

Martes, 28 de junio de 2021. Ciencia y salud  
La salud humana

## Períodos 1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°

**Tema indispensable:** Preservación de la vida en el planeta, salud y el vivir bien

**Tema generador:** Nutrición y modificación del ambiente.

**Referentes teórico-prácticos:**

**1er Período:** acción de los seres humanos en procesos ecológicos que afectan a poblaciones, comunidades y ecosistemas, importancia de la preservación del ambiente y de la biodiversidad.

**2do Período:** influencias de la acción humana en la fecundidad y la supervivencia de los seres vivos, la extinción de especies, el concepto de impacto ambiental.

**3er Período:** la agricultura, la silvicultura y la ganadería y su influencia involuntaria en la desaparición de algunas especies, papel de la disponibilidad de alimento en los estudios ecológicos y evolutivos de las comunidades.

**Tema generador:** La salud humana.

**4to Período:** concepto de salud integral, factores que afectan el equilibrio entre la salud y la enfermedad, tipos de enfermedades: infecciosas y no infecciosas.

**5to Período:** importancia del sistema inmunitario, papel que cumplen las barreras de defensa y su relación con la inmunidad, diferentes barreras de defensa que tiene el organismo (específicas e inespecíficas) contra los agentes patógenos.

**6to Período:** hábitos saludables como una forma de prevenir enfermedades, acciones de promoción de la salud.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)



## Lectura General: Periodos 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6°

Apreciado y apreciada participante te damos la bienvenida a otra semana de aprendizaje gracias al plan "Cada Familia una Escuela", como parte de la lectura general que compartimos con ustedes semana a semana, hoy estaremos conversando sobre una efeméride muy importante.

Cada 27 de junio según la "Declaración de las necesidades básicas de las personas sordociegas" se celebra "Día Internacional de la Sordoceguera" como homenaje al natalicio de Helen Keller, quien fue la primera persona sorda y ciega en graduarse de una universidad. La conmemoración responde a la Declaración de las Necesidades Básicas de las personas sordociegas, establecida en Estocolmo, Suecia en 1989.

El propósito de esta celebración es divulgar en todos los medios de comunicación a nivel mundial la existencia de personas con sordoceguera, la cual es una condición única, en donde la persona presenta una limitación total o parcial de sus sentidos de la distancia: 'Visión y Audición'.

La sordoceguera se trata de una combinación de la deficiencia visual y la deficiencia auditiva, que se debe reconocer como una discapacidad única. Las mayores necesidades del individuo sordociego se concentran en dos áreas: comunicación y orientación - movilidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), "alguien sufre pérdida de la audición cuando no es capaz de oír tan bien como una persona cuyo sentido del oído es normal. La pérdida de este sentido puede ser leve, moderado, grave o profundo. Afecta a uno o ambos oídos y quien lo padece entraña dificultades para oír una conversación o sonidos fuertes. Las personas sordas suelen presentar una pérdida de audición profunda, lo que significa que oyen muy poco o nada. A menudo se comunican mediante el lenguaje de signos".

El problema afecta de manera diferente a cada persona, según la edad de aparición de la sordoceguera. En función de una serie determinada de factores, la población de personas con sordoceguera se podría agrupar de la siguiente forma:

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



Las personas con sordoceguera congénita y todas aquellas que padecen sordoceguera, antes de la adquisición del lenguaje.

Personas con sordoceguera adquirida:

Aquellas que nacen sordas, y padecen una pérdida significativa de visión o ceguera años más tarde, como sucede con el síndrome de Usher tipo I.

Las personas que nacen ciegas o con una pérdida significativa de visión cuyos problemas de audición se manifiestan con posterioridad.

Las que presentan dificultades significativas en la vista y el oído, después de adquirir el lenguaje.



Desarrollo de la actividad:

1er Período:

Esta semana hablaremos de la **acción de los seres humanos en procesos ecológicos que afectan a poblaciones, comunidades y ecosistemas, importancia de la preservación del ambiente y de la biodiversidad.**

La forma general en que las sociedades se han desarrollado, con una distribución cada vez más urbana, con un aumento en nuestros patrones de consumo alimentarios, energéticos y de nuestra forma de vida, tiene

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



un impacto en la naturaleza que puede llegar a afectar todos sus niveles de organización, desde el genético hasta los ecosistemas, que se expresa en distintas escalas, y por supuesto, con gran intensidad en zonas muy transformadas por la concentración de población humana.

En contraparte con la modificación de la vida en su ámbito natural, en general, el desarrollo de las sociedades modernas ha influido sobre una pequeña selección de especies de la diversidad biológica que tienen interés económico. A raíz de ello, hemos simplificado o incluso devastado hábitats y ecosistemas para generar monocultivos, desarrollar la ganadería y la pesca comercial. Si bien dicha simplificación tiene ciertas ventajas de una mal llamada eficiencia y económicas, también ha generado grandes costos a los ecosistemas y poblaciones.

La crisis ambiental en muchos casos es severa y aunque no se han desarrollado métodos detallados para medirla cabalmente, hay evidencia de que afecta al desarrollo de países y sociedades, tanto ricos, como pobres. El incremento del desarrollo está bajo amenaza a nivel global debido al aumento del riesgo de desastres producto de la influencia de las personas sobre la naturaleza.

Las consecuencias ambientales negativas suelen afectar más a las personas más pobres que dependen directamente de los recursos naturales para su supervivencia. Además, hay que considerar, que prácticamente todos los conflictos internos de los países de los últimos 60 años han tenido un vínculo con los recursos naturales, que enfrentan la depredación y la tensión entre explotación de recursos no renovables y renovables.

La destrucción del hábitat es resultado de los cambios de uso de suelo, ya sea por cultivos agrícolas, expansión urbana, construcción de vías u otras causas. Es la mayor causa de pérdida de biodiversidad en América Latina, depende tanto de factores locales como de presiones económicas y demanda de recursos que no son locales.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



Además de perder cantidad neta de hábitat natural, los procesos de cambio de uso de suelo forman fragmentos de hábitat de diferentes tamaños y distancia entre sí. Los más pequeños muchas veces no tienen la viabilidad para mantener poblaciones de especies o procesos ecológicos necesarios, por lo que se producen extinciones o pérdida de servicios ambientales locales. Es decir, hay una pérdida secundaria asociada a la fragmentación relacionada con la calidad de hábitat remanentes.

