

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Las enfermedades se producen cuando nuestro cuerpo deja de funcionar correctamente.

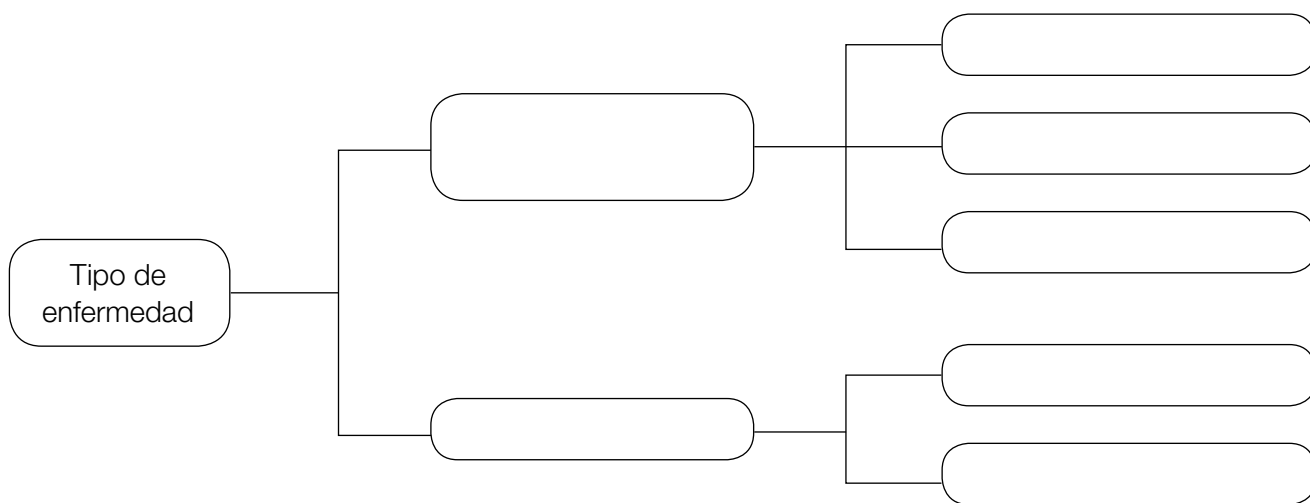
Según el modo en que aparecen y lo que duran las enfermedades pueden clasificarse en:

- **Enfermedades congénitas:** aparecen en el mismo momento de nacer.
- **Enfermedades agudas:** suelen presentarse de repente y durar poco.
- **Enfermedades crónicas:** duran mucho tiempo, algunas toda la vida.

También es posible clasificar a las enfermedades dependiendo de la causa que las origina.

- Las **enfermedades infecciosas** están provocadas por virus, bacterias, hongos o protozoos. Estas enfermedades son contagiosas porque se transmiten de una persona a otra mediante el contacto físico directo o por contacto con la sangre, saliva u otros fluidos de una persona infectada.
- Las **enfermedades no infecciosas** tienen su causa en el mal funcionamiento de algún órgano o en la falta de algún elemento necesario.

1 Completa el esquema con ejemplos.



2 Cita y explica la organización de los niveles de atención en nuestro sistema de salud.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Tener buena salud puede conseguirse mediante la **prevención** practicando **hábitos de vida saludables** así podemos evitar que aparezca la enfermedad. La higiene, una dieta sana y variada, descansar y hacer ejercicio habitualmente son algunos de esos hábitos.

Los **medicamentos** son sustancias que se emplean para prevenir, aliviar o curar las enfermedades. Pueden presentarse como pastillas, pomadas, jarabes, etc.

Los **antibióticos** son un tipo de medicamentos que se usan para combatir las enfermedades infecciosas producidas por bacterias.

Las **vacunas** sirven para prevenir algunas enfermedades provocadas por microorganismos. La vacuna contiene los microorganismos que causan la enfermedad debilitados o muertos y hace que el cuerpo cree defensas contra ellos.

