

Biología



Actividades para los estudiantes

Segundo año

¿Qué es la salud y qué hacemos para cuidarla?

Serie PROFUNDIZACIÓN • NES



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

JEFE DE GOBIERNO

Horacio Rodríguez Larreta

MINISTRA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN

María Soledad Acuña

SUBSECRETARIO DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Diego Javier Meiriño

DIRECTORA GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO

María Constanza Ortiz

GERENTE OPERATIVO DE CURRÍCULUM

Javier Simón

DIRECTOR GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA

Santiago Andrés

GERENTA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Mercedes Werner

SUBSECRETARIA DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EQUIDAD EDUCATIVA

Andrea Fernanda Bruzos Bouchet

SUBSECRETARIO DE CARRERA DOCENTE Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL

Jorge Javier Tarulla

SUBSECRETARIO DE GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA

Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS

Sebastián Tomaghelli

SUBSECRETARÍA DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA (SSPLINED)

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO (DGPLEDU)

GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM (GOC)

Javier Simón

EQUIPO DE GENERALISTAS DE NIVEL SECUNDARIO: Isabel Malamud (coordinación), Cecilia Bernardi, Bettina Bregman, Ana Campelo, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

ESPECIALISTA: Lorena Inzillo

DIRECCIÓN GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA (DGTEDU)

GERENCIA OPERATIVA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA (INTEC)

Mercedes Werner

ESPECIALISTAS DE EDUCACIÓN DIGITAL: Julia Campos (coordinación), Eugenia Kirsanov, María Lucía Oberst

COORDINACIÓN DE MATERIALES Y CONTENIDOS DIGITALES (DGPLEDU): Mariana Rodríguez

COLABORACIÓN Y GESTIÓN: Manuela Luzzani Ovide

COORDINACIÓN DE SERIES PROFUNDIZACIÓN NES Y

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PRIMARIA: Silvia Saucedo

EQUIPO EDITORIAL EXTERNO

COORDINACIÓN EDITORIAL: Alexis B. Tellechea

DISEÑO GRÁFICO: Estudio Cerúleo

EDICIÓN: Fabiana Blanco, Natalia Ribas

CORRECCIÓN DE ESTILO: Lupe Deveza

IDEA ORIGINAL DE PROYECTO DE EDICIÓN Y DISEÑO (GOC)

EDICIÓN: Gabriela Berajá, María Laura Cianciolo, Andrea Finocchiaro, Bárbara Gomila, Marta Lacour, Sebastián Vargas

DISEÑO GRÁFICO: Octavio Bally, Silvana Carretero, Ignacio Cismondi, Alejandra Mosconi, Patricia Peralta

ACTUALIZACIÓN WEB: Leticia Lobato

Este material contiene las actividades para los estudiantes presentes en *Biología. ¿Qué es la salud y qué hacemos para cuidarla?* ISBN 978-987-673-320-5

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de este material para reventa u otros fines comerciales.

Las denominaciones empleadas en este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implica, de parte del Ministerio de Educación e Innovación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de los países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

En este material se evitó el uso explícito del género femenino y masculino en simultáneo y se ha optado por emplear el género masculino, a efectos de facilitar la lectura y evitar las duplicaciones. No obstante, se entiende que todas las menciones en el género masculino representan siempre a varones y mujeres, salvo cuando se especifique lo contrario.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 15 de julio de 2018.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación e Innovación / Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa. Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2018.

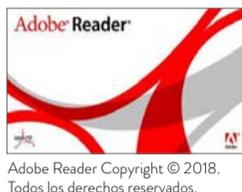
Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum. Holmberg 2548/96, 2º piso - C1430DOV - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2018 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados. Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa [Adobe Acrobat Reader](#) que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.



Pie de página

Volver a vista anterior — Al clicar regresa a la última página vista.

— Ícono que permite imprimir.

— Folio, con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Portada

— Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Encuestas sobre salud por dentro y por fuera

1

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Actividades

Encuestas sobre salud por dentro y por fuera

Actividad 1

Analicen, entre todos, los resultados obtenidos en la encuesta “Salud, cuidados y hábitos básicos” disponible en el anexo 1. Planteen los siguientes interrogantes para cada una de las preguntas que la componen:

Volver al itinerario de actividades

Botón que lleva al itinerario de actividades.

