

AFECTIVO-SEXUAL

RECUERDA

LA COMUNICACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

A lo largo de esta sesión hemos visto que hay muchas formas de expresar y comunicar el afecto que sentimos por alguien. Cada uno tenemos nuestro propio estilo de hacerlo y eso nos hace únicos.

En comunicación todo se aprende y también podemos aprender a comunicar el afecto, la amistad, el aprecio, los problemas etc. de manera que sea positivo para nosotros mismos (expresamos lo que sentimos y lo que queremos) y para los demás (nos pueden conocer y entender mejor).

Hay veces que vemos nuestros problemas mucho más grandes de lo que son en realidad. Analizarlos y pedir ayuda en caso necesario nos ayudará a resolverlos.

Compartir problemas con los amigos es muy bueno y bonito. Los amigos de verdad escuchan y ayudan.

PREVENCIÓN

RECUERDA

1º SESIÓN

En el tiempo libre se pueden producir, y de hecho se producen, accidentes. Las causas son variadas, como la imprudencia, el desconocimiento del medio, los desafíos y retos grupales o la falta de preparación.

Riesgos que se pueden correr en una piscina: ir descalzos (se puede resbalar o contraer enfermedades como hongos). Es conveniente calzar chanclas de goma.

Practicar juegos colectivos en los que se amontonen los participantes en el agua (riesgo de ingerir agua en abundancia o incluso ahogarse). Es aconsejable la prudencia.

Aceptar retos o desafíos de riesgo (tirarse a la piscina de espaldas, o del trampolín haciendo piruetas extrañas). Es preferible abstenerse.

Bucear largos recorridos (riesgo de ingestión de agua o de anoxia). Es importante moderar la actividad de buceo.

Juegos y deportes de riesgo: por ejemplo, desafíos peligrosos como cruzar la vía del tren o del Metro. Deben evitarse en cualquier circunstancia, pues el riesgo de atropello es muy alto.

El *puenting*, el cual pese a ser considerado como signo de valentía conlleva múltiples peligros. No sólo el de estrellarse contra el suelo, sino por las consecuencias para el corazón y el cerebro tanto en la caída como en el rebote.

La escalada de muros. No es aconsejable, especialmente si se trata de la modalidad de *escalada libre* (sin mecanismos de seguridad). Los jóvenes tienden a sobrevalorar sus posibilidades.

La escalada de montaña. Salvo que se sea un especialista, las posibilidades de sufrir accidentes son elevadas.

El senderismo en la nieve sin guías expertos o sin material de protección adecuado. Perderse es *moneda común* en éstas prácticas. También existe el riesgo de caídas en falsos tramos.

El esquí *libre*. Salvo para expertos, las posibilidades de caer al vacío son considerables.

Lanzamiento de peso. Salvo entrenamiento adecuado, las lesiones de columna o cadera son frecuentes. Debe practicarse de forma controlada.

La conducción de ciclomotores en grandes ciudades con denso tráfico y prisas incontroladas donde los otros conductores no nos ven y donde la carrocería es nuestro cuerpo. Si mezclamos además conducción y alcohol la mezcla es “explosiva”.

RECUERDA

2º SESIÓN

El tabaco es una droga que, aún siendo legal, contiene hasta 4.000 agentes cancerígenos, además de la tan temida nicotina (responsable de la alta adicción y tolerancia). Entre otros, contiene monóxido de carbono. Una *calada* supone ingerir 400 partes por millón, es decir, 40 veces más de lo que se inhala al respirar en un garaje cerrado. El monóxido de carbono se une a la hemoglobina de la sangre con mayor eficacia que el oxígeno, desplazando a éste, lo cual causa fatiga y anemia.

El alquitrán se deposita en los pulmones y es el responsable del mal olor y las manchas que aparecen en dedos, dientes y diversas partes del cuerpo.

Efectos negativos del consumo de tabaco:

-Es mortal a largo plazo, y aunque no produce muerte por sobredosis, sí lo hace por acumulación.

-Afecta a la práctica totalidad de los órganos del cuerpo humano.

-Entre otros efectos, genera bronquitis, faringitis, laringitis, debilidad pulmonar, cáncer de laringe y de faringe, cáncer de pulmón, de lengua y de labios. Genera isquemias coronarias e infartos. Causa daños irreversibles en las venas y arterias. Daña gravemente el estómago.

¿Por qué los fumadores, aún deseándolo, no abandonan fácilmente el consumo de tabaco?

La respuesta de “*porque les gusta*” no es correcta. Raro es el fumador que en público o en privado no desearía verse privado de este vicio. La respuesta más próxima a la verdad es la existencia de la nicotina, sustancia altamente adictiva, comparable a la heroína, y que además es manipulada por las industrias tabaqueras para generar mayor y más rápida adicción.

A menudo, el abandono del consumo de tabaco se produce tras largos años de uso de esta droga tras un “susto”, y con frecuencia el daño ya está hecho y es irreversible.