Las principales presiones antropogénicas que causan pérdida de la biodiversidad y afectan a los servicios ecosistémicos son:



La importancia de conservar el ambiente reside en la propia importancia lo que implica para todos los que vivimos en él. Por tanto, si queremos asegurar nuestra propia supervivencia y bienestar, y del resto de seres

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



vivos, debemos preocuparnos por su cuidado y protección.

En la actualidad, los estudios y datos recogidos por la comunidad científica son una evidencia clara del deterioro que ha sufrido el ambiente, por lo que, revertir esta situación se ha convertido en algo esencial. El primer paso es comprender y ser conscientes del problema. Una de las herramientas más útiles para crear conciencia consiste en la educación ambiental, esta puede ser impartida a los más pequeños en los colegios y a los más mayores a través de los medios de comunicación, a fin de involucrar a todos los seres humanos.

Comprender esta última idea también es importante, puesto que es un error común pensar que la conservación del ambiente es tarea de aquellas personas que han estudiado o se dedican profesionalmente a esta rama cuando, en realidad, se trata de una tarea que nos atañe a todos. Todos vivimos en el mismo planeta, la Tierra, y, por lo tanto, es responsabilidad de todos cuidar de él.



La conservación de la biodiversidad puede explicarse a través de distintos planos (biológico, científico, social, cultural, económico, recreativo). Es un hecho que a sectores y grupos de personas puede importarles en mayor o menor medida el estado del ambiente.

En junio 1992 se llevó a cabo una reunión que fue un punto de inflexión en la conservación de la biodiversidad: la Cumbre de la Tierra. Dicho encuentro tuvo lugar en Río de Janeiro donde, bajo el auspicio del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, se negoció el Convenio de Naciones Unidas sobre la Diversidad Biológica (CDB).

El CDB entró en vigor más de un año después, constituyendo un tratado internacional entre gran cantidad de

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



países. Los objetivos del convenio son tres:

- Conservación de la diversidad biológica
- Uso sostenible de sus componentes
- Reparto justo y equitativo de los beneficios derivados de la utilización de los recursos genéticos.

La conservación de la biodiversidad es un interés común de toda la humanidad y tiene una importancia crítica para satisfacer sus necesidades básicas. En el preámbulo del CDB se deja claro que las partes firmantes son conscientes respecto al valor intrínseco de la diversidad biológica y de los valores ecológicos, genéticos, sociales, económicos, científicos, educativos, culturales, recreativos y estéticos de la diversidad biológica y sus componentes.



En primer lugar, la biodiversidad y los ecosistemas nos brindan servicios esenciales para el bienestar humano. Nos otorga oxígeno, alimento, vestimenta y salud.

Asimismo, son importantes para el desarrollo socioeconómico de la sociedad. La conservación y el uso sostenible de los recursos nos permiten avanzar hacia un modelo de economía verde y un desarrollo que minimice el impacto de las actividades humanas. Además, que reconozca el valor y la relevancia que tienen los servicios de los ecosistemas para el desarrollo y el bienestar. Pueden mencionarse las certificaciones internacionales que avalan que cierto producto (forestal, por ejemplo) proviene de fuentes gestionadas de modo sustentable.

En relación con la cultura, se reconocen distintas comunidades alrededor del mundo que tienen un estrecho vínculo con la naturaleza, dependiendo de ella para subsistir y transmitir tradiciones locales.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

Para la ciencia, los ambientes naturales constituyen fuentes de estudio permanente, así como también de material genético.

Especialmente relevante son los beneficios que otorga el ambiente a nivel recreativo y estético. Espacios rodeados de naturaleza son elegidos tanto para vacaciones como para despejarse de problemas cotidianos.



## Medidas de conservación y protección

Ahora que ya sabemos por qué es importante cuidar el medio ambiente y la importancia de este para nosotros y el resto de seres vivos, hablaremos de cómo proteger el medio ambiente y conservarlo:

- **Ahorro energético:** manteniendo una actitud responsable a la hora de utilizar aparatos y electrodomésticos, apagando aquellos que se encuentren en desuso, así como los pilotos automáticos, desenchufando cualquier aparato conectado a la red eléctrica que no estemos utilizando, reemplazando los bombillos convencionales por ahorradores o fluorescentes y utilizando los recursos naturales como es la energía del sol, para aprovechar tanto su luz como el calor que proyecta.
- **Ahorro de agua:** como sabrás, gota a gota se hace el río. De este modo, cada gota que desperdiciemos se puede convertir en litros al final del día y en cantidades abrumadoras a final del mes. Evita dejar correr el agua cierra las llaves y grifos en todas aquellas situaciones en las que su uso no resulte imprescindible, conseguiremos ahorrar nuestro recurso máspreciado.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



- **Aprovechamiento de los recursos:** esto hace referencia al aprovechamiento de todos los recursos y materiales de los cuales disponemos. Vivimos en una sociedad basada en el consumo, y en muchas ocasiones compramos artículos y productos que en realidad no necesitamos.

- **Reciclar:** esta acción está relacionada con la anterior, ya que, a través de la correcta segregación de los residuos, desechos y desperdicios en los contenedores habilitados para cada uno de ellos, podemos ofrecer una nueva vida a nuestra basura, garantizando de este modo el aprovechamiento de recursos.

Ahora te invitamos a investigar sobre la importancia que tiene la preservación del ambiente y de la biodiversidad y cómo esto se manifiesta en la comunidad donde vives.

## 2do período

Esta semana hablaremos de **las influencias de la acción humana en la fecundidad y la supervivencia de los seres vivos, la extinción de especies, el concepto de impacto ambiental.**

La pérdida acelerada de la diversidad biológica es una de las expresiones de la gran crisis ambiental que amenaza las condiciones que hacen posible la vida en el planeta. Una de sus causas, es el desconocimiento de su importancia como patrimonio natural para el desarrollo de la Nación, la soberanía de los pueblos y la vida cotidiana de todos; en este sentido se muestran diversas listas de especies ordenadas por temas de interés que pretenden recopilar los conocimientos ancestrales, populares y científicos sobre las especies existentes en el país, como una estrategia de socialización de la información y el conocimiento sobre nuestro patrimonio biológico nacional.

