



# Imagen corporal y hábitos saludables

COORDINADOR

José Carlos Martínez García



# Autor

## Coordinador

### **José Carlos Martínez García**

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma del País Vasco. Máster en Administración y Dirección de Servicios Sanitarios (ICADE). Máster en Prevención de Riesgos Laborales: Ergonomía y Psicología Aplicada, Higiene Industrial y Seguridad en el Trabajo. Experto Universitario en Dirección de Unidades Clínicas (Universidad de Cantabria). Curso de Especialización en Dirección de Admisión y Documentación Clínica (Instituto de Empresa). Curso de Especialización en Derecho Sanitario (Escuela Nacional de Sanidad). Experto Universitario en Gestión de Proyectos (UNED-Universidad Nacional de Educación a Distancia). Ha sido Gerente, Director Médico en diferentes hospitales, Jefe de Admisión y Documentación Clínica, y Jefe del Servicio de Atención al Usuario y Jefe de Proyectos en el Servicio Cántabro de Salud. En la actualidad es profesor de ciclos sanitarios de Formación Profesional en el ISEP CEU San Pablo, y escribe libros de texto para ciclos sanitarios. Es coordinador y autor de varios libros.

## Autores

### **José Carlos Martínez García**

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma del País Vasco. Máster en Administración y Dirección de Servicios Sanitarios (ICADE). Máster en Prevención de Riesgos Laborales: Ergonomía y Psicología Aplicada, Higiene Industrial y Seguridad en el Trabajo. Experto Universitario en Dirección de Unidades Clínicas (Universidad de

Cantabria). Curso de Especialización en Dirección de Admisión y Documentación Clínica (Instituto de Empresa). Curso de Especialización en Derecho Sanitario (Escuela Nacional de Sanidad). Experto Universitario en Gestión de Proyectos (UNED-Universidad Nacional de Educación a Distancia). Ha sido Gerente, Director Médico en diferentes hospitales, Jefe de Admisión y Documentación Clínica, y Jefe del Servicio de Atención al Usuario y Jefe de Proyectos en el Servicio Cántabro de Salud. En la actualidad es profesor de ciclos sanitarios de Formación Profesional en el ISEP CEU San Pablo, y escribe libros de texto para ciclos sanitarios. Es coordinador y autor de varios libros.

### **Elena Martínez Velasco**

Licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid. Especialista en Neurología. Doctoranda por el Instituto de Biología y Genética Molecular de la Universidad de Valladolid. Máster en Neuroinmunología por la Universidad Autónoma de Barcelona y Máster en Epilepsia por la Universidad de Murcia. Coautora de numerosas publicaciones en revistas internacionales, coautora de capítulos de libros nacionales, y ponente de comunicaciones en congresos nacionales e internacionales de su especialidad. Ha participado en numerosos proyectos de investigación, y es miembro de varias sociedades científicas nacionales e internacionales. En la actualidad desarrolla su actividad como Médico Especialista en Neurología en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid, y escribe libros de texto para ciclos sanitarios. Es coautora de varios libros.

# Índice

## Capítulo 1

<b>Caracterización de la imagen corporal</b> .....	13
1. Estructura general del cuerpo humano .....	14
2. Forma y proporciones corporales .....	23
3. Forma y proporciones faciales. Análisis de la forma del cráneo, del óvalo y del perfil. Tipos de rostro .....	34
4. Relación entre la imagen corporal y los procesos de peluquería y estética.....	41

## Capítulo 2

<b>Imagen corporal y hábitos saludables</b> .....	49
1. Niveles de organización del organismo .....	50
2. Sistemas relacionados con el transporte de sustancias en el organismo .....	53
3. Sistemas relacionados con el movimiento .....	69
4. Sistemas relacionados con la regulación y el control .....	93

## Capítulo 3

<b>Identificación de pautas de alimentación y nutrición</b> .....	131
1. La alimentación y nutrición.....	132
2. Anatomofisiología digestiva.....	143
3. Aparatos y órganos que intervienen en el proceso de excreción: anatomofisiología renal y urinaria .....	152

## Capítulo 4

<b>Promoción de hábitos de vida saludables en imagen personal</b> .....	169
1. Concepto de salud .....	170
2. El agua y la hidratación de la piel. Necesidades hídricas .....	171
3. La imagen personal y los hábitos diarios. El ejercicio físico. El sueño .....	174
4. Drogas y órgano cutáneo .....	179
5. Educación higiénico-sanitaria. Higiene personal.....	180
6. Imagen corporal y sexualidad .....	184
7. El cáncer. Medidas de prevención del cáncer .....	190

