



QUINTO
SEMESTRE

Guía de estudio

Salud Humana I



PLAN 2014
ACTUALIZADO



PLAN 2014

A C T U A L I Z A D O

CRÉDITOS

Autores:

Profesor: Alberto Bernal
Profesor: Víctor Flores
Profesora Rocío Hernández
Profesora: Sonia Rosa Velázquez Franco

Actualización 22-B:

Salvador Meraz Vázquez
Yedith García Galván

Coordinadores:

María Aurelia Maldonado Velázquez

Revisión pedagógica:

Martha María Magdalena Márquez Milán



PRESENTACIÓN

Con la finalidad de acompañar el trabajo con el plan y programas de estudio vigentes, además de brindar un recurso didáctico que apoye al cuerpo docente y al estudiantado en el desarrollo de los aprendizajes esperados; el Colegio de Bachilleres desarrolló, a través de la Dirección de Planeación Académica y en colaboración con el personal docente de los veinte planteles, las guías de estudio correspondientes a las tres áreas de formación: básica, específica y laboral.

Las guías pretenden ser un apoyo para que las y los estudiantes trabajen de manera autónoma con los contenidos esenciales de las asignaturas y con las actividades que les ayudarán al logro de los aprendizajes; el rol del cuerpo docente como mediador y agente activo en el aprendizaje del estudiantado no pierde fuerza, por el contrario, se vuelve fundamental para el logro de las intenciones educativas de este material.

Las guías de estudio también son un insumo para que las y los docentes lo aprovechen como material de referencia, de apoyo para el desarrollo de sus sesiones; o bien como un recurso para la evaluación; de manera que, serán ellos, quienes a partir de su experiencia definirán el mejor uso posible y lo adaptarán a las necesidades de sus grupos.

El Colegio de Bachilleres reconoce el trabajo realizado por el personal participante en la elaboración y revisión de la presente guía y agradece su compromiso, entrega y dedicación, los cuales se reflejan en el servicio educativo pertinente y de calidad que se brinda a más de 90,000 estudiantes.





En este periodo de contingencia y de receso que se presenta por motivo de COVID 19 se realizó el material de apoyo para los estudiantes que así lo requieran para reforzar y retroalimentar los conocimientos de la materia de Salud Humana I, que se cursa en quinto semestre.

La materia de Salud Humana, como parte del dominio profesional Químico Biológicas, tiene la intención de favorecer tu formación propedéutica, a partir de la profundización en el campo del saber científico, se fundamenta en el desarrollo de las competencias disciplinares extendidas correspondientes al dominio, así como en el fortalecimiento de las competencias genéricas, lo que contribuye al desarrollo de una cultura científica que te facilite el tránsito hacia el nivel superior y te permita ser competente para desempeñarse en la vida diaria, la escuela y el trabajo.

Los contenidos que se abordan promueven la observación y análisis de los fenómenos derivados de la materia viva, así como aspectos humanos en su química, morfología, desarrollo, comportamiento y enfermedad con la finalidad de preservar a la salud.

La intención de la materia de Salud Humana es promover la capacidad de abordar problemas y retos, sustentar una postura personal sobre temas relacionados con la salud, conocerse y valorarse a sí mismo al practicar estilos de vida saludable teniendo en cuenta los objetivos que se persiguen, en el marco de un proyecto de vida.

Para la materia de Salud Humana se han delimitado aprendizajes que constituyen conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores, por lo que este material te apoyará en el desarrollo de dichos aprendizajes.

La materia Salud Humana I cuenta con tres cortes a desarrollar en los cuales se tocan diferentes temas.

En el primer corte, se aborda el tema de salud-enfermedad en donde se hablará de la importancia de la prevención, promoción y atención de la salud a nivel personal y social.

En el segundo corte, se revisa la función de los nutrientes en los procesos metabólicos para mejorar su calidad de vida con la intención de proporcionarte elementos para que puedas desarrollar los aprendizajes relacionados con la nutrición, identificando los conceptos de nutrición, nutriente e índice de masa corporal, así como su cálculo, relacionando talla, peso y edad, así como la importancia de éste. Analizar el plato del buen comer y la jarra del buen beber para lograr una dieta correcta que cumpla con todos los nutrientes, conocer y explicar los procesos de la nutrición en el humano. Aunado a lo anterior aprenderás a relacionar la actividad física en la salud, sus trastornos y reconocer cual es la importancia que tiene el desarrollar actividad física para lograr una calidad de vida en salud y evitar problemas



crónicos como la diabetes, hipertensión, sobrepeso u obesidad y problemas cardiovasculares.

Finalmente, en el tercer corte se abordarán contenidos referentes a la sexualidad con el propósito de que el alumno conozca los aspectos que influyen en su sexualidad a través del aparato reproductor, la finalidad de los mismos y el uso de métodos anticonceptivos para que en determinado momento ejerza su sexualidad de manera responsable.



PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

CORTE DE APRENDIZAJE 1

	8
Propósito	9
Conocimientos previos	10
Evaluación diagnóstica	11
Triada ecológica	12
Niveles de prevención	20
Organismos reguladores	25
Actividades de aprendizaje	35
Autoevaluación	36
Fuentes Consultadas	40

CORTE DE APRENDIZAJE 2

	41
Propósito	42
Conocimientos previos	43
Evaluación diagnóstica	44
Dieta saludable	45
Estado nutricional	49
Actividad física	52
Actividades de aprendizaje	56
Autoevaluación	61
Fuentes Consultadas	63

CORTE DE APRENDIZAJE 3

	64
Propósito	65
Conocimientos previos	66
Evaluación diagnóstica	67
Aspectos biopsicosociales	68
Derechos y obligaciones	74
Sexualidad	78
Actividades de aprendizaje	85
Autoevaluación	96

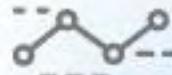


Fuentes Consultadas	99
EVALUACIÓN FINAL	100



CORTE

1



GENERALIDADES DE SALUD

Aprendizajes esperados:

- Triada ecológica
- Niveles de prevención
- Organismos reguladores de la salud
- Identificarás los elementos de la triada ecológica.
- Relacionarás las acciones que corresponden a cada nivel de prevención
- Identificarás las instituciones de salud de acuerdo con el nivel de prevención al que pertenecen.
- Jerarquizarás los ámbitos de intervención de los organismos reguladores de la salud a nivel local y global (OMS, FAO, UNESCO, OPS, COFEPRIS, Secretaría de salud, etc.).
- Identificarás un problema de salud en su contexto.
- Argumentarás las razones por las cuales es considerado un problema de salud.

Al finalizar el corte serás capaz de elegir fuentes de información confiables y proponer estrategias de soluciones preventivas a problemas relacionados con la salud a nivel personal para que favorezcan tu desarrollo.

RECOMENDACIÓN

Te sugerimos, revise los aprendizajes esperados antes de iniciar con el estudio del corte, realiza las anotaciones que sean necesarias.

Con el objetivo de que consigas desarrollar los aprendizajes esperados de este primer corte, es fundamental que reactives los siguientes conocimientos, que están contemplados en la asignatura Biología I, como base para los nuevos aprendizajes.

- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad
- Alimentación
- Nutrición
- Fisiología
- Homeostasis
- Virus, bacterias, hongos, parásitos
- Ambiente y salud
- Huésped
- Agente
- Patológico
- Virulencia
- Inmunidad
- Tratamiento
- Estar sano
- Epidemia
- Pandemia
- Ecología
- Metabolismo

Esta evaluación te permitirá identificar algunos conocimientos previos con los que cuentas

Instrucciones. Contesta las siguientes preguntas

1. ¿En qué consiste la salud?

2. ¿Qué es la enfermedad?

3. ¿Qué es la homeostasis?

4. ¿Qué acciones son adecuadas para prevenir enfermarse?

5. ¿Menciona tres maneras como se transmiten las enfermedades?

6. ¿Qué actividades realizan las instituciones de salud para prevenir el desarrollo de enfermedades en la población?



Triada ecológica

PROCESO SALUD-ENFERMEDAD

La salud cubre varios aspectos de la vida personal como social, por lo tanto, hay que considerar una serie de factores en el ejercicio de la salud, cada individuo tiene el deber de valorar e informarse no solo de su salud si no, de todo lo que en su entorno genera esos estados de salud-enfermedad.

Debemos recordar que somos responsables de todo el entorno en donde queremos vivir. Es por ello, que, aquí donde la perspectiva de nuestra calidad de vida es muy amplia, desde todo lo personal y llegando hasta lo social. Así, se debe entender que el comportamiento de todos los seres biológicos tiene que afectar a la comunidad donde se está viviendo y donde es importante actuar como seres racionales, pensantes para poder cuidar de todo nuestro medio ambiente donde nos desarrollamos y así evitar que se lleguen a desarrollar condiciones que puedan propiciar esa ruptura o pérdida de homeostasis del equilibrio tanto físico, mental y social que es característica del estado de salud.



FIGURA 1. Proceso salud-enfermedad¹

¹ Imagen tomada de <https://image.slidesharecdn.com/procesosalud-enfermedad-160823202633/95/proceso-salud-enfermedad-22-638.jpg?cb=1471984038>



¿Sabías que la **salud**, según la Organización Mundial de la Salud, tiene una definición concreta? Es el estado completo de bienestar físico, mental y social que tiene una persona. Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la ausencia de enfermedades biológicas.

A partir de la década de los cincuenta, la OMS revisó esa definición y finalmente la reemplazó por esta nueva, en la que la noción de bienestar humano trasciende lo meramente físico. **La Organización Panamericana de la Salud** aportó luego un dato más: la salud también tiene que ver con el medio ambiente que rodea a la persona.

Historia natural de la enfermedad

De la definición de salud se desprende su complejidad por lo que son muchos los factores que interactúan para lograr determinar la condición de salud o enfermedad.

La historia natural de la enfermedad es la relación ordenada de ciertos acontecimientos, que tienen entre el ser humano y el ambiente y que lo mantendrá en un estado de salud o lo que se conoce como homeostasis y pasa al estado de enfermedad y que a su vez puede volver a su estado de salud o pasar por ciertas etapas como cronicidad, agravamiento, que llegue a invalidez o finalmente a la muerte, esto es, que son varios estados de adaptación o puede decirse de desadaptación de un organismo al ambiente que lo rodea. Ese estado de salud depende de una serie compleja de interacción entre los componentes de la triada ecológica (epidemiológica) la cual incluye tres componentes que son: **agente, huésped y medio ambiente**.

Es decir, que en el proceso de salud enfermedad ocurre una ruptura de esa triada ecológica. Para el estudio de la historia natural de la enfermedad se divide en dos periodos principales que son:

- Periodo prepatogénico
- Periodo patogénico



FIGURA 2. Historia Natural de la enfermedad



Periodo prepatogénico

También se le conoce como **subclínico** y este periodo inicia con la exposición a los factores de riesgo o noxas, el agente se ve favorecido para actuar.

Es el periodo en el cual el **agente causal**, el **huésped** y el **ambiente** están en equilibrio y por alguna causa este equilibrio se rompe, es decir, se rompe la homeostasis (equilibrio), y sobreviene la enfermedad.

Triada epidemiológica

La ecología es la ciencia que estudia las relaciones existentes entre los organismos y el medio en que viven. **La ecología humana** estudia al hombre en relación con el medio ambiente.

Se le llama **triada ecológica** o **epidemiológica** ya que contiene a tres elementos muy indispensables para que se desarrolle o se produzca una enfermedad y estos son: **agente, huésped (hospedero) y ambiente (medio)**. Si estos elementos están en equilibrio se dice que un organismo puede no estar enfermo, es decir, se encontraría en estado de salud según lo describe la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Observa la siguiente figura de la triada ecología o epidemiológica y ve la relación entre esos tres elementos mencionados.



FIGURA 3. Elementos de la triada ecológica²

Ahora describiremos cada uno de los elementos para que los comprendas mucho mejor.

² Imagen tomada de: https://cdn.goconqr.com/uploads/media/image/10368569/desktop_94fb3d53-3d79-40ae-adc1-de32c9263306.jpg



Agente

Son todos los elementos que pueden alterar el equilibrio junto con el medio ambiente y lograr causar una enfermedad, y pueden ser:

**Físicos,
Químicos
Sociales
Biológicos**

Dentro de los agentes **físicos** tenemos como ejemplos a las temperaturas extremas y la radiación solar como causantes de una enfermedad y como ejemplo tenemos a una temperatura muy alta las cuales pueden causar deshidratación en una persona o lo que se conoce como golpe de calor, también la radiación puede llegar a ocasionar alguna quemadura de primer grado por una exposición prolongada al sol, así mismo, una temperatura muy baja puede ocasionar que sea más fácil enfermarse de alguna afección respiratoria.



FIGURA 4. Clasificación de los agentes físicos

Con lo que respecta a los **agentes químicos** también tenemos a la mayoría de compuestos fabricados en las industrias y que se usan por ejemplo para la limpieza en los hogares y que causan muchos accidentes principalmente en los niños si se ingieren, por lo que se debe tener mucho cuidado con ellos, también, a pesar de que tienen un beneficio, están los medicamentos que se utilizan para tratar enfermedades y que muchos de ellos tienen efectos secundarios y adversos que, por lo tanto, no debemos consumirlos ni recetarlos si no es solo por una persona indicada que en este caso son los profesionales de la salud y que conocen los efectos secundarios y realizan un estudio de la persona para indicarle el mejor tratamiento de acuerdo a su enfermedad y a su condición, o por ejemplo ciertos productos químicos como lo son plaguicidas y fertilizantes que al contaminar el ambiente causan daño a los habitantes.

También encontramos otros tipos de agentes como los **sociales** y dentro de ellos tenemos algunos que no se han podido controlar como ejemplo tenemos: los hábitos alimenticios y los estilos de vida actuales que por la necesidad de trabajar muchas horas o trabajar y estudiar o por diversos factores influyen en forma inadecuada en la salud y en la dieta de todos los habitantes.



Por último, tenemos al **agente biológico** son organismos vivos causantes de enfermedad que entre ellos tenemos a las bacterias a los virus hongos y parásitos, que son entre los que producen la mayor cantidad de enfermedades de gran importancia para los seres humanos y a pesar de que se ha buscado y mejorado el control de muchas de ellas. Entre las características que se les estudia están: patogenicidad, virulencia poder antigénico.

Las bacterias no siempre son malas, son organismos celulares procariotas y pueden causar daño en diferentes formas como es la producción de toxinas, también tenemos a los virus, que se reproducen al estar en el interior de la célula que habitan y requieren de su maquinaria para poder vivir y reproducirse. Otro grupo son los hongos, estos organismos causan infecciones llamadas micosis ejemplo el pie de atleta, la tiña etc. Y el último grupo los parásitos como su nombre lo indica muchos viven a expensas de su huésped y algunos sobreviven dentro de ellos como las amibas y la solitaria que pueden vivir dentro del hombre.

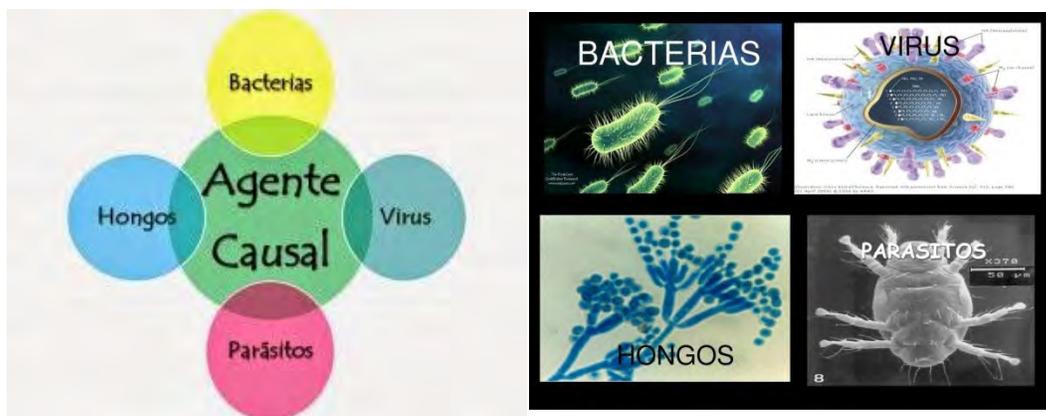


FIGURA 5. Agentes biológicos causales de la enfermedad³

Los **agentes biológicos** producen enfermedades transmisibles (infecciosas y parasitarias), pueden ser como ya se mencionaron bacterias, virus, hongos, parásitos, sus toxinas o ambas cosas. Tienen ciertas características que se deben considerar: patogenicidad (capacidad de producir enfermedad), su virulencia (grado de malignidad, toxicidad e infectividad), y su poder antigénico (la capacidad de provocar en el huésped la formación de anticuerpos).