La **cirugía** actúa sobre el cuerpo mediante instrumentos para repararlo y curarlo como cuando nos rompemos un hueso.

1 Contesta a las siguientes preguntas:

- Lavarse las manos antes de comer es un hábito saludable. ¿Por qué?

- ¿Crees que cepillarse los dientes es una forma de prevenir enfermedades? ¿Cuáles?

- ¿Para qué sirven las vacunas?

2 Completa las frases escribiendo las palabras que faltan.

vacunas – medicamentos – cirugía

Algunas enfermedades causadas por microorganismos se pueden prevenir con las _____.

Las sustancias que se utilizan para aliviar o curar enfermedades se llaman _____.

La parte de la medicina que actúa reparando nuestro cuerpo se denomina _____.

Nombre: Fecha: Curso:

Algunos microorganismos como las bacterias provocan enfermedades, por ejemplo:



La neumonía bacteriana provoca fiebre, tos y dificultad respiratoria. Se contagia a través del aire mediante la tos y los estornudos de una persona enferma.



El tétanos provoca dolor de cabeza, fiebre y espasmos musculares. Puede contraerse, por ejemplo, por pinchazos o cortes con objetos metálicos oxidados.

Los virus también causan muchas de las enfermedades que podemos contraer, por ejemplo:



La gripe provoca fiebre muy alta y dolores por todo el cuerpo. Se contagia por contacto directo con una persona afectada o mediante la tos y los estornudos.



La varicela se identifica por la aparición de manchas rojas que poco a poco se convierten en ampollas. Los efectos son grandes picores, fiebre y dolor de cabeza.

1 ¿Cómo son las enfermedades causadas por un virus o una bacteria? Explica sus fases.

.....

2 ¿Cómo se muestran estas enfermedades?

.....

Nombre: Fecha: Curso:

1 Busca en la sopa de letras las siguientes enfermedades infecciosas:

- Dermatitis
- Rubeola
- Gripe
- Malaria
- Meningitis

E	M	A	T	U	W	I	O	N	A	T
D	D	E	R	M	A	T	I	T	I	S
C	A	T	U	R	O	M	B	I	P	E
O	V	O	B	A	K	A	J	U	M	G
S	U	M	E	M	A	S	U	K	I	R
A	T	S	O	A	M	A	M	Y	K	I
S	A	L	L	O	P	S	T	I	O	P
T	S	M	A	L	A	R	I	A	M	E
O	A	T	A	L	O	F	U	I	R	A
M	E	N	I	N	G	I	T	I	S	M

2 Explica cuatro causas por las que se producen las enfermedades no infecciosas.

3 Escribe Síntoma o Signo según corresponda:

- La dermatitis produce picor. ▶
- La malaria produce fiebre. ▶
- La meningitis produce, por ejemplo, fiebre, escalofríos y vómitos. ▶
- El tétanos produce rigidez muscular. ▶
- La gripe produce dolor de cabeza y muscular. ▶

4 Señala los factores que ayudan a prevenir enfermedades.

- Contaminación
- Campañas de vacunación
- Ejercicio físico
- Higiene
- Pobreza
- Escasez de agua

1 Observa la conversación entre estos amigos:



- ¿Qué personaje adopta un hábito más saludable? ¿Por qué?
- ¿Qué consejo le darías a Pablo?
- ¿Qué consecuencias puede ocasionar la adicción a las nuevas tecnologías?
- Pablo juega demasiado con la videoconsola. ¿A qué otros aparatos tecnológicos se puede tener adicción?
- ¿Qué le aconsejarías a Julia?

2 Dibuja tres viñetas en las que muestres cómo prevenir accidentes.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Para mantener en buen estado nuestro aparato locomotor debemos hacer ejercicio físico, mantener una buena postura para evitar lesiones en la columna vertebral y en las articulaciones y tomar alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D.