## Capítulo 5

<b>Selección de métodos de higiene y desinfección</b> .....	205
1. Microorganismos .....	206
2. Concepto de infección e infestación. Las infecciones e infestaciones y los procesos de peluquería, barbería y estética .....	212
3. Cadena epidemiológica. Vías de contagio .....	219
4. Infecciones cruzadas. Prevención en los servicios de peluquería y estética.....	222
5. Procesos de limpieza, higiene, desinfección y esterilización. Tratamiento de residuos y los riesgos biológicos.....	225

## Capítulo 6

<b>Determinación de hábitos de seguridad en las actividades de peluquería y estética</b> .....	241
1. Identificación de los riesgos de accidentes laborales y enfermedades profesionales asociadas .....	242
2. Factores que aumentan el riesgo de accidente .....	253
3. Aplicación de medidas de prevención de accidentes asociados a la actividad.....	254
4. Técnicas básicas de primeros auxilios ante posibles reacciones adversas o accidentes.....	265
<b>Soluciones “Evalúate tú mismo”</b> .....	284



# IDENTIFICACIÓN DE PAUTAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

*José Carlos Martínez García*

## Sumario

1. La alimentación y nutrición
  2. Anatomofisiología digestiva
  3. Aparatos y órganos que intervienen en el proceso de excreción: anatomofisiología renal y urinaria
- Resumen, glosario, ejercicios y test de evaluación

El ser humano es complejo; es un compuesto porque incluye muchos componentes, es una "unidad bio-psíquico-espiritual en interacción social".

**Muchos elementos conforman nuestra persona.** Si bien somos una unidad, cada uno de estos aspectos hacen nuestra identidad. El aspecto biológico es el primero. Una diferencia básica que salta a la vista en lo corporal, pero que también se refleja en los aspectos psicológicos, espirituales y de relaciones sociales.

En este capítulo abordaremos el **conocimiento del aspecto biológico**; desde el nivel más simple (nivel químico), hasta los más importantes **aparatos y sistemas** que constituyen el individuo.



<https://www.youtube.com/watch?v=sbbZY1LaEIs>

Niveles de organización de los seres vivos

## I. NIVELES DE ORGANIZACIÓN DEL ORGANISMO

La materia se organiza en diferentes niveles de complejidad creciente denominados **niveles de organización**.

### I.1. Nivel químico

Los átomos son las partes más pequeñas del organismo. Ejemplo: átomo de hierro o de carbono.

Las combinaciones de átomos dan lugar a compuestos químicos de mayor tamaño, llamados **moléculas**. Por ejemplo, la molécula de agua,  $H_2O$ .

Las moléculas se unen a otros átomos y moléculas para formar compuestos químicos más complejos, las **macromoléculas** (Figura 1). Por ejemplo, los hidratos de carbono, proteínas, los lípidos y los ácidos nucleicos (ADN y ARN).

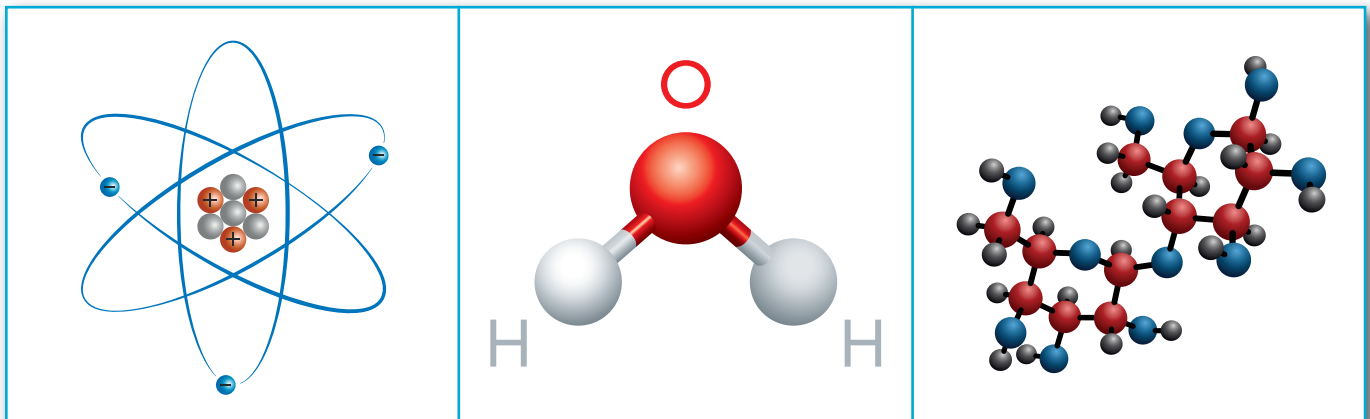


Figura 1. Átomo, molécula y macromolécula.

