazón, el sistema nervioso, dificultades respiratorias y un mal funcionamiento del sistema digestivo.

### Adicción al cannabis

El cannabis es una de las drogas ilegales más consumidas en el mundo, especialmente entre los jóvenes y [adolescentes que fuman marihuana](#). Se cultiva a través de la planta anteriormente mencionada y erróneamente se la asocia con algo sano porque es natural.

El cannabis cuenta con muchas propiedades, hecho que la convierte en una sustancia ideal para todo tipo de finalidades. Se utiliza mayoritariamente tanto para uso recreativo como para tratamientos terapéuticos. A través de su consumo en forma de porros, brownies o “pasteles de hierba”, alivia la ansiedad y provocan un estado de gran relajación en la persona.

A pesar de ello, la adicción al cannabis también puede comportar síntomas muy negativos. Disminuye la actividad cerebral, comprometiendo las facultades cognitivas, como la inteligencia, la memoria y el habla. A largo plazo, puede causar esquizofrenia.

### Adicción a los esteroides:

Los esteroides son sustancias sintéticas que en la mayoría de los casos son muy parecidas a la testosterona que genera naturalmente el organismo. Se utilizan a menudo en el mundo del deporte para agilizar con poco esfuerzo físico la creación de masa muscular. Cuando se consumen frecuentemente provoca lo que se conoce como la vigorexia.

El [abuso de esteroides](#) afecta a todo el organismo en general, por lo que implica varios efectos físicos. Entre los más comunes destacan una aparición acelerada del acné, problemas cardíacos, dificultades cardiovasculares y ginecomastia.



6- Observa, analiza y reflexiona sobre esta imagen, de manera consciente, y realiza un texto descriptivo de lo que ves en la imagen y teniendo en cuenta el texto trabajado para las otras consignas, de una carilla mínimo.

También puedes utilizar la imagen para realizar lo solicitado sobre el punto 5

PARA FINALIZAR ARMAR UN GLOSARIO CON LAS PALABRAS, DESCONOCIDAS QUE ENCUENTRES EN EL TEXTO.