Las bacterias

Son organismos procariontes de 0.2 a 2 micras de diámetro, tienen una organización estructural muy simple y pueden invadir de modo directo los tejidos o producir sustancias tóxicas llamadas toxinas que pasan a la sangre. Se pueden desarrollar en medios de cultivo. Producen enfermedades tales como faringitis, laringitis, bronquitis, neumonía tuberculosis, lepra tétanos, tifoidea y cólera, etc.

³ Imágenes tomadas de: <https://image1.slideserve.com/3253741/bacterias-l.jpg>
<http://3.bp.blogspot.com/-G2JEUtMDQhc/VE58ARNI8cl/AAAAAAAAARo/cdNiqkU09NQ/s1600/Agentes-causales-300x238.jpg>



Virus

son los agentes más pequeños, están formados por DNA, RNA y proteínas, necesitan una célula viva para autorreproducirse producen el resfriado común, encefalitis, hepatitis infecciosa, poliomielitis, rabia, rubéola, varicela sarampión.

Rickettsias y clamidias.

Son organismos cuya estructura es parecida a la de las bacterias, pero que solo se pueden desarrollar en células vivas como los virus. Las rickettsias viven en artrópodos como el piojo y la garrapata, producen el tifo y psitacosis.

Hongos

Son organismos que pueden ser unicelulares o multicelulares, carentes de clorofila, crecen en forma de filamentos ramificados y producen enfermedades llamadas micosis, que pueden ser superficiales: tiña del cuerpo, de los pies, la cabeza y las uñas, y profundas: la histoplasmosis.

Parásitos pueden ser unicelulares, como las amibas que causan disentería, plasmodium que produce el paludismo, la giardia que afecta el intestino y la tricomona que afecta al intestino y los genitales. Los parásitos multicelulares pueden ser planos (platelmintos), como Taenia solium y Taenia saginata, o redondos (nematelmintos), como la lombriz intestinal (Ascaris lumbricoides).

Huésped

Se le llama así a cualquier organismo que es susceptible de padecer o alojar al agente causante de enfermedad, que para nuestro caso es el ser humano y que siempre está en contacto con los agentes o los factores que puedan causarle enfermedad y depende de muchos factores como lo son raza, edad, sexo, genética, su estado nutricional su sistema inmunitario etc.



FIGURA 6. Definición del huésped⁴

Medio o ambiente

Será todo factor externo y que por lo tanto rodea al ser humano, y sobre los cuales en muchos no se tiene control, esos factores del ambiente pueden ser tanto biológicos, físicos, químicos, psicológicos, sociales y culturales y para que se puedan estudiar vamos a dividirlos en dos grupos que son, el medio ambiente natural y el medio ambiente social.

⁴ Imagen tomada de: <https://image.slidesharecdn.com/triadaecologica-160820154605/95/triada-ecologica-15-638.jpg?cb=1471708099>



FÍSICOS: Temperatura, humedad, presión y topografía

BIÓTICOS: Flora y Fauna

SOCIALES: Condiciones de vivienda, seguridad social, riesgos de trabajo, pobreza

CULTURALES: Nivel educativo, valores y usos y costumbres

Periodo patogénico

El periodo prepatogénico, también llamado **clínico**, aquí podemos encontrar dos etapas, la primera es asintomática, es decir, aquí no mostrara síntomas, pero ya hay cambios y la siguiente etapa ya es la clínica, aquí ya es todo el proceso evolutivo de la enfermedad en el huésped, ya es desde que presenta la primera respuesta del organismo, hasta que llega a sus últimas consecuencias.

Estas primeras respuestas del organismo pueden ser a nivel bioquímico, esto es, ya sea a nivel molecular o celular y puede que no sean todavía percibidas por el huésped ya que se encuentran por debajo de lo que se conoce como horizonte clínico.

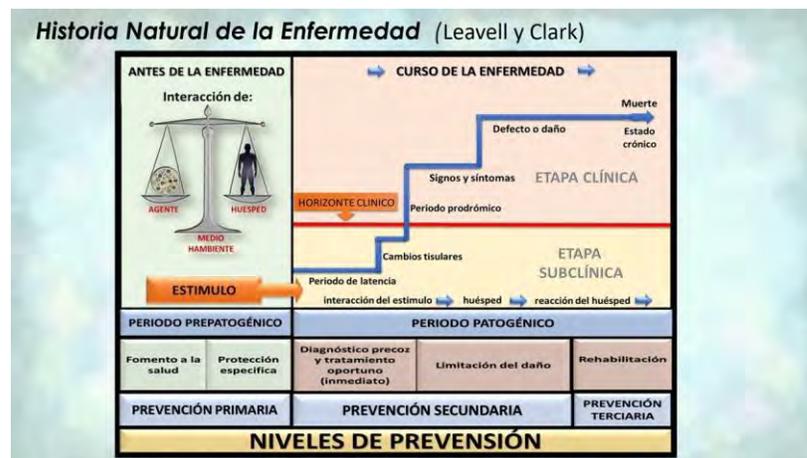


FIGURA 7. Acciones en los niveles de prevención

Observa la imagen donde se muestra los dos periodos, el prepatogénico y el periodo patogénico, y donde se muestra la relación que tiene con los niveles de prevención y las acciones a realizar

Como se comentó con anterioridad se dijo que la enfermedad nos puede llevar por varios caminos y todo esto dependerá de muchos factores que ya se mencionaron antes y que depende de todos ellos el curso que puede llevar ya sea, por un lado, hacia la:

- La recuperación
- La cronicidad
- Incapacidad o invalidez (secuelas)
- La muerte

Recuperación, esta puede ser mucho antes que se cruce el horizonte clínico, o en cualquier estadio de la enfermedad

La **cronicidad** se puede presentar si se prolonga durante mucho tiempo el curso de la enfermedad



Al pasar la enfermedad puede llevarnos a dejar **incapacidad o invalidez** en la cual puede haber secuelas que sean permanentes.

Finalmente nos puede llevar la enfermedad a la etapa final que es la **muerte**.

¿Qué es la gripe por A (H1N1)⁵?

La **gripe por A (H1N1)** es una infección respiratoria aguda y muy contagiosa de los cerdos, causada por alguno de los varios **virus gripales de tipo A** de esa especie. La morbilidad suele ser alta, y la mortalidad baja (1%-4%). El virus se transmite entre los cerdos a través de aerosoles, por contacto directo o indirecto, y a través de **cerdos portadores asintomáticos**. Durante todo el año se producen brotes en esos animales, pero la **incidencia es mayor en otoño e invierno en las zonas templadas**. Muchos países vacunan sistemáticamente a sus cabañas de cerdos contra la gripe por A (H1N1).

Los virus de la gripe por A (H1N1) son en su mayoría del subtipo H1N1, pero también circulan entre los cerdos otros subtipos, como H1N2, H3N1 y H3N2. Estos animales pueden verse infectados asimismo por virus de la gripe aviar y por los **virus gripales estacionales que afectan al hombre**. Se cree que el virus porcino H3N2 **procede del ser humano**. A veces los cerdos se ven infectados simultáneamente por más de un tipo de virus, lo que permite a éstos intercambiar genes. El resultado puede ser un virus gripal con genes de diversa procedencia, lo que se llama **un virus "reagrupado"**. Aunque los virus de la gripe porcina son normalmente específicos de esa especie, en ocasiones saltan la barrera interespecies y provocan la enfermedad en el hombre.

¿Cómo afecta a la salud humana?

Se han notificado ocasionalmente brotes y casos esporádicos de **infección humana por el virus de la gripe por A (H1N1)**. **En general los síntomas clínicos son similares a los de la gripe estacional**, pero las manifestaciones clínicas son muy variables, desde una infección asintomática hasta una neumonía grave que mata al paciente.

Como las manifestaciones clínicas habituales de la gripe por A (H1N1) **en el hombre** se asemejan a las de la gripe estacional y de otras infecciones agudas de las vías respiratorias superiores, la mayoría de los casos se han detectado casualmente mediante los sistemas de vigilancia de la gripe estacional. Muchos casos leves o asintomáticos pueden haber pasado desapercibidos; así pues, se desconoce hasta qué punto está extendida la enfermedad en el ser humano.

⁵Tomado de:

[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/#:~:text=La%20gripe%20por%20A%20\(H1N1\)%20es%20una%20infecci%C3%B3n%20respiratoria%20aguda,baja%20\(1%25%2D4%25\).](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/#:~:text=La%20gripe%20por%20A%20(H1N1)%20es%20una%20infecci%C3%B3n%20respiratoria%20aguda,baja%20(1%25%2D4%25).)





- <http://www.slideshare.net/fisipato13/2-concepto-de-salud-y-enfermedad>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Concepto-De-Salud-Y-Enfermedad/71918.html>
-



Niveles de prevención

La **prevención** consiste en anticipar, preceder, disminuir las probabilidades de que un hecho o un evento sucedan mediante la realización de acciones para impedir que acontezca. La prevención es la esencia misma del control de cualquier enfermedad transmisible, no transmisible, de accidentes y situaciones de violencia. Requiere de una acción anticipada que se basa en el conocimiento de la historia natural y social de la enfermedad para hacer improbable el inicio de la enfermedad o un posterior progreso de ésta.

El estudio de los niveles de prevención tiene mucha relación con la historia natural de la enfermedad ya que te presenta como actuar durante la enfermedad o desde que se presenta y que nivel de atención es el que mejor se adapta durante el proceso de la enfermedad, para su estudio debemos comprender dos aspectos importantes que son fundamentales. La prevención de las enfermedades y otro su tratamiento de estas.

Se dice que es más fácil prevenir que curar y esto nos lleva a tomar medidas que puedan llevarse a cabo durante el transcurso natural de una enfermedad ya sea, para evitarla o contrarrestarla, y es así como tenemos niveles de prevención.

Consiste en anticiparse, proceder, disminuir la mayoría o todas las probabilidades de que un hecho o evento suceda, esto es que mediante la realización de acciones para impedir que acontezca la enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define 3 **niveles de prevención: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria**, que suponen técnicas y objetivos diferentes, al unir el criterio del conjunto salud-enfermedad, y así según sea el estado de salud del individuo, grupo o en la comunidad a las que están dirigidas las acciones.

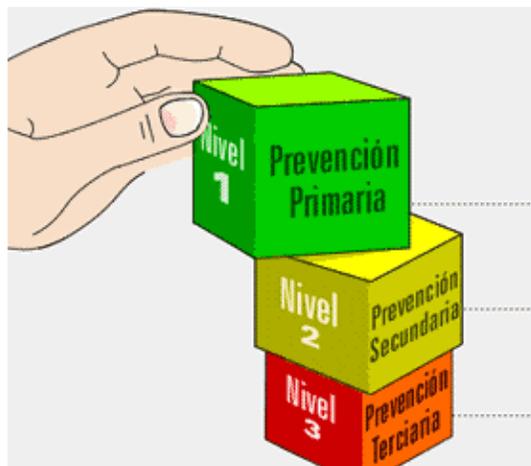


FIGURA 8. Niveles de prevención⁶

⁶ Imagen tomada de: <http://3.bp.blogspot.com/>-



La prevención primaria

Evita la adquisición de la enfermedad por ejemplo (vacunación antitetánica, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.). Previene la enfermedad o daño en personas sanas con las medidas preventivas y de educación para la salud.

Es la prevención que se realiza en el periodo prepatogénico, en donde se diseñan medidas para promover la salud general óptima, mediante la protección específica del ser humano contra agentes patógenos o el establecimiento de barreras contra agentes del ambiente

La prevención secundaria

Esta va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.

Tan pronto como el proceso de enfermedad es detectable, se puede realizar por medio de un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno y adecuado, así se trata de limitar el daño de la enfermedad en evolución, evitando lesiones orgánicas más graves que produzcan mayor incapacidad o la muerte.



FIGURA 9. Prevención secundaria⁷.

La prevención terciaria

Ahora veamos el **tercer nivel de prevención** en el proceso salud enfermedad este, comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para frenar su progresión y, la aparición o el agravamiento de complicaciones e invalidez, socioeconómica, psicológica y física para corregir hasta donde sea posible la incapacidad producida, el paciente pueda adaptarse a sus nuevas condiciones de vida y fomentar su productividad y llevar una calidad de vida de acuerdo a las secuelas o daños producidos por la enfermedad.

⁷ Imagen tomada de: <https://image.slidesharecdn.com/5->





FIGURA 10. Tercer nivel de prevención. Rehabilitación⁸

El siguiente cuadro muestra los niveles de prevención, de cada uno se muestra su concepto, su objetivo y sus principales actividades que se desarrollan.

	NIVEL DE PREVENCIÓN		
	PRIMARIO	SECUNDARIO	TERCIARIO
Concepto	Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo.	Medidas orientadas a detener o retardar el progreso de una enfermedad o problema de salud, ya presente en un individuo en cualquier punto de su aparición.	Medidas orientadas a evitar, retardar o reducir la aparición de las secuelas de una enfermedad o problema de salud.
Objetivo	Disminuir la incidencia de las enfermedades Mantener y mejorar la salud	Reducir la prevalencia de la Enfermedad Atender, limitar y controlar la enfermedad Evitar la muerte	Mejorar la calidad de vida de las personas enfermas Refuncionalizar Vitalizar
Actividades	<p>-Promoción de la Salud: Educación para la salud, saneamiento, control de crecimiento y desarrollo pre y postnatal, mejoramiento del ingreso económico, etc..</p> <p>-Protección específica: Inmunizaciones, ejercicio físico adecuado, aseo personal, etc...</p>	<p>- Diagnóstico precoz y tratamiento oportuno Acciones de detección, control de pacientes con riesgo, etc. Control del tratamiento, etc...</p> <p>- Limitación del daño: prevención de secuelas, recursos médicos para evitar que la enfermedad pase a estadio avanzado</p>	<p>Rehabilitación: recuperación máxima de la funcionalidad, terapia ocupacional en el hogar y hospital, cambio psicosocial del incapacitado, protección estatal del incapacitado</p>

⁸ Imagen tomada de: https://microjurisar.files.wordpress.com/2013/10/shutterstock_71731048.jpg





- <https://www.paho.org/es/mexico>
- <https://www.gob.mx/cofepris>
- <https://www.gob.mx/salud>
- <http://www.fao.org/economic/ptop/pagina-principal/es/>
- <https://es.unesco.org/about-us/introducing-unesco>
- <https://www.gob.mx/salud>
- <https://www.gob.mx/cofepris>



Organismos reguladores de la salud

Para poder lograr los objetivos y las políticas sanitarias nacionales e internacionales y apoyar sus estrategias, se crearon diversos organismos que son reguladores, tanto de nivel social como de nivel privado. Son organizaciones que tratan de emprender y desarrollar esfuerzos sobre la salud pública.

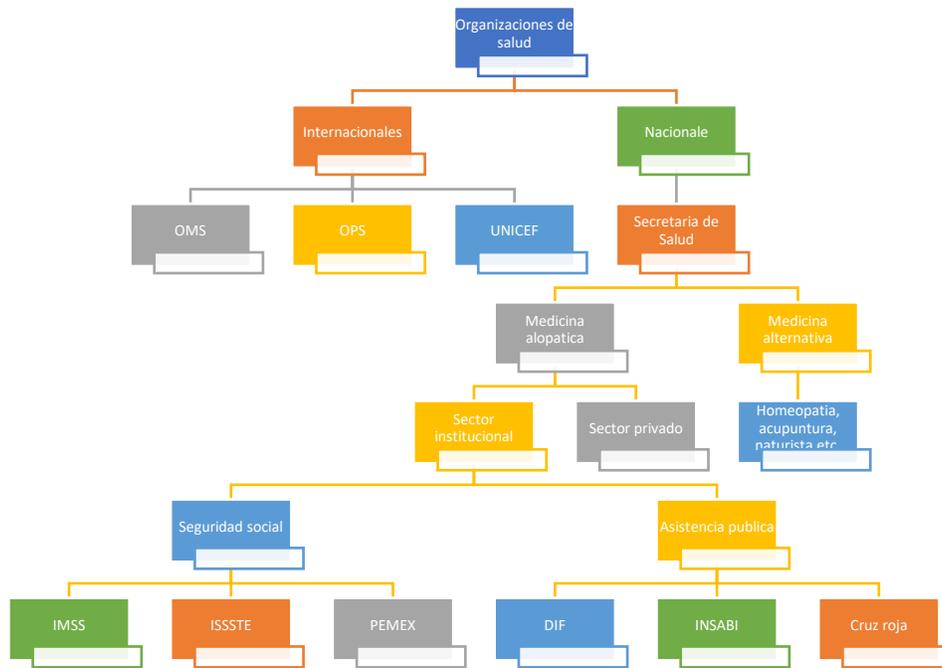
Ente ellos tenemos a organizaciones internacionales y nacionales. Un **sistema de salud** es la suma de todas las organizaciones, instituciones y recursos cuyo objetivo consiste en mejorar la salud. Requiere de personal, financiamiento, información, suministros transportes comunicaciones, orientación, así como una dirección general y proporciona tratamientos y servicios que responden a las necesidades de la población y que sean justas desde un punto de vista financiero.

