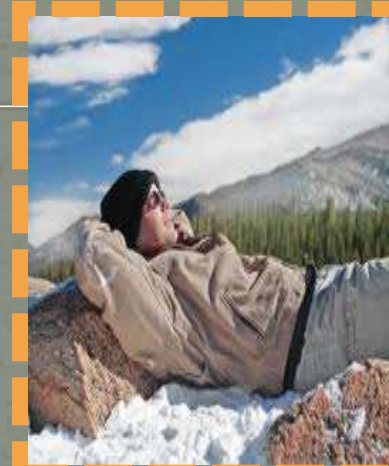
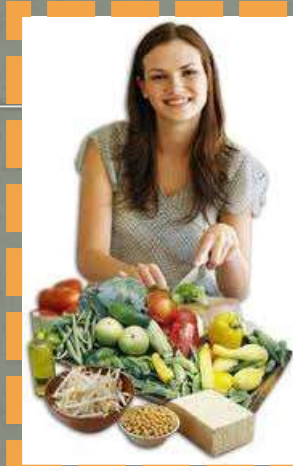


# LA VIDA SANA

¿Qué te sugieren estas imágenes? Comenta con la clase.



Hay días en que me cuesta mucho,  
pero a la final siempre salgo en mi  
bicicleta...

Cuando teníamos  
clase de educación  
física yo me iba a la  
biblioteca.

¡Me  
encantaría ser  
deportista!

Pues a mí me  
gusta hacer  
deporte porque  
me ayuda a  
conocer gente.

A mi esposa y a  
mí nos encanta  
sudar y  
sentirnos vivos.

... y el médico  
insiste en que,  
mínimo,  
camine...

Eso de hacer ejercicio a toda hora  
ya se considera un desorden de  
personalidad.

¿Cuáles de estas personas tienen una vida sana?

# ... y tú ¿Tienes un estilo de vida sano?



## Responde estas preguntas y descubre si tienes una vida sana

¿Incluyes frutas y verduras en tu dieta diaria?

- a. Sí, todos los días
- b. A veces sí y a veces no
- c. No me importa

¿Comes comida frita y muchos carbohidratos?

- a. Solamente las porciones necesarias
- b. De vez en cuando
- c. Mínimo 3 veces por semana

¿Estás dentro del rango de peso para tu edad y estatura?

- a. Sí, el médico me felicita siempre
- b. Tengo que perder varios kilos
- c. Siempre estoy a régimen

¿Fumas?

- a. Nunca, es un hábito asqueroso
- b. De vez en cuando, soy un fumador “sociable”
- c. Sí, con regularidad



¿Bebes alcohol?

- a. En ocasiones especiales
- b. Una o dos botellas al día
- c. Me gusta emborracharme los fines de semana

¿Te sientes estresado/a?

- a. Soy una persona bastante calmada
- b. Solamente cuando tengo exámenes o algo similar
- c. Sí, casi siempre

¿Trabajas demasiado?

- a. Trabajo para vivir, no vivo para trabajar
- b. Solo si hay un proyecto especial
- c. Trabajo 70 horas cada semana

¿Prácticas un deporte?

- a. Hago ejercicio 4 veces por semana
- b. 1 o 2 veces a la semana camino
- c. No tengo tiempo

# La salud y la edad

Mira el siguiente video sobre La Salud y el Adulto Contemporáneo y responde las preguntas:



¿Crees que nuestro concepto de salud cambia con la edad?  
¿Por qué es diferente?  
¿Cómo es diferente?

¿La definición de *saludable* es?

- Un alimento que restablece la salud
- Puede ser algo concreto y algo abstracto que ayuda a mejorar la salud
- Vivir sin responsabilidades

¿Por qué es diferente *el adulto contemporáneo* ?

- Necesita cuidar sus hábitos para tener una vida mejor
- Todo lo que es, hace, usa, come o siente le hace daño
- Tiene malos hábitos

¿Puedes reconocer al *adulto contemporáneo* porque...?

- Come solamente comida saludable
- Es igual a cuando era joven
- Estira, visita diferentes especialistas, cambia sus hábitos alimenticios

¿El *adulto contemporáneo* es diferente que en su juventud porque...?

- Es menos saludable
- Tiene muchos cambios, entre ellos la salud
- Siempre está pensando en enfermedades



# TRIVIA DEL CUERPO



Vamos a ver qué tan bien conoces tu cuerpo. Responde estas preguntas y luego comprueba si tus suposiciones son ciertas leyendo el artículo de El Colombiano.