Para cuidar la salud del sistema nervioso tenemos que evitar beber alcohol y procurar dormir ocho horas diarias, llevar una vida ordenada y tener tiempo de ocio.

1 ¿Qué consejos debes seguir para dormir bien?

2 Explica cuáles son los beneficios de hacer ejercicio físico.

3 Cita algunos ejemplos para mantener una correcta higiene.

4 ¿Qué son las drogas? ¿Cómo afectan a nuestra salud?

5 Ante un accidente grave ¿qué se debe hacer?

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Como cualquier otra parte de nuestro cuerpo, los órganos de los sentidos necesitan que los cuidemos. Para ello debemos acostumbrarnos a tener unos hábitos saludables que nos ayuden a conservar su salud.

1 Explica las medidas que se deben adoptar ante estos accidentes.

Heridas: _____

Quemaduras: _____

Golpe de calor: _____

Contusiones: _____

Intoxicaciones: _____

2 ¿Cómo puedes prevenir accidentes al aire libre?

Nombre _____ Fecha _____

Hospitales

Los hospitales son instalaciones en las que trabajan muchos profesionales encargados del cuidado de la salud. Antiguamente solían estar formados por diferentes edificaciones conectadas entre sí. Sin embargo, hace ya años que se prefiere construir grandes edificios verticales en cuyas plantas se disponen los diferentes servicios. Muchos parecen ciudades en miniatura, y están dedicados a solo una o varias especialidades de la Medicina.

Normalmente, las plantas de sótano albergan la lavandería, las calderas para la calefacción, el grupo electrógeno que suministra electricidad en caso de apagón y otras dependencias.

La recepción generalmente se encuentra en la planta baja, así como la entrada de urgencias. Las consultas externas también pueden emplazarse aquí. Por el resto del edificio se reparten las habitaciones para los pacientes, los quirófanos, las salas de enfermería, la lavandería, las cocinas, la cafetería, etcétera. Algunos hospitales tienen hasta un helipuerto en su azotea.



1 Responde a las preguntas.

- ¿Qué instalaciones suelen encontrarse en el sótano de un hospital?

- ¿Qué instalaciones suelen encontrarse en la planta baja del hospital?

- ¿Por qué crees que algunos hospitales tienen helipuerto? ¿Dónde se ubica en el edificio?

- ¿Para qué sirve un grupo electrógeno?