Sistema que señala la posición de la actividad en la secuencia.

Íconos y enlaces

1 Símbolo que indica una cita o nota aclaratoria. Al clicar se abre un *pop-up* con el texto:

Ovidescim repti ipita voluptis audi iducit ut qui adis moluptur? Quia poria dusam serspero voloris quas quid moluptur?Luptat. Upti cumAgnimustrum est ut

Los números indican las referencias de notas al final del documento.

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a la web o a un documento externo.

— Indica enlace a un texto, una actividad o un anexo.
“Título del texto, de la actividad o del anexo”

Itinerario de actividades



Actividad 1

Encuestas sobre salud por dentro y por fuera

1



Actividad 2

Análisis de información sobre la gripe

2



Actividad 3

Más vale prevenir que curar...

3



Actividad 4

¿Las adicciones son enfermedades?

4



Actividad 5

Alteraciones del peso corporal: ¿Cómo estamos en la escuela?

5



Actividad 6

Entonces... ¿qué es la salud y cómo la cuidamos?

6

Encuestas sobre salud por dentro y por fuera

Actividad 1

Analicen, entre todos, los resultados obtenidos en la encuesta “Salud, cuidados y hábitos básicos” disponible en el anexo 1. Planteen los siguientes interrogantes para cada una de las preguntas que la componen:

- ¿Cómo son los resultados obtenidos?
- ¿Qué forma de presentarlos permite entenderlos mejor?
- ¿Todos los gráficos son iguales?
- La forma más clara de presentar los datos, ¿es igual para todas las preguntas?
- ¿Podemos sacar algunas conclusiones acerca de la salud y la prevención en nuestra clase con estos resultados? ¿Cuáles?
- ¿Cómo resumirías esas conclusiones?
- ¿Cómo las justificarías?



Anexo 1.
Encuesta “Salud,
cuidados
y hábitos básicos”

Volver al
Itinerario de actividades



Análisis de información sobre la gripe

Actividad 2

- a. La gripe es una de las enfermedades más comunes que solemos enfrentar en el invierno. En pequeños grupos, van a analizar una fuente de información y responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es la fuente?
 - ¿Qué tipo de información ofrece la fuente que les tocó? ¿Les parece confiable? ¿Por qué?
 - ¿Cuáles son los propósitos de esa información?
 - ¿A quién está dirigida? ¿Les parece comprensible para estos destinatarios?
 - ¿Cuáles son las ideas principales que transmite?
 - ¿Qué tipo de comportamientos intenta promover?
- b. Comenten sus respuestas con el resto de la clase. ¿Qué conclusiones pueden sacar?

Fuentes de información para los grupos

Lineamientos

El Ministerio de Salud de la Nación ofrece información destinada al personal sanitario. El siguiente es uno de esos documentos y forma parte de la campaña de prevención de la gripe realizada en 2017.

[“Vacunación antigripal. Argentina 2017. Lineamientos técnicos y manual del vacunador”](#)

Campañas

El Ministerio de Salud de la Nación ofrece diversos materiales de difusión para el público general. A continuación, se ofrecen audios breves y folletos con información que forman parte de la campaña de prevención de la gripe realizada en 2017.

[“Cuidados en el invierno. Cuatro pasos para ventilar la casa”](#)

[“Cuidados en el invierno. Cuatro pasos para lavarse las manos correctamente”](#)

[“Cuidados en el invierno. Dos pasos para toser o estornudar correctamente”](#)

[“Cuidados en el invierno. Dos pasos para cuidarse de las intoxicaciones por monóxido de carbono”](#)

[Campaña de vacunación contra la gripe 2017](#)

[“¡Vacunate contra la gripe!”](#)

[“Cuidémonos en invierno. Tengamos en cuenta estos consejos”](#)

[“Cuidémonos de la gripe. Estemos atentos a estos signos”](#)

[“Cuidémonos de la gripe. Tengamos en cuenta estos consejos para evitar la transmisión y el contagio”](#)

Noticias

Cuando está por llegar el invierno, comienzan a aparecer noticias sobre la gripe en diversos diarios con información sobre nuevos casos o campañas. A continuación, se ofrecen noticias de 2018.