Así tenemos que las organizaciones de salud internacional entre ellas están la OMS, la OPS, la UNICEF y entre las organizaciones nacionales tenemos a la Secretaria de Salud (SS), la COFEPRIS, La Secretaria de Salud la cual engloba a la medicina alopática o tradicional y a la medicina alternativa.

La medicina tradicional o alopática engloba al sector institucional y al privado, y la medicina alternativa abarca a la homeopatía, naturista, acupuntura etc etc. La medicina institucional se divide en seguridad social y la de asistencia pública, la seguridad social se divide en las instituciones de salud que son: IMSS, ISSSTE, PEMEX, y las de asistencia pública entre ellas tenemos al DIF, cruz roja, INSABI.

En el mapa que a continuación se presenta podrás ver a los organismos reguladores de la salud, así como los sistemas de salud nacionales en nuestro país.





Organizaciones internacionales reguladoras de la salud

Veamos ahora cuales son las actividades y funciones que realizan algunas de las organizaciones reguladoras de la salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

La Organización Mundial de la Salud, entró en vigor el 7 de abril de 1948, su misión es emprender y desarrollar esfuerzos a nivel mundial sobre la salud pública e investigaciones en epidemiología. Sus funciones son:

- Determinar las **líneas de investigación** y estimular la producción de conocimientos valiosos, así como la traducción y divulgación de material informativo.
- Definir **normas y patrones**, promover y seguir de cerca su aplicación.
- Formular opciones de política que aúnen **principios éticos y fundamento científico**;
- Prestar **apoyo técnico**, catalizar el cambio y crear capacidad institucional duradera.
- **Seguir de cerca** la situación en materia de salud y determinar las tendencias sanitarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), es un organismo de las Naciones Unidas (ONU), que se especializa en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención de salud a nivel mundial.

La OMS se encuentra trabajando en diferentes ámbitos:

- Sistemas de salud ayuda a los países a velar por que sus ciudadanos dispongan de servicios de salud integrados y centrados en las personas.
- Enfermedades no transmisibles en particular las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares, el cáncer, la diabetes y la neuropatía crónica, y los trastornos mentales.



- Promoción de la salud a lo largo del ciclo de vida, abordar los riesgos ambientales y los determinantes sociales de la salud, así como cuestiones de género, la equidad y los derechos humanos.
- Enfermedades infecciosas. La OMS colabora con los países para potenciar y mantener el acceso a la prevención, el tratamiento y la atención de diversas infecciones y para reducir las enfermedades prevenibles mediante vacunación.
- Prevención, vigilancia y respuesta. La OMS también ayuda a los países a fortalecer sus capacidades básicas en la gestión de riesgos en emergencias.

Organización Panamericana de la Salud (OPS)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), es un organismo especializado de salud del sistema interamericano, encabezado por la Organización de los Estados Americanos (OEA) y también afiliada a la OMS y fue creada el 2 de diciembre de 1902, enfocadas en la atención materno, infantil y nutrición, buscando así disminuir la mortalidad en la niñez, materna y erradicar las enfermedades transmisibles y por consiguiente la desnutrición de manera que forma parte igualmente del sistema de las Naciones Unidas dedicada a controlar y coordinar políticas que promuevan la salud y el bienestar en los países americanos.

La secretaría de la OPS es la Oficina Sanitaria Panamericana, que funciona a la vez como Oficina Regional de la OMS para las Américas y promueve la estrategia de atención primaria en salud como una manera de extender los servicios de salud a la comunidad y aumentar la eficiencia en el uso de los escasos recursos.

La OPS orienta sus actividades hacia los grupos más vulnerables, incluidas las madres y los niños, los trabajadores, los pobres, los ancianos, refugiados y personas desplazadas. Su interés se concentra en los temas relacionados con la equidad para quienes carecen de recursos para acceder a la atención de su salud, fomenta el trabajo conjunto de los países sobre asuntos comunes. Reducir la mortalidad infantil, movilizar nuevos recursos políticos, institucionales y financieros para prevenir unas 25.000 defunciones infantiles por año, mediante la aplicación de la estrategia de Atención Integrada a las Enfermedades de la Infancia.²

(UNICEF)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia es la agencia de Naciones Unidas que trabaja por la niñez. Por más de 50 años, su misión ha sido la de promover y proteger los derechos y necesidades de los niños y niñas del mundo, ayudar a satisfacer sus necesidades básicas y aumentar las oportunidades que se les ofrecen, Se centra en atender problemas de salud pública principalmente en zonas de extrema pobreza, en África y otras latitudes del mundo. Está enfocada principalmente en cinco prioridades:

1. Supervivencia y desarrollo de la infancia
2. Educación básica e igualdad del género (incluyendo la educación de las niñas).
3. Protección a niños contra violencia, explotación y abuso.
4. El SIDA y los niños.
5. Política de vigilancia de los derechos de los niños



El trabajo de la UNICEF se orienta según la Convención sobre los Derechos de la Niñez, instrumento legal y universal que establece los compromisos y obligaciones de los gobiernos y familias, para proteger y garantizar el pleno cumplimiento de los derechos de la niñez. Trabaja en México con organismos gubernamentales, con instituciones no lucrativas de la sociedad civil y con organismos no gubernamentales, apoyando programas en beneficio de la niñez mexicana en materia de protección de derechos, salud, nutrición, educación, agua y saneamiento básico.

Algunos de los proyectos de UNICEF en México son dirigidos, específicamente a los niños y niñas en situaciones de gran vulnerabilidad, como son los niños de la calle, niños indígenas, los que viven en las fronteras y los que trabajan en zonas rurales.

El sistema Nacional de Salud

Funciones básicas

Como lo establece el Artículo 6° de la Ley general de Salud, el **Sistema Nacional de Salud** está constituido por las dependencias y entidades de la Administración Pública, tanto federal como local, y las personas físicas o morales de los sectores social y privado, que presten servicios de salud, así como por los mecanismos de coordinación de acciones, y tiene por objeto dar cumplimiento al derecho a la protección de la salud.

De acuerdo a lo establecido por el Artículo 7° de la Ley General de Salud, el Sistema Nacional de Salud está coordinado por la Secretaría de Salud, que establece y conduce la política nacional de salud, esto es coordina, promueve, realiza y evalúa los programas de salud, impulsa las actividades científicas y tecnológicas en el campo de la salud, apoya la coordinación entre las instituciones sanitarias y las educativas para formar recursos humanos para la atención de este tipo de problemas, y promueva la participación de la comunidad en el cuidado de su salud.

Son así funciones básicas que debe cumplir un país con el propósito dar lugar al derecho a la protección de la salud

1. Atención médica
2. Salud pública
3. Asistencia social

Atención médica

Es el conjunto de medios directos y específicos destinados a poner al alcance del mayor número de individuos o sus familias los recursos del diagnóstico temprano, del tratamiento oportuno, la rehabilitación la prevención médica y el fomento de la salud.

Requisitos de una atención médica efectiva

- Una administración central, encargada de organizar, supervisar y coordinar las actividades.
- Acceso de toda la población a los servicios.
- Que las personas tengan facilidades al diagnóstico temprano.
- Tratamiento oportuno, completo y, en caso necesario, rehabilitación del paciente.
- Organización de los diferentes servicios, así como de su personal.



- Educación para la salud.
- Docencia para el personal médico y paramédico (que trabaja al lado del médico).
- Investigación (clínica, epidemiológica, social y administrativa).
- Evaluación de los servicios de atención.

Para que la atención médica sea efectiva y suficiente los servicios se deben planear de acuerdo con las necesidades de la población, con base en el número de habitantes, sexo, edad, en los problemas de salud más frecuentes (morbilidad), las principales causas de mortalidad, los recursos (económicos y humanos), así como en la aceptación y utilización de los servicios. La atención médica se puede dar en consultorios, hospitales y a domicilio.

La **consulta externa** es aquella en la que se realizan funciones de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, rehabilitación, educación higiénica, docencia e investigación. Se lleva a cabo en un consultorio que puede ser de dos tipos de: medicina general y de especialidades. Para que la atención médica sea más efectiva es indispensable la comunicación adecuada porque el médico debe conocer aspectos de la personalidad, cultura, nivel de vida, ambiente familiar y social del paciente.

El **hospital** es una institución de atención médica que cuenta con camas para internar y suministrar tratamiento a las personas. En este se practica la medicina general y de especialidades, se atiende personas que proceden de los servicios de consulta externa y urgencias, cuenta con servicios que ayudan a efectuar un diagnóstico como laboratorio de análisis clínicos y gabinete de rayos X, puede contar con servicios de anatomía patológica, de estudios eléctricos como el electrocardiograma, electroencefalograma, de endoscopia, isótopos radiactivos, de ultrasonido; para los casos que requieren operación cuenta con quirófanos. Algunos hospitales disponen de aparatos especiales para dar tratamientos contra el cáncer, enfermedades de los riñones y servicios de rehabilitación. • La atención a domicilio se utiliza para atender enfermedades agudas o que producen incapacidad.

Práctica médica

Es el conjunto de acciones estructuradas de varias profesionales dirigidas a un individuo o grupo de individuos sanos o enfermos, con el propósito de mejorar, conservar o restaurar la salud.

Instituciones que integran el Sistema Nacional de Salud Sistemas de atención médica en México

- I. Estatal o paraestatal
- II. Privado o liberal
- III. Popular o tradicional
- IV. Medicina estatal o paraestatal.

En todas estas se practica la medicina institucional que es la forma organizada del ejercicio de la medicina que proporciona atención médica selectiva a grupos de acuerdo con su situación socioeconómica. Las políticas que la rigen las dicta el estado, el cual no ejerce necesariamente su control.

Instituciones de seguridad social



- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), protege a los trabajadores asalariados de todas las actividades económicas, los pensionados y a sus beneficiarios, y a los trabajadores del campo.
- El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), para los trabajadores de dependencias oficiales.
- Petróleos Mexicanos (PEMEX), que atienden a los trabajadores de esa empresa.
- La Secretaría de la Defensa Nacional (SDN), para los trabajadores del ejército y la fuerza aérea nacionales.
- La Secretaría de Marina (SM), atiende a los trabajadores de su institución. La medicina institucional forma parte de la seguridad social que tuvo su origen en Alemania, donde se creó en 1872 el "seguro de enfermedad" con el propósito de proteger a los trabajadores. Inicialmente el patrón debía pagar el costo de la incapacidad que resultaba como consecuencia de enfermedad o de accidentes del trabajo.

En México, la medicina institucional surgió a raíz de la Revolución. En 1906 se propusieron reformas a la Constitución de 1857, para que se protegiera a los trabajadores indemnizándolos por accidentes de trabajo, se les asignara un seguro de vida y se les pensionara cuando hubieran agotado sus energías en el trabajo. Las cuales se aprobaron en 1911. La seguridad social comprende: seguros, atención médica y prestaciones económicas.

- El trabajador cuenta con seguros de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo que está a cargo del patrón y de enfermedades no profesionales y maternidad que está financiado por el patrón (50%), el trabajador (25%) y el estado (25%).
- La atención médica para el trabajador y personas que dependen económicamente de él: su esposa, hijos menores de edad o de 25 años que estudien en planteles del sistema educativo nacional y padres, comprende: servicios de consulta externa, hospitalización y provisión de medicamentos, y la atención obstétrica para la esposa y la trabajadora durante el embarazo y el parto.
- Las prestaciones económicas y sociales incluyen subsidios por invalidez, vejez, viudez, orfandad, funerales y lactancia; guardería, centros de orientación familiar, talleres, unidades habitacionales, tiendas de descuento y en algunos casos centros vacacionales.

Instituciones de asistencia social

Comprende centros de salud, hospitales generales, hospitales especializados granjas para enfermos mentales, consultorios médicos, institutos especializados, guarderías, casa cuna, comedores familiares, dormitorios y baños públicos dependientes de la Secretaría de Salud (SS). Por ejemplo, el Hospital Juárez, el General, el de la Mujer y los hospitales del Departamento del Distrito Federal (DDF), el INSABI. Los servicios médicos que presta la SS se dirigen a la población desprotegida, a las personas que no tienen seguridad social y que carecen de recursos para pagar atención privada; el pago por estos servicios es simbólico en muchas ocasiones, porque se basa en los resultados del estudio socioeconómico del paciente.

Instituciones descentralizadas



Comprenden los Institutos Nacionales de Salud, que cuentan con la tecnología más avanzada para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, en ellos se realiza investigación y disponen de laboratorios y personal de excelencia. Tienen personalidad jurídica y patrimonio propios. Cada instituto está dirigido por una junta de Gobierno con comités de apoyo. Un porcentaje de su presupuesto proviene de las cuotas que pagan los pacientes y de las actividades de enseñanza. Entre ellos está el de cardiología, cancerología, enfermedades respiratorias, de nutrición, neurología y neurocirugía, pediatría perinatología, el Hospital Infantil de México, el de Psiquiatría y el de Salud Pública.

Medicina privada o liberal

Es la práctica profesional médica, caracterizada por su relación personal y directa, establecida mediante un convenio mutuo a título oneroso (que ocasiona gastos) y que utiliza exclusivamente tecnología médica, como el diagnóstico clínico, y la terapéutica farmacológica en el tratamiento de la enfermedad. Se ejerce en consultorios, clínicas y hospitales. Su costo es variable, dependiendo de los recursos con los que cuenta el servicio.

Los principios de la medicina liberal o privada son:

- Se debe mantener el secreto profesional.
- El individuo tiene libertad de elegir a su médico.
- El médico tiene libertad de prescripción.
- El pago de los servicios se fija mediante acuerdo directo entre el paciente y el médico.
- Los honorarios se pagan directamente al médico.

Medicina popular o tradicional

Es la práctica médica que se caracteriza por el conjunto de creencias, conceptos e ideas acerca de la enfermedad y la curación que han pasado a través de las generaciones. No tiene bases científicas pues se basa en tradiciones culturales que resultan de la experiencia y la observación. Es resultado de la fusión de la medicina indígena, la medicina española del siglo XVI y de la medicina negra que llegó a América con los esclavos. Es muy utilizada en las zonas rurales y marginadas porque, además de ser barata, el médico tradicional otorga mucha importancia a los aspectos psicológicos y la mayoría de los pacientes le tiene fe.

Ley General de Salud y el Derecho de Salud.

En diciembre de 1983 el Congreso de la Unión aprobó la Ley General de Salud que fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984 y entró en vigor el 1 de julio de ese año. La Ley General de salud está estructurada en 18 títulos, 59 capítulos, 472 artículos y 7 artículos transitorios.

Objetivos de la Ley General de Salud

Definir el contenido y las finalidades del derecho a la protección de la salud, establecer las bases jurídicas para hacer efectivo el derecho a la salud, definir la participación y la responsabilidad de los sectores público, social y privado, establecer las bases de operación del Sistema Nacional de Salud, reglamentar la prestación de servicios, actualizar y completar la normatividad en materia de salubridad general y clarificar la distribución de competencias entre las autoridades sanitarias.



El derecho a la salud

La Organización Mundial de Salud (OMS), es el organismo de las Naciones Unidas especializado en los aspectos relacionados con la salud, actúa como la autoridad directiva y coordinadora de las labores sanitarias de todo el mundo y en su Declaración de Principios estableció que "el goce del más alto grado de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de cada ser humano, sin distinción de raza, religión, credo político o condición económica y social" y que la salud depende de la cooperación entre los individuos y las naciones.

En México, el 3 de febrero de 1983 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un documento por el que se adiciona al artículo 4° de la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos que establece lo siguiente: "toda persona tiene derecho a la salud, la ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución"

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)

Es una dependencia federal del gobierno de México, esta está vinculada con el Departamento de Regulación y Fomento Sanitario de la Secretaría de Salud. La Cofepris es un órgano desconcentrado con autonomía administrativa, técnica y operativa, de conformidad con las disposiciones del Artículo 17 Bis de la Ley General de Salud y el Artículo 4° de la Constitución, y se encuentra al frente de ésta un comisionado federal nombrado por el presidente de México a propuesta de la Secretaria de Salud la cual supervisa su funcionamiento.

Esta comisión es la encargada de la regulación, control y fomento sanitario del país, y dentro de sus funciones destacan las siguientes:

- El control y vigilancia de los establecimientos de salud.
- La prevención y el control de los efectos nocivos de los factores ambientales en la salud del hombre.
- La salud ocupacional y el saneamiento básico.
- El control sanitario de productos, servicios y de su importación y exportación y de los establecimientos dedicados al proceso de los productos.
- El control sanitario del proceso, uso, mantenimiento, importación, exportación y disposición final de equipos médicos, prótesis, órtesis, ayudas funcionales, agentes de diagnóstico, insumos de uso odontológico, materiales quirúrgicos, de curación y productos higiénicos, y de los establecimientos dedicados al proceso de los productos.
- El control sanitario de la publicidad de las actividades, productos y servicios.
- El control sanitario de la disposición de órganos, tejidos y sus componentes.
- La sanidad internacional.
- El control sanitario de las donaciones y trasplantes de órganos, tejidos células de seres humanos.