Se estima que el 45 % de los hombres y el 25% de las mujeres en España fuma (EL SEXO SE INVIERTE SI HABLAMOS DE MENORES). No obstante, la tendencia va bajando progresivamente. De cada mil muertes en España al año, una es debida al consumo de drogas ilegales, dos por el SIDA, ocho por accidentes de tráfico, 60 por culpa del alcohol y 135 por causa del tabaco.

La epidemia de tabaquismo comienza a fines del siglo XIX: en Carolina del Norte (USA) comienza a secarse el tabaco a altas temperaturas. Al incinerarse, la nicotina se fragmenta en pequeñas partículas que atraviesan fácilmente las venas, absorbiéndose a gran velocidad.

El tabaco es vasodilatador, dicen sus partidarios. Esto es cierto. Pero es vasodilatador periférico (por ejemplo las venas de las manos), no central (venas y arterias de los pulmones). Por el contrario, es vasoconstrictor de estas venas y arterias.

Aunque se afirme que el tabaco relaja no es cierto. Lo que les relaja a los fumadores es eliminar la necesidad de calmar la ansiedad que se siente al no fumar (provocado por la adicción de la nicotina). El tabaco es un estimulante y de noche disminuye la visión del fumador en un 25%.

ALIMENTACIÓN

RECUERDA

LA DIETA Y LAS DIETAS

Hay cinco tipos de nutrientes fundamentales (además del agua):

1. Hidratos de carbono: son fuentes de energía para permitir la actividad de las células, los tejidos y los órganos del cuerpo
2. Proteínas: proporcionan las moléculas que permiten la renovación de los tejidos del cuerpo
3. Grasas: mantienen una reserva de energía en el organismo
4. Vitaminas: catalizan las reacciones químicas del metabolismo, en las que se extraen los nutrientes de los alimentos y se transforman para poder ser utilizados por las células y participar en distintas funciones del organismo, como por ejemplo, la visión
5. Minerales: forman los huesos y los dientes, regulan la composición de los fluidos biológicos y permiten los procesos del metabolismo (facilitan su acción)

Cada alimento nos aporta nutrientes en una proporción determinada, aunque en todos suelen estar presentes varios tipos de nutrientes. Los alimentos más representativos de los nutrientes son:

- Hidratos de carbono: legumbres, arroz, pan, pasta, patatas, frutas, cereales
- Proteínas: carne, pescado, leche y derivados, huevos
- Grasas: aceite, mantequilla y margarina, carne y pescado
- Vitaminas: frutas y verduras (hortalizas, ensalada)
- Minerales: en el agua y en muchos otros alimentos

La dieta será distinta según actividad física, estado fisiológico y condiciones especiales: lactantes, embarazadas, deportistas, diabéticos, celíacos, hipertensos, gastroenteritis, tensión alta... Estas dietas a pesar de ser “especiales” deben ser EQUILIBRADAS.

Dieta equilibrada es aquella que aporta la energía y nutrientes suficientes para cubrir las necesidades del organismo permitiendo obtener la armonía y estructuras corporales adecuadas. Existe una dieta equilibrada según las condiciones de cada grupo o persona (peso, edad, sexo, actividad física...)

Ningún alimento contiene todo lo que el organismo necesita para subsistir. Nos ayudará a conseguir una dieta equilibrada: LA MODERACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA VARIEDAD

Las recomendaciones para una dieta saludable a edades juveniles son:

1. Aumentar el consumo de hidratos de carbono (pan, patatas, arroz, pasta, verdura y fruta) y disminuir la bollería industrial al máximo
2. Tomar como mínimo ½ litro de leche al día (o derivados)
3. Moderar el consumo de carne
4. Tomar más pescado
5. Comer un primer plato, un segundo plato y un postre
6. No saltarse ninguna comida
7. Tomar pocos refrescos o aperitivos
8. Beber siempre abundante agua

Las dietas populares tienen en común el erróneo aporte de grupos de alimentos (abuso de proteína, exceso de grasas, insuficiente cantidad de hidratos de carbono, etc.), lo que conduce a desequilibrios en el organismo, con repercusiones para la salud. Se trata, generalmente, de dietas en las que predomina un nutriente (proteínas, grasas o hidratos de carbono), por lo que el régimen tiende a resultar monótono y poco apetecible. Como consecuencia, quienes siguen este tipo de dietas optan por comer menos y su peso disminuye por una baja y poco saludable ingesta calórica.

El principal riesgo de estas dietas reside en la inadecuada manera en la que se pierde peso con ellas. Cuando no se cubre el gasto energético y las necesidades diarias del organismo, éste recurre a consumir materiales (proteínas y minerales) de sus propios huesos y músculos e incluso de órganos, como el corazón, el riñón o los pulmones. Se pueden llegar a provocar disfunciones importantes, como alteraciones neurovegetativas, estados de anemia, osteoporosis, deshidratación, y fallos cardíacos, renales, digestivos y ginecológicos.

Por último, estas dietas resultan inadecuadas para lograr pérdidas de peso sostenidas, ya que además de peligrosas para la salud, no enseñan a adquirir hábitos alimentarios correctos ni garantizan que se mantendrá a largo plazo la pérdida de peso.

LAS DIETAS, SÓLO CON PRESCRIPCIÓN DEL MÉDICO Y CONTROL FACULTATIVO.