[“Aclaran seis mitos sobre la gripe”](#), Clarín, 24 de mayo de 2018.

[“Campaña: ‘Dale pelota a la gripe’”](#), El Litoral, 21 de mayo de 2018.

[“Con la campaña ‘Dale pelota a la gripe’ buscan concientizar sobre la importancia de la vacunación”](#), Télam, 17 de mayo de 2018.



Más vale prevenir que curar...

Actividad 3

Hay muchos tipos de problemas de salud. Una de las alteraciones que más conocemos son las enfermedades infecciosas, causadas por microorganismos patógenos como bacterias, virus, etc. Cuando aumenta mucho el número de casos de una determinada enfermedad, hablamos de una epidemia, y cuando ese aumento atraviesa las fronteras de varios países, transformándose en una epidemia “global”, nos referimos entonces a una pandemia.

En 1918, el mundo atravesó una pandemia de la llamada “gripe española”, aunque luego se descubrió que su origen no fue en ese país. En 2018, conmemorando los 100 años, el diario español *El País* publicó un artículo con varios datos interesantes sobre esta pandemia que diezmó a gran parte de la población mundial. Lo mismo hicieron *BBC Mundo* y muchos otros medios de comunicación.

- Leé el artículo [“Diez mitos que aún creemos sobre la ‘gripe española’ de 1918”](#), *El País*, 21 de enero de 2018, donde además encontrarás un video informativo muy interesante. Leé también [“En qué consistió la gripe española, la enfermedad que mató más personas que la Primera Guerra Mundial”](#), *BBC Mundo*, 6 de enero de 2018, que presenta algunas imágenes de la época.

Luego, observá la siguiente imagen, “Los biólogos y el microbio de la gripe española”, de Lluís Bagaria, que fue publicada el 7 de junio de 1918 en el diario español *El Sol*. La imagen ilustra la incertidumbre a la que se enfrentaban los científicos del momento para caracterizar la causa de la pandemia.



A partir de estos materiales, escribí un texto breve (de entre 10 y 20 líneas) que resuma las ideas principales sobre la pandemia de gripe de 1918.

Para tener en cuenta



Para comprender mejor la magnitud de las epidemias y pandemias, es importante entender cómo responde el cuerpo humano ante los patógenos. El sistema inmune es el encargado de impedir la entrada de patógenos y, en caso de que estos ingresen al organismo, se ocupa de atacarlos y eliminarlos. Realiza esto naturalmente, aunque a veces necesita ayuda: los antibióticos y las vacunas son algunos desarrollos de la medicina moderna que han permitido salvar millones de vidas a lo largo de los años.

- b. Miren el video [“Respuesta inmune 3D”](#), en el sitio de Educ.ar, que explica brevemente cómo el sistema inmune responde ante una amenaza. Luego, vean el micro [“Gripe a H1N1”](#), en Canal Encuentro, que habla acerca de la pandemia de gripe del 2009. Por último, miren el video [“Inmunidad colectiva | Romina Libster | TEDxRiodelaPlata”](#).

Al finalizar, consulten al docente cualquier duda que haya surgido al ver los videos acerca del sistema inmune, la gripe o las vacunas. Si es necesario, pueden buscar más información en cualquier libro de Biología o de Educación para la Salud que haya en la biblioteca de la escuela.

De a dos, hagan un resumen de las ideas más importantes. El texto deberá responder de forma sencilla cómo funciona el sistema inmune y de qué modo actúan las vacunas.

- c. Organicen la clase en dos grupos para jugar a “Mitos y verdades sobre la vacunación”. Pueden encontrar las reglas del juego y las tarjetas en el anexo 2.
- d. Esta consigna procura hacer visible nuestro pensamiento, reflexionar acerca de lo que aprendimos, lo que vimos, lo que entendemos o lo que aún necesitamos ajustar. A partir de lo trabajado en esta actividad, realizá la rutina “Afirmar - Apoyar - Cuestionar”:
- Hacé una *afirmación* sobre la importancia de la vacunación (no vale usar afirmaciones del juego anterior, tiene que ser original).
 - Identificá el *apoyo* para tu afirmación: ¿qué sirve como evidencia para tu aseveración?
 - Hacé una *pregunta* relacionada con tu afirmación, por ejemplo: ¿qué queda pendiente? ¿Qué no puede explicar en su totalidad? ¿Qué otras preguntas te surgen?