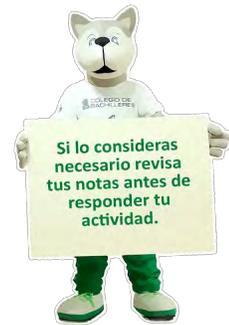
Es la encargada de implementar políticas, programas y proyectos en coordinación con los diferentes protagonistas del ámbito, político, privado, y social con la única convicción de



prevenir y atender los riesgos sanitarios en el país, ayudando a mejorar la salud de la población.

Ejemplos de las acciones que hace la COFEPRIS, a más de 15 años de su creación es un organismo que regula actividades primordiales y prevé riesgos sanitarios, por ejemplo: Lucha contra la distribución y venta de cigarros ilegales, alcohol adulterado, la mala funcionalidad de productos milagro, y artículos para cuidado personal

COFEPRIS entra en acción cuando al ingerir o usar algunos de estos productos, causan una reacción diferente para la que el producto está hecho, o bien si no se están cumpliendo los cánones de sanidad en inmuebles, ya sea médicos, educativos, deportivos, restauranteros es donde actúa este organismo.





- <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- <https://www.paho.org/es/mexico>
- <https://www.gob.mx/cofepris>
- <https://www.gob.mx/salud>
- <http://www.fao.org/economic/ptop/pagina-principal/es/>
- <https://es.unesco.org/about-us/introducing-unesco>
- <https://www.gob.mx/salud>
- <https://www.gob.mx/cofepris>



Instrucciones. Realiza las siguientes actividades.

1. Completa el siguiente cuadro comparativo.

Factores de la triada ecológica	Concepto	Elementos o factores
Agente		
Huésped u hospedero		
Ambiente		

2. Contesta las preguntas sobre el siguiente estudio de caso

Nayely es una estudiante del Colegio de Bachilleres, todos los días asiste a su plantel en el turno matutino, debido a que vive lejos de la escuela no le da tiempo de desayunar, y su mamá tiene que atender a sus demás hermanos por lo que no observa este comportamiento de su hija. Ya en la escuela solo come una torta o a veces unas frituras durante su estancia en las clases. Por la tarde, no se le antoja la comida que prepara su mamá y solo come un poco. Al llegar la noche en ocasiones cena un vaso de leche y en otras no consume alimentos. Al cabo de un tiempo empieza a tener adelgazamiento progresivo del tejido muscular, un aspecto demacrado del rostro y la pérdida alarmante de peso. Ella comienza a tener malestares por lo que su mamá la escucha y la lleva al médico para que la revise y atienda, el doctor manda que Nayely se realice estudios clínicos para diagnosticar que enfermedad tiene. Al revisar sus análisis se comprueba que la alumna tiene desnutrición por lo que se proporciona una dieta y horarios de ingesta de alimentos para que mejore su



estado nutricional. Al igual que algunos medicamentos para que mejoren las molestias que venía padeciendo Nayely.

Preguntas:

- a) ¿A qué nivel de prevención corresponde el presente estudio de caso?
- b) ¿Qué responsabilidad tiene la mama en la mala alimentación de Nayely?
- c) ¿Por qué Nayely tenía el comportamiento de no comer los suficientes alimentos?
- d) ¿Qué aprendió Nayely acerca de su alimentación?

3. Completa el cuadro comparativo

Caso	Nivel de prevención (primario, secundario o terciario)	Atención en: Centro de salud o consulta externa Hospital	Institución de salud Alumno, elige la opción a la que tú tienes acceso: IMSS, ISSSTE, etc.
Aplicar vacuna a niño			
Joven con resfriado			
Adulto con diabetes			
Niño con una herida de dos centímetros			
Adulto con deficiencia renal			



4. Mediante un mapa cognitivo de cadena organizaras los diferentes organismos de la salud de acuerdo a su intervención (global, continental o nacional), mencionando la función de cada organismo

OMS (Organización Mundial de la Salud)

Ámbitos de intervención:

Función:

UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia)

Ámbitos de intervención:

Función:

OPS (Organización Panamericana de la Salud)

Ámbitos de intervención:

Función:

IMSS (Organización Panamericana de la Salud)

Ámbitos de intervención:

Función:

COFEPRIS (Comisión Federal para la protección contra Riesgos Sanitarios)

Ámbitos de intervención:

Función:



En este apartado podrás valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal a lo largo del desarrollo del corte.

Instrucciones: Marca con una **X** la respuesta que corresponda.

Evaluación actitudinal	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Organizo mi tiempo de estudio.			
Tengo un espacio exclusivo para estudiar.			
Relaciono mi aprendizaje con mi contexto.			
Utilizo diferentes fuentes de consulta, material físico y virtual.			
Gestiono mi aprendizaje usando organizadores gráficos y elaborando resúmenes.			
En el momento de la resolución de las actividades me comprometí con mi aprendizaje.			
Busco la manera de relacionar estas actividades de aprendizaje con mi contexto.			
Busco el significado de las palabras que desconozco en diferentes fuentes de consulta como libros o diccionarios			
Al ir resolviendo, procuro tomar apuntes para organizar mi aprendizaje.			



Instrucciones. ¿Te has dado cuenta de que en tu comunidad hay varias problemáticas que tienen relación con tu salud y la de tus vecinos?

Con los conocimientos que has aprendido de los temas del corte elabora un reporte de una de ellas, argumentando las razones por las cuales es considerado un problema de salud. Al final escribe un párrafo de al menos 10 renglones donde reflexiones sobre la importancia del nivel preventivo para mejorar tu calidad de vida.

Problemática de salud:
Reporte
Argumentación
Reflexión



A continuación, se presentan las referencias bibliográficas de donde se obtuvieron las lecturas y documentos que se tomaron en cuenta para realizar el material.

- Arechiga, H. (1997). Ciencias de la salud, Coedición CEIICH-UNAM/Siglo XXI (Biblioteca aprender a aprender)
- Gutiérrez, C.G. (2007). Principios de anatomía, fisiología e higiene: educación para la salud. México. Limusa
- Higashida, B. () Ciencias de la salud. México: Mc Graw-Hill
- Martínez G.A. (2008). Ciencias de la Salud 1. México: ST Editorial.
- Vargas O.F. (2007). Educación para la salud. México: Limusa Noriega Editores.
- <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- <https://www.paho.org/es/mexico>
- <https://www.gob.mx/cofepris>
- <https://www.gob.mx/salud>
- <https://www.gob.mx/salud/documentos/mision-y-vision-de-la-secretaria-de-salud-7599>
- <https://es.unesco.org/about-us/introducing-unesco>
- <https://www.gob.mx/cofepris/que-hacemos>



CORTE

2

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Aprendizajes esperados:

- Dieta saludable
- Estado nutricional
- Actividad física
- Identificarás el concepto de nutrición, nutriente e índice de masa corporal.
- Analizarás el plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Explicarás los procesos metabólicos de los sistemas de nutrición.
- Calcularás el índice de masa corporal con base en la talla, peso y edad y su implicación en la salud.
- Relacionarás la actividad física con tu salud y los trastornos.
- Reconocerás la importancia de la actividad física en el desarrollo.

Al finalizar el corte serás capaz de evaluar argumentos sobre nutrición y actividad física en tu desarrollo biológico, psicológico y social, como medio para practicar estilos de vida saludable y mejorar tu calidad de vida.

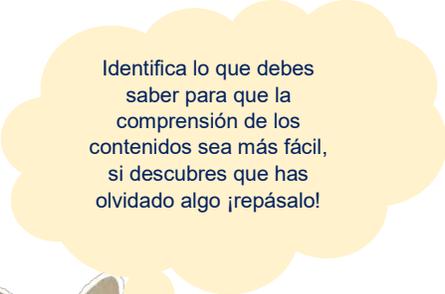
RECOMENDACIÓN

Te sugerimos, revises los aprendizajes esperados antes de iniciar con el estudio del corte, realiza las anotaciones que sean necesarias.



Con el objetivo de que consigas desarrollar los aprendizajes esperados de este corte, es fundamental que reactives los siguientes conocimientos como base para los nuevos aprendizajes.

- El ser humano como organismo pluricelular con sistema digestivo y glándulas accesorias.
- Conocimiento de los procesos de nutrición y respiración.
- Conocimiento de los componentes químicos que forman a los micronutrientes y macronutrientes que forman parte de la alimentación humana.
- Conocimiento del uso de fórmulas matemáticas e interpretación de los resultados



Identifica lo que debes saber para que la comprensión de los contenidos sea más fácil, si descubres que has olvidado algo ¡repásalo!



Esta evaluación te permitirá identificar algunos conocimientos previos con los que cuentas.

Instrucciones: Contesta lo que se te pide.

1. Define con tus propias palabras que es un compuesto.

2. Menciona algunos de ellos tipos de alimentos que conforman el plato el buen comer:

3. ¿Qué son los carbohidratos?

4. ¿Qué son los lípidos?

5. ¿Que son las proteínas?



Dieta saludable

¿Sabías que nutrición, no es precisamente lo mismo que alimentación?

La **nutrición** se refiere a los **nutrientes** que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención o ingestión, digestión, asimilación o absorción y eliminación de los nutrimentos por el organismo.

Mientras que la **alimentación** es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.



Una buena nutrición depende de una alimentación balanceada (IMSS, s.f.)

NUTRICIÓN

La **nutrición** es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una **buena nutrición** (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, s.f.)

Los **nutrientes** son aquellas sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas:

Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades y que revisaste en el curso de biología 1, como biomoléculas: comprenden las **proteínas**, los **carbohidratos** y los **lípidos**.

Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas, pero que son indispensables para la vida. Consideramos dentro de este grupo a las **vitaminas** y los **minerales**.

Otros como el **agua** y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas.

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer, es una herramienta o guía visual, creada por la Secretaría de Salud del gobierno de México para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo con las necesidades y posibilidades de cada persona.



Se sugiere que, para la población mexicana, la mitad del plato este constituida por frutas y verduras, aunque el mayor porcentaje deben ser verduras. Una cuarta parte cereales de preferencia de tipo integral y la cuarta parte que resta, de proteína animal o vegetal.

Los colores tienen un significado equivalente a un semáforo para la salud, los de color verde son de consumo libre, los amarillos deben consumirse moderadamente y los rojos en mucho menor proporción y frecuencia.

JARRA DEL BUEN BEBER

La jarra del buen beber sugiere la cantidad diaria recomendada que puedes tomar de líquido, para conservar un buen estado de hidratación y de salud. Se mide en vasos con: agua, café, té, leche, refrescos, alcohol y jugos de fruta.

Se recomienda tomar agua simple y ocasionalmente las porciones indicadas de las otras bebidas que se mencionan.

LA JARRA DEL BUEN BEBER





- Fundación para la diabetes (2016). Alimentación y ejercicio físico en la adolescencia. Revisado el 12 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/183/alimentacion-y-ejercicio-fisico-en-la-adolescencia>
- IMSS (2019). Nutrición. Revisado el 12 de septiembre de 2020. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- Sagrario Martín-Aragóna, Elena Marcosb (2008). La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Consultado el 17 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
- OCEÁNO (2017). Alimentación, Nutrición y Salud: Dietética y Dietoterapia. <https://www.youtube.com/watch?v=pP7rFeUXcXw>



PROCESO DE NUTRICIÓN HUMANA

Ingestión

Es el proceso mediante el cual, los alimentos son introducidos a la cavidad oral, llamada boca. Una vez que el alimento ha sido ingerido, va a empezar un azaroso viaje por nuestro cuerpo hasta que los nutrientes que contiene lleguen a su destino final: las células de los tejidos.

La **digestión** es el proceso mediante el cual los alimentos que ingerimos se descomponen en sus unidades constituyentes hasta conseguir elementos simples que seamos capaces de asimilar. Como se ha visto antes, estos elementos simples son los nutrientes y podemos utilizarlos para obtener de ellos energía o para incorporarlos a nuestra propia materia viva.

Los principales responsables del proceso de la digestión son las **enzimas digestivas**, cuya función es romper los enlaces entre los componentes de los alimentos. La **digestión** empieza en la boca con la masticación y la ensalivación. Al tiempo que el alimento se va troceando, se mezcla con la saliva hasta conseguir que esté en condiciones de pasar al estómago. La saliva contiene una enzima llamada amilasa salivar –o ptialina–, que actúa sobre los almidones y comienza a transformarlos en monosacáridos. La saliva también contiene un agente antimicrobiano –la lisozima–, que destruye parte de las bacterias contenidas en los alimentos y grandes cantidades de moco, que convierten al alimento en una masa moldeable y protegen las paredes del tubo digestivo.

Digestión intestinal

Nada más entrar el quimo desde el **estómago** en el **duodeno**, es neutralizado por el vertido de las secreciones alcalinas del **páncreas**, que lo dejan con el grado de acidez necesario para que las diferentes enzimas del **intestino delgado** actúen sobre él. El jugo pancreático, además de una elevada concentración de bicarbonato, contiene varias enzimas digestivas, como una potente amilasa, que acaban de romper los almidones.

Absorción

Este proceso sucede en el **intestino delgado** y en el **intestino grueso**, aquí se transporta por la sangre hasta los tejidos, una vez que los nutrientes llegan a la sangre, toman diferentes rutas según el tipo de nutrientes que sean y cuáles sean nuestras necesidades en ese momento. El sistema nervioso central, utilizando un complejo sistema a base de impulsos nerviosos y mensajeros químicos en el torrente sanguíneo –las famosas hormonas–, decide qué se debe hacer con cada uno de los nutrientes.

Entre los posibles destinos están: los diversos tejidos para su utilización inmediata o reserva de uso rápido –glucógeno muscular–, el hígado para su transformación en otros tipos de nutrientes más necesarios, o el tejido adiposo para su acumulación en forma de grasa como reserva energética a largo plazo o aislamiento térmico.

Egestión (eliminación)

Los materiales que no son absorbidos, como la fibra y otros desechos, son almacenados en la parte final del intestino grueso formando una masa que será eliminada a través del



ano. Es importante mencionar que para la eliminación correcta requiere agua y fibra vegetal, las harinas dificultan la eliminación ya que se adhieren al intestino generando gases.

INDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C.)

Es un parámetro escalar, que permite hacer una relación del peso y la estatura para diagnosticar los patrones de desarrollo y crecimiento en los seres humanos. Al ser un parámetro, pretende ajustarse a todos los humanos, pero es importante tomar en cuenta la edad también. Por ejemplo: en el caso de los niños no se presentan variables en el crecimiento debidas a diferentes factores, por lo que se requiere ajuste; en el caso de deportistas la masa muscular también es un factor para considerar.

El **IMC**, se utiliza para clasificar el estado ponderal de la persona en relación con su talla (estatura) y su peso, se trata de un cálculo común tanto para hombres como para mujeres.

Se calcula a partir de la fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en Kg}}{\text{Talla} \times \text{talla en m}}$$

Clasificación	IMC (kg/m ²)
Bajo Peso	< 18.50
Delgadez severa	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Pre-obeso (riesgo)	25.00 - 29.99
Obeso	≥ 30.00
Obeso tipo I (riesgo moderado)	30.00 - 34.99
Obeso tipo II (riesgo severo)	35.00 - 39.99
Obeso tipo III (riesgo muy severo)	≥ 40.00

Tabla. Clasificación de I.M.C.



Como puedes observar en la tabla, un I.M.C. en el rango de 18.50 a 24.9, es el recomendable para mantener la salud del organismo. Cuando se encuentra por debajo o por encima, es necesario hacer una reflexión de lo que sucede con la alimentación. Puede ser necesario modificar la ingesta de determinados alimentos como los que nos proporcionan calorías vacías “comida y bebidas chatarra”. Esta es una reflexión que, debido a factores culturales, debe hacerse en familia para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas como la *Diabetes mellitus* tipo 2, hipertensión o problemas cardiovasculares, entre otros. Cambio de hábitos y actividad física son recomendables.





- IMSS (s.f.) Salud en línea. Calcula tu IMC. Revisado el 12 de septiembre de 2020. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>
- OMS (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Revisado el 10 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>



Actividad física

El ser humano por naturaleza biológica es un ser vivo activo que pasaba la vida migrando en busca de condiciones adecuadas para vivir. Por lo que cuando encontraba alimento, tomaba la mayor cantidad posible, haciendo reservas de grasa para soportar los períodos de ayuno en su migración. Actualmente, la función metabólica de la reserva de energía no ha cambiado, pero la facilidad para conseguir alimento continuo y a disposición es mucho más sencilla que para el hombre de las cavernas. De acuerdo con ello y a la facilidad de obtener alimentos con altas cantidades de energía (glucosa y grasa), esta se acumula en los tejidos, generando a largo plazo enfermedades de tipo metabólico.