[http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/E/el\\_cuerpo\\_es\\_a\\_curiosa\\_maquina/el\\_cuerpo\\_es\\_a\\_curiosa\\_maquina.asp](http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/E/el_cuerpo_es_a_curiosa_maquina/el_cuerpo_es_a_curiosa_maquina.asp)

*¿Cuántas veces al día puede eructar una persona normal?*

- Ninguna  Más de 10 veces  Más o menos 5

*¿Cuanto dura el estómago lleno?*

- Más de dos horas  Máximo dos horas  2 horas

*¿Cuánta sangre tenemos?*

- 5 a 6.5 mililitros  5 a 6.5 litros  10 litros

*¿Tocamos siempre la misma piel?*

- La piel es siempre igual  La piel se regenera

*¿Los hombres son mejores en matemáticas?*

- Todos somos iguales  Las mujeres son mejores  
 Sí, los cerebros son diferentes en hombres y mujeres

*¿La célula más pequeña es?*

- El óvulo  El espermatozoide  Ninguna de las dos

*¿Tienen más pelo?*

- Los hombres  Las monas  Las morenas

*¿El ser humano puede vivir sin...?*

- El hígado  1 pulmón  Los riñones

*¿Podemos sobrevivir?*

- 3 días sin agua y comida  3 días sin agua  
 3 días o más sin comida

*¿Las mujeres?*

- Hablan y parpadean más que los hombres  
 Es igual  Los hombres parpadean más y hablan menos

# LA VISITA AL MÉDICO

<http://www.laits.utexas.edu/spe/int21.html>

Los estudiantes de la U de Texas han ido recientemente al médico. Clasifica cada síntoma con la persona correspondiente.  
Hay 3 que sobran



Beatriz



Fernando

Dolor de estómago

Mareos

3 días con Fiebre

Tos constante

Asco a comidas y olores

Falta de apetito

Dolor de oídos

Picazón alrededor de la boca

Dificultad respirar

Dolor en articulaciones

Visión nublada

Congestión nasal

No puede expectorar

Resfrío

Dolor de cabeza

Dolor de cabeza

Pereza de trabajar

Náuseas

Dolor en el pecho

Dolor de garganta

Vómito

Calambres



Katherine



Teresa

# LA VISITA AL MÉDICO

<http://www.laits.utexas.edu/spe/intz1.html>

Los estudiantes de la U de Texas han ido recientemente al médico. Clasifica cada síntoma con la persona correspondiente.



Beatriz

Mareos

Dolor de cabeza

Visión nublada

Asco a comidas y olores

Dolor en articulaciones

No puede expectorar

Tos constante

Congestión nasal

Dolor en el pecho



Fernando



Katherine

Dolor de oídos

3 días con Fiebre

Picazón alrededor de la boca

Dolor de garganta

Falta de apetito

Náuseas

Pereza de trabajar

Resfrío

Dolor de cabeza

Dificultad respirar



Teresa

¿Qué les recomiendas que hagan para que se mejoren?

CHIKUNGUNYA	DENGUE	ZIKA
Con la picadura los síntomas aparecen de 3 a 7 días después	Con la picadura los síntomas aparecen de 5 a 8 días después	Con la picadura los síntomas aparecen de 3 a 12 días después
Fiebre alta (40°)	Fiebre alta (40°)	Fiebre
Dolor de cabeza	Dolor de cabeza intenso	Dolor de cabeza
Dolores musculares	Dolores musculares	Dolores musculares
Fuertes dolores articulares	Dolores articulares	Conjuntivitis no purulenta
Malestar general	Malestar general	Artritis o artralgia
Náuseas	Vómitos	Vómito
Manchas rojas o puntos púrpura en la piel que se acompañan de picor	Parches de sangre bajo la piel (en el dengue hemorrágico)	Erupciones en la piel con puntos rojos y blancos
Inflamación de las articulaciones	Disminución del apetito	Falta de apetito
Artritis	Dolor alrededor de los ojos y detrás de los globos oculares	Dolores en la parte posterior de los ojos
Sensación de cansancio	Sensación de cansancio	Diarrea
	Sudoración	Dolor abdominal
Síntomas duran de 4 a 7 días	Síntomas duran hasta 7 días	Síntomas duran de 4 a 7 días



# Los estudiantes requieren ayuda....



Algunos de los estudiantes extranjeros de EAFIT se han enfermado esta semana y no quieren ir al médico. Mira tu lista de remedios caseros y recomiéndales qué tomar.



Casey se levanta todas las mañanas con acidez en el estómago...Mucho chicharrón!!!



A Jesse le ha empezado una alergia en su piel y no sabe por qué. Tiene puntos rojos y le pican mucho!



Melanie no ha podido dormir bien desde que llegó a Medellín. Demasiados cambios muy rápido!



Zeke anda muy agotado últimamente y le falta mucha energía durante el día.



Pia no sabe qué hacer con tanto sol. Su piel ha empezado a mancharse y necesita ayuda urgente.



La dieta de Medellín es muy salada para María y le han empezado a salir bolsas debajo de los ojos.

# ¿Alguna vez te has auto medicado o usado remedios caseros en vez de ir al Médico?

Lee la información y expresa tu opinión al respecto. Usa el subjuntivo.

Artículo de los remedios caseros de la abuela

Los remedios caseros



La polilla tigre cambia de dieta cuando es infectada por moscas parásitas. Para ello consume alimentos tóxicos.



Las abejas buscan más propóleo y menos polen cuando son amenazadas por hongos.