La determinación del somatotipo de individuos que realizan deportes *amateur* y profesional permite el estudio antropométrico de los componentes de un atleta que luego va a ser comparado con el ideal, con el objetivo de mejorar por acción de la nutrición y el entrenamiento. Es utilizado para estimar la forma corporal y su composición, principalmente en atletas. Lo que se obtiene es un análisis de tipo cuantitativo del físico (Figura 9).

Aunque *grosso modo* se puede evaluar a simple vista, para conocerlo forma más exacta, será necesaria realizar las siguientes **mediciones corporales**:

- › **Estatura.**
- › **Peso.**
- › **Pliegues.** Pliegue cutáneo tricpital, pliegue cutáneo subescapular, pliegue cutáneo abdominal y suprailiaco.
- › **Diámetros.** Diámetro biepicondrial del húmero, diámetro biepicondrial del fémur.
- › **Perímetros.** Perímetro del brazo extendido y flexionado. Perímetro del muslo y la pierna.



**Figura 9.** Pliegues, diámetros y perímetros para la determinación del somatotipo.

## 2.4. Variables antropométricas: peso y talla. Aparatos de medida. Índice de masa corporal (IMC)

Las **variables antropométricas** más comúnmente utilizadas son el **peso** y la **talla**.

### 2.4.1. Peso

La **báscula o balanza** es un instrumento que sirve para medir la masa corporal de las personas. La estimación de la masa corporal se realiza mediante la medida del peso expresada en **kilogramos** y **varía** de acuerdo con la edad, sexo, estilo de vida, estado de salud, entre otros. Existen balanzas mecánicas y electrónicas (Figuras 10).

#### Procedimiento:

- › **Verificar la ubicación y condiciones de la balanza.** La balanza debe estar ubicada sobre una superficie lisa, horizontal y plana, sin desnivel o presencia de algún objeto extraño bajo ella y con buena iluminación.



**Figura 10.** Medición del peso.



[https://www.youtube.com/watch?v=uOPVqE\\_rDWo&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=uOPVqE_rDWo&feature=youtu.be)

Somatotipo



[https://www.youtube.com/watch?v=ZdyoLgzL\\_-8](https://www.youtube.com/watch?v=ZdyoLgzL_-8)