Las especies amenazadas son todas aquellas formas de vida cuya presencia en el planeta peligran y corren riesgo de extinguirse debido a las actividades antrópicas, principalmente por su explotación, deterioro de hábitats y translocación de especies.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



Los árboles en veda son todos aquellos que su aprovechamiento está prohibido, debido a su disminución, principalmente asociada a una sobreexplotación de su madera. Desde la existencia de la vida han existido extinciones naturales y surgimiento de nuevas especies producto de la evolución, sin embargo, los desacertados modelos de desarrollo han conducido a un incremento de las tasas de desaparición de especies y ecosistemas.

Esta concepción de la sociedad moderna hacia la naturaleza está basada en el extractivismo de sus elementos, para sustentar esta sociedad de consumo excesivo y de confort, que genera esta gran crisis global que amenaza la vida en la tierra y se refleja en la desaparición acelerada de especies, poblaciones y variabilidad genética.

Algunas especies pueden tener algún impacto positivo o negativo sobre la producción agropecuaria y forestal; unas pueden alcanzar densidades muy altas que resultan desfavorables a muchos cultivos y/o animales de producción, encontrando en los agrosistemas recursos abundantes tanto para su alimentación y reproducción. Otras pueden resultar de impacto positivo actuando como controladores biológicos, cumpliendo la función de enemigos naturales para las plagas o como polinizadores.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



La extinción de especies se debe a múltiples factores, el mayor, seguramente es la pérdida de hábitat, pero también se conjugan presiones directas como la sobreexplotación y el comercio legal e ilegal que tienen un impacto enorme en ciertos grupos de especies, especialmente carismáticas como cactus, orquídeas o aves vistosas y también aquellas usadas para alimento, por ejemplo muchos recursos pesqueros sobreexplotados.

Uno de los problemas que enfrentamos es que la desaparición de especies y poblaciones puede ser más rápida que la generación de conocimiento de ellas, lo que vulnera nuestra capacidad de respuesta.

El impacto ambiental, impacto antrópico o impacto antropogénico abarca los distintos efectos que la actividad humana y el modelo de vida humano desatan sobre el ambiente natural. Estas alteraciones son tan significativas y ejercen un efecto tan duradero sobre los ecosistemas del mundo, que muchos estudiosos sugieren el uso del término antropoceno para el período geológico actual, cuyas características no podrían comprenderse sin el impacto ambiental de nuestras industrias.

## El impacto ambiental

Este puede tener muchas formas y también efectos diferentes sobre el ambiente. En líneas generales se puede definir como la transformación del entorno terrestre, marítimo e incluso atmosférico como consecuencia de distintas actividades humanas.

Sus formas pueden ir desde la deforestación y la destrucción de los suelos debido a la minería, hasta los derrames petroleros marítimos y la contaminación química de la atmósfera.

El gran problema de este fenómeno es el costo que tiene para las demás formas de vida, ya que al destruir

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)



sus hábitats naturales muchas especies perecen y se extinguen. Así se empobrece la biodiversidad planetaria, que es uno de sus grandes e inigualables tesoros.

Además, las consecuencias futuras para la sustentabilidad de la vida tal y como la conocemos en el mundo son impredecibles. Por eso, las acciones tomadas hoy podrían resultar mucho más costosas para la especie toda de lo que hoy siquiera sospechamos.

## Tipos de impacto ambiental

El impacto ambiental se puede clasificar de acuerdo a diferentes criterios, atendiendo a los cambios hechos en el ambiente. Así, es posible hablar de:

**Impacto negativo.** Cuando ocasiona daños al ambiente o empobrece la calidad del mismo.

**Impacto positivo.** Cuando ayuda a reducir el impacto de otras iniciativas, o permite sostener el ambiente prácticamente sin cambios.

**Impacto directo.** Cuando el deterioro ambiental es obra de las acciones humanas.

**Impacto indirecto.** Cuando el deterioro ambiental no es consecuencia directa de las acciones humanas, sino de los productos o desechos que ésta genera, y que desatan una serie de reacciones impredecibles en el ecosistema.

**Impacto reversible.** Cuando es posible tomar acciones para contrarrestar el cambio producido en el ambiente.

**Impacto irreversible.** Cuando no hay forma de deshacer los daños hechos en el ecosistema.

**Impacto continuo.** Cuando tiene lugar constantemente, sin parar.

**Impacto periódico.** Cuando ocurre únicamente en determinados lapsos de tiempo.

**Impacto acumulativo.** Cuando es fruto de acciones pasadas y presentes, cuyos efectos se van apilando o sumando en el tiempo.

**Impacto residual.** Cuando sus efectos persisten en el tiempo o persisten luego de que se hayan tomado medidas para mitigarlo.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)



Es inevitable que el modo de vida de la humanidad tenga algún tipo de impacto ambiental. Como especie aprendimos hace miles de años que podíamos hacernos la vida más cómoda, larga y plena adaptando el ambiente a nuestras necesidades y transformando distintos materiales, en lugar de adaptarnos nosotros a través del lentísimo proceso evolutivo, como el resto de las especies.

Sin embargo, no todas las actividades humanas tienen el mismo impacto ambiental. Muchas de ellas son casi inocuas, o tienen un impacto tan moderado que la naturaleza puede contrarrestarlo en un corto margen de tiempo. Pero hay otras que impactan enormemente el ecosistema, de manera permanente o casi permanente, sin darle tiempo a la naturaleza de corregir el daño hecho.