Para garantizar un **estado saludable**, se recomienda en términos generales desarrollar al menos 150 minutos de **ejercicio** a la semana, no importando edad, condición física o problemas de salud; ya que dicha actividad permitirá el uso de energía acumulada principalmente en el hígado y la grasa visceral, que es aquella que rodea a nuestros órganos internos generando el **síndrome metabólico**.

Síndrome metabólico es el nombre de un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud. Usted puede tener un solo factor de riesgo, pero a menudo las personas tienen varios de ellos al mismo tiempo. Si tiene al menos tres de ellos, se llama síndrome metabólico.

Estos **factores de riesgo** incluyen:

- Cuerpo con "forma de manzana", también llamada obesidad abdominal. Tener demasiada grasa alrededor de la cintura es un factor de riesgo mayor para enfermedades del corazón que acumular demasiada grasa en otras partes del cuerpo
- Tener un nivel alto de triglicéridos, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre
- Tener un nivel bajo de colesterol HDL: En ocasiones, el HDL se conoce como colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el colesterol de las arterias
- Tener presión arterial alta: Si su presión arterial se mantiene alta en el tiempo, puede dañar su corazón y provocar otros problemas de salud
- Tener un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas: El nivel de azúcar en la sangre levemente alto puede ser un signo temprano de diabetes

Este síndrome se presentaba hace 40 años, solo en personas mayores, pero debido al sedentarismo y consumo cada vez más elevado de alimentos procesados (harinas, dulces, bebidas carbonatadas, embutidos, etc.), su prevalencia se ha visto incrementada en las poblaciones de niños y jóvenes. Es por ello por lo que la OMS ha recomendado a los países pertenecientes, favorecer la difusión y facilidades para que la población pueda llevar a cabo actividad física, tal vez has observado en tu colonia o en la ciudad, módulos de ejercitación para la población en general como parte de esas políticas en el cuidado de la salud.

Particularmente para los niños y adolescentes es muy importante desarrollar algún tipo de actividad física que favorezca su crecimiento y desarrollo óptimo, así la energía consumida será utilizada para la formación de músculos, tendones y ligamentos, además de la maduración de los órganos.



Tipos de actividad física

A. Actividad física muy ligera

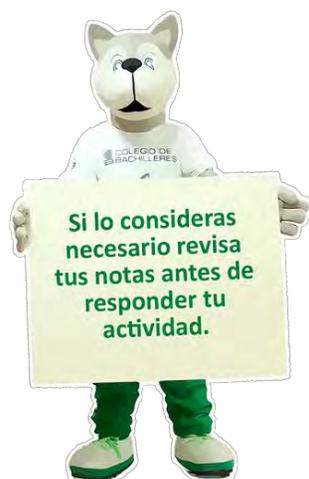
Aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: dormir, estar tumbado (ver la TV), estar sentado (trabajo de escritorio, estudiar, trabajar con el ordenador, jugar con videoconsola, conducir, comer, etc.) o de pie (trabajo de vendedor, vestirse, lavarse, caminar en terreno llano, etc.)

B. Actividad ligera a moderada

Algunas tareas domésticas (barrer, pasar el aspirador, fregar el suelo, limpiar cristales, etc.), tareas de jardinería, jugar al golf, jugar al ping-pong, nadar suave, montar en bicicleta sobre terreno llano. Subir o bajar escaleras, cargar o transportar objetos. Práctica deportiva de moderada intensidad (fútbol, tenis, baloncesto, senderismo, baile, etc.)

C. Actividad vigorosa o intensa

Trabajos de carga y descarga (sobre todo con objetos pesados), subir o bajar escaleras corriendo, trabajos de agricultura o jardinería de gran intensidad (cavar, cortar leña, etc). Cualquier disciplina deportiva practicada de forma intensa (Correr, jugar al fútbol, jugar al baloncesto, jugar al tenis, natación, esquí de fondo, escalada, aerobio, etc.)





- Fundación para la diabetes (2016). Alimentación y ejercicio físico en la adolescencia. Revisado el 12 de septiembre de 2020.
Recuperado de: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/183/alimentacion-y-ejercicio-fisico-en-la-adolescencia>
- OMS (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Revisado el 10 de septiembre de 2020.
Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>



Instrucciones: Realiza lo que se te pide

1. Completa la siguiente tabla:

Concepto	Definición
Nutriente	
Nutrición	
Índice de masa corporal	

2. ¿Qué es el plato del buen comer?

3. ¿Para qué sirve?

4. ¿Cómo está organizado el plato del buen comer?



5. Observa la siguiente figura que corresponde al plato del buen comer y realiza lo que se te pide



Elabora un mapa mental en donde incluyas la siguiente información:

- a) Grupo de alimentos
- b) Nutrientes que proporciona cada grupo de alimentos
- c) Proporción que se debe consumir
- d) Razones por las que las verduras y las frutas se deben consumir en mayor cantidad
- e) Importancia de una dieta balanceada

6. ¿Cuál es la diferencia entre el plato del buen comer y la jarra del buen beber?



7. ¿Por qué crees que fue necesario elaborar el plato del buen comer y la jarra del buen beber?

8. Elabora una lista de las bebidas que consumes en un día, ubícalas en el nivel de la jarra del buen beber por sus beneficios (nivel 1 el agua, nivel 6 los refrescos) y evalúa si estas dentro de los parámetros del consumo de esta

Tipo de bebida	Nivel	Vasos que se debe consumir	Vasos que consumes	Diferencia entre los vasos que se consumen y los que se deben consumir	Dentro del parámetro	Fuera del parámetro

Nota. Utiliza el siguiente esquema para completar tu tabla.

LA JARRA DEL BUEN BEBER



9. En que consisten los siguientes procesos, en donde se realizan y cual es su función dentro de la nutrición en el ser humano.

Proceso	Donde se realiza	En que consiste	Función
Ingestión			
Digestión			
Absorción			
Egestión			

10. Calcula el índice de masa corporal de 10 de tus compañeros, para ello utiliza la siguiente tabla:

Persona	talla	peso	edad	IMC
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



a) ¿Cuántas de las personas se encuentran en parámetros normales del IMC?

Incorpora a la tabla los siguientes datos

Persona	IMC	Realiza actividad física	Implicaciones en su salud
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

b) ¿Existe una relación entre el IMC y la salud de las personas? ¿Cuál?



En este apartado podrás valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal a lo largo del desarrollo del corte.

Instrucciones: Marca con una **X** la respuesta que corresponda.

Evaluación actitudinal	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Organizo mi tiempo de estudio.			
Tengo un espacio exclusivo para estudiar.			
Relaciono mi aprendizaje con mi contexto.			
Utilizo diferentes fuentes de consulta, material físico y virtual.			
Gestiono mi aprendizaje usando organizadores gráficos y elaborando resúmenes.			
En el momento de la resolución de las actividades me comprometí con mi aprendizaje.			
Busco la manera de relacionar estas actividades de aprendizaje con mi contexto.			
Busco el significado de las palabras que desconozco en diferentes fuentes de consulta como libros o diccionarios			
Al ir resolviendo, procuro tomar apuntes para organizar mi aprendizaje.			



1. ¿Consideras que la alimentación que llevas actualmente es la adecuada para tu salud, crecimiento y desarrollo? ¿qué podrías cambiar o mejorar después de revisar la información del corte?

2. ¿Cómo podrías favorecer la activación física en el hogar en estos momentos de pandemia? ¿crees que sería importante para la salud de la familia?



En esta sección se mencionan las lecturas y documentos que se tomaron en cuenta para realizar el material.

- Las referencias bibliográficas deberán aparecer conforme a las reglas de citación de la American Psychological Association (APA)
- FAO (s.f.). Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Revisado el 12 de septiembre de 2020. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- IMSS (s.f.). Nutrición. Revisado el 14 de septiembre de 2020. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- IMSS (s.f.). Guía de Nutrición para el adolescente. Revisado el 16 de septiembre de 2020. Recuperado de: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- Profeco (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>
- OMS (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Revisado el 17 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>



CORTE

3

SEXUALIDAD RESPONSABLE

Aprendizajes esperados:

- Aspectos biopsicosociales
- Derechos y obligaciones
- Salud sexual
- Distinguirás los conceptos de sexo, sexualidad y género.
- Explicarás como los procesos fisiológicos y los factores psicosociales intervienen en la expresión de tu sexualidad.
- Analizarás los derechos y obligaciones que tiene en el ejercicio de su sexualidad.
- Explicarás los conceptos de diversidad y de equidad género como parte de su sexualidad
- Discutirás las implicaciones de una sexualidad responsable y protegida.
- Analizarás información sobre los aspectos biopsicosociales de la sexualidad para la toma de decisiones.



PROPÓSITO

Al finalizar el corte serás capaz de tomar decisiones en el ejercicio de tu sexualidad para que valores las implicaciones y las consecuencias de tu comportamiento en el marco de tu proyecto de vida.



Con el objetivo de que consigas desarrollar los aprendizajes esperados de este corte, es fundamental que reactives los siguientes conocimientos como base para los nuevos aprendizajes.

- Fisiología
- Anatomía
- Hormona
- Glándula endocrina
- Glándulas exocrinas
- Órganos que integran un aparato o sistema
- Función de cada órgano que integra un aparato



Identifica lo que debes saber para que la comprensión de los contenidos sea más fácil, si descubres que has olvidado algo ¡repásalo!



Esta evaluación te permitirá identificar algunos conocimientos previos con los que cuentas.

Instrucciones. Revisa con atención las siguientes definiciones y elije la opción correcta.

1. Son sustancias químicas que regulan procesos celulares como el metabolismo, crecimiento y reproducción:

- a) Agua b) Hormonas c) Azúcares d) Lípidos

2. Estudia el funcionamiento de las diferentes partes que componen en cuerpo humano:

- a) Anatomía b) Biología c) Fisiología d) Patología

3. Órgano del cuerpo humano que tiene la función de producir sustancias químicas que regulan su funcionamiento:

- a) Epidermis b) Sangre c) Linfa d) Glándula

4. Es el estudio de la estructura y forma del cuerpo, así como, la disposición de cada una de sus partes:

- a) Anatomía b) Biología c) Fisiología d) Medicina

5. El _____ es el órgano más grande del sistema nervioso y lleva a cabo el procesamiento de información sensorial, además de que mantiene y controla funciones vitales en el cuerpo humano.

- a) Pulmón b) Corazón c) Cerebro d) Riñón

6. La _____ es una hormona que mantiene en equilibrio la glucosa sanguínea.

- a) Melatonina b) Insulina c) Dopamina d) Adrenalina

Aspectos biopsicosociales de la sexualidad

SEXUALIDAD

Para la UNESCO el ejercicio de la sexualidad debe abordarse tanto en los aspectos físicos o biológicos como en los cognitivos, psicológicos y sociales.

El ejercicio de la sexualidad implica *“conocimientos, habilidades, actitudes y valores que empoderan a las personas para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos”*⁹.

A continuación, se revisarán algunos aspectos de la sexualidad desde el punto de vista de la salud humana con la finalidad de brindarte herramientas para la toma de decisiones en el ejercicio de tu sexualidad valorando las implicaciones y las consecuencias que esto tiene el marco de su proyecto de vida.

SEXO, SEXUALIDAD Y GÉNERO

SEXO

El **sexo**, es el conjunto de aspectos biológicos que nos definen como hombres o como mujeres, se le conoce como **SEXO BIOLÓGICO** y es con lo que nacemos, es nuestra etiqueta de presentación como:

- Las hormonas : si tienes testosterona eres hombre y si tienes progesterona eres mujer.
- Las gonadas : si tienes testículos eres hombre y si tienes vagina eres mujer.
- Las células sexuales: si produces espermatozoides eres hombre y si produces óvulos eres mujer.
- Los cromosomas : si son XY eres hombre y si son XX eres mujer

Y de acuerdo al sexo biológico, las personas que nos rodean en el nacimiento y durante nuestros primeros años de vida nos ven, determinan la conducta, los juguetes, y hasta el color de nuestra ropa, esto se conoce como **sexo de asignación o social** (el cual es determinado por las personas que nos rodean)

⁹ Tomado de <https://es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20integral%20en%20sexualidad%20empodera%20a%20los%20j%C3%B3venes%20a%20respetuosas%2C%20normas%20culturales%20y%20sociales%2C>



GÉNERO

En el **género** pueden o no influir los aspectos biológicos, incluye roles y expectativas que tiene la sociedad sobre conductas, pensamientos y características que acompañan al sexo asignado a una persona.

Por ejemplo, las ideas sobre cómo se espera que hombre y mujer se comporten, se vistan y se comuniquen contribuyen a construir la concepción del género.

Este también suele ser masculino o femenino pero en lugar de referirse a partes del cuerpo, alude a cómo se espera que actuemos según el sexo.

El **género** es la íntima convicción de pertenecer a un sexo determinado por las experiencias vividas. (**sexo psicológico o de identidad**)

Si el **sexo biológico-asignación** y la identidad de género de algunas personas son prácticamente iguales o están alineadas (cisgénero) pero si su sexo biológico-asignación y su identidad de género son distintas (transgénero) o hay personas que no se identifican con un sexo o género (binarias o de género variable)

SEXUALIDAD

Ahora bien tanto el **sexo como el género** determinan la **sexualidad** por que :

La **sexualidad** es el conjunto de características biológicas-físicas (**sexo biológico-asignación**) y psicológicas (**género**) que determinan el papel que va a actuar dentro de su relación sexual para obtener el máximo placer (la satisfacción sexual)

Por lo tanto la sexualidad es el papel que actúa en toda la vida la cual tiene derechos y obligaciones.

PROCESOS FISIOLÓGICOS Y LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN LA EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD

Entonces la sexualidad implica dimensiones BIOPSIOSOCIALES que va a marcar el carácter personal y específico que se manifiesta en lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

PROCESOS FISIOLÓGICOS

Dimensión biológica

Comprende aquellos aspectos que desde el punto de vista físico y orgánico tiene que ver con la expresión sexual, es conocer precisamente el aparato reproductor, las manifestaciones biológicas que experimenta el cuerpo durante una relación sexual como es la fase de excitación (donde se secretan líquidos lubricantes) la fase de meseta (donde los órganos adquieren la forma para el coito) la fase de orgasmo (donde se lleva a cabo la eyacuación) y la fase de resolución (donde los órganos regresan a su forma original) cada una de estas fases cada individuo lo experimenta de diferentes maneras por que existe una



conexión con el cerebro el cual recibe la información percibida por los órganos de los sentidos y el cerebro da respuesta a través de otros sistemas como el endocrino, el cardiovascular, el respiratorio entre otros.

Aparato reproductor femenino

Está formado por los siguientes órganos:

1.-OVARIOS: Son dos glándulas que llevan a cabo la elaboración del óvulo (a aproximadamente son 400 óvulos en la vida de una mujer) a través de su hormona progesterona. También produce la hormona estrógeno responsable de los caracteres sexuales secundarios.

2.-TROMPAS DE FALOPIO: Son dos conductos que tienen la función de captar el óvulo y llevarlo al tercio medio para que pueda ser fecundado.

3.-UTERO O MATRIZ: Es un órgano en forma de pera invertida el cual tiene la función de llevar a cabo el desarrollo embrionario cuando existe un embarazo, o bien llevar a cabo la menstruación.

La matriz presenta tres capas una interna (endometrio) una media (miometrio) y una externa (ectometrio).

4.-CUELLO DE LA MATRIZ O CERVIX: Anillo muscular que se mantiene abierto durante la menstruación, ovulación y parto (después se cierra)-Tiene a dilatarse hasta los 11 cm. De diámetro.

5.-VAGINA: Conducto que permite la salida del bebé (La vagina se dilata hasta 11 cm de diámetro durante el trabajo de parto); la menstruación y el alojamiento del pene durante el coito

6.-CLITORIS: Es un órgano que tiene la misma función que el pene (es homólogo), es decir se erección, contrae y secreta un líquido en la fase de orgasmo.

7.-LABIOS MENORES: Son dos pliegues de piel que protegen a los órganos internos y al clítoris, tienen glándulas sebáceas que son las que producen grasa humectando la piel y glándulas sudoríparas que secretan agua que hidrata la piel.

8.-MONTE DE VENUS: Formado por vellosidades que protegen a los genitales de agentes causales de tipo biológico, también presenta glándulas sebáceas y sudoríparas.

Aparato reproductor masculino

Está formado por los siguientes órganos:

1.-TESTICULOS: Son dos glándulas que llevan a cabo la producción de espermatozoides a través de la hormona testosterona y también produce la hormona andrógeno.

2.-RETÍCULO: Es una red encontrada en el interior de los testículos para que los espermatozoides tengan movimiento y circulación.