En este vídeo puedes aprender cómo se realiza la determinación del somatotipo

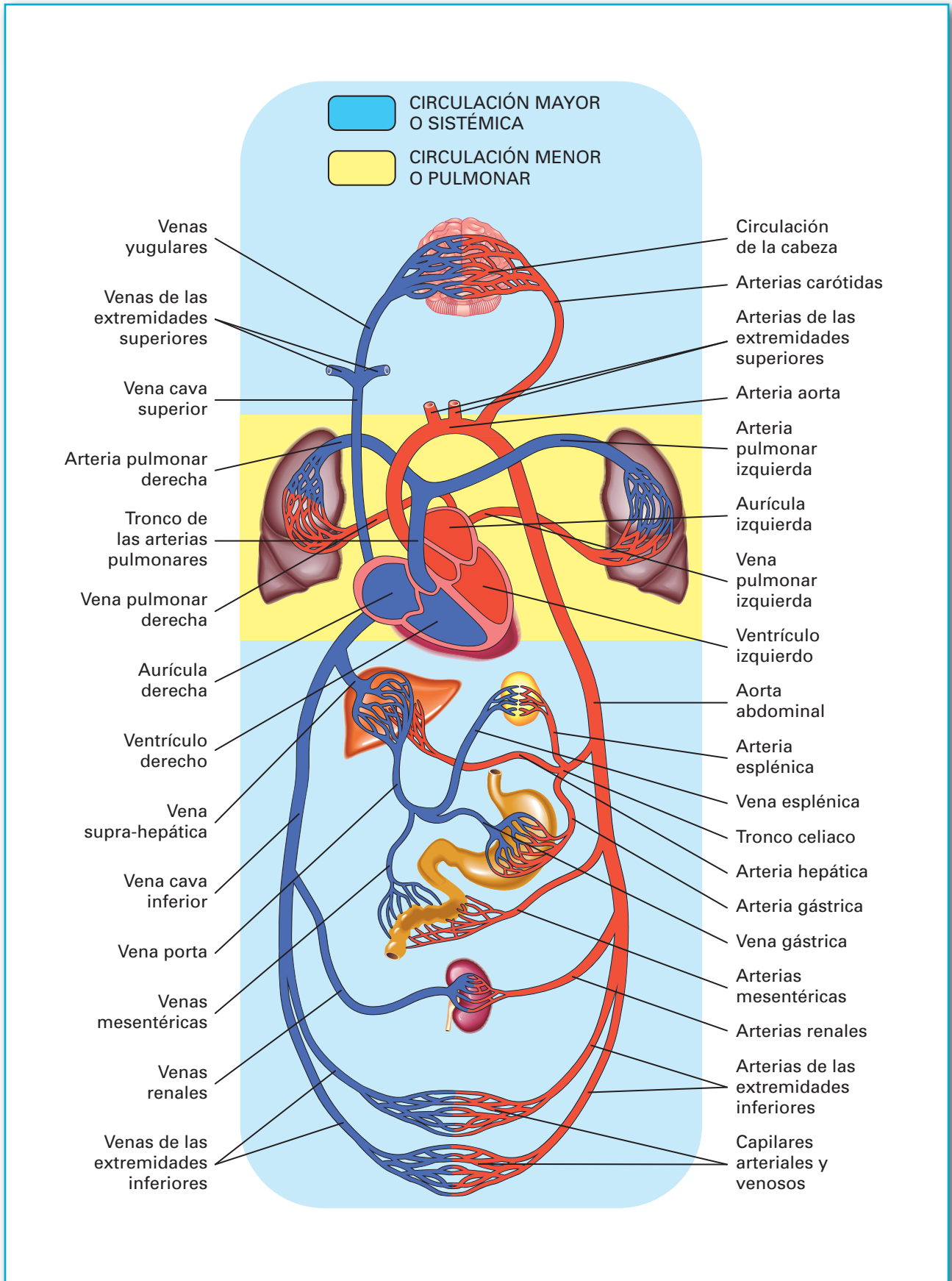


Figura 9. Doble circulación.

› **Poligástricos.** Con varios vientres musculares unidos por tendón, como el recto mayor del abdomen.

**Clasificación según su acción:**

- › **Flexores** para la flexión.
- › **Extensores** para la extensión.
- › **Abductores** para la abducción o separación del plano de referencia.
- › **Aductores** para la aducción o acercamiento al plano de referencia.
- › **Rotadores** para la rotación, en la que veremos dos tipos de movimiento: pronación y supinación.
- › **Fijadores o estabilizadores,** Que mantienen un segmento en una posición, pudiendo usar una tensión muscular hacia una dirección o varias a la vez.



<https://youtu.be/gxyZBUgS84?t=5>

Los movimientos del cuerpo humano

En la Figura 23 se muestra el sistema muscular.