El modelo económico y de producción que impera en el mundo desde la Revolución Industrial se basa en la obtención masiva de materias primas y su transformación mediante diferentes procesos. Muchos de ellos generan desechos peligrosos, o su producen elementos que, al no tener uso alguno para la civilización, son devueltos a la naturaleza en proporciones imposibles de asimilar rápidamente.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



De este modo, las causas del impacto ambiental pueden resumirse en:

- La actividad económica e industrial desenfrenada del ser humano, que tuvo sus inicios alrededor del siglo XVIII y no ha hecho sino crecer sin parar.
- La falta de regulación en materia ambiental durante buena parte del surgimiento de la sociedad industrial, así como las desigualdades económicas mundiales que le impiden a las naciones dedicar el mismo presupuesto a salvaguardar el ambiente.
- La construcción de un modelo de sociedad basada en el consumo rápido de materiales, lo que genera grandes cantidades de desechos, y requiere de enormes esfuerzos en materia de reciclaje que no todos parecemos dispuestos a hacer.

Después de este esbozo te pedimos que investigues sobre el impacto ambiental y las repercusiones que puede tener este en la cotidianidad tuya y de la comunidad donde vives.

### 3er período

Esta semana hablaremos de **la agricultura, la silvicultura y la ganadería** y su influencia involuntaria en la **desaparición de algunas especies, papel de la disponibilidad de alimento en los estudios ecológicos y evolutivos de las comunidades.**

La tan necesaria producción agropecuaria opera globalmente dentro de una economía de mercado orientada a obtener un máximo de ganancias, imponiendo sistemas mono productores y el uso de transgénicos. Estos

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

paquetes tecnológicos que requieren de maquinaria pesada y uso excesivo de agroquímicos conllevan a un uso intensivo de las potencialidades de la naturaleza y nos impulsa a un estilo de desarrollo que incide directamente en el detrimento de la diversidad biológica, las dinámicas naturales y los conocimientos ancestrales y populares.



En esta área se listan especies asociadas al medio agropecuario y forestal, que inciden en los procesos productivos de manera positiva o negativa, proporcionando información integral sobre el uso y afectación de la diversidad biológica en los agroecosistemas, entre ellos

Los bosques son parte de los ecosistemas más conocidos e importantes del planeta Tierra, ya que visualmente pueden identificarse por el sinnúmero de árboles que contienen, especies que nos aportan elementos necesarios para vivir, como el oxígeno. El cuidado y cultivo de estas especies, pertenecientes al reino de la naturaleza “plantae”, se ha convertido en una disciplina que recibe el nombre de silvicultura.

## La silvicultura

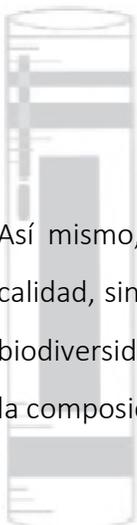
Consiste en el cuidado y gestión de los bosques para el adecuado aprovechamiento de los recursos que se extraen de los árboles, como puede ser la madera o los frutos. Las personas encargadas de estas tareas reciben el nombre de silvicultores, quienes aplican los tratamientos necesarios en los territorios para obtener aquellos recursos que se hayan establecido como prioritarios. Esta resulta tan importante porque:

- **Favorece el equilibrio ecológico:** El adecuado cultivo y trabajo de la silvicultura forestal permite que,

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa “Cada familia una escuela” o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

ecológicamente hablando, se pueda crear un equilibrio entre los elementos de la naturaleza. Lo anterior colabora con la regeneración natural de los recursos los cuales, como ya comentamos, son tan necesarios para la economía de los territorios.

- **Cultivo de árboles:** Estas especies naturales que nos aportan sombra y representan el hogar de diferentes animales, son cultivadas y cuidadas gracias a la explotación forestal. Por lo tanto, sin esta disciplina sería realmente complicado establecer técnicas que se apliquen de forma igualitaria en los territorios de una nación siempre en pro de beneficiar al medio ambiente y a su biodiversidad.
- **Aprovechamiento de los territorios productivos:** En suelos fértiles la silvicultura tiene un papel muy importante, ya que a través de ella es posible aprovechar espacios que puedan estar abandonados pero resulten de utilidad para la plantación y el cuidado de árboles, generando así territorios productivos y poblados con estas verdes especies naturales.



Así mismo, la ganadería es una práctica pecuaria importante porque produce alimento proteico de alta calidad, sin embargo, es una de las actividades antropogénicas que más daño causa a los ecosistemas y a la biodiversidad. El principal impacto de la ganadería es la degradación y fragmentación del hábitat, que afecta la composición de especies y sus procesos ecológicos.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



Además de la importancia que tienen las especies por la función que cumplen dentro de los ecosistemas, muchas de ellas pueden resultar de interés por impactar sobre la salud humana. Estas especies son aquellas que fungen como vectores o reservorios de parásitos, causan enfermedades, envenenamientos o alergias al ser humano; mientras que otras son fuentes de compuestos importantes empleados en la cura de diversas enfermedades.

Hoy, los acelerados procesos de globalización industrial y su lógica de mercado se encuentran cada vez más a espaldas de las aspiraciones colectivas y la conservación de la vida, realizando drásticos usos y afectaciones negativas a la diversidad biológica que ha contribuido a producir significativas y preocupantes alteraciones en los ecosistemas; este desequilibrio ha conllevado a que estas especies de animales, plantas y microorganismos potencialmente peligrosas hayan aumentado sus densidades y ampliado sus zonas de distribución, alcanzando umbrales que llegan a afectar significativamente la salud de los seres humanos.

A su vez la colonización del pensamiento científico y la salud como negocio han conllevando al detrimento de los saberes populares y ancestrales sobre el uso de organismos con propiedades medicinales. Por esta razón, resulta de vital importancia sistematizar y socializar el conocimiento sobre estas especies.

Ahora te invitamos a profundizar, sobre el papel de la producción de alimentos para satisfacer las necesidades de alimentación en la comunidad donde vives, y qué alternativas propones y has desarrollado para aportar desde tu hogar a la misma.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

## 4to período

Esta semana hablaremos de **la salud integral**, factores que afectan el equilibrio entre la salud y la enfermedad, **tipos de enfermedades: infecciosas y no infecciosas.**

Nuestra sociedad suele tratar la enfermedad como un ente aislado sin conexión con nuestra realidad mente-cuerpo. Sin embargo, la salud integral supone un equilibrio en los diferentes ámbitos: físicos, energéticos, mentales, emocionales y sociales.

