	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 2]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

DOCENTE: CARLOS MARIN - BERNARDO TORO – JESSICA CARDONA
AREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 6 FECHA: 2/08/2021 - 10/09/2021

COMPETENCIAS:

Cognitivas

Comprende la importancia de la práctica deportiva para la salud física y mental

Procedimentales

Elabora esquemas de elementos de cuidado con la salud

Actitudinales

- Demuestra interés por el conocimiento de temas relacionados con la salud y el deporte
- Practica ejercicio diariamente

APRENDIZAJES:

Funcionamiento del corazón

EVALUACIÓN:

- Participación, liderazgo familiar y trabajo en casa.

Hipertensión arterial

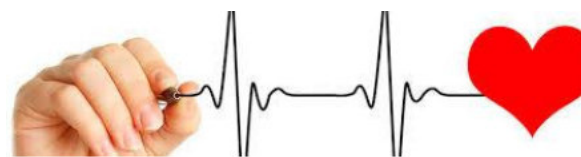
La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular, entre otras complicaciones. Se puede evitar si se controla adecuadamente.



Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente llamada "esencial", "primaria" o "idiopática" aunque existen factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. La herencia (padres o hermanos hipertensos), el sexo masculino, la edad, la obesidad, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre) y la poca actividad física o sedentarismo determinan la hipertensión.

La única manera de detectar la hipertensión es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90. La hipertensión, en la mayoría de los casos, no puede curarse, pero si puede controlarse. Para lograrlo debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. La medicación es sólo una parte de ese tratamiento. El médico también suele recomendar, si es necesario, una alimentación saludable para perder peso, no abusar del consumo de sal y alcohol y la

importancia de realizar actividad física con regularidad.



Consejos para la persona con hipertensión:

- Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso.
- Reducir el consumo de sal a 4-6 gramos al día.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en los hombres, inferior a 210 gramos.
- Realizar actividad física como pasear, correr moderadamente, nadar o andar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.

FACTORES DE RIESGO

Factores Modificables



Factores NO Modificables





Seguir una alimentación saludable rica en ácidos grasos poliinsaturados (pescado, maíz, soja, girasol, calabaza y nueces) y pobre en grasas saturadas (patatas fritas, productos de pastelería y grasa vacuna).

Si Ud. es hipertenso acuda o llame a un servicio de urgencias en caso de:

- Dolor de cabeza muy intenso y repentino.
- Dificultad para hablar y levantar un brazo o parálisis facial.
- Mareos o vértigo.
- Visión borrosa.
- Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

ACTIVIDAD No. 1

1. Basado en el texto anterior y/o consultando en otras fuentes describa con sus propias palabras, ¿qué es la Hipertensión Arterial?
2. Elabore una lista indicando las principales causas de padecer la hipertensión arterial.
3. Indique las consecuencias de la Hipertensión Arterial.
4. Describa cómo se puede prevenir (puede utilizar ejemplos, gráficos)
5. Describa cómo puede ser el tratamiento de la hipertensión arterial.



MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Una mala circulación sanguínea es sinónimo de hinchazón y fatiga muscular. Las principales causas de este problema tienen que ver con el sedentarismo, ya sea porque no nos movemos lo suficiente o porque pasamos muchas horas sentados a causa del trabajo. Otros factores que pueden propiciar una mala circulación son llevar una mala dieta alimenticia, fumar, beber o el estrés.

Recomendaciones:

Caminar

Una de las principales recomendaciones de los profesionales para mejorar la circulación sanguínea es el movimiento. Caminar es el ejercicio más sano porque activarás las fibras de todo tu cuerpo y también te aportará beneficios cardiovasculares y respiratorios.

Flexión de piernas

Este ejercicio te ayudará a mejorar la circulación de toda la parte inferior del cuerpo. Para ello debes tumbarte con la espalda apoyada en el suelo. Una vez en esa posición debes estirar las piernas y subirlas y bajarlas de forma alterna. Durante el ejercicio notarás como la sangre comienza a moverse desde los pies hasta la cintura.

Apertura de piernas

Para alternar con el ejercicio anterior otro buen movimiento para mejorar la circulación sanguínea

en las piernas es el de la apertura. Debes colocarte en la misma posición, es decir, con la espalda sobre el suelo. Después, levanta las piernas y mantenlas rectas. Una vez así, sepáralas y júntalas de forma repetitiva.

Nadar

Para activar la circulación sanguínea en el tronco y en los brazos el mejor deporte es nadar. Al igual que ocurre cuando caminas, activas todas las partes de tu cuerpo y mejoras a nivel cardiorespiratorio y vascular. Además, se trata de un deporte poco lesivo.

Caminar de puntillas

Este ejercicio se puede realizar en cualquier momento del día: cuando sales del trabajo, cuando vas de compras... Al moverte de puntillas activarás la circulación de las pantorrillas y de los gemelos, uno de los músculos más importantes de las piernas.

Flexiones con los pies

Cuando estás en el trabajo y notas que las piernas se te duermen y se te hinchan a causa de que no tienes una correcta circulación sanguínea, este ejercicio te ayudará a despertarlas. Apoya los pies en el suelo. En primer lugar, levanta los talones, como si estuvieras pisando de puntillas. Después vuelve a apoyar los pies en el suelo y, esta vez, levanta las puntillas para apoyarte sobre los talones. Puedes repetir cada movimiento varias veces o realizarlos de forma alternativa. Además, se puede hacer sin necesidad de levantarse de la silla.

Brazos arriba

Para activar la circulación en los brazos puedes levantarlos y bajarlos de forma simultánea. Apoya los pies sobre el suelo y pon tus rodillas ligeramente flexionadas. Ahora, abre tus brazos en cruz y súbelos y bájalos de forma simultánea.

Movimientos de cuello

Para mejorar la circulación de la cabeza puedes hacer varios tipos de movimientos. En estos ejercicios debes fijarte en que solo se mueva el cuello y en que tus hombros, el tronco y las piernas permanezcan inmóviles. El primer movimiento que puedes hacer es de izquierda a derecha, en forma de negación. El segundo, de arriba hacia abajo, en forma de afirmación. Por último, puedes girar el cuello haciendo ligeros movimientos circulares.

Otros deportes

Aparte de estos ejercicios, hay otra serie de deportes que te ayudarán a mejorar la circulación de las distintas partes de tu cuerpo: correr, bailar o montar en bicicleta son los más sencillos y los que más beneficios aportan.

ACTIVIDAD No. 2

Realiza un resumen de su actividad física (semanal), ¿en qué debe mejorar?

Indique su autoevaluación: _____

Estaremos atentos a las ideas o inquietudes:



bernardotoro@ieacademico.edu.co

carlosmarin@ieacademico.edu.co

jessicacardona@ieacademico.edu.co