2 Busca en la sopa de letras siete términos relacionados los hospitales.

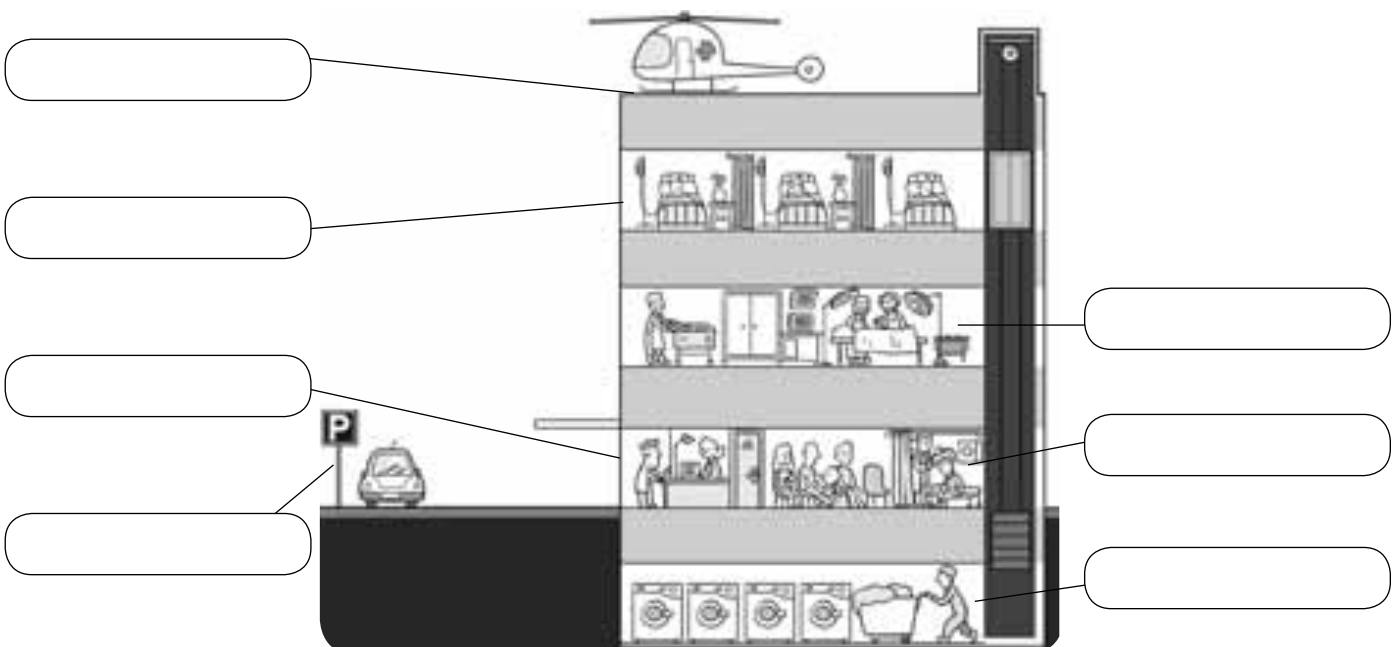
S	F	J	U	O	S	S	J	Z	E
H	A	B	I	T	A	C	I	O	N
P	O	I	U	Y	L	A	E	C	F
J	D	S	A	W	U	M	I	T	E
I	P	V	E	N	D	A	Q	A	R
H	A	K	L	I	U	D	U	I	M
G	E	F	G	M	E	D	I	C	O
O	Q	U	I	R	O	F	A	N	O

3 ¿Dónde podrías encontrar este cartel y qué significa?



4 Escribe en este plano de un hospital el nombre de las instalaciones señaladas.

recepción – quirófano – helipuerto – urgencias – habitaciones – aparcamiento – lavandería



Nombre: Fecha: Curso:

En ocasiones contraemos enfermedades y hay que tratarlas para curarnos, pero otras veces podemos evitar enfermarnos si nos vacunamos.

La primera vacuna la inventó el médico británico Edward Jenner en 1796. Una vacuna es un preparado con virus o bacterias muertas o debilitadas. Este preparado se introduce en el organismo por medio de una inyección o bebida. La finalidad de las vacunas es crear inmunidad, es decir, que si ese virus o bacteria llegan a la persona vacunada, esta lo destruirá antes de desarrollar la enfermedad.



Hay vacunas que basta con ponerlas una vez en la vida; otras, en cambio, hay que ponerlas periódicamente, como es el caso de la vacuna de la gripe.

Gracias al uso de las vacunas muchas enfermedades del pasado se han controlado e incluso prácticamente han desaparecido, como el sarampión o la varicela. Cada año las vacunas salvan entre 2 y 3 millones de vidas de niños; aun así, una quinta parte de los niños de todo el mundo sigue sin tener acceso a ellas por falta de recursos.

1 Contesta:

- ¿Te has vacunado alguna vez? ¿Cuánto hace que te pusieron la última vacuna?

.....

¿Fue mediante una inyección o bebida?

- ¿Para qué sirven las vacunas?

- ¿Quién inventó la primera vacuna?

- ¿Qué significa que una vacuna crea inmunidad en la persona?

.....

2 ¿Para cuáles de estas enfermedades existe vacuna comercializada? Busca en internet y rodea.

Malaria

Rubeola

Tétanos

Diabetes

3 ¿Qué harías tú para hacer que todas las personas del mundo tuvieran acceso a las vacunas?