Se conoce como salud integral al estado de bienestar ideal el cual se logra únicamente cuando existe un correcto balance entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. Es de esa forma que las personas logran crecer en todos los ámbitos de la vida y, por lo tanto, se siente sano tanto física como mentalmente, además de que tendrá plena felicidad.



Este concepto de salud engloba a varios elementos trasladándose hacia un punto de vista holístico el cual trasciende más allá del solo funcionamiento del organismo, dicho estado de salud ideal depende de diversos elementos, pero no cabe duda que los más importantes son el elemento genético y el estilo de vida que posee cada individuo.

Conseguiremos un estado de salud óptimo si adoptamos medidas preventivas para evitar tanto afecciones de tipo crónico (trastornos digestivos, diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, ansiedad, depresión...) como enfermedades degenerativas (del sistema nervioso, osteoarticulares) o incluso el cáncer. La prevención empieza antes de desarrollar la enfermedad, pero también puede adoptarse cuando está ya ha aparecido,

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



siendo, en este caso, una prevención secundaria, cuyo objeto es mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones de la enfermedad.

En salud integral, se concede extrema importancia a los factores relacionados con el estilo de vida, como son: alimentación natural y equilibrada, agua de calidad, hogar sin tóxicos, respiración nutritiva, prácticas para la energía física – mental y prevención ante ciertos riesgos de salud.



La promoción de la salud integral debe tener presente ciertas acciones educativas de prevención y fomento de la salud. Todo esto para mejorar la calidad de vida de las personas en una comunidad, partiendo de reconocer al individuo como actor y responsable de sí mismo.

En este sentido, juega un papel importante las organizaciones dentro del consejo comunal al que pertenecen tú y tu familia, a saber, comités de salud. Se puede afirmar que la práctica de la salud es multidisciplinaria y transversal en seguridad alimentaria y salud integral. Lo cual permite generar soluciones en posibles situaciones de la salud mediante estrategias comunitarias de capacitación, diagnóstico integral de salud, diagnóstico de la comunidad socio-ambiental y análisis de la situación.

Los seres humanos en su entorno social y natural pueden ser susceptibles de permanecer en riesgos durante la vida cotidiana. Los aspectos de la vida que determinan el desarrollo social, físico y mental son: conducta, selección de vínculos de amistad, relaciones interpersonales y sentimentales.

El conocimiento y comprensión de los riesgos constituye la clave para tomar conciencia en la necesidad de

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



adoptar medidas de prevención. En este sentido, los principales riesgos que se deben evitar por su capacidad de afectar directamente la salud integral son: falta de comunicación, apoyo y orientación familiar; identificación y participación en grupos de riesgo

Un ejemplo, es la sexualidad responsable implica responsabilidad en el conocimiento del desarrollo desde el punto de vista anatómico de los seres humanos, así como de los riesgos que implican las relaciones desde embarazos no deseados hasta enfermedades de transmisión sexual.

El ambiente y la salud integral buscan fomentar la valoración de la naturaleza y el ambiente como totalidad desde una relación armónica entre las personas con el entorno, que garantice el uso y aprovechamiento racional, consciente, óptimo, responsable y sustentable de los recursos naturales, entre ellos, los hídricos y los energéticos, respetando los procesos y ciclos de la naturaleza.

Por tanto, se busca una sustentabilidad ambiental, lo que implica formar para el desarrollo de un enfoque ecosocialista que impulse la transformación de patrones de consumo insostenibles para garantizar la vida de las futuras generaciones y conversión para el desarrollo de un nuevo modelo económico, social y ecológico, además se trata de fomentar la concientización ambiental como forma de valoración del ambiente desde la visión de un todo dinámico que incluye el adecuado aprovechamiento de los recursos naturales de forma racional y responsable, el mejoramiento de la calidad de vida como base del bienestar individual y colectivo. Ahora te invitamos a investigar sobre las enfermedades provocadas por actividades humanas que causan alteraciones no solo en el contexto local y que se clasifican en: infecciosas y no infecciosas; a partir de

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

reconocer las principales enfermedades que prevalecen en tu comunidad y en tu hogar.

## 5to período

Esta semana hablaremos de la importancia del sistema inmunitario, papel que cumplen las barreras de defensa y su relación con la inmunidad, diferentes barreras de defensa que tiene el organismo (específicas e inespecíficas) contra los agentes patógenos.

Para ello es necesario primero que nada saber y comprender **¿Qué es el sistema inmunitario?**

El sistema inmunitario humano es un mecanismo general del organismo destinado a salvaguardar la identidad biológica de cada persona. Lo cual se aleja de la idea que habitualmente se tiene del mismo identificándolo como el sistema de defensa del cuerpo contra las infecciones. El sistema inmunitario, ataca a los gérmenes invasores y nos ayuda a mantenernos sanos.



## ¿De qué partes consta el sistema inmunitario?

Muchas células y órganos colaboran entre sí para proteger nuestro cuerpo. Los glóbulos blancos (también llamados "leucocitos"), desempeñan un papel importante en el sistema inmunitario.

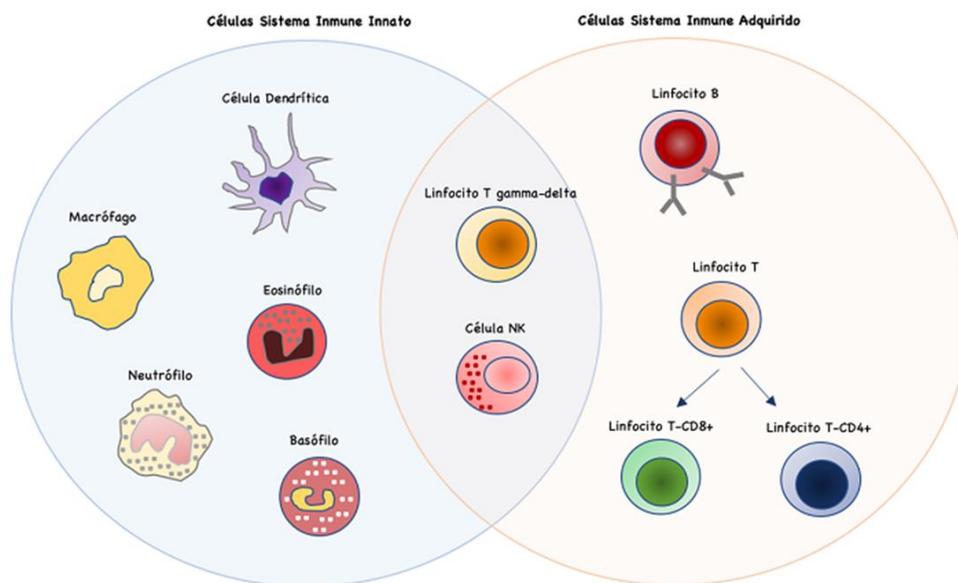
Hay un tipo de glóbulos blancos, llamados fagocitos, que devoran a los organismos invasores. Otro tipo de glóbulos blancos, llamados linfocitos, ayudan al cuerpo a reconocer a los invasores y a destruirlos.