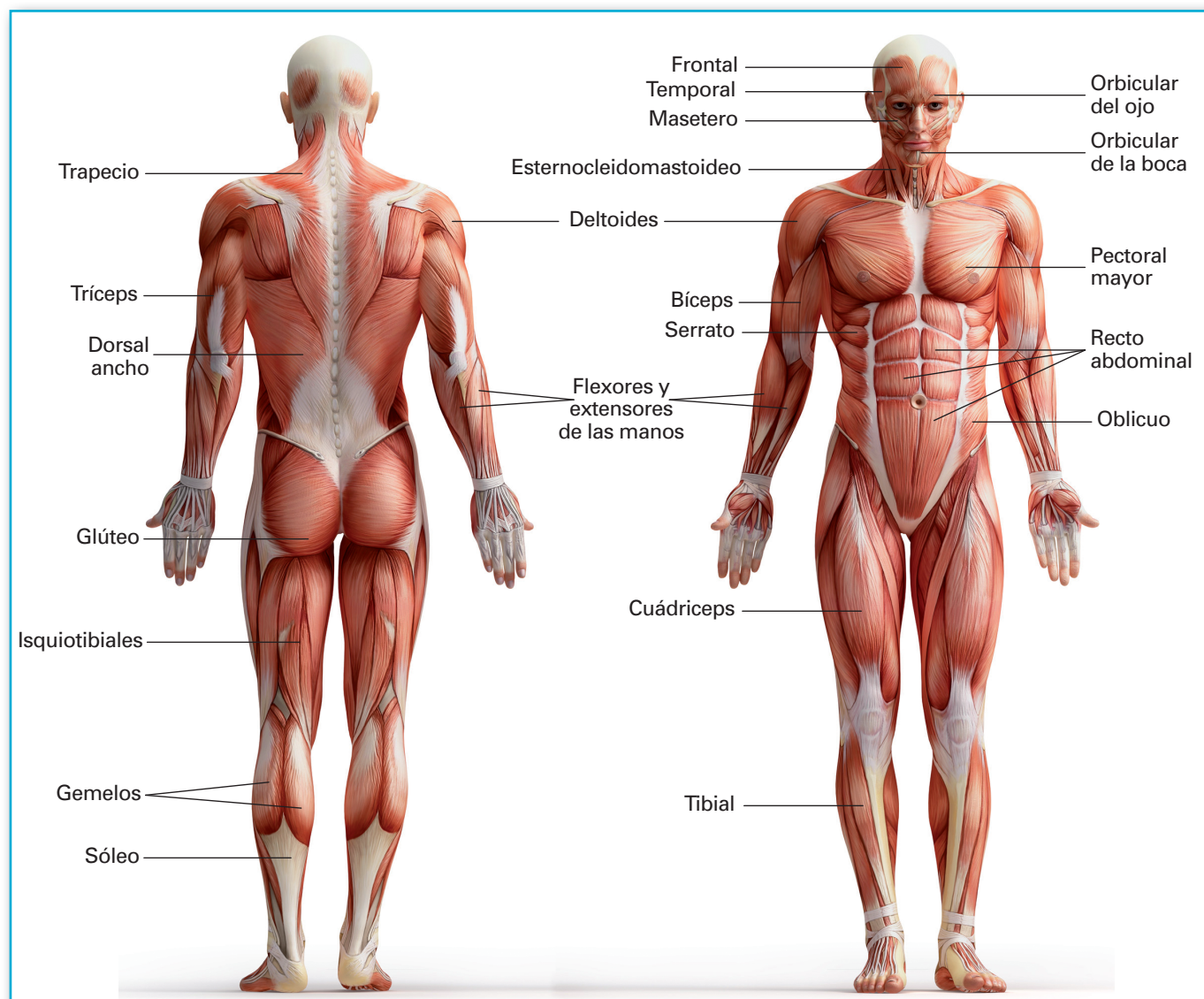


Figura 23. El sistema muscular.



Figura 29. Músculos del pie.

TABLA 2 Músculos del pie

Extrínsecos		Intrínsecos	
Anteriores	Posteriores	Planta del pie	Dorso
Tibial anterior	Tríceps sural	Oponente del dedo meñique	Extensor corto de los dedos
Extensor largo de los dedos	Tibial posterior	Flexor corto del 5.º dedo	
Peroneo anterior	Flexor largo del dedo gordo	Aductor del dedo gordo	Extensor largo de los dedos
Peroneo lateral largo		Flexor del dedo gordo	
Peroneo lateral corto		Lumbrical	
		Cuadrado plantar	
		Abductor del dedo gordo	Extensor largo del dedo gordo
		Abductor del 5.º dedo	

Arcos del pie

La forma de nuestro pie con arcos **determina nuestra postura**: la forma en que se colocan nuestras rodillas, la forma en que se ubican nuestras caderas, hasta la forma en que tenemos la espalda.

La planta del pie tiene **tres arcos principales**: anterior, externo e interno; estos arcos tiene que estar adecuadamente equilibrados para conseguir un apoyo perfecto del pie tanto al andar como al estar de pie (Figura 30).

- ▶ **Nervios raquídeos.** Son 31 parejas. Todos son de tipo mixto. Los de la región sacra, debido a su forma, reciben el nombre de **“cola de caballo”**. Todos los nervios raquídeos presentan una raíz dorsal y una raíz ventral. La raíz dorsal es sensitiva y presenta un ganglio, denominado **ganglio raquídeo espinal**, constituido por los cuerpos de las neuronas que reciben información de la piel y de los órganos. La raíz ventral es motora, es decir, lleva información hacia la piel y los órganos.
- ▶ **Según si coordinan actos involuntarios o actos voluntarios.** Se diferencian **dos tipos de nervios:**
  - ▶ **Sistema nervioso autónomo o vegetativo:** es el que controla de forma involuntaria, total o parcialmente, las funciones de las vísceras (corazón, pulmones, estómago, intestino y vejiga de la orina), la presión arterial, la producción de sudor, la producción de orina y la temperatura corporal. Está controlado por el hipotálamo y la médula espinal. Los nervios están formados casi totalmente por fibras amielínicas. Se diferencian dos tipos:
    - ▶ **Sistema nervioso autónomo parasimpático:** es el que predomina en los momentos de **relajación**. Está constituido por el nervio craneal vago y comparte los nervios raquídeos de la región sacra.
    - ▶ **Sistema nervioso autónomo simpático:** es el que predomina en los momentos de **tensión**. Sus nervios comparten el resto de los nervios raquídeos. Las fibras nerviosas de este sistema están parcialmente separadas del resto de los nervios raquídeos y forman dos cadenas de ganglios situadas a ambos lados de la columna vertebral.
  - ▶ **Sistema nervioso voluntario:** es el que controla total o parcialmente las acciones voluntarias de nuestro cuerpo, que pueden ser conscientes, como por ejemplo coger un objeto que queremos, o inconscientes, como adelantar la pierna derecha al andar. Está controlado por el cerebro. Sus nervios están formados totalmente por fibras mielínicas.