Escribí tu afirmación, el apoyo y la pregunta en una tarjeta de cartulina. Junten las tarjetas de todos y péguenlas en una lámina en el aula.



Anexo 2.
Mitos y verdades
sobre la
vacunación



¿Las adicciones son enfermedades?

Actividad 4

El Observatorio Argentino de Drogas, perteneciente al [Sedronar](#), es un organismo que se ocupa de monitorear el consumo de sustancias psicoactivas, legales e ilegales, en el país. Los informes que elaboran contienen datos acerca del consumo de diversas sustancias que pueden provocar adicciones: tabaco, alcohol, marihuana, etc.

Para poder reflexionar sobre la utilización, el uso problemático o el abuso de estas sustancias hay que informarse.

- a. Formen tres grupos y busquen en los informes datos que correspondan al consumo que realizan adolescentes en edad escolar para la Ciudad de Buenos Aires en relación con cada una de las siguientes sustancias psicoactivas:
 - marihuana;
 - tabaco;
 - alcohol.

Si quieren, pueden buscar más datos en internet, pero recuerden analizar la fuente, su confiabilidad y la pertinencia de esa información para lo que quieren resolver. A continuación, se ofrecen algunas opciones tomadas del Observatorio Argentino de Drogas perteneciente al Sedronar.

[“Análisis del consumo de marihuana en población escolar. Sexta Encuesta Nacional a Estudiantes de Enseñanza Media Argentina. 2014”](#)

[“Análisis del consumo de alcohol en población escolar. Sexta Encuesta Nacional a Estudiantes de Enseñanza Media Argentina. Febrero 2016”](#)

[“Estudio nacional en población de 12 a 65 años, sobre consumo de sustancias psicoactivas. Argentina 2017”](#)

- b. Organicen esos datos de forma que les permitan caracterizar el consumo de la sustancia correspondiente. Usen tablas, gráficos, etc., como los que vieron en la actividad 1. No hace falta que utilicen todos los datos de los informes, lo importante es que puedan destacar cuál es la relación de los adolescentes con el consumo de la sustancia que analizaron.
- c. Busquen una forma de presentar esos datos a los otros grupos. Puede ser con una lámina, con una [Presentación de Google](#) o en [OpenOffice Impress](#), o incluso escribiendo tablas y gráficos en el pizarrón. Es importante que el resto de la clase pueda entender esos datos y que les quede una idea clara de cómo es el consumo de esa sustancia entre los adolescentes.



Actividad 1.
Encuestas sobre salud por dentro y por fuera

- d. Compartan con toda la clase los datos sobre consumo y, entre todos, respondan las siguientes preguntas:
- ¿El consumo de sustancias siempre es un problema?
 - ¿El abuso y/o el consumo problemático de sustancias es un problema de salud? ¿Por qué?
 - ¿Cambió en algo la idea que tenían de la salud antes de iniciar la secuencia y la que tienen ahora? ¿En qué sentido?
 - Si tuvieran que responder ahora la pregunta acerca de qué factores se relacionan con la salud, ¿qué contestarían?

Volver al
Itinerario de actividades



Alteraciones del peso corporal: ¿Cómo estamos en la escuela?

Actividad 5

Las alteraciones en el peso corporal, ya sea por exceso o por defecto, son problemáticas para la salud de las personas. Ese riesgo es mayor en los adolescentes, ya que se encuentran en desarrollo y una mala nutrición puede tener consecuencias importantes en el futuro. Además, estas alteraciones no se relacionan solo con lo fisiológico. Muchas veces se vinculan con el estilo de vida, con la imagen corporal, con el entorno, etc. Se trata de problemáticas muy complejas. Si bien no van a analizarlas en profundidad, recolectarán datos que les permitan saber cómo es la situación respecto del peso corporal en la escuela y qué podemos hacer para prevenir alteraciones.