Los chimpancés usan hojas de sabor ácido cuando sienten dolor de estómago. Así se liberan de los parásitos.



Las ovejas evitan cólicos de estómago consumiendo más alfalfa.



Los monos capuchinos matan los microbios frotándose el cuerpo con frutas cítricas y hojas de caléndula.



Los lemures saben consumir plantas que les ayudan a tener nacimientos exitosos.



# Los inventos médicos

## La penicilina



## Las píldoras anticonceptivas



### Escucha los audios y completa las oraciones

- ❖ Lo que verdaderamente caracteriza la era moderna es...
- ❖ Un momento importantísimo dentro del avance de la medicina es...
- ❖ Fleming descubrió un hongo que...
- ❖ Se salvan millones de vidas, particularmente durante...
- ❖ Ya se habían usado hongos para detener bacterias en civilizaciones como...
- ❖ Durante la segunda guerra mundial murieron...
- ❖ La era que se abre después de la penicilina es...
- ❖ Enfermedades que se curan por este invento son...

- ❖ La madre de su inventora muere cuando va a tener su bebé número...
- ❖ La muerte de su madre le hace pensar que debe haber una forma en que la mujer...
- ❖ Quiere controlar el ciclo femenino de forma que se pueda...
- ❖ Su patrocinadora tiene un esposo esquizofrénico a quien ama, pero...
- ❖ En esta época era delito hablar de anticoncepción en...
- ❖ Sale al mercado la primera píldora anticonceptiva en el año...
- ❖ La salida de la píldora anticonceptiva tiene estos efectos...
- ❖ La revolución sexual se define como...
- ❖ Para la mujer la anticoncepción es importante porque...

**¿Qué otros inventos médicos te parecen importantes para la historia de la humanidad?**

# ¿Conoces estas palabras?



ANOREXIA



Ortorexia



TANOREXIA



vlgOrExIa



bLONDAREXIAa



MeGaReXiA

¿Son enfermedades físicas o mentales?  
Lee el artículo sobre trastornos del siglo XXI  
y completa la información faltante.

Tanorexia: <https://www.youtube.com/watch?v=ZoRT7BModuo>

Taturexia: <https://www.youtube.com/watch?v=LMYy1YwJYto>

Vigorexia: <https://www.youtube.com/watch?v=4syxjEY7sww>



# LA TANOREXIA

<https://www.youtube.com/watch?v=9Wa8g-F2WvU>

**Vas a ver el siguiente informe sobre la Tanorexia.**

[http://www.ver-taal.com/noticias\\_20100621\\_tanorexia.htm](http://www.ver-taal.com/noticias_20100621_tanorexia.htm)

**Luego debes responder a las preguntas.**



# Prácticas Online



Dónde  
el  
Médico

<http://www.languagesonline.org.uk/Spanish/Vocabulary/Health/11.htm>

Curry y  
Alzheimer

<http://www.ihes.com/bcn/spanish/boletin/boletin18/sp3.html>

# EL INFIERNO DE LOS FUMADORES



NO QUEDA BIEN,  
ESTAMOS OUT  
Y NO SOMOS COOL.

LAS ESTADÍSTICAS  
NOS DEFINEN COMO  
GENTE VULGAR, CON POCOA  
EDUCACIÓN Y POBRE.

TENEMOS QUE ESCONDERNOS,  
PORQUE YA NO SE PUEDE  
FUMAR EN NINGÚN LADO.  
INCLUSO EL CENICERO  
CORRE SERIO PELIGRO  
DE EXTINCIÓN.



CUANDO ENTRAMOS EN  
ALGÚN LUGAR, COMO  
SEÑAL DE RECIBIMIENTO,  
ABREN LA VENTANA.

MEJOR NO AVERIGUAR  
QUÉ DICE EL FENG-SHUI  
RESPECTO A ESTO.

HASTA NUESTROS PEORES  
MEJORES AMIGOS  
LO DEJARON HACER RATO



PORQUE ES  
TERRIBLE MENTE NOCIVO  
PARA LA SALUD... Y PARA  
LA IMAGEN NI TE DIGO.

AUNQUE HORAS MASTARDE...



EAU DE  
TABAC ES ANTIESTÉTICO  
Y HUELE MAL

PORESO NOS RESERVAN  
ESPECIALMENTE  
LOS PEORES LUGARES  
DE CADA SITIO.

SENTIMOS EL PREJUICIO,  
EL RECHAZO Y EL ASCO  
QUE PROVOCAMOS



NOS DESPRECIAN  
HASTA LOS FUMADORES  
DE CIGARROS.

¡Y ENCIMA, ESTAMOS  
AMENAZADOS DE MUERTE!



...ADEMÁS DE UN POCO  
PARANOICOS PORQUE  
ESCUCHAMOS RUIDOS,  
VOCES Y SILBIDOS  
QUE SALEN DE NUESTRO  
PROPIO INTERIOR.



PERO LO PEOR DE TODO,  
SIN NINGUNA DUDA



¿Puedes  
imaginar  
cómo es el  
Infierno de  
los  
Bebedores?