.....

.....

.....

Cuando tu madre estaba embarazada de ti, probablemente le hicieron ecografías, y si alguna vez te has hecho daño en una pierna o un brazo y has ido al hospital, seguramente te hayan hecho una radiografía.

Las radiografías, las ecografías y las resonancias magnéticas son pruebas diagnósticas que permiten a los médicos ver el interior de los pacientes sin tener que operarles. Cada una utiliza tecnologías diferentes.

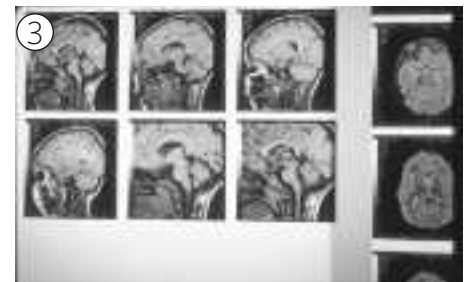
Las radiografías permiten obtener una imagen interna de los órganos utilizando rayos X. Los rayos X atraviesan los órganos pero no los huesos, por lo que los huesos quedan grabados en blanco. Los médicos no pueden abusar de las radiografías, ya que los rayos X son radiaciones perjudiciales. Se utilizan principalmente para ver fracturas de huesos.

Las ecografías permiten observar partes internas del cuerpo humano utilizando un tipo de ondas sonoras que nuestro oído no puede percibir. Permiten ver el corazón, los riñones o el hígado. A las mujeres embarazadas les hacen estas pruebas para hacer el seguimiento del feto.

Las resonancias permiten ver la imagen de un paciente utilizando ondas de radio muy potentes. En una resonancia se obtienen decenas o centenas de imágenes, según requiera el médico. Se utilizan para detectar problemas en el cerebro, pulmones, corazón, etc. Actualmente es la prueba que más información aporta al médico.



1 Observa estas imágenes y contesta:



- La imagen **1** es una ecografía, ¿qué ves?
- Las imágenes **2** y **3** corresponden a la cabeza de una persona, una es una radiografía y otra una resonancia, ¿cuál corresponde a cada una? Explica por qué
- ¿Qué prueba diagnóstica crees que hace un estudio más completo? ¿Por qué?

Nombre _____ Fecha _____

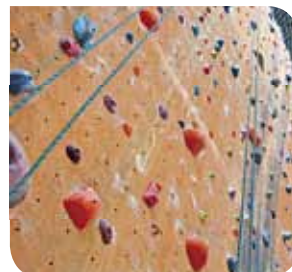
Deportes para todos

Cuando hablamos de deporte, enseguida pensamos en fútbol, en baloncesto o en correr. Pero hay muchos más deportes, de modo que todos podemos encontrar el que más nos guste. Estos son algunos ejemplos:

- **Deportes de equipo.** Algunos deportes de equipo poco conocidos son el voleibol, el balonmano, el *hockey* o el waterpolo, que se practica en una piscina.
- **Deportes de agua.** Por supuesto, está la natación, pero también hay otros, como el surf, el *windsurf* o el *kitesurf*, que se practican en el mar.
- **Deportes de naturaleza.** En la naturaleza se puede practicar el senderismo, la bicicleta de montaña y numerosos deportes de aventura, como son la escalada, el esquí o el descenso de barrancos; pero siempre con monitores y el equipo adecuado.
- **Otros deportes.** Aún hay otros deportes que te pueden interesar, como el patinaje, el judo, el karate, el tenis, el pádel... Y no podemos olvidar el baile y la danza, que, aunque no son deportes, sirven para realizar un magnífico ejercicio físico, a la vez que son una forma de expresión artística.



1 ¿Con qué deporte se relaciona cada dibujo?