#### INFORMACIÓN IMPORTANTE



¿Qué es la **sustancia gris** y la **sustancia blanca**?

- ▶ **Sustancia gris:** contiene los cuerpos celulares de las neuronas, dendritas, axones amielínicos, terminales axónicas y neuroglia. Es el acúmulo de cuerpos neuronales en el SNC. Es periférica en el encéfalo, cubre la superficie de extensas porciones de encéfalo (cerebro y cerebelo).
- ▶ **Sustancia blanca:** compuesta principalmente de axones mielínicos, debe su nombre al color blanquecino de la mielina. Es central en el cerebro y es periférica en el tronco del encéfalo y en la médula. Envuelve a un núcleo interno de sustancia gris, con forma de H.

Los nutrientes son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud. **Nutrientes esenciales** son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otros) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Solo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

Sin embargo, estos no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes nos dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.



*La nutrición es el proceso fisiológico mediante el que nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario.*

## AMPLÍA TUS CONOCIMIENTOS

### Conceptos importantes relacionados con la alimentación y nutrición

- 】 No hay alimentos buenos o malos. Hay dietas nutricionalmente equilibradas o desequilibradas.
- 】 La mayoría de los alimentos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad. Casi ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, por otro lado, no hay ningún alimento completo para el ser humano adulto (la leche materna solo es un alimento completo para el recién nacido durante los primeros meses de vida).
- 】 La variedad en la dieta es la mejor garantía de equilibrio nutricional.
- 】 Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua (verduras y frutas), hidratos de carbono complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) (aceites), fibra dietética, micronutrientes (vitaminas C, E y K, folatos, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos). Carecen de colesterol, retinol y vitaminas D y B<sub>12</sub>.
- 】 Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y zinc) y vitaminas D, A y del grupo B. Carecen de fibra.
- 】 El etiquetado nutricional informa al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento, contribuye a seleccionar alimentos saludables y ofrece la oportunidad de incluir informaciones nutricionales complementarias.

limpio y aseado. Este hábito saludable también es muy importante en la rutina de las personas. El **estar limpio y aseado** es algo bueno para tu **salud** tanto **corporal** como **mental**. Por ejemplo, el baño puede ser algo muy relajante que te ayude a liberar tensiones después de un duro día. También puede que te relaje el cepillarte el pelo o hidratar la piel a la vez que te das un masaje a ti mismo. Por lo tanto, la higiene personal es más que necesaria para llevar un estilo de vida saludable.

La higiene personal ha sido hasta el momento actual el mayor avance en evitar enfermedades y la mejora de la salud de la población (Figura 7).



Figura 7. Baño relajante.

## 5.1. ¿Cuáles son los hábitos más importantes?

Para mantener una buena higiene personal en niños y adultos, lo mejor es comenzar a aprender las rutinas más importantes y necesarias para tener un aseo adecuado.

Las siguientes rutinas deben realizarse diariamente:

### 5.1.1. Ducharse o bañarse de forma regular

Lavar todo el cuerpo a diario usando agua y jabón es la forma de limpiar las toxinas y la piel muerta que se genera en el organismo cada día. Mediante el baño se puede tener el control de los olores corporales y equilibrar la grasa natural en la piel (Figura 8).



Figura 8. Ducha o baño regular.

### 5.1.2. Higiene de los genitales externos (vulva, pene y escroto)

En el caso de niñas o mujeres adultas, se debe efectuar un aseo cuidadoso y un enjuague correcto; este proceso debe iniciarse en la vulva y terminar en el ano, nunca en sentido contrario para evitar el paso de microorganismos que en este sitio pueden ser patógenos. Entre los labios mayores y menores de la vulva, se deposita una sustancia de olor fuerte que se denomina **esmegma**, producto de la descamación celular (desprendimiento de elementos epiteliales, principalmente de la piel, en forma de escama o membrana). Estas secreciones glandulares deben ser eliminadas diariamente, no solo por el olor que despiden, sino porque resulta un medio propicio para el desarrollo de las bacterias que se encuentran en esta región y que, por consiguiente, aumentan las probabilidades de una infección en este órgano (Figura 9).



Figura 9. Higiene de los genitales externos.