Un tipo de fagocitos son los neutrófilos, que luchan contra las bacterias. Si a un médico le preocupa que

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

alguien tenga una infección bacteriana, lo más probable es que le pida un análisis de sangre para saber si tiene una cantidad muy elevada de neutrófilos. Hay otros tipos de fagocitos que desempeñan sus propias funciones para asegurarse de que el cuerpo responde adecuadamente a los gérmenes invasores.

Los dos tipos de linfocitos son los linfocitos B y los linfocitos T. Los linfocitos se fabrican en la médula ósea y permanecen allí y maduran hasta convertirse en linfocitos B, o bien se desplazan hasta la glándula del timo y maduran hasta convertirse en linfocitos T. Los linfocitos B vienen a ser el sistema de inteligencia militar del cuerpo: detectan a los invasores y los inmovilizan. Los linfocitos T actúan como si fueran soldados: destruyen a los invasores que ha detectado el sistema de inteligencia.



## ¿Cómo funciona nuestro sistema inmunitario?

Cuando el cuerpo detecta sustancias extrañas que lo invaden (llamadas “antígenos”), el sistema inmunitario trabaja para reconocerlas y eliminarlas.

Los linfocitos B se encargan de fabricar anticuerpos. Estas son unas proteínas especializadas que localizan e inmovilizan a antígenos específicos. Los anticuerpos siguen existiendo en el cuerpo de una persona. Por lo tanto, si el sistema inmunitario se vuelve a encontrar con ese antígeno, dispondrá de anticuerpos para que

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa “Cada familia una escuela” o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

desempeñen su función. Por eso, cuando una persona contrae determinada enfermedad, como la varicela, lo más habitual es que no vuelva a contraer esa enfermedad.

Esto también explica que las vacunas sirvan para prevenir algunas enfermedades. Una vacuna introduce en el cuerpo el antígeno de una forma que no hace que la persona vacunada enferme. Pero permite que el cuerpo fabrique anticuerpos que la protegerán de futuros ataques por parte del germen causante de esa enfermedad.



Aunque los anticuerpos pueden reconocer un antígeno e inmovilizarlo, no lo pueden destruir sin ayuda. Esa es función de los linfocitos T. Estas células se encargan de destruir a los antígenos que han sido inmovilizados por los anticuerpos o a aquellas células que se han infectado o que han cambiado por algún motivo.

Los anticuerpos también pueden:

- neutralizar toxinas (sustancias venenosas o perjudiciales) fabricadas por distintos organismos.
- activar un grupo de proteínas llamadas complemento que también forman parte del sistema inmunitario. El sistema del complemento ayuda a destruir bacterias, virus y células infectadas.

Todas estas células especializadas y partes del sistema inmunitario ofrecen al cuerpo protección contra las enfermedades. Esta protección se llama inmunidad.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

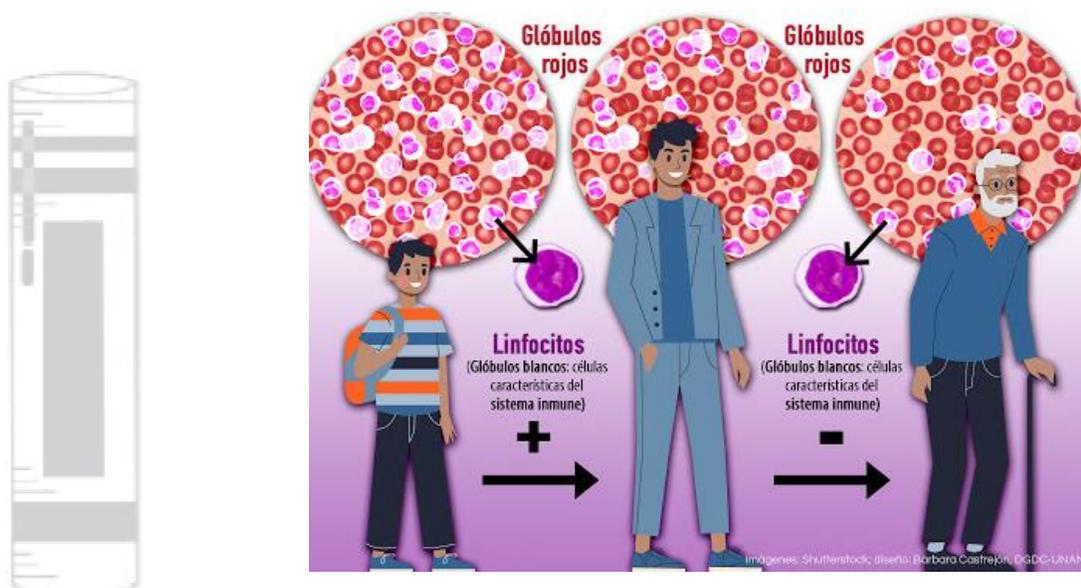
Los seres humanos tienen tres tipos de inmunidad:

**La inmunidad innata:** todo el mundo nace con una inmunidad innata (o natural), un tipo de protección general. Por ejemplo, la piel actúa como una barrera para impedir que los gérmenes entren en el cuerpo. Y el sistema inmunitario sabe reconocer cuándo algunos invasores pueden ser peligrosos.

**La inmunidad adaptativa:** la inmunidad adaptativa (o activa) se desarrolla a lo largo de la vida de una persona. La inmunidad adaptativa se desarrolla cuando la gente se va exponiendo a enfermedades o se inmuniza a ellas a través de las vacunas.