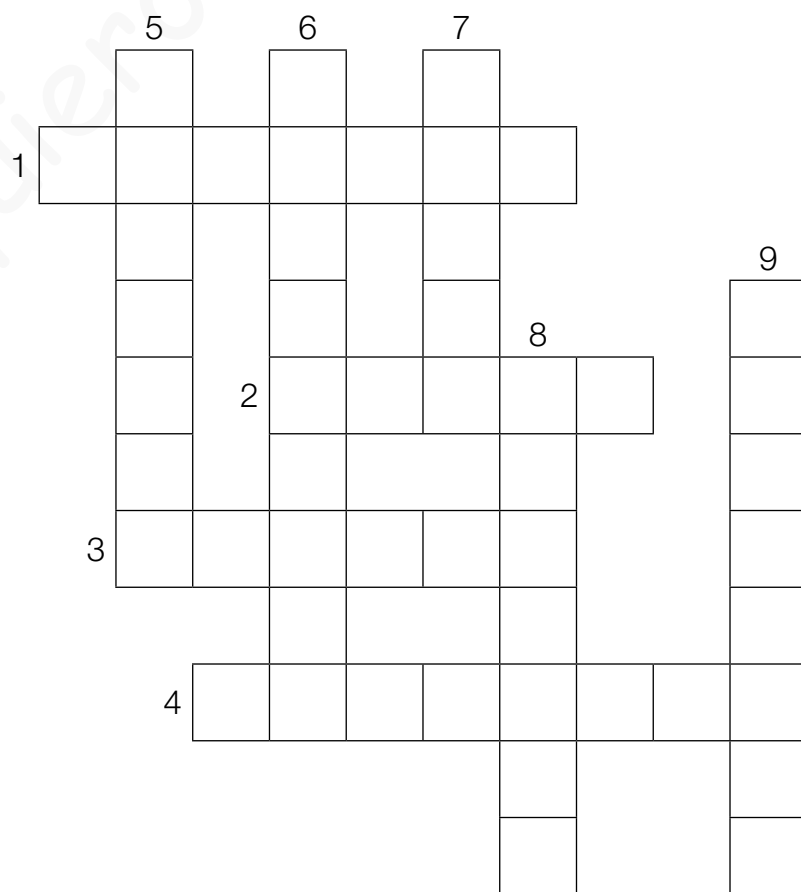


2 ¿Cuál de los deportes que recoge la lectura practicas o te gustaría practicar?
Explica por qué.

3 ¿Por qué se incluyen el baile y la danza entre los deportes?

4 Resuelve este crucigrama relacionado con el deporte.

1. Especie de calzado con ruedas o cuchillas que sirve para deslizarse por el suelo o por hielo.
2. En algunos deportes, protege la cabeza.
3. Los buceadores las llevan en los pies para impulsarse.
4. Parte de la bicicleta a la que se agarra el ciclista y con la que la dirige.
5. La usan los tenistas para golpear la pelota.
6. Es el material más importante para practicar el ciclismo.
7. Se utilizan para impulsar canoas por el agua.
8. Cada cuadradito del tablero del ajedrez.
9. Su color indica el nivel del judoca o el karateca.



Nombre _____ Fecha _____

Un sueño reparador

El descanso es un hábito saludable; pero hay otros buenos hábitos que, a su vez, nos ayudan a descansar mientras dormimos. Así, hacer ejercicio durante el día y llevar una alimentación sana y equilibrada facilitan un sueño reparador. Además, ambos hábitos contribuyen a evitar la obesidad, que también dificulta el sueño.

Si mantenemos un horario más o menos fijo, el cerebro se acostumbra y, llegado el momento, «sabe» que es hora de dormir o levantarse y nos resulta más fácil hacerlo.

También es muy importante «dar pistas» al cerebro sobre la proximidad del momento de descansar. Para ello, todos los días haremos lo mismo antes de acostarnos. Son actividades positivas para el sueño todas aquellas que nos relajan: tomar un baño o ducha caliente, leer un libro, escribir un diario... Sin embargo, dificultan el sueño hacer los deberes, ver la televisión, jugar al ordenador, el móvil o la consola justo antes de acostarnos.