Métodos de abstinencia periódica o métodos naturales

TABLA 6

Método	Descripción	Eficacia	Ventajas	Inconvenientes
Calendario o método Ogino-Knaus Moco cervical o método Billings. Temperatura basal (de ovulación)	Consiste en realizar el acto sexual solamente en los periodos en los que no haya óvulos fecundables. Se calcula teniendo en cuenta la anterior menstruación, la medición de la temperatura basal o analizando el flujo vaginal	Baja. Método con alto índice de fracaso, los periodos fértiles son muy variables y es muy fácil cometer errores	Sin efectos secundarios o contraindicaciones. Considerado por algunos autores como un método natural	Necesidad de un seguimiento constante y de cálculos precisos que no siempre dan resultado. Produce inseguridad. No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual (ETS)
Coito interrumpido	Marcha atrás antes de la eyaculación	Baja	No requiere ningún recurso	Inseguro. No protege de ETS

Métodos de barrera

TABLA 7

Método	Descripción	Eficacia	Ventajas	Inconvenientes
Diafragma	Capuchón o dispositivo semiesférico de goma con anillo elástico. Se adapta al cuello del útero e impide el paso del espermatozoide. Su uso debe ser prescrito por un ginecólogo para evitar complicaciones	Media. Depende de su correcta colocación. La eficacia aumenta en combinación con espermicidas	Sin efectos secundarios o contraindicaciones	Imprescindible la visita al ginecólogo. Puede ser causa de infecciones. No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual. Dificultad a la hora de colocarlo
Preservativo o condón	Funda de goma elástica que recubre el pene e impide la entrada de los espermatozoides en el útero	Alta, cuando se utiliza correctamente y en combinación con espermicidas. Bajo número de fallos	Sin efectos secundarios o contraindicaciones. Muy recomendable para evitar ETS. Se vende en farmacias	Reduce la sensibilidad durante el coito
Esponja anticonceptiva	Es una pequeña esponja redonda de espuma plástica, de consistencia blanda y suave. Se coloca en el fondo de la vagina antes de tener relaciones sexuales. Cubre el cuello uterino con espermicida para evitar el embarazo	No es muy seguro. Conveniente utilizarlo con preservativo	Se puede colocar varias horas antes de mantener las relaciones sexuales. Una vez insertada en la vagina, y durante las siguientes 24 horas, se pueden mantener todas las relaciones sexuales que se deseen	En España no se vende en las farmacias, y debe comprarse por Internet. No protege o evita las ETS

(Continúa en la página siguiente)

A continuación, vamos a repasar qué tipo de residuos debemos introducir en cada contenedor:

### ¿Qué debemos introducir en el contenedor amarillo?

#### Envases

- › Agrupadores de plástico que unen las latas.
- › Bolsas de plástico.
- › Latas de conserva y de bebidas.
- › Spray de cosmética personal.
- › Aerosoles: ambientadores insecticidas.
- › Bandejas, papel y bolsas de aluminio.
- › *Film* transparente.
- › Envases ligeros de plástico.
- › Envases ligeros de metal.
- › *Tetrabrik*.
- › Garrafas de agua.
- › Tarrinas de yogurt.
- › Botellas de productos de limpieza.
- › Bandejas de corcho blanco.
- › Tubos de pasta de dientes u otros productos.



### ¿Qué debemos introducir en el contenedor verde?

#### Vidrio

- › Vidrio, siempre sin tapas de metal o de corcho.



### ¿Qué debemos meter en el contenedor azul - papel y cartón?

#### Papel y cartón

- › Sobres, hay que quitarles las ventanillas de plástico (que se tirarían al contenedor amarillo).
- › Cuadernos, hay que quitarles las espirales, grapas (al de orgánicos) y el canutillo de plástico (al de envases).
- › Plegar las cajas al máximo para evitar que ocupen espacio extra.





## RESUMEN

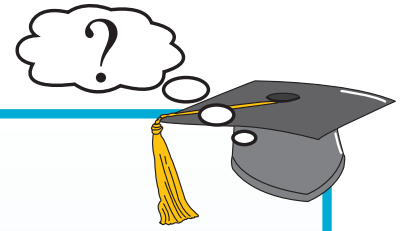
- ✓ Muchas **enfermedades** repercuten significativamente en nuestra **imagen personal**.
- ✓ Cuando tenemos una enfermedad larga o crónica, o incluso para toda la vida, nuestra **actitud y autoestima** pueden marcar una gran diferencia en su evolución.
- ✓ **No siempre podemos curarnos**, pero siempre **podemos mejorar la calidad de nuestra vida** y nuestra respuesta emocional.
- ✓ Una **enfermedad crónica** repercute en las distintas áreas de nuestra vida: personal, familiar, social, económica y laboral.
- ✓ A nivel personal, los principales aspectos que se ven alterados son: el estilo de vida, las emociones, nuestra identidad y autoimagen, nuestro pensamiento y la generación de incapacidad, dependencia y falta de control personal.
- ✓ A fin de conocer la **repercusión de las enfermedades**, es muy importante que el Técnico de Estética y Belleza y el Técnico en Peluquería y Cosmética Capilar conozcan las bases de la anatomía y fisiología de los principales sistemas y aparatos corporales, y en concreto:
  - La estructura jerárquica del organismo.
  - La anatomía y fisiología del **aparato circulatorio**.
  - Las funciones de la **sangre** y la **linfa**.
  - La anatomía y fisiología del **aparato respiratorio**.
  - La anatomía y fisiología de los **músculos** y los **huesos** que permiten el movimiento.
  - Los tipos de **movimiento corporales**.
  - La anatomía y fisiología del **pie** y de la **mano**.
  - La anatomía y fisiología del **sistema nervioso y endocrino**.
  - Las **alteraciones** que sobre la **imagen personal** se producen como consecuencia de las **enfermedades** que se producen en los diferentes aparatos y sistemas.