**La inmunidad pasiva:** la inmunidad pasiva es un tipo de protección "prestada" de una fuente externa y es de breve duración. Por ejemplo, los anticuerpos que contiene la leche materna proporcionan al bebé una inmunidad temporal contra las enfermedades a que se había expuesto su madre.

El sistema inmunitario necesita la ayuda de las vacunas. Si te pones todas las vacunas recomendadas cuando te toque, ayudarás a mantenerlo lo más sano posible. También te ayudarán a mantenerte sano el hecho de lavarte las manos bien y con frecuencia para evitar las infecciones, comer bien, hacer abundantes horas de sueño y de ejercicio físico y acudir a todas tus revisiones médicas.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



No obstante, lo expuesto debe explicarse con un poco más de detalle para que pueda comprenderse la complejidad y la gran importancia de dicho sistema para que podamos mantener habitualmente una situación saludable.

Resulta necesario comprender el progresivo desarrollo de este sistema y su creciente complejidad funcional hasta llegar, en el caso del ser humano, a una serie de funciones cuya finalidad primaria consiste en poder mantener la supervivencia de nuestro organismo en el medio hostil, representado por elementos biológicos nocivos con capacidad de producir enfermedad y muerte, en el que se desenvuelve nuestro ciclo vital.

Cuando penetran sustancias extrañas en nuestro organismo, como bacterias, virus, parásitos, proteínas de otras especies animales o vegetales, células de otros organismos, incluidas las de origen humano, se le da a todas el nombre común de antígenos y se ponen en contacto con células integrantes del sistema inmunológico, se produce en primer lugar una captura del elemento extraño o antígeno por unos determinados tipos de células que se conocen en conjunto como células presentadoras de antígenos.

Habitualmente nuestro sistema inmunitario también tolera la entrada en nuestro organismo de elementos extraños por no considerarlos peligrosos para nuestra integridad y frente a estas sustancias o no se produce ninguna respuesta o esta es mínima y sin consecuencias para nuestro organismo. Por ejemplo, en el caso de las enfermedades alérgicas, en las que el ataque inmunitario se produce contra sustancias habitualmente toleradas por la mayoría de la población: ácaros del polvo doméstico, polen de árboles y plantas, epitelios de animales, hongos, compuestos químicos o productos derivados de vegetales, entre otros, o frente a medicamentos como antibióticos.

A partir de lo ante expuesto te invitamos a profundizar en las funciones del sistema inmunitario, sobre la base de que dispone de una amplia variedad de mecanismos reguladores que permiten en todo momento realizar la respuesta más idónea para que nuestro organismo pueda sobrevivir en un medio en el que existen abundantes elementos patógenos que pueden poner en peligro nuestra integridad orgánica.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

## 6to período

Esta semana hablaremos de los **hábitos saludables como una forma de prevenir enfermedades, acciones de promoción de la salud.**

La práctica del estilo de vida saludable favorece de innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Reducir la prevalencia de los factores de riesgo y promover estilos de vida saludables en la población son recomendaciones efectivas y eficientes para la prevención de las enfermedades cardiovasculares tanto de forma primaria (antes de que surja la enfermedad) como secundaria (evitar nuevos eventos cardiovasculares en personas que ya han sufrido episodios previos) reduciendo también la discapacidad y la mortalidad.

Una de las mejores formas de mantenerse sano es cuidándose, y hay pequeñas cosas que puedes hacer todos los días para prevenir enfermedades. Si quieres disfrutar de un estilo de vida saludable y llegar a la vejez sin preocuparte por enfermedades y pastillas, entonces debes empezar ahora a hacer cambios en tu vida para establecer hábitos saludables que tu cuerpo agradecerá ahora y en el futuro.



Las principales causas de muerte son las enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades pulmonares y lesiones, y muchas de estas se pueden prevenir si tenemos una rutina y hábitos saludables.

Aunque te resulta increíble, existen enfermedades como la gripe o la gastroenteritis que pueden prevenirse siguiendo unos sencillos pasos de higiene personal, pero también es posible minimizar la posibilidad de aparición de otras enfermedades más graves como la diabetes, el colesterol alto o la enfermedad coronaria a

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

través de la inclusión de ciertos hábitos desde la infancia. Estos hábitos saludables, también te permiten prevenir el contagio por Covid 19.

Inculcar buenos hábitos higiénicos es fundamental para minimizar el riesgo de contagio de enfermedades estacionales.

Algunos especialistas sugieren que una alimentación sana y equilibrada ayudaría a prevenir algunas enfermedades de gravedad como el cáncer, la arterioesclerosis, el colesterol y los triglicéridos altos, la artritis o la diabetes. Como dice el dicho popular: "mejor prevenir que curar".

Como puedes ver, prevenir las enfermedades es posible realizando algunos leves cambios en nuestros hábitos. Enseña a tus familiares a comer saludable y a cuidar su higiene y la del hogar, de esta manera les estarás protegiendo contra las enfermedades.

Hay muchas cosas que puedes hacer para mantener una buena salud, las principales son la buena alimentación y la actividad física, pero hay muchos hábitos sencillos que puedes incorporar a tu día a día para estar saludable y prevenir enfermedades. Te dejamos 5 consejos:



**Realiza ejercicios:** La actividad física o ejercicios al día es lo aconsejable para la prevención de las enfermedades y mejorar la calidad de vida. La práctica puede llevarse a cabo de forma continua o fraccionada. Caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar, hacer deportes, pasear al perro, subir y bajar escaleras son algunas opciones para evitar el sedentarismo.