3.-EPIDÍDIMO: Almacén provisional de los espermatozoides, su función es llevar a cabo la maduración de estos.

4.-CONDUCTO DEFERENTE: Es una vía de paso que lleva a los espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.

5.-VESÍCULAS SEMINALES: Son dos glándulas que llevan a cabo la producción de un líquido blanquecino viscoso llamado semen, el cual permite mantener unidos a los espermatozoides.

6.-CONDUCTOS EYACULADORES: Son vías de paso que comunican a la vesícula seminal con la próstata.



7.-PROSTATA: Es una glándula que produce un líquido alcalino para reducir la acidez de la vagina.

8.-URETRA: Es un conducto que permite la salida del espermatozoide, semen, líquido alcalino en una eyaculación, pero también permite la salida de orina.

9.-PENE: Es un órgano cilíndrico que tiene a presentar erección debido al acumulo de sangre en una relación sexual.

10.-GLANDE: Es la cabeza del pene que tiene numerosas terminaciones nerviosas, las cuales se comunican con el sistema nervioso y el sistema endocrino.

11.-PREPUCIO: Envoltura de piel que protege al glande funciona casi igual que los labios mayores.

El aparato reproductor tanto femenino como masculino tienen como finalidad llevar a cabo dos cosas :

1. la reproducción que es el proceso que permite la perpetuación de la especie esto se logra mediante el embarazo
2. cubrir una necesidad fisiológica que es la satisfacción sexual que se logra mediante la relación sexual.

FACTORES PSICOSOCIALES

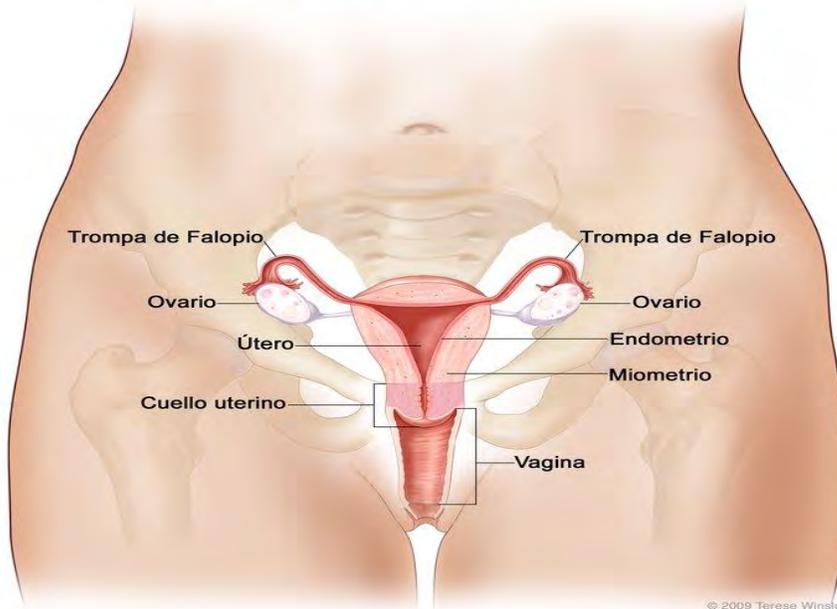
Ahora bien para cumplir con la condición fisiológica es importante tomar en cuenta lo siguiente:

Dimensión psicológica y social

Cada persona va perfilando a lo largo del tiempo una actitud propia sobre la sexualidad que será facilitadora o inhibidora de su expresión según sus propias experiencias, las referidas por otras de su entorno, el ambiente social y cultural en el que está inmersa, su formación y su información, sus creencias religiosas, etc. A la vez y de forma inevitable transmite a su entorno una imagen basada en su conducta y en sus opiniones que pueden ser coincidentes o no con su íntima realidad. Desde la infancia las primeras actitudes hacia el sexo que a menudo permanecen inalteradas, se basan en lo que oímos y percibimos de nuestros padres, de la gente que nos rodea, no cabe duda que el entorno social mediatiza de manera importante tanto nuestra actitud como nuestra conducta hacia la sexualidad propia y ajena, pero cuando surgen problemas sexuales por leves que sean generan en el individuo reacciones de ansiedad, inseguridad, miedo al fracaso, etc. y repercuten en la pareja, que puede responder adoptando diversas actitudes comprensivas, de colaboración o de rechazo o irritación, pero en general no suelen dejarla indiferente. Ejemplo de esto las preferencias sexuales, las adicciones, la desintegración familiar entre otras.

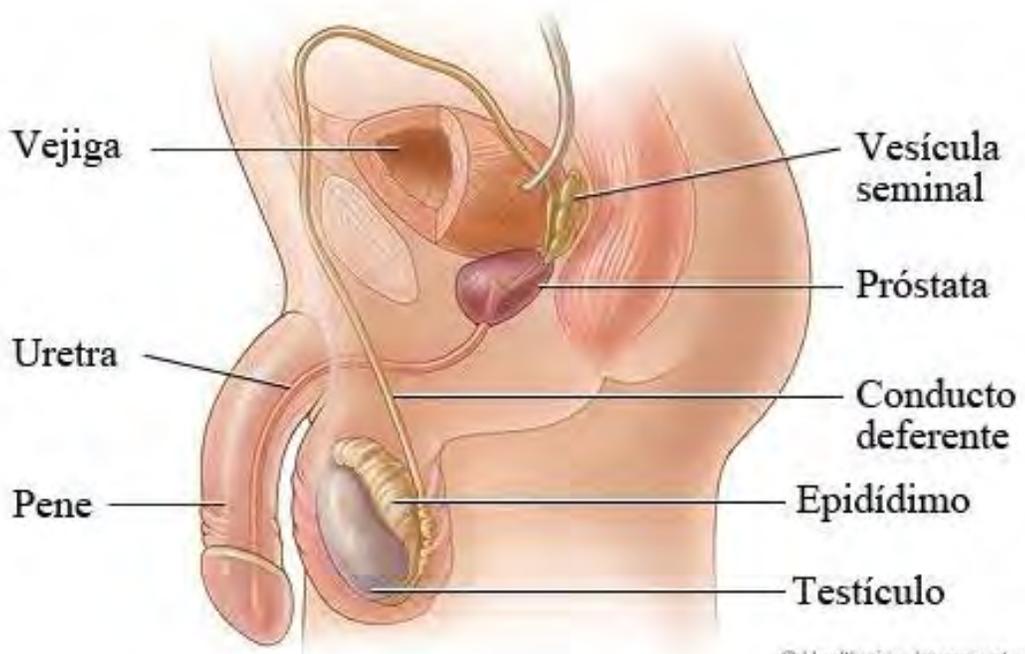


Aparato reproductor femenino



© 2009 Terese Winslow
U.S. Govt. has certain rights

FIGURA. Aparato reproductor femenino.



© Healthwise, Incorporated

FIGURA. Aparato reproductor masculino.





- <https://www.gob.mx/censida>
- http://educagenero.org/Recursos/QueSabesdeEso_Mar.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=Z_bMUkrRXck



Derechos y obligaciones en el ejercicio de la sexualidad

En México:

“La sexualidad es una dimensión central del ser humano que está presente en todas las etapas de la vida. El disfrute pleno de nuestra sexualidad y el placer son fundamentales para nuestra salud y bienestar físico, mental y social. Adolescentes y jóvenes gozamos de derechos sexuales, así como de las garantías para su protección, sin distinciones motivadas por nuestro origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencia, orientación y expresión sexual, identidad de género, estado civil o cualquier otra circunstancia que atente contra la dignidad humana y tenga como objeto o resultado anular o menoscabar nuestros derechos y libertades, favoreciendo en todo momento la protección más amplia de nuestra persona¹⁰”.

“El Estado tiene la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar nuestros derechos sexuales de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad. Las políticas públicas diseñadas e implementadas por el Estado en materia de derechos sexuales deben regirse por un marco de laicidad, de modo que se fomente la autodeterminación de todas las personas y se atiendan las diversas necesidades y condiciones de vulnerabilidad social que enfrentamos adolescentes y jóvenes en cuanto al ejercicio de nuestra sexualidad, así como prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a estos derechos en los términos que la ley establece¹¹”.

Según la Cartilla de Derechos sexuales de adolescentes y jóvenes del 2016, los adolescentes y jóvenes tienen los siguientes derechos¹²:

DERECHOS

1. *Tenemos derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad de acuerdo con nuestras facultades en evolución. La libertad y la autonomía son derechos esenciales reconocidos constitucionalmente como fundamentales y que hacen referencia a las condiciones indispensables de toda persona. En estos se encuentra el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión y circulación; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones. Estos derechos son sustantivos para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma e informada, sin injerencias arbitrarias por parte de terceros; por ello, el Estado debe propiciar ambientes que garanticen el respeto a la autodeterminación de adolescentes y jóvenes para decidir en libertad.*

¹⁰ Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes Segunda edición. México, 2016. Tomado de <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/49-D-sexuales.pdf>

¹¹ Ibidem

¹² Ibidem



2. *Tenemos derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad y vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género que elijamos, siempre que sea con pleno respeto a los derechos de las personas involucradas y acorde con nuestras facultades en evolución, como práctica de una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.*

El Estado debe garantizar que el ejercicio de este derecho sea libre de presiones, discriminación, inducción al remordimiento o castigo por ejercer o no actividades relacionadas con el conocimiento, exploración y disfrute de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad.

3. *Tenemos derecho a manifestar públicamente nuestros afectos y a ejercer nuestra libertad individual de expresión, manifestación, reunión, identidad sexual, de género y cultural sin prejuicios, discriminación ni violencia.*

Las expresiones públicas de afecto contribuyen a la promoción de una cultura armónica, afectiva, libre de violencia y de respeto a la diversidad sexual. El Estado debe garantizar que tengamos la posibilidad de expresar libremente nuestras ideas y afectos, con pleno respeto a los derechos de las demás personas, sin que por ello se nos discrimine, limite, cuestione, extorsione, lastime, amenace y/o agreda verbal, física, sexual o psicológicamente.

4. *Tenemos derecho a decidir libremente con quien o quienes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente; así como a decidir y ejercer nuestras prácticas sexuales, elegir las diversas formas de relacionarnos, elegir con quién compartir nuestra vida, sexualidad, emociones, deseos, placeres y/o afectos, de manera libre y autónoma.*

El Estado debe preservar y garantizar este derecho y tomar medidas contra toda forma de coacción como los matrimonios forzados o la trata de adolescentes y jóvenes con fines de explotación, incluyendo la sexual.

5. *Tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal en todos los ámbitos de nuestra vida, incluyendo el sexual, sin importar la edad, con énfasis en adolescentes.*

El cuerpo, sexualidad, espacios, pertenencias y la forma de relacionarnos con las demás personas, son parte de nuestra identidad y privacidad, que debe respetarse por igual en los espacios escolares, familiares, sociales, digitales, laborales y los servicios de salud, entre otros. El Estado tiene la obligación de resguardar la información personal de forma confidencial, por lo que, en el ámbito escolar, de salud, digital y laboral debe estar protegida y cualquier persona que tenga acceso a ella está obligada a no difundirla sin nuestra autorización.

6. *Tenemos derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libres de violencia y a que no se nos someta a ningún tipo de tortura ni a tratos crueles, inhumanos o degradantes.*

Ninguna persona o autoridad, en el ámbito familiar, laboral, escolar y de salud, comunitario e institucional, puede ejercer ningún tipo de violencia, incluyendo la sexual, física, psicológica, patrimonial, económica, ni ninguna acción que tenga como finalidad lesionar o dañar nuestra vida, dignidad, integridad y/o libertad. Ante la violencia sexual, es obligación del Estado proveer asesoría legal e información y atención médica y psicológica oportuna que incluya tratamiento y profilaxis post exposición para VIH y otras ITS, anticoncepción de emergencia y aborto legal 2 y seguro, así como acceso a la justicia y reparación del daño.



El Estado debe garantizar espacios y servicios públicos, incluyendo los escolares y los de salud, libres de todos los tipos de violencia.

- 7. Tenemos derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva, si deseamos o no tener hijas(os), cuántas(os), cada cuándo y con quién, sin que nuestra orientación sexual, estado de salud, identidad de género, edad, estado civil o cualquier otra condición o característica personal sea un impedimento para ello, teniendo en cuenta la evolución de nuestras facultades, así como nuestras necesidades.*

Las decisiones relacionadas con la reproducción son determinantes para la vida presente y futura, por lo que se deben tomar de manera libre, informada y con autonomía en un contexto de apoyo y seguridad jurídica y de salud. El Estado debe garantizar y promover el acceso a la información y a los servicios de salud con pertinencia cultural, garantizando nuestro derecho a la confidencialidad, incluyendo el acceso a todos los métodos anticonceptivos, la atención de un embarazo saludable y los servicios de aborto legal 3 y seguro.

- 8. Tenemos derecho a la igualdad, a vivir libres de prejuicios y estereotipos de género que limiten nuestras capacidades, prácticas y ejercicio pleno de los derechos.*

Tenemos una diversidad de características y necesidades específicas, pero somos iguales en derechos ante la Ley, la que nos garantiza la posibilidad de ejercer todos nuestros derechos sin discriminación, con igualdad de oportunidades y trato digno y equitativo. El Estado debe garantizar que las políticas públicas respondan a nuestras características y necesidades, y tomar las medidas apropiadas para modificar los estereotipos de género que refuerzan y promueven imaginarios, prácticas y comportamientos que afectan la salud, la justicia, la igualdad y la equidad en todos los ámbitos de la vida.

- 9. Tenemos derecho a vivir libres de discriminación.*

Tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades sexuales y culturales, y diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad, sin que se nos discrimine por nuestra edad, el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, las discapacidades, la condición social, económica, de salud (incluyendo embarazo, ITS o VIH) o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo. Cualquier acto discriminatorio atenta contra nuestra dignidad humana. El Estado debe garantizar la protección contra cualquier forma de discriminación y tomar las medidas adecuadas para prevenir, atender y sancionar las conductas discriminatorias.

- 10. Tenemos derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad para tomar decisiones libres sobre nuestra vida.*

Los temas relativos a la sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción, el placer y la diversidad. Esta información deberá estar libre de estereotipos, prejuicios, mitos o culpa, deberá ser laica y estar basada en evidencia científica. El Estado debe garantizar el acceso a la información de manera continua y con pertinencia intercultural a través de los sectores e instituciones competentes, especialmente en los servicios de salud y educativos. Tal información debe impartirse de acuerdo con nuestras necesidades particulares y atendiendo a la evolución de nuestras facultades.



11. *Tenemos derecho a la educación integral en sexualidad que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.*

La educación integral en sexualidad es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano en general. Sus contenidos deberán estar actualizados, ser laicos, estar basados en evidencia científica, desde un marco de derechos humanos, con perspectiva de género, pertinencia cultural y estar libres de estereotipos, prejuicios, estigmas, mitos y culpa, teniendo en cuenta la evolución de nuestras facultades. El Estado debe implementar, fortalecer y actualizar los programas y estrategias de Educación Integral en Sexualidad involucrando a distintas instancias, sobre todo las educativas y de salud, incluyendo la formación de personal de educación y salud en todos los niveles.

12. *Tenemos derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva que sean amigables para adolescentes y jóvenes, confidenciales, de calidad, gratuitos, oportunos y con pertinencia cultural.*

Considerando la evolución de nuestras facultades, tenemos derecho a recibir atención y a que no se nos niegue el acceso a los servicios por ausencia de padre, madre o tutor legal. Estos servicios deben incluir consejería con información, orientación y apoyo educativo, provisión de métodos anticonceptivos, aborto legal y seguro y atención durante el embarazo, parto y puerperio, detección oportuna y atención de ITS incluyendo el VIH, detección y atención de la violencia, entre otros. Los servicios de atención sexual y reproductiva deben estar libres de todo tipo de violencia, estigma y discriminación. Es obligación del Estado garantizar el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva que promuevan la toma de decisiones de forma libre, informada y autónoma, así como la capacitación y sensibilización permanente del personal de los servicios de salud para atender a adolescentes y jóvenes en toda nuestra diversidad.*

13. *Tenemos derecho a la identidad sexual, a construir, decidir y expresar nuestra identidad de género, orientación sexual e identidad política.*

Contar con una identidad jurídica que corresponda con nuestra identidad sexual, nos posibilita el pleno acceso a todos los derechos humanos, la participación social y la inclusión en la vida económica, política y cultural del país. El Estado debe garantizar que nuestra identidad sea reconocida en los documentos legales como elemento fundamental para contribuir activamente a la comunidad y construir ciudadanía.