- a. Entre todos, diseñen e implementen una encuesta para recolectar información sobre alteraciones en el peso corporal. Recuerden la encuesta que completaron antes de comenzar la secuencia y piensen qué información necesitan obtener. Para la elaboración, utilicen un [Formulario de Google](#) (pueden consultar el [tutorial de Formularios de Google](#) en el Campus Virtual de Educación Digital). Deténganse en el tipo de preguntas (abiertas, cerradas, combinadas) y en el formato que deseen dar a la encuesta. Finalizado el diseño, prueben

administrarla en otro curso. Según las respuestas obtenidas, hagan las modificaciones que consideren necesarias y, a continuación, compartan el enlace con todos los estudiantes de la escuela.

Para tener en cuenta



Si bien la encuesta es sobre alteraciones del peso, no interesa conocer el peso específico de una persona. Lo importante es saber si considera que su peso es normal, si está excedido o si es bajo. Como algunos de los factores que influyen en estas problemáticas son los hábitos de alimentación y de actividad física, es importante incluir estos aspectos. También deben incorporar preguntas acerca de la imagen corporal propia. Al ser un tema sensible, la encuesta debe ser anónima, a fin de que todos los participantes respondan con honestidad. Las preguntas deben ser precisas, de manera que los datos obtenidos reflejen la información correctamente. Por último, los datos adquiridos en la encuesta se organizarán de manera automática en una planilla compartida, pero pueden modificar la forma de presentarlos si les parece oportuno.

- b. A partir de los datos obtenidos, diseñen una campaña en formato digital para concientizar y prevenir las alteraciones del peso corporal, confeccionando imágenes animadas y/o memes. Se sugiere utilizar la herramienta [Gimp](#) (pueden consultar el [tutorial de Gimp](#) en el Campus Virtual de Educación Digital). Una vez finalizados sus trabajos pueden compartirlos en:
- Una [Presentación de Google](#) compartida por el grupo o utilizando la herramienta [OpenOffice Impress](#) (pueden consultar el [tutorial de Presentaciones Google](#) y el [tutorial de OpenOffice Impress](#) en el Campus Virtual de Educación Digital).
 - Entornos digitales que utilizan habitualmente, analizando a quiénes los acercan, qué permisos de visualización habilitan y qué reacciones se obtienen.
- c. Finalmente, comenten en clase sus reflexiones acerca del proceso (elaboración de la encuesta, organización de los datos, diseño y puesta en práctica de la campaña). Identifiquen qué aprendieron, si cambiarían algo de la encuesta, si algunos de los datos obtenidos los sorprendieron, si modificarían algo de la campaña, si creen que esta tuvo un impacto positivo, cómo diseñarían otra campaña en el futuro, etc.



Entonces... ¿qué es la salud y cómo la cuidamos?

Actividad 6

- a. Teniendo en cuenta tus respuestas a la encuesta inicial y todo lo trabajado en la secuencia, escribí en tu carpeta cómo fueron cambiando tus ideas respecto de la salud y la prevención: “Antes pensaba..., ahora pienso...”.
- b. Compartí tus reflexiones con el resto de la clase.
- c. Entre todos, y teniendo en cuenta las reflexiones de cada uno y todo lo aprendido en este recorrido, elaboren colectivamente respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es la salud? ¿Qué factores influyen sobre ella?
 - ¿Qué es la prevención? ¿Por qué importa?

Volver al
Itinerario de actividades



Anexo 1

Encuesta “Salud, cuidados y hábitos básicos”

Esta encuesta pretende conocer cuáles son las ideas acerca de la salud y los cuidados básicos que cada uno de nosotros tiene en el día a día. Los datos obtenidos servirán para ilustrar lo que pensamos hoy, serán como una fotografía que tomamos antes de comenzar con la unidad didáctica sobre Salud y Prevención. Por eso es importante que respondas cada pregunta honestamente, no como creés que hay que responder, sino lo que de verdad pensás y hacés.

1. ¿Cuáles de los siguientes aspectos influyen en la salud de las personas?