Además, tenemos que cenar al menos dos horas antes e incluir en esta última comida del día proteínas y fruta, así como evitar azúcares y refrescos con cafeína. ¡No olvides lavarte bien los dientes después!

¿Qué otras pistas podemos darle al cerebro para que sepa que llegó la hora de dormir? Debemos dedicar nuestra cama solo para eso, para dormir, y no para jugar, comer, ver la tele... Además, el dormitorio tiene que ser un lugar tranquilo, silencioso, lo más oscuro posible y con una temperatura agradable.

**1 Responde las preguntas.**

- ¿Cómo resumirías el texto en tan solo unas líneas?

- ¿Por qué crees que el texto se titula «Un sueño reparador»?

2 Analiza la afirmación: «el descanso es un hábito saludable».

- ¿Qué es un hábito saludable?

- ¿Por qué el descanso lo es?

- Además de los que se nombran en el texto, ¿qué otros hábitos saludables conoces?

3 Indica qué actividades realizas antes de irte a dormir para tener un sueño reparador.

- Señala las actividades del texto que incluyes en tu rutina.

Tomar un baño o ducha caliente. Leer un libro. Escribir un diario.

- Di qué otras actividades llevas a cabo o crees que podrías realizar para relajarte.

4 El chocolate es un alimento que contiene una sustancia parecida a la cafeína: la teobromina.

¿Crees que comer chocolate después de cenar ayuda a conciliar el sueño? Selecciona la respuesta correcta.

No, porque el chocolate contiene una sustancia excitante.

Sí, porque comer chocolate es una actividad relajante.

Sí, porque el chocolate contiene azúcar.

5 Observa las imágenes y decide en qué habitación dormirías mejor.

Una vez que nuestra habitación tiene las condiciones adecuadas, ¿cuál es la postura más conveniente que debemos adoptar para dormir?

- 1 Tenemos salud cuando nos sentimos bien. Pero, ¿cuándo ocurre esto?
Observa las fotografías y relaciona mediante flechas.



Quando nuestro cuerpo funciona bien, sin dolor ni dificultades para realizar actividades.

Salud mental



Quando estamos contentos con nosotros mismos y con nuestra forma de ser.