14. *Tenemos derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción, en su diseño, implementación, evaluación y seguimiento.*

Es nuestro derecho incidir en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los derechos sexuales, así como en la asignación y ejecución del presupuesto público. Tenemos derecho a expresarnos, manifestarnos y asociarnos con otras personas adolescentes y/o jóvenes para dialogar, crear y proponer acciones positivas que contribuyan a nuestra salud y bienestar. El Estado tiene la obligación de garantizar espacios y mecanismos para la participación juvenil, en condiciones de igualdad, así como para la transparencia y la rendición de cuentas.

No obstante, el ejercicio de la sexualidad no solo implica derechos sino también obligaciones, pero culae sson estas:

OBLIGACIONES

- Ejercer tu sexualidad de manera responsable



- Conocer el uso de metodos anticonceptivos para que tu determines cuando y cuantos embarazos deseas tener.
- Evitar los embarazos no deseados
- Evitar los embarazos no esperados
- Utilizar metodos para protegerte
- Evitar enfermedades de transmision sexual
- Reconociendo y aceptando las consecuencias de una sexualidad



- <https://www.gob.mx/conapo/acciones-y-programas/salud-sexual-y-reproductiva>
- <https://www.gob.mx/conapo/documentos/diccionario-de-las-bases-de-datos>
- <https://www.salud.cdmx.gob.mx/salud-sexual-y-reproductiva>
- <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/salud-reproductiva?idiom=es>
- <https://www.gob.mx/censida>
- http://educagenero.org/Recursos/QueSabesdeEso_Mar.pdf



DIVERSIDAD Y DE EQUIDAD DE GÉNERO COMO PARTE DE SU SEXUALIDAD

Cuando una sexualidad se ejerce de acuerdo a los derechos y obligaciones se mantiene la armonía en una sociedad por eso es tan importante mantener la equidad de género.

La **equidad**, de género es el equilibrio entre las obligaciones y los derechos en una sociedad, es el conjunto de ideas creencias y valores sociales en relación a las diferencias sexuales (**diversidad**), el género, el equilibrio, y la justicia en lo relativo a los comportamientos, las funciones, las oportunidades, la valoración y las relaciones entre los hombres y las mujeres.

Si se lleva a cabo una sexualidad que cumpla con sus derechos y obligaciones la tasa de mortalidad por enfermedades de transmisión sexual, abortos, violación, violencia familiar, violencia sexual, embarazos no deseados, no esperados, abandono de infantes, madres solteras disminuiría.

SEXUALIDAD RESPONSABLE Y PROTEGIDA

“La adolescencia es tiempo para elegir: quién ser, qué hacer, dónde, cómo y con quién hacerlo. Es el tiempo de... aprender valores... Los adolescentes deben decidir qué modelos escoger, cómo comportarse, cómo ejercer sus derechos y asumir cómo compartir sus responsabilidades. La adolescencia es una etapa de la vida que requiere de atención, de información objetiva, y de opciones que puedan facilitar un desarrollo armónico y un camino... hacia la vida adulta”¹³

Salud sexual

La sexualidad forma parte del ser humano desde su concepción, evolucionando a lo largo de la vida, el entorno social condiciona este desarrollo.

Los conocimientos sobre la sexualidad y las actitudes varían según la edad, el sexo y el nivel sociocultural. Por lo tanto surgen dudas ante concepciones negativas, informaciónes y creencias erróneas que limitan la capacidad de tomar decisiones respecto a cómo vivir tu propia sexualidad.

En estos momentos la sexualidad en los adolescentes y jóvenes está mediada por la televisión, cine, publicidad hacia el acto sexual pero esto es solo una parte de un todo mucho más complejo, estimulante y enriquecedor para el individuo como es la amistad, las relaciones con otros, el sentimiento de afecto, cariño, complicidad y comprensión entre dos personas. La sexualidad en el ser humano es bastante más que el coito y expresiones como abrazos, caricias, besos, forman parte de la relación sexual y son tan satisfactorios como las anteriores.

Por tanto una sexualidad saludable nos permite disfrutar de una vida plena.

Es por tanto importante saber que una relación sexual es un proceso que incluye fases como: el juego de caricias que lo va a llevar a una fase de excitación y que después de esta es la fase de meseta la cual permite el coito sin dolor y esto permite la fase de orgasmo,

¹³ Secretaría de Salud. 2001. *La salud sexual y reproductiva en la adolescencia. Un derecho a conquistar*
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7199.pdf>



para que al final se presente la fase de resolución en todas estas fases el cuerpo da respuesta a estímulos externos y requiere un tiempo para que se de esa respuesta 'para que cumpla con el objetivo que es la satisfacción sexual , pero esta actividad requiere de responsabilidad para que sea saludable, responsabilidad en escoger con quien y que si en determinado momento surgen dificultades durante la relación(disfunciones sexuales) encontremos la solución juntos en pareja , responsabilidad en conocer que métodos anticonceptivos me pueden servir para evitar un embarazo y para evitar una enfermedad , responsabilidad en obtener información adecuada para ver la sexualidad como una parte de mi vida que me va ayudar a vivir feliz, logrando mis metas sin estropear mis proyectos.

En el contexto de la sexualidad responsable y protegida es muy importante saber que es la salud sexual.

La secretaría de salud establece que la **salud sexual** forma parte de la salud del ser humano y se refiere al *“estado de bienestar de hombres y mujeres para tener una vida sexual placentera y segura. Está encaminada al desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente al asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de enfermedades de transmisión sexual: Conferencia Internacional de Población y Desarrollo del Cairo 1994”*¹⁴

Aspectos clave en el ejercicio de una sexualidad responsable

Anteriormente ya revisaste la importancia de ejercer nuestros derechos y responsabilidades en el ejercicio de la sexualidad, a continuación, se presenta una tabla en donde podrás ver algunas de las habilidades que es importante que un adolescente o cualquier persona fortalezca para ejercer una sexualidad sana.

¹⁴ ibidem



Habilidad	Concepto	Finalidad
Clarificación de valores	Se refiere a las guías que son primordiales en la vida de los/las adolescentes.	En la medida que los y las jóvenes identifiquen qué es valioso para ellos podrán: <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse seguros de sí mismos. • Responsabilizarse de sus actos. • Comprometerse consigo mismos. • Tomar mejores decisiones.
Autoestima	Se expresa en la capacidad de aceptación, amor, confianza y respeto que el o la adolescente tengan de sí mismo (a).	Una adecuada autoestima permite que las y los adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> • Se sientan orgullosos de sí mismos. • No se sientan culpables • Actúen de acuerdo a lo que sienten y piensan.
Comunicación asertiva	Significa que un adolescente debe expresar lo que piensa y siente sin miedo o culpa, pero también sin agredir a los demás.	En la medida que un adolescente se exprese asertivamente podrá: <ul style="list-style-type: none"> • Decir lo que siente sin sentirse mal. • Saber decir SI o NO • Defender sus derechos.
Negociación	Comprende el intercambio de opiniones que las y los adolescentes realizan para llegar a un acuerdo sobre una tarea conjunta. Implica dar y recibir algo a cambio.	Si las y los jóvenes aprenden a negociar podrán: <ul style="list-style-type: none"> • Expresar sus necesidades. • Establecer relaciones de ayuda mutua. • Compartir una responsabilidad. • Aceptar lo que los demás le puedan brindar.
Toma de decisiones	Se refiere a la elección o selección de lo que los adolescentes quieren hacer o realizar.	En la medida que las y los adolescentes tomen sus propias decisiones podrán: <ul style="list-style-type: none"> • Tomar nuevas responsabilidades. • Luchar por sus propios espacios. • Fijarse nuevas metas • No dejarse manipular

FIGURA. Habilidades clave en el ejercicio de la sexualidad¹⁵

Métodos anticonceptivos

El conocimiento de las diferentes opciones de evitar un embarazo no deseado o la transmisión de una enfermedad de transmisión sexual es fundamental en el ejercicio de una sexualidad responsable.

Hoy día existen muy diversos métodos anticonceptivos, a continuación, se presenta una de las clasificaciones más comunes.

¹⁵ *Ibíd*em



Clasificación de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos

METODOS ANTICONCEPTIVOS

Son procedimientos que permiten determinar en que momento la pareja lleva a cabo una reproducción o la perpetuación de la especie.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en :

-METODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES

Se les llama así porque el mismo organismo tiene sus propios métodos anticonceptivos y son :

METODO DEL RITMO:

Se utiliza cuando la mujer tiene periodos regulares , es decir que los días de duración de su periodo siempre es el mismo.

METODO DE BELLING:

Consiste en observar la secreción vaginal , cuando una mujer empieza a tener relaciones empieza a secretar flujo, pero durante la ovulación va a tener un flujo parecido a la clara de huevo , el cual solo se secreta una sola vez .-Este método funciona para personas regulares e irregulares , se toma en cuenta la vida del espermatozoide y se considera que después de la secreción no se debe tener relaciones durante tres días.

METODO DE LA TEMPERATURA BASAL:

Consiste en tomarse diario la temperatura a la misma hora y en el mismo lugar, cuando ocurre la ovulación la temperatura aumenta, nada más ese día (37°) , de hecho durante la ovulación la mujer presenta cólicos, secreción y aumento de temperatura.

METODO DEL COITO INTERRUMPIDO:

Este método funciona siempre y cuando el hombre conozca su organismo, cuando es la primera eyaculación del día, cuando han pasado 24 horas después de la última eyaculación, y cuando el semen es de consistencia viscosa.

METODO DE LA LACTANCIA:

Es utilizado cuando la mujer está lactando, la mujer presenta una hormona llamada progesterona la cual sirve para la ovulación , para el embarazo y la secreción de leche.-Cuando empieza a lactar la hormona solo sirve para la elaboración de leche , por lo tanto no hay ovulación , tampoco menstruación , una vez que empieza a menstruar el método de la lactancia ya no funciona porque la menstruación indica que ya hay ovulación.



-METODOS ANTICONCEPTIVOS MECANICOS

Se le llama así porque actúan de manera o barrera mecánicas obstruyendo el paso de los espermatozoides o del ovulo, es decir impide que se junten para llevar a cabo la fecundación.

CONDON FEMENINO:

Es la colocación del condón femenino, en su primea vez es colocado por el ginecólogo ya que determina el tamaño y enseña la forma de colocación, este condón puede durar hasta dos días dentro de la vagina y se puede utilizar varias veces.

CONDON MASCULINO:

Este funciona como barrera mecánica , se coloca cuando el pene esta erecto y de preferencia antes de iniciar el coito , a diferencia del femenino solamente sirve una sola vez.

DISPOSITIVO INTRA UTERINO(D.I.U):

Este hecho de un material que aumenta la acidez de la vagina (cobre) esto permite matar a los espermatozoides y funciona como barrera mecánica, se debe de colocar el ultimo día de la menstruación hasta tres días después de que terminaron de menstruar, ya que es cuando el cuello de la matriz "cérvix" se encuentra abierto.

-METODOS ANTICONCEPTIVOS QUIMICOS

Se les llama así porque actúan alterando la ovulación con sustancias químicas.

GEL, ESPUMAS, OVULOS:

Son sustancias que aumentan el PH acido de la vagina y dependiendo su presentación es la forma en como se colocan y el tiempo que deben esperar antes de tener relaciones. -Dentro de los métodos químicos es el mas efectivo , menos dañino y lo único que tiene que hacer la mujer es llevar a cabo lavados vaginales cada mes con benzal para evitar enfermedades de transmisión sexual.

INYECCIONES / PASTILLAS:

Este método contiene hormonas sintéticas y funciona para que la ovulación no sea adecuada para la fecundación, es decir si hay ovulación, pero e ovulo presenta hormonas naturales y sintéticas que lo hacen inapropiado para una fecundación, por lo tanto, no hay embarazo.

*PASTILLAS DE EMERGENCIA:

Es un método de URGENCIA que puede evitar un embarazo hasta 72 horas después de haber tenido la relación sexual sin protección, es decir la fecundación si se llega a efectuar , pero la implantación no ,por lo tanto el huevo o cigoto se hecha a perder y se presenta la menstruación.



-METODOS ANTICONCEPTIVOS QUIRURGICOS

SALPINGOPLASTIA:

Consiste en cortar (si es permanente) o ligar (si es temporal) las trompas de Falopio para evitar una fecundación de preferencia se deben realizar después de los 40 años cuando el nivel hormonal está descendiendo.

VASECTOMIA:

Consiste en el corte de los conductos deferentes para que los espermatozoides no salgan de los testículos , esta operación se recomienda después de los 40 años cuando las hormonas han descendido.

Embarazo no planeado

Hoy día se considera que el embarazo no planeado es una cuestión de salud principalmente en Latinoamérica y por lo regular se trata de una situación no esperada o planeada, generalmente antes de los 20 años de edad, así mismo se conoce que un embarazo en esta edad (15 y 19 años) es considerado como de alto riesgo

En México los embarazos no planeados son muy comunes, lo que afecta a la salud de las personas de este grupo de edad.



- <https://www.gob.mx/conapo/acciones-y-programas/salud-sexual-y-reproductiva>
- <https://mexico.unfpa.org/es/topics/salud-sexual-y-reproductiva-en-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- <https://www.salud.cdmx.gob.mx/salud-sexual-y-reproductiva>



Tomando como base lo revisado en el texto anterior y una investigación en fuentes confiables de información, realiza lo que se te pide.

1. Completa el siguiente cuadro sobre las características de la sexualidad.

Características de la sexualidad		Definición
Sexo biológico	Sexo cromosómico	
	Sexo gonadal	
	Sexo hormonal	
	Sexo fenotípico	
Género	Asignación de género	
	Identidad sexual	
	Rol de género	
	Orientación sexual	



2. Con base en tu postura personal, completa la siguiente tabla mencionando el rol de género que tienes dentro del ambiente social, familiar y escolar.

	Rol de género
Ámbito social	
Ámbito familiar	
Ámbito escolar	

3. Anota en el espacio correspondiente lo que se te solicita. (Si es necesario investiga en fuentes confiables)

a. Define con tus propias palabras lo que es sexualidad.



b. Describe la siguiente figura y explica cómo se relacionan el sexo biológico, el sexo de identidad y de asignación con la expresión de la sexualidad.

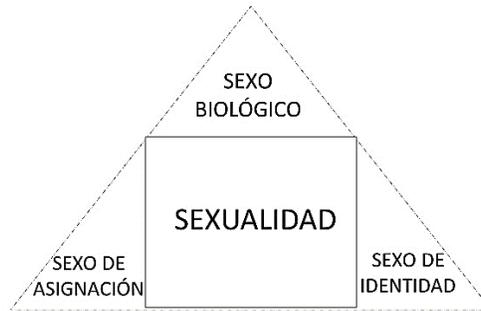
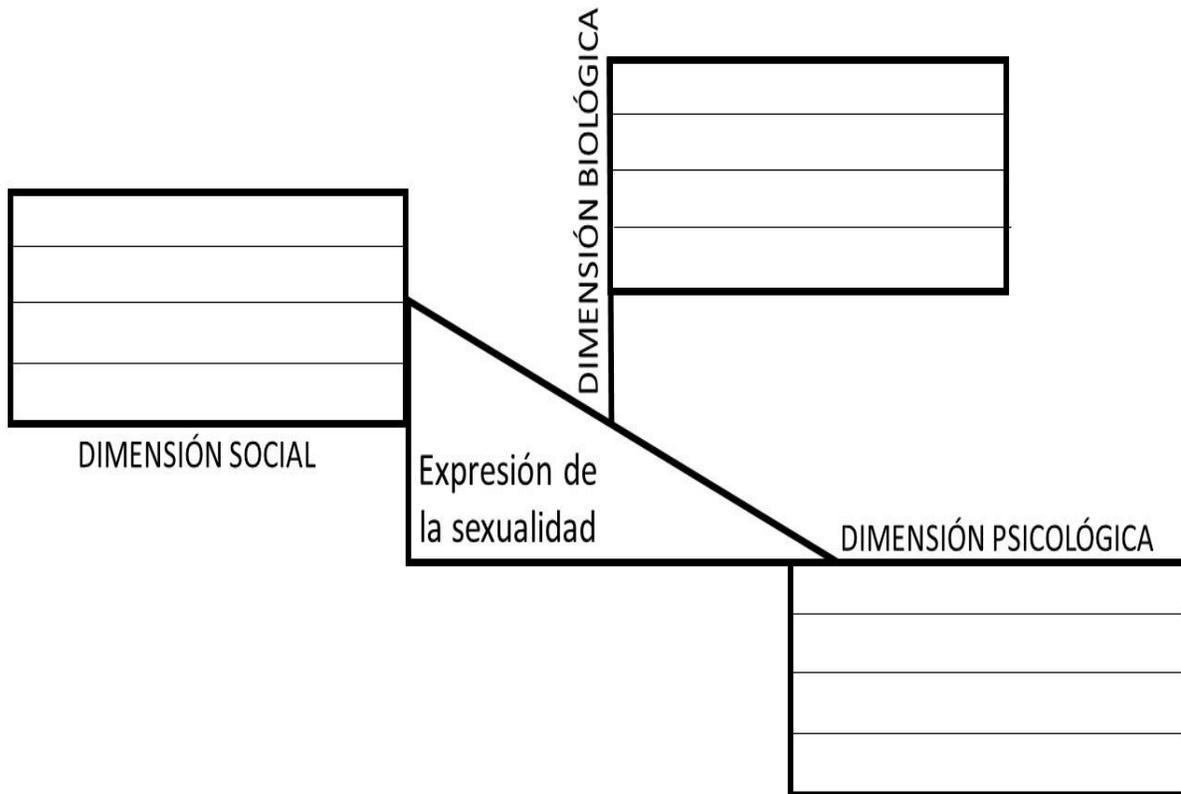


Figura. Aspectos de la sexualidad.