Seleccioná todos aquellos aspectos que considerás que están involucrados en la salud de las personas.

Social.

Mental.

Físico.

Ambiental.

2. En términos generales, elegí el ítem que mejor describa tu salud al día de hoy.

Excelente.

Muy buena.

Buena.

Regular.

Mala.

3. En el último mes, ¿tuviste alguno de estos problemas a causa de tu salud física?

Pensá en los últimos días y respondé si tu salud física hizo que tuvieras que modificar tu rutina por algún motivo (estar cansado, dolorido, etc.).

	SÍ	NO
Tuve que reducir el tiempo que dedico a la escuela y a mis otras actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hice menos de lo que hubiera querido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuve que dejar de hacer algunas tareas específicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuve dificultades para hacer las cosas que hago siempre (por ejemplo, te costaron más de lo normal).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. En el último mes, ¿tuviste alguno de estos problemas a causa de tu salud emocional?

Pensá en los últimos días y respondé si tu salud física hizo que tuvieras que modificar tu rutina por algún motivo (como estar triste, deprimido o nervioso).

	SÍ	NO
Tuve que reducir el tiempo que dedico a la escuela y a mis otras actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hice menos de lo que hubiera querido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuve que dejar de hacer algunas tareas específicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuve dificultades para hacer las cosas que hago siempre (por ejemplo, te costaron más de lo normal).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. En el último mes, ¿algún problema de salud física o emocional te dificultó tus actividades sociales?

Pensá en los últimos días y respondé si tu salud física o emocional hizo que modificaras aspectos de tu vida social como salir con amigos, compartir momentos con tus familiares, etc.

- Siempre.
- Muchas veces.
- A veces.
- Muy pocas veces.
- Nunca.

6. ¿Es importante para vos el cuidado de tu salud?

A veces, cuando uno es una persona saludable, no se da cuenta de que con algunos hábitos pone en riesgo su salud. Respondé si en general tenés en cuenta tu salud a la hora de tomar decisiones sobre tus acciones.

- Sí.
- No.

7. ¿Tomás precauciones para cuidar tu salud?

Respondé pensando en tus acciones y hábitos de todos los días: generalmente, ¿tomás precauciones para cuidar tu salud?

- Sí.
- No.
- A veces.
- Solo para algunas cosas.

8. ¿La gripe y el resfrío son lo mismo?

Todos los inviernos mucha gente tiene diferentes síntomas: congestión, tos, fiebre, dolor muscular, etc. Generalmente llamamos a estos cuadros "gripe" o "resfrío". Respondé si creés que se trata de la misma enfermedad.

No.

Sí.

9. ¿Cuáles de los siguientes hábitos creés que sirven para protegerte de la gripe?

Respondé pensando en los que creés que ayudan a prevenir enfermedades, más allá de si los ponés o no en práctica.

Lavarse las manos regularmente (luego de ir al baño, antes de comer, etc.).

Ventilar las habitaciones.

Lavar bien los alimentos que consumís.

Taparse nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con la parte interna del codo.

No compartir vasos, tazas, etc., con personas enfermas.

10. ¿En qué medida ponés en práctica esos hábitos?

Respondé en qué grado cumplís con cada uno de esos hábitos de prevención.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Muy pocas veces	Nunca
No compartir vasos, tazas, etc., con personas enfermas.	<input type="checkbox"/>				
Lavar los alimentos.	<input type="checkbox"/>				
Ventilar las habitaciones.	<input type="checkbox"/>				

	Siempre	Casi siempre	A veces	Muy pocas veces	Nunca
Lavarse las manos regularmente (luego de ir al baño, antes de comer, etc.).	<input type="checkbox"/>				
Taparse nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con la parte interna del codo.	<input type="checkbox"/>				