**Una alimentación saludable:** Para que el sistema inmunológico funcione correctamente se necesita un estado nutricional adecuado con una alimentación equilibrada y variada de legumbres, cereales en lo posible integrales y proteínas de buena calidad. No olvide el consumo de porciones de frutas y verduras al día. Cualquier persona que desee ganar en salud, debe mejorar la alimentación, realiza las comidas completas al día, entre las que no deben faltar un desayuno completo y una cena ligera. Trate de reducir el consumo de alimentos altos en azúcar, los ultraprocesados con alto contenido calórico y grasas. Así también, se aconseja disminuir el uso y consumo de la sal en los alimentos.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

**Duerme lo suficiente:** No podemos vivir sin dormir. El descanso es una necesidad del organismo, dormir lo suficiente y tener un buen descanso ayuda a pensar con claridad, a mejorar el estado de ánimo y a mantener el sistema inmune fortalecido. Dormir lo suficiente, entre 7-8 horas, es fundamental para mantener una vida saludable. Si duermes poco o mal, aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades y disminuye tu calidad de vida. ¡Dormir bien es salud!

**Mantente hidratado:** El agua es fundamental para el cuerpo humano. Debemos beber agua para ayudar a nuestro organismo a recuperar la que se pierde a través de la orina, el sudor o el aliento. Se debe beber una media de 2 litros diarios. Lo recomendable es tomar agua potable cada 15 a 20 minutos, como mínimo, y no esperar a tener sed, condición que se presenta cuando el cuerpo ya está deshidratado.

**Activa tu mente:** Las personas más activas cerebralmente están más protegidas contra el deterioro cognitivo, lo que se traduce en bienestar y prevención de enfermedades como el Alzheimer o la demencia. Mantente activo socialmente, lee libros y periódicos, disfruta de la música y la pintura, aprende a tocar un instrumento o aprende un nuevo idioma, haz pasatiempos... ¡Dale trabajo a tu cerebro y detén el deterioro cognitivo!

Por último

Evita en lo posible fumar y el consumo de bebidas alcohólicas. Una de las mejores formas de mantenerte sano es cuidándote, y hay pequeñas cosas que puedes hacer todos los días para prevenir enfermedades. Si quieres disfrutar de un estilo de vida saludable, entonces debes empezar ahora a hacer cambios en tu vida para establecer hábitos saludables que tu cuerpo agradecerá ahora y en el futuro.

A partir de lo expuesto hasta aquí te invitamos a profundizar en las muchas cosas que puedes hacer para mantener una buena salud, y los hábitos sencillos que puedes incorporar a tu día a día para estar saludable y prevenir enfermedades.



## SALUD INTEGRAL

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



## Experiencias vividas (actividad de evaluación)

**1er Período:** Elabora un resumen, de al menos una cuartilla, donde expliques la importancia que tiene la preservación del ambiente y de la biodiversidad para una vida saludable y cómo esto se manifiesta en la comunidad donde vives.

**2do Período:** Elabora un mapa mental que te permita expresar los aspectos principales que revelan el concepto de impacto ambiental y las repercusiones que puede tener este en la cotidianidad tuya y de la comunidad donde vives.

**3er Período:** Realiza un resumen, de al menos dos cuartillas, donde expreses el papel de la producción de alimentos en la satisfacción las necesidades de alimentación en la comunidad donde vives, y qué alternativas propones y has desarrollado para aportar desde tu hogar a la misma.

**4to Período:** Realiza un cuadro comparativo sobre las enfermedades provocadas por actividades humanas que causan alteraciones no solo en el contexto local y que se clasifican en: infecciosas y no infecciosas; a partir de reconocer las principales enfermedades que prevalecen en tu comunidad y en tu hogar.

**5to Período:** Elabora un mapa mental, que te permita el análisis de las funciones del sistema inmunitario, sobre la base de que dispone de una amplia variedad de mecanismos reguladores que permiten en todo momento realizar la respuesta más idónea para que nuestro organismo pueda sobrevivir en un medio en el que existen abundantes elementos patógenos que pueden poner en peligro nuestra integridad orgánica.

**6to Período:** Elabora un resumen, de al menos dos cuartillas, donde se profundice en las cosas que puedes hacer para mantener una buena salud, y los hábitos sencillos que puedes incorporar a tu día a día para estar saludable y prevenir enfermedades.

## Orientaciones a la Familia:

**1er Período:** Expresa tus criterios a la o el participante sobre la importancia que tiene la preservación del ambiente y de la biodiversidad para una vida saludable.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)



**2do Período:** Socializa con la o el participante sobre el impacto ambiental y las repercusiones que puede tener este en la cotidianidad tuya y de la comunidad donde vives.

**3er Período:** Expresa tu opinión a la o el participante sobre el papel de la producción de alimentos en la satisfacción las necesidades de alimentación en la comunidad donde vives.

**4to Período:** Participa en un conversatorio con la o el participante sobre las enfermedades infecciosas y no infecciosas; a partir de reconocer las principales enfermedades que prevalecen en tu comunidad y en tu hogar.

**5to Período:** Participa en un conversatorio con la o el participante sobre las funciones del sistema inmunitario y los elementos patógenos que pueden poner en peligro nuestra integridad orgánica.

**6to Período:** Participa en un conversatorio con la o el participante sobre las cosas que puedes hacer para mantener una buena salud, y los hábitos sencillos que puedes incorporar a tu día a día para estar saludable y prevenir enfermedades.

## Contenido interactivo:

Para fortalecer tus conocimientos puedes apoyarte en los siguientes videos:

### 1er Período:

PÉRDIDA de la BIODIVERSIDAD: CAUSAS y CONSECUENCIAS. Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7RiJsgQ1P1o>

### 2do Período:

Consecuencias del impacto ambiental Acv. Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mfnGMFXsv64>

### 3er Período:

Importancia de la Nutrición y la Producción Pecuaria - TvAgro. Disponible en:

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.mep.gov.ve](http://www.mep.gov.ve) y acceda al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve](http://cadafamiliaunaescuela.mep.gov.ve)

# JÓVENES, ADULTAS Y ADULTOS



<https://www.youtube.com/watch?v=1ko24cuwEy8>

## 4to Período:

Salud integral. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=EucAtggUZ8g>

## 5to Período:

El sistema inmunitario, defensa natural del organismo. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=VEjSvemno9U>

## 6to Período

Hábitos Saludables para una Mejor Salud. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=UKKY4wd-RpI>

## Materiales o Recurso Utilizados:

Cuadernos, textos, enciclopedias, hojas de reciclaje, lápices, regla, colores, sacapuntas, borrador, Computadora y otros que estén disponibles en el hogar.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)