4. Completa el siguiente mapa cognitivo explicando brevemente y con tus palabras cada una de las dimensiones que forman parte de la expresión de la sexualidad.



5. Observa los esquemas del sistema reproductor femenino y masculino y anota, en los cuadros de abajo, el nombre del órgano (se encuentran en el recuadro) y su función de acuerdo con el número que le corresponda.

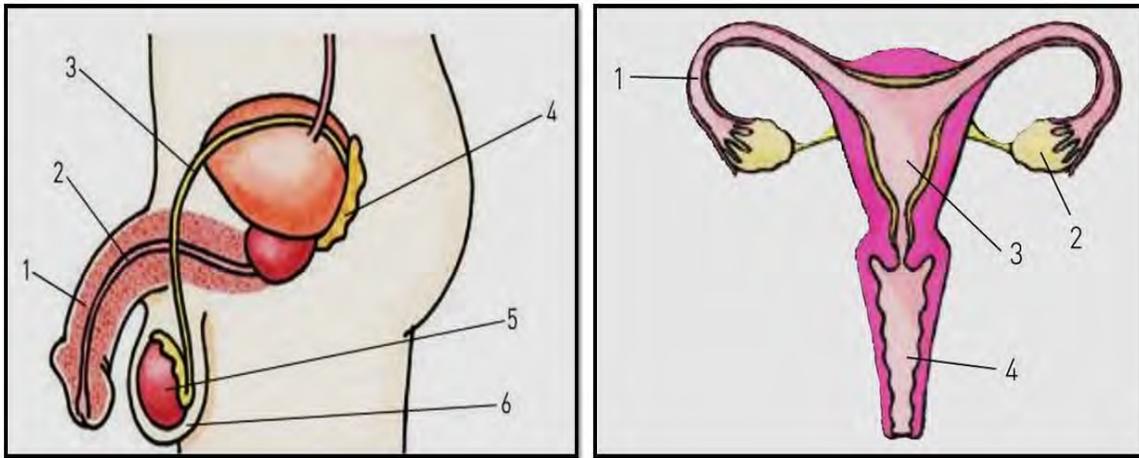


Figura. Esquemas del sistema reproductor femenino y masculino.

Escroto, útero, vaso deferente, vagina, ovario, uretra, pene, testículo, trompa de Falopio, vesícula seminal,

SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO	
Órgano	Función
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO	
Órgano	Función
1.	
2.	
3.	
4.	



6. Coloca cada uno de los conceptos que se encuentran en la parte inferior de la siguiente tabla, escríbelos en la columna de factores biológicos, psicológicos o sociales, según corresponda. Asimismo, explica como cada uno de ellos interviene de manera positiva o negativa en la expresión de la sexualidad.

	Factor biológico	Factor psicológico	Factor social
Conceptos			
Explicación			

- SEGURIDAD
- INSATISFACCIÓN SEXUAL
- EMBARAZO
- CONDUCTA
- ANSIEDAD
- ORGASMO
- CREENCIAS RELIGIOSAS
- CULTURA
- INHIBICIÓN

7. Lee y analiza los siguientes estudios de caso, menciona y explica, qué derecho y obligación se está omitiendo o debe de cumplirse en el ejercicio de la sexualidad, por último, argumenta tu respuesta.

Joselyn es una estudiante de bachillerato que tiene afinidad por las mujeres, desde hace cuatro meses tiene como pareja sexual a una chica de su misma edad y con la misma orientación, hace un mes su mamá y hermano le prohibieron salir con ella, porque le señalan que no es correcto tener relaciones sexuales con alguien del mismo sexo, incluso la quieren mandar a estudiar a otro estado con unos familiares con el fin de separarla de su pareja.

1. Derecho(s) al (os) que tiene Jocelyn del ejercicio de la sexualidad



2. Obligación(es) al (as) que tiene Jocelyn del ejercicio de la sexualidad

3. Argumentación

B. Eduardo y Carlos son pareja desde hace 3 años, ambos trabajan en una empresa como diseñadores gráficos, su actual jefe y algunos compañeros de trabajo estuvieron haciendo comentarios sobre su sexualidad, además de que se les prohibió entrar a los baños a ambos en el mismo momento, y hacer uso de la cafetería argumentando que esos espacios se pueden prestar para que ellos expresen sus sentimientos, argumentando que eso da mala imagen por parte de la empresa.

a) Derecho(s) al (os) que tienen Eduardo y Carlos del ejercicio de la sexualidad

b) Obligación(es) al (as) que tiene Eduardo y Carlos del ejercicio de la sexualidad

c) Argumentación



8. De los siguientes recuadros remarca o ilumina con azul aquellos que sean derechos del ejercicio de la sexualidad, y de rojo los que sean obligaciones del ejercicio de la sexualidad. Por último, en listalos y menciona en qué circunstancias aplican estos derechos y obligaciones.

Ejercer tu sexualidad de manera responsable	Decidir con quien relacionarse de manera afectiva	Utilizar métodos anticonceptivos para protección propia y de los demás.
Expresar de manera libre tu identidad y orientación sexual	Respeto a la privacidad e intimidad	
Trato igualitario y libre de discriminación	Gratuidad y confidencialidad en los servicios de salud sexual	Manifestar el afecto de manera libre
Evitar las enfermedades de transmisión sexual		Derecho a decidir de manera libre e informada sobre la vida reproductiva
Derecho a una educación integral en torno a la sexualidad	Reconocer y aceptar las consecuencias de tu sexualidad	
Atención inmediata ante un acto de violencia sexual	Evitar el embarazo no deseado	

9. Contesta las siguientes preguntas tomando en cuenta tu punto de vista e investigando acerca del tema.

a. Explica brevemente qué es la equidad de género.

b. ¿Por qué son importantes la igualdad y la equidad de género?

10. Enumera 3 acciones que favorecen y 3 que limitan la perspectiva de género.

ACCIONES QUE FAVORECEN

1. A)
2. B)
3. C)



ACCIONES QUE LIMITAN

1. A)
2. B)
3. C)

11. Observa detenidamente la imagen, señala en el primer recuadro cuáles son las creencias sociales erróneas acerca de la perspectiva de género, después de eso en el segundo recuadro señala y explica como aplicarías alguno de los valores de la pirámide para cambiar esas creencias.



Imagen. Gráfico de análisis



Imagen. Pirámide de valores

Creencias sociales erróneas	Valores sociales que debe cumplirse



12. Explica brevemente qué es la diversidad de género y cómo lo relacionarías con la siguiente imagen.

La diversidad de género es:



Explica esta imagen y relaciónala con la diversidad de género.

Explica qué es para ti, ser adolescente en 3 palabras.

13.

14.

15.

16.



19. A partir de la siguiente lista de factores que forman parte del ejercicio de una sexualidad responsable y protegida, elije un t3pico, generando una situaci3n que recalque su importancia para tu cuerpo y tu salud.

- Libre elecci3n de pareja sexual
- Conocimiento de tu cuerpo
- Elegir libremente alg3n m3todo anticonceptivo
- Evitar Enfermedades de transmisi3n sexual
- Decidir si deseas tener o no, hijos

20. De las siguientes situaciones menciona la habilidad que se esta aplicando en el ejercicio de una sexualidad responsable, (Nota. Toma en cuenta las habilidades de la figura "habilidades clave en el ejercicio de la sexualidad" que esta en el texto anterior.

A. Marlen tiene una relaci3n de 3 a3os con Alberto, 3l respeta mucho cuando Marlen le ha se3alado que a3n no est3 lista para tener relaciones sexuales, ella le menciona que la base de una relaci3n no s3lo es lo sexual sino tambi3n la confianza, la lealtad y la comunicaci3n, Alberto esta de acuerdo en ello y se3ala que lo har3n cuando ambos est3n seguros.

Habilidad: _____

21. Una pareja de novios j3venes desea formalizar su compromiso en un a3o, para ello 3l est3 por ingresar a una empresa donde le ir3 bien y ella se graduar3 el mes pr3ximo, ambos tienen muchos planes en com3n y quieren formar una familia, el pap3 de ella no desea que a3n se case, pero la joven le menciona que juntos se han apoyado por mucho tiempo y lo seguir3n haciendo para conseguir su meta com3n.

Habilidad: _____



En este apartado podrás valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal a lo largo del desarrollo del corte.

Instrucciones: Marca con una **X** la respuesta que corresponda.

Evaluación actitudinal	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
Organizo mi tiempo de estudio.			
Tengo un espacio exclusivo para estudiar.			
Relaciono mi aprendizaje con mi contexto.			
Utilizo diferentes fuentes de consulta, material físico y virtual.			
Gestiono mi aprendizaje usando organizadores gráficos y elaborando resúmenes.			
En el momento de la resolución de las actividades me comprometí con mi aprendizaje.			
Busco la manera de relacionar estas actividades de aprendizaje con mi contexto.			
Busco el significado de las palabras que desconozco en diferentes fuentes de consulta como libros o diccionarios			
Al ir resolviendo, procuro tomar apuntes para organizar mi aprendizaje.			



Instrucciones: Contesta lo siguiente tomando en cuenta lo que ya revisaste.

1. Conocer de sexualidad me ayuda a:

2. Enuncia dos factores que impliquen ejercer una sexualidad responsable y protegida.

FACTOR 1

FACTOR 2

3. ¿Cómo influyen los factores biológicos, psicológicos y sociales en la expresión de la sexualidad?

El conocer que el ejercicio de la sexualidad involucra la participación de varios sistemas como el sistema nervioso, sistema endocrino, sistema respiratorio, sistema cardiovascular, el aparato reproductor por mencionar y que esto repercute en el estado de ánimo de cada individuo implica una dimensión multifactorial.

El conocer que el ejercicio de la sexualidad involucra la participación de varios sistemas como el sistema nervioso, sistema endocrino, sistema respiratorio, sistema cardiovascular, el aparato reproductor por mencionar y que esto repercute en el estado de ánimo de cada individuo implica una dimensión multifactorial.

Instrucciones. Con base a lo visto en el bloque 3 contesta la siguiente pregunta escribiendo sobre la línea la respuesta correcta

¿Cuál sería la base para que el ejercicio de tu sexualidad permita mantener una relación de pareja, planear un embarazo, planear un proyecto de vida, vivir en equilibrio con la



sociedad y por ende mantener un estado de salud óptimo reflejado todo esto en la formación de tu carácter estable?



En esta sección se mencionan las lecturas y documentos que se tomaron en cuenta para realizar el material.

- Higashida, B. (2013) *Ciencias de la salud*. Mc Graw-Hill. México.
- Secretaría de Salud. 2001. *La salud sexual y reproductiva en la adolescencia. Un derecho a conquistar*
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7199.pdf>
- Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes Segunda edición. México, 2016. Tomado de <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/49-D-sexuales.pdf>

IMAGEN 1

- Educaplay (2022). Aparato reproductor femenino. Tomado de: <https://www.educaplay.com/printablegame/2775251-aparato-reproductor-femenino.html>

IMAGEN 2

- Trivinet (s/f). Jugar al trivial online. Tomado de: <https://www.trivinet.com/es/trivial-online/comenzarPartida/idPreguntaN/9948/numero-1>

IMAGEN 3

- UNIRADIO (2021). ¿En qué se parece un hombre machista a un mazapán? Tomado de: <https://www.uniradioinforma.com/noticias/curioso/628295/en-que-se-parece-un-hombre-machista-a-un-mazapan.html>

IMAGEN 4

- Wordpress (s/f). ¿Qué son los valores universales? Tomado de: <https://valorandomisvalores.wordpress.com/que-son-los-valores-universales/>

IMAGEN 5

- FeSP-UGT Castilla-La Mancha (2020). UGT realiza un importante estudio sobre diversidad sexual, familiar y de género en el trabajo y pone en marcha una plataforma de denuncia de discriminaciones hacia personas LGTBi. Tomado de: [UGT realiza un importante estudio sobre diversidad sexual, familiar y de género en el trabajo y pone en marcha una plataforma de denuncia de discriminaciones hacia personas LGTBi – FeSP-UGT Castilla-La Mancha \(fespugtclm.es\)](https://www.fespugtclm.es/)



1. ¿Cuáles son los elementos que componen la triada ecológica?
 - a. Agente, bacterias y ambiente
 - b. Agente, huésped y ambiente
 - c. Agente, huésped y radiación
 - d. Virus, huésped y ambiente
2. Es el tipo de prevención donde se evita la adquisición de la enfermedad, por ejemplo: mediante la aplicación de vacunas o la educación sanitaria
 - a. Secundaria
 - b. Terciaria
 - c. Primaria
 - d. Cuaternaria
3. La radiación solar puede llegar a ocasionar alguna quemadura de primer grado por una exposición prolongada al sol, por lo que puede desencadenar una enfermedad y se le conoce como:
 - a. Elementos químicos
 - b. Elementos sociales
 - c. Elementos biológicos
 - d. Elementos físicos
4. El concepto de salud de la OMS es:
 - a. El estado de adaptación al medio
 - b. Es la capacidad de funcionar en las mejores condiciones
 - c. Un estado de completo bienestar físico, mental y social
 - d. La ausencia de enfermedad
5. Es el organismo que es susceptible de alojar al agente causante de la enfermedad
 - a. El parásito
 - b. El ambiente
 - c. El virus
 - d. El huésped
6. Organismo que lucha contra la distribución y venta cigarrillos ilegales para prevenir los riesgos sanitarios en el país
 - a. COFEPRIS
 - b. IMSS
 - c. ISSTE
 - d. La Secretaría de la Defensa Nacional

7. Parámetro escalar, que permite hacer una relación del peso, la estatura y la edad para diagnosticar los patrones de desarrollo y crecimiento en los seres humanos.

8. Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

9. Nombre que recibe la herramienta o guía visual, creada por la Secretaría de Salud del gobierno de México que incluye los grupos de nutrientes que requiere una persona para un buen desarrollo.

10. ¿Cuáles son los procesos involucrados en la nutrición humana?

11. Fórmula para calcular el IMC

12. Conjunto de factores biológicos, físicos y psicológicos que determinan el papel de relación y satisfacción sexual.

- a) Género b) Sexo c) Sexualidad d) Orientación

13. Dimensión que se define como una serie de factores emocionales y de conducta relacionados con la expresión de la sexualidad.

- a) Social b) Psicológica c) Biológica d) Física

14. Órgano del sistema reproductor femenino que tiene capacidad de erección y secreción durante el orgasmo.

- a) Pene b) Ovarios c) Próstata d) Clítoris



15. Órgano del sistema reproductor que tiene como función principal la producción de espermatozoides a través de diversas hormonas sexuales.

- a) Pene b) Ovarios c) Testículos d) Clítoris

16. Método anticonceptivo que altera el proceso de ovulación a partir de hormonas sexuales.

- a) Uterino b) Natural c) Químico d) Mecánico

17. Son ejemplos de métodos anticonceptivos mecánicos, excepto:

- a) D.I.U. b) Condón masculino c) Condón femenino d) Pastilla de emergencia

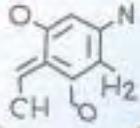
18. Lee detenidamente cada oración y señala dentro del paréntesis, si el enunciado es Falso con una F o verdadero con una V.

- a) () Establecer nuevas metas y defender sus derechos son ejemplos del ejercicio de una sexualidad responsable.
- b) () La adolescencia es la mejor etapa de la vida para el embarazo y no conlleva ningún problema de salud.
- c) () El método de coito interrumpido es efectivo siempre y cuando el semen sea de consistencia viscosa.
- d) () Un ejemplo de sexo gonadal es cuando desde pequeños determinan tu conducta con juguetes o ropa.
- e) () Las trompas de falopio son dos órganos donde se producen los óvulos.
- f) () Tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad siempre y cuando seamos mayores de edad.
- g) () Una mujer embarazada o con una ETS no tiene derecho a cualquier forma de discriminación.
- h) () Evitar tener enfermedades de transmisión sexual es una obligación del ejercicio de la sexualidad.
- i) () El equilibrio entre obligaciones y derechos en una sociedad se denomina equidad de género.



PLAN 2014

ACTUALIZADO



Somos Lobos Grises,
somos Bachilleres