Anexo 2

Mitos y verdades sobre la vacunación

Reglas del juego

- Se arman dos equipos y se designa a un árbitro que controlará el tiempo y repartirá las tarjetas.
- Un equipo por vez deberá leer la afirmación que tiene la tarjeta que le tocó y decidir si se trata de un mito o una verdad. Si lo hacen correctamente, ganan un punto.
- Si argumentan correctamente la respuesta, el equipo ganará un punto extra. Por el contrario, si la argumentación es errónea, perderán el punto que habían ganado. El equipo puede decidir abstenerse de explicar pero solo en tres oportunidades.
- Para resolver si la afirmación es mito o verdad y argumentar su decisión disponen de un minuto.
- Si el equipo que está participando se queda sin tiempo o responde mal, el otro tendrá la oportunidad de argumentar la respuesta. Si lo hacen correctamente, ganarán un punto, pero si se equivocan perderán un punto del total que tienen acumulado (cabe aclarar que el equipo contrario solo puede argumentar, dado que la respuesta mito o verdad ya estaría resuelta por el equipo anterior).
- Gana el equipo que acumule la mayor cantidad de puntos al terminarse las tarjetas.

Las vacunas no son necesarias si tenemos mejores condiciones de higiene y hábitos más seguros.

Debido a una correcta vacunación se han erradicado varias enfermedades graves.

En Argentina las enfermedades prevenibles mediante la vacunación están casi erradicadas, por lo cual no hace falta vacunarse.

La administración de varias vacunas a la vez aumenta el riesgo de efectos nocivos y puede recargar el sistema inmunitario.

MITO

Si bien las mejoras en las condiciones de higiene, el lavado de manos y el acceso al agua potable contribuyen a proteger a las personas, si se interrumpieran los programas de vacunación muchas enfermedades que hoy son poco frecuentes volverían a aparecer rápidamente.

VERDAD

Mundialmente, gracias a la vacunación, se ha logrado la erradicación de la viruela y se está logrando la de la poliomielitis. En Argentina no tenemos casos autóctonos de sarampión desde 2000, ni de rubéola congénita desde 2009.

MITO

Aunque muchas enfermedades prevenibles por vacunación están prácticamente erradicadas en nuestro país, los patógenos que las causan siguen circulando en algunas partes del mundo y por consiguiente el riesgo de enfermarse está presente. No vacunarse nos pone en riesgo a nosotros mismos y a quienes nos rodean. De hecho, se han producido brotes de enfermedades previamente erradicadas en poblaciones de gente no vacunada.

MITO

Las pruebas científicas revelan que la administración de varias vacunas simultáneamente no produce efectos secundarios ni sobrecarga el sistema inmunitario. Los niños se exponen a gran cantidad de antígenos diariamente: están expuestos a muchísimos más antígenos como consecuencia de un resfriado que por las vacunas.

La gripe es solo una molestia y la vacuna no sirve.

Es mejor la inmunización natural adquirida por la enfermedad que por las vacunas.

Las vacunas causan síndrome del espectro autista.

Las vacunas se aplican una vez y nos inmunizan para toda la vida.

MITO

La gripe es una enfermedad grave que provoca cientos de miles de muertes por año en todo el mundo. Algunos grupos de riesgo, como las embarazadas, los ancianos o los niños pequeños, están expuestos al peligro de infecciones graves y muerte. La vacunación es la mejor manera de reducir las probabilidades de contraer una gripe grave y contagiar a otros.

MITO

Las vacunas provocan una reacción del sistema inmunitario similar a la que produciría la infección natural, pero no causan la enfermedad ni exponen a la persona inmunizada a riesgos de posibles complicaciones. Algunas de las enfermedades prevenibles por vacunas pueden provocar daños graves y hasta la muerte a personas no inmunizadas.

MITO

No existe ninguna prueba científica que muestre relación entre la aplicación de vacunas y el desarrollo del autismo. El artículo del año 1998 que sugirió dicha conexión fue desacreditado y retirado por ser fraudulento.

MITO

No todas las vacunas son iguales. La BCG solo requiere una aplicación, pero algunas como la Quintuple necesitan tres aplicaciones. Algunas nos inmunizan por un tiempo determinado, por ejemplo, la vacuna gripal, que requiere una aplicación cada año. Por eso es importante conocer el calendario de vacunación y tener al día nuestro carnet.

Las vacunas se producen con los microorganismos que causan la enfermedad.

Las embarazadas deben vacunarse para protegerse ellas y proteger a sus bebés durante los primeros meses de vida.