Salud física



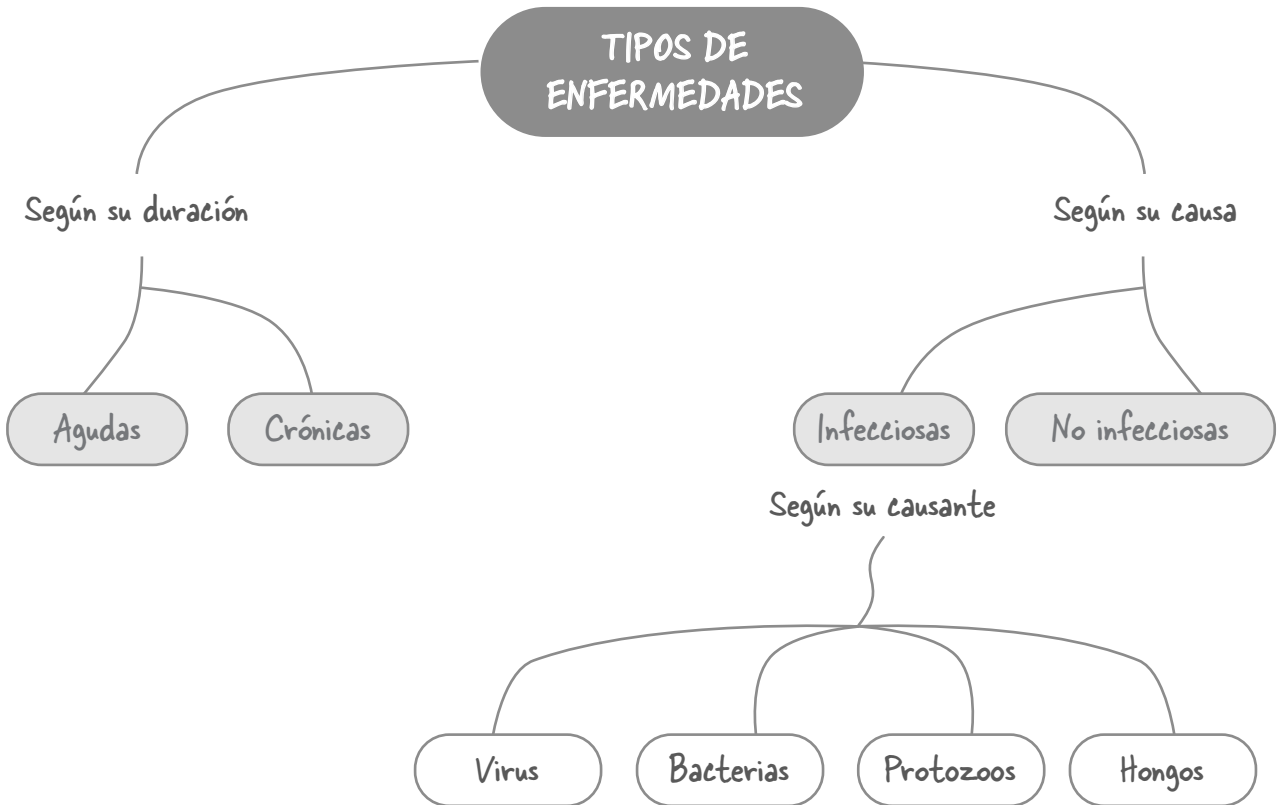
Quando nuestra relación con las personas de nuestro entorno es buena.

Salud social

- 2 Lee tus respuestas para la actividad anterior y completa.

Para estar sanos necesitamos tener salud,
y

- 3 Cuando nuestro cuerpo deja de realizar correctamente alguna de sus funciones se produce lo que conocemos como enfermedad. Observa el esquema y completa el texto.



Según su, las enfermedades pueden ser:

- : si duran poco tiempo, como la gripe.
- Crónicas: si duran tiempo, como la diabetes.

Según su, las enfermedades pueden ser infecciosas

o no infecciosas. A su vez, las enfermedades pueden ser:

- Infecciones causadas por un
- Infecciones causadas por una
- Infecciones causadas por un
- Infecciones causadas por un

1 Prevenir es actuar antes de que aparezca la enfermedad con el fin de evitarla. Una de las formas de prevenir enfermedades es tener hábitos saludables. Observa las imágenes y completa el texto con las siguientes palabras.

higiene

ocio

dieta

ejercicio

posturas

descanso



Seguir una
saludable.



Adoptar
correctas.



Tener una buena



Hacer
físico.



Dejar tiempo para
el



Disfrutar de tiempo
de

2 Los accidentes pueden causar ciertas enfermedades no infecciosas, como las fracturas o las quemaduras. Algunos accidentes se pueden evitar si se siguen consejos sencillos. Elige la actuación correcta en cada caso con la ayuda de la fotografía.



- Utiliza protecciones al practicar deporte.
- No es necesario usar protecciones al hacer deporte.



- Cruza siempre la calle por donde cruce la gente.
- Mira siempre antes de cruzar la calle.



- Asómate a las ventanas o balcones cuando haga calor.
- No te asomes nunca a las ventanas o balcones.



- Recoge siempre tus juguetes para evitar caídas.
- Deja tus juguetes donde te sea más cómodo jugar.



- Toca los aparatos eléctricos con las manos limpias.
- Toca los aparatos eléctricos con las manos bien secas.