
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 Marzo 2020	

PROFESOR: ZULEIMA DEL PILAR CASTAÑEDA USSA...

ASIGNATURA: SALUD OCUPACIONAL

NUMERO DE GUIA: NUEVE

NIVEL: SECUNDARIA

GRADO O CURSO: OCTAVO A Y B

FECHA: 19 DE OCTUBRE / 30 DE OCTUBRE 2020

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

NUMERO DE CLASES: 2 clases por semana de una hora

OBJETIVO: Comprender la importancia de conocer que es la salud Integral y sus características.

ESTANDAR: Caracterizo los medios de comunicación masiva y selecciono la información que emiten para clasificarla y almacenarla

COMPETENCIA: Analizar la importancia de conocer algunas medidas de prevención.

DBA: Interpreta textos informativos, expositivos, narrativos, liricos, argumentativos y descriptivos y da cuenta de sus características formales y no formales.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Describe las principales características de la promoción en salud.

FUNDAMENTACION TEORICA

“La Salud Integral se concibe como la búsqueda permanente (aunque no siempre con una conciencia de búsqueda de la salud) que hace la persona en procura de la armonía en las relaciones que tiene consigo misma, con quienes le rodean y con el medio ambiente, permitiéndole