## G L O S A R I O

**Abductor:** separa un miembro del eje del cuerpo.

**Aductor:** acerca un miembro del eje del cuerpo.

**Anemia:** trastorno de la sangre causada por deficiencia de glóbulos rojos o de hemoglobina (la proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno).





## EJERCICIOS

### » E1. Identificación de etiquetas y pictogramas con los productos químicos y relacionar las etiquetas con los productos químicos adecuados:

La etiqueta es la primera información que se recibe y es la que permite ver el producto que estamos utilizando. Aporta información sobre los riesgos de utilización del producto. También puede dar indicaciones sobre dónde tenemos que almacenarlo.

Para esta actividad los alumnos deberán llevar el envase de algún producto químico, y con la ayuda del profesor deberán leer e interpretar su etiqueta. Se fijarán e interpretarán los diferentes pictogramas.

Peligros físicos	Peligros para la salud	Peligros para el ambiente
 explosivo	 mortal/tóxico agudo por ingestión, contacto con la piel, inhalación.	<b>Peligros para el ambiente acuático</b>
 gas a presión	 corrosivo para la piel / lesiones oculares graves	 muy tóxico (peligro agudo)/ tóxico o muy tóxico (largo plazo)
 inflamable	 carcinógeno/ mutágeno/ sensibilizante respiratorio/ peligro por aspiración/ tóxico en órganos diana	<b>Peligros para la capa de ozono</b>
 comburente	 Nocivo por ingestión, contacto con piel, inhalación /irritante cutáneo, ocular o respiratorio/ sensibilizante cutáneo/ narcótico	 destruyen el ozono en la atmósfera superior (enumeradas en anexos del Protocolo de Montreal)
 corrosivo para metales		

### » E2. Identificación de etiquetas y pictogramas en productos cosméticos:

La etiqueta es la primera información que se recibe y es la que permite ver el producto que estamos utilizando.

Para esta actividad los alumnos deberán llevar al aula el envase de algún producto cosmético, y con la ayuda del profesor deberán leer e interpretar su etiqueta.

### » E3. Evitamos golpes y caídas:

En el aula, en grupos de 3 o 4 alumnos, y con la ayuda del profesor, los alumnos deberán identificar situaciones de riesgo de caídas al mismo nivel y las correspondientes acciones preventivas. Asimismo, describirán las consecuencias sobre la salud de los golpes y caídas, y los primeros auxilios básicos para su atención.



## EVALÚATE TÚ MISMO

**1. Según el “modelo de Lalonde”, entre los factores o variables que determinan la salud individual y colectiva, el que influye en mayor medida es:**

- a) La biología humana.
- b) El medioambiente.
- c) Los estilos y hábitos de vida.
- d) El sistema sanitario.

**2. Según el “modelo de Lalonde”, la salud de una comunidad viene condicionada por la interacción de cuatro grupos de factores o variables entre los que se encuentran todos menos uno de los siguientes:**

- a) Estilos y hábitos de vida.
- b) El medioambiente.
- c) La biología humana.
- d) El país de nacimiento.

**3. En relación con el agua, ¿cuál de las siguientes respuestas es incorrecta?:**

- a) El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo.
- b) El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de ellas los residuos o sustancias de desecho.
- c) Ayuda a regular la temperatura corporal.
- d) El agua es el componente principal del cuerpo humano (entre el 80-90 %).

**4. Respecto al agua, ¿cuál de las siguientes respuestas es incorrecta?:**

- a) La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células.
- b) El resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo.
- c) El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente.
- d) Los humanos pueden sobrevivir 30 días sin beber agua, mientras que se no se puede sobrevivir sin otros nutrientes más de 7 días.

**5. Entre los hábitos que fomenten una mejor calidad de sueño no se encuentra:**

- a) Duerme siempre que te encuentres cansado.
- b) Presta atención a lo que comes y lo que bebes.
- c) Crea un entorno relajado.
- d) Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.



## SOLUCIONES

### EVALÚATE TÚ MISMO



[http://www.aranformacion.es/\\_soluciones/index.asp?ID=53](http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=53)