Las vacunas pueden ser mortales o provocar efectos muy dañinos a largo plazo.

La vacuna combinada Triple Bacteriana o la Antipoliomielítica pueden provocar el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

VERDAD

Para la elaboración de las vacunas se utilizan los patógenos que causan la enfermedad, ya sea debilitados o atenuados. En algunos casos, solo se utilizan fragmentos de esos patógenos que son igualmente útiles para generar la inmunización.

VERDAD

Las embarazadas deben vacunarse para protegerse contra enfermedades que pueden causarles graves complicaciones durante el embarazo. Además, la inmunización de las madres protege a sus bebés durante los primeros meses (especialmente contra la tos convulsa). Muy pocas vacunas están contraindicadas durante el embarazo.

MITO

Las vacunas pasan por un proceso muy riguroso para ser aprobadas y utilizadas en la población. Sus reacciones adversas son muy leves y a corto plazo. Los trastornos de salud graves o la muerte son casos extremadamente excepcionales y los beneficios de la vacunación compensan con creces el riesgo, dado que sin ellas los trastornos graves y las muertes debido a las enfermedades prevenibles a través de la vacunación serían muchísimo mayores.

MITO

A pesar de que esas vacunas se administran en un período en el que el recién nacido puede sufrir el SIDS, no existe una relación causal entre la administración de las vacunas y la muerte súbita del lactante. Es decir, que las defunciones por SIDS no son provocadas por la vacunación y hubieran ocurrido aunque no se hubiesen administrado las vacunas.

La vacunación puede provocar dolor, inflamación y fiebre.

Padecer sarampión y rubéola, enfermedades prevenibles por vacunación, es parte del tránsito normal por la infancia.

La vacunación es importante en cada etapa de la vida: bebés, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

VERDAD

Las vacunas generan una respuesta del sistema inmune. Por lo tanto, pueden causar dolor, enrojecimiento e inflamación en el lugar de la aplicación. En algunas personas, puede aparecer fiebre y decaimiento durante un par de días. Sin embargo, todos estos efectos son leves y de corta duración, y tienden a desaparecer espontáneamente.

MITO

Enfermedades como el sarampión y la rubéola son graves y pueden acarrear importantes complicaciones tanto en niños como en adultos. Todas estas enfermedades y sufrimientos se pueden prevenir mediante las vacunas. Estas evitan que los niños las padezcan y, en caso de hacerlo, los síntomas son mucho más leves. Los niños no vacunados son vulnerables al contagio innecesariamente.

VERDAD

Si bien la vacunación es especialmente importante en bebés y niños, los adolescentes, los adultos y los adultos mayores también deben vacunarse. Las vacunas no solo sirven para protegernos a nosotros mismos, sino también a quienes nos rodean.



¿Qué es la salud y qué hacemos para cuidarla?



¿Qué es la salud y qué hacemos para cuidarla?

Las vacunas no son necesarias si tenemos mejores condiciones de higiene y hábitos más seguros.

Debido a una correcta vacunación se han erradicado varias enfermedades graves.

En Argentina las enfermedades prevenibles mediante la vacunación están casi erradicadas, por lo cual no hace falta vacunarse.

La administración de varias vacunas a la vez aumenta el riesgo de efectos nocivos y puede recargar el sistema inmunitario.

La gripe es solo una molestia y la vacuna no sirve.

Es mejor la inmunización natural adquirida por la enfermedad que por las vacunas.

Las vacunas causan síndrome del espectro autista.

Las vacunas se aplican una vez y nos inmunizan para toda la vida.

Las vacunas se producen con los microorganismos que causan la enfermedad.

Las embarazadas deben vacunarse para protegerse ellas y proteger a sus bebés durante los primeros meses de vida.

Las vacunas pueden ser mortales o provocar efectos muy dañinos a largo plazo.

La vacuna combinada Triple Bacteriana o la Antipoliomielítica pueden provocar el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

La vacunación puede provocar dolor, inflamación y fiebre.

Padecer sarampión y rubéola, enfermedades prevenibles por vacunación, es parte del tránsito normal por la infancia.

La vacunación es importante en cada etapa de la vida: bebés, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.



Vamos Buenos Aires