

Guía

Consumo de alcohol



Nombre: _____

Curso: 5 ° ____

Profesora: Elizabeth Álvarez

GUIA DE ACTIVIDADES “ 5 ° Básicos”

DEPARTAMENTO	Ciencias Naturales	ASIGNATURA	Cs Naturales
OA PRIORIZADOS	OA 8: Investigar en diversas fuentes y comunicar los efectos que produce el consumo excesivo de alcohol en la salud humana (como descoordinación, confusión y lentitud, entre otras).	FECHA DE INICIO	26 /04
LETRA DEL NIVEL	5 ° A – B – C –D- E.	FECHA DE TERMINO	30 / 04

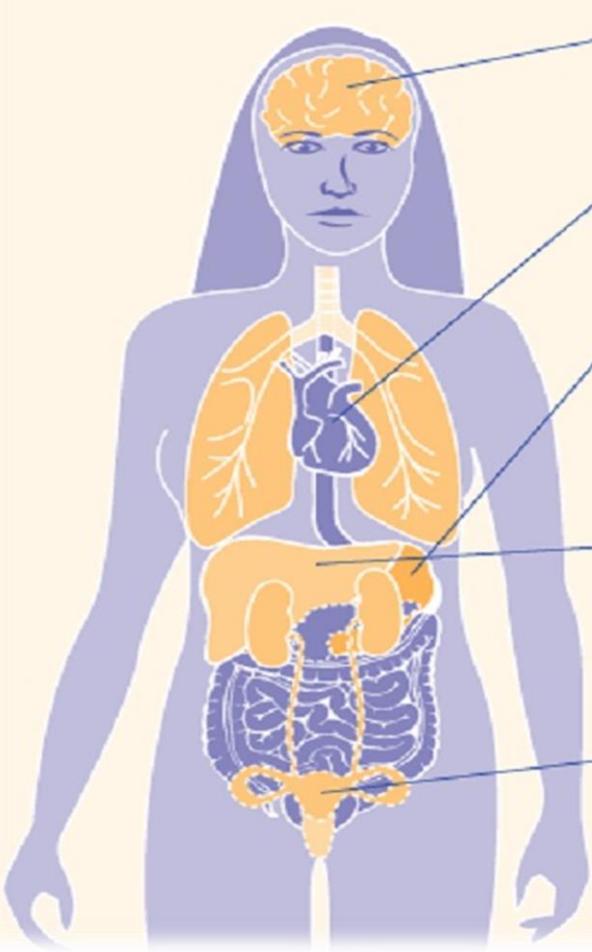
Indicaciones del profesor.

Lee atentamente los textos sobre los ecosistemas y con ayuda de esta información, responde las actividades.

Adjunto nombre de sitios para reforzar contenido.

Contenido.

Cómo el alcohol afecta el cuerpo humano



Cerebro
Beber alcohol dificulta la coordinación y nuestro sentido común se ve alterado. Los reflejos se enlentecen, la visión se distorsiona, se observa pérdida de memoria, incluso episodios de pérdida de conciencia.

Corazón
El alcohol puede elevar la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca. Esto hace que el corazón funcione anormalmente y puede aumentar el tamaño del corazón.

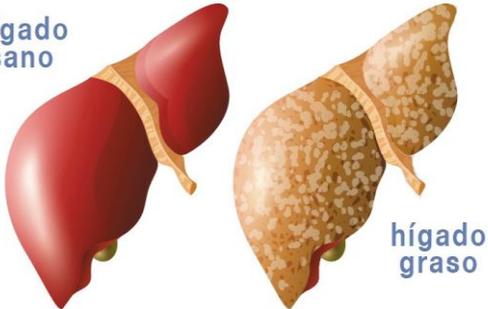
Estómago
Beber alcohol ingresa calorías sin nutrientes al cuerpo. Esto hace engordar y vomitar porque el alcohol es tóxico. También puede provocar úlceras estomacales y cáncer.

Hígado
El alcohol puede provocar enfermedades como la cirrosis, hepatitis, incluso cáncer al hígado. Esto debilita la capacidad del hígado de coagular la sangre y mantenerla libre de sustancias tóxicas.

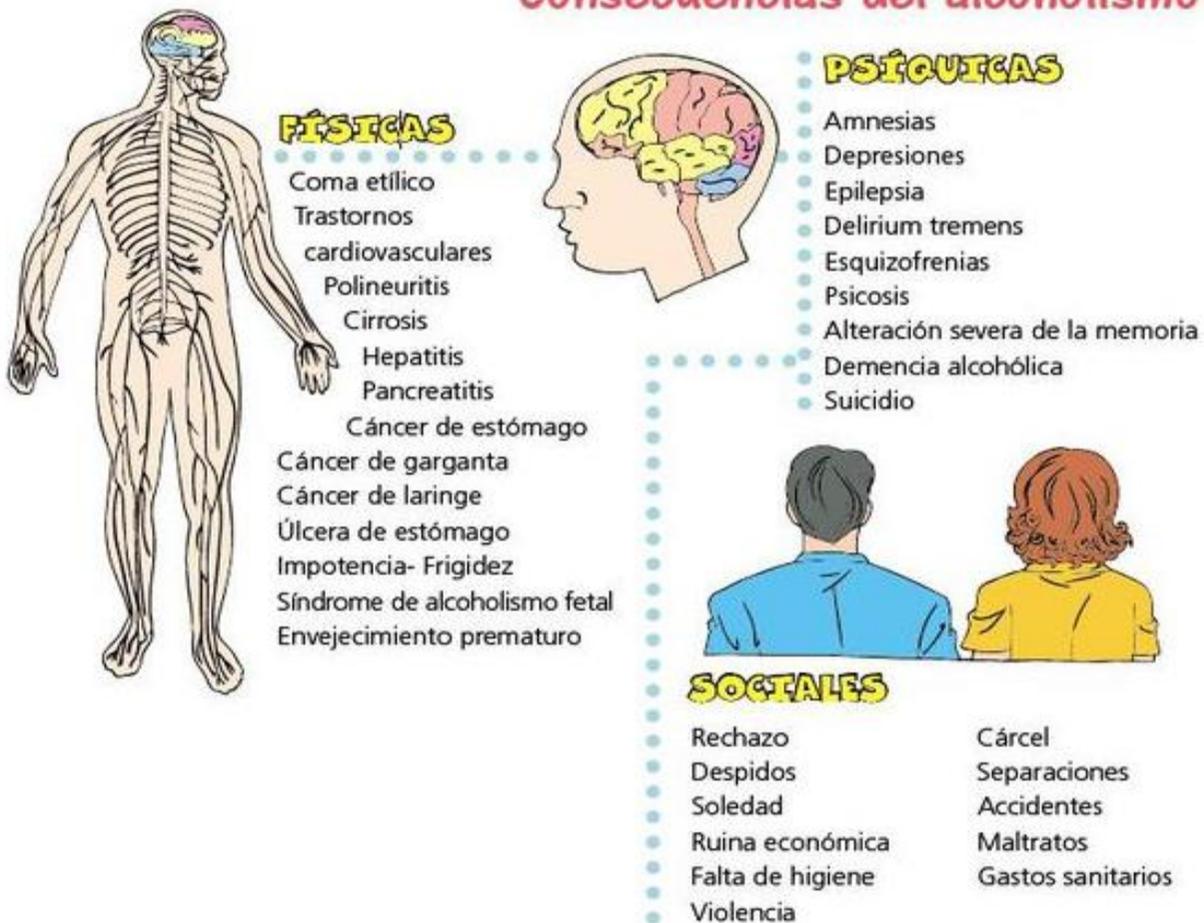
Sistema reproductor
Beber en exceso puede provocar menstruaciones dolorosas, flujo abundante, molestias antes de la menstruación y menstruaciones irregulares. Beber alcohol también aumenta los riesgos de ser atacada sexualmente y de participar en relaciones sexuales riesgosas.

Buenos días queridos niños y niñas, en las últimas guías hemos estado trabajando sobre el cuerpo humano, que nos podemos mover gracias al sistema locomotor formado por hueso y músculos, también hemos conversado sobre qué acciones debemos hacer para cuidarlo y ayudarlo para que crezca sano y fuerte. En esta oportunidad veremos que también hay cosas que lo dañan, específicamente el alcohol, que afecta al sistema nervioso, provocando la descoordinación y la demora en la capacidad de reacción y de respuesta ante los estímulos.

Los daños de beber en exceso

Órgano Afectado	Daños producidos por el alcohol en el hígado	
<p>El alcohol sobrecarga de trabajo y aumenta la grasa en el hígado provocando un daño celular irreversible</p>  <p>CIRROSIS HEPÁTICA</p> <p>HIGADO SANO</p> <p>HIGADO ENFERMO</p>	<p style="text-align: center;">Cirrosis Hepática</p> <p>Daño hepático crónico. Crecimiento de tejido conectivo destruye la célula del hígado.</p> 	<p style="text-align: center;">Hígado Graso</p> <p>Acumulación excesiva de ácido graso y triglicéridos en las células del hígado</p>  <p>hígado sano</p> <p>hígado graso</p>

Consecuencias del alcoholismo



FÍSICAS

- Coma etílico
- Trastornos cardiovasculares
- Polineuritis
- Cirrosis
- Hepatitis
- Pancreatitis
- Cáncer de estómago
- Cáncer de garganta
- Cáncer de laringe
- Úlcera de estómago
- Impotencia- Frigidez
- Síndrome de alcoholismo fetal
- Envejecimiento prematuro

PSÍQUICAS

- Amnesias
- Depresiones
- Epilepsia
- Delirium tremens
- Esquizofrenias
- Psicosis
- Alteración severa de la memoria
- Demencia alcohólica
- Suicidio

SOCIALES

- Rechazo
- Despidos
- Soledad
- Ruina económica
- Falta de higiene
- Violencia
- Cárcel
- Separaciones
- Accidentes
- Maltratos
- Gastos sanitarios

• ¿Qué órganos se ven afectados por el alcohol?



• ¿Por qué el consumo de alcohol también provoca efectos psicológicos?



¿Cuál será la respuesta del organismo de un individuo que consume alcohol en exceso?



Escribe un consejo para una persona que sufre de alcoholismo



Además de los efectos físicos, el consumo de alcohol provoca varios trastornos en la vida diaria. En un inicio, está asociado con ambientes alegres y recreativos. Sin embargo, el consumo permanente y excesivo de bebidas alcohólicas cambia a las personas, lo que genera problemas familiares y pérdida de amistades, debido a que la persona presenta estados alterados del ánimo y se ocasionan discusiones. Esta situación puede llegar incluso a la pérdida del trabajo y de la familia, originando un completo aislamiento y absoluta soledad.

¿Cómo prevenir el consumo de alcohol?

Ya sabemos que el consumo de alcohol es dañino para la salud, por lo que es muy importante evitarlo y así cuidar nuestro cuerpo. Para poder decir NO al alcohol debemos fortalecer nuestra seguridad interior y hacer respetar nuestras decisiones. Observa los siguientes datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) acerca del consumo de alcohol: • En el mundo, cada año mueren 3,3 millones de personas como consecuencia del consumo excesivo de alcohol. • El consumo excesivo de alcohol causa más de 200 enfermedades y trastornos. • Debido a que en la niñez y adolescencia el cuerpo y el cerebro están aún en formación, es muy importante evitar el consumo de alcohol en estas etapas, ya que puede producir problemas físicos y psicológicos. • Beber alcohol antes de los 18 años aumenta cinco veces la probabilidad de desarrollar la dependencia de esta sustancia.



1- Observa la siguiente situación y luego responde las preguntas.



- De acuerdo al diálogo de los niños, selecciona cómo crees que es Ana según su forma de comunicarse. Marca con un ✓ .
 - inferir Dice lo que quiere directamente, con respeto. Muestra seguridad en sí misma, habla fluidamente y relajada. Es capaz de decir que no y expresar lo que le molesta. Se valora a sí misma y a los demás.
 - Respeto a los demás, pero poco a sí misma. Prefiere agradar y hacer lo que los otros quieren y le cuesta mucho decir que no. Habla con voz baja e insegura.
 - Expone sus ideas e intereses sin considerar a los demás. Habla con voz fuerte y a veces con insultos y amenazas y casi siempre se muestra dominante.

2-Cuál de ellas crees que es la mejor forma de comunicarse?, ¿por qué?

3- ¿Cuál piensas que es la mejor forma de decirle NO al consumo de alcohol?, ¿por qué?

Todos juntos podemos prevenir el consumo de alcohol Para prevenir el consumo de alcohol, es importante sentirnos seguros de nosotros mismos y mantener una buena comunicación con los demás, especialmente con la familia y los amigos.

Factores de riesgo y medidas de prevención del consumo de alcohol

¿Qué factores favorecen el consumo excesivo de alcohol? ¿Cómo se pueden prevenir? En el cual se desarrolla una persona existe algunas condiciones que facilitan el consumo de alcohol y otras que previenen: Estos factores pueden ser características o elementos personales y del entorno familiar o social: Los siguientes carteles señalan algunos FACTORES DE RIESGO y de PROTECCIÓN.

Tener un entorno social que no ponen límites sin supervisión de personas responsables



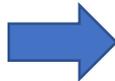
Mantener una relación de confianza



Escaso control de los padres sobre los hijos y una mala conciencia familiar



Utiliza el tiempo libre en forma inadecuada como abusar de la televisión, el computador, celular o los videojuegos.



Tener un entorno social que permita el desarrollo pleno de los jóvenes bajo la supervisión de un adulto.



**Realizar deportes u otras actividades en el tiempo libre.
Preocuparse de que nuestro cuerpo tenga descanso**

8- Actividad busca las palabras escondida en la sopa de letra.

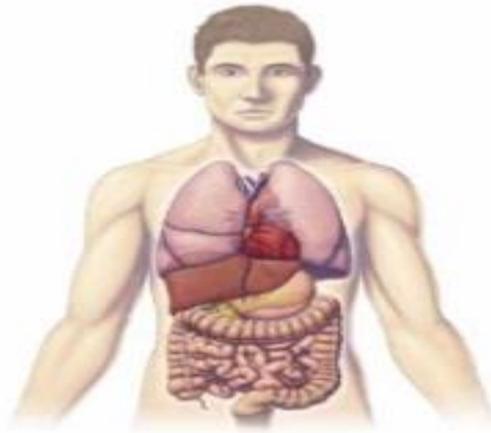
(5°-FORM. CÍV. Y ÉTICA-B1) "ADICCIONES"

	<p>ADICCIÓN CONDUCTA PENSAMIENTO CONSUMO PSICOACTIVA TABACO ENFERMEDAD CRÓNICA</p> <p>DEPENDENCIA CAMBIOS CUERPO SUSTANCIA ALCOHOL FÁRMACOS MENTAL</p>
--	---

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

9- RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- 1- En la imagen marca con una X las estructuras que son afectadas por el alcohol.



- 2- ¿Con que acciones se evitan el consumo de alcohol? Marca con una X tu respuesta.

<input type="checkbox"/>	Promover la comunicación en nuestra familia.
<input type="checkbox"/>	No informarnos sobre los datos que provocan el alcohol.
<input type="checkbox"/>	Compartir sanamente con amigos.

- 3- ¿Qué actividades no se ven afectado directamente por el consumo de alcohol?

- A- Pulmones
- B- Intestino
- C- Cerebro
- D- Laringe

- 4- ¿Qué organismo se ve afectado directamente por el consumo de alcohol?

- A- Promover la comunicación con nuestra familia.
- B- Frecuentar lugares donde se consuma de alcohol.
- C- Practicar deportes en nuestro tiempo libre.
- D- Compartir sanamente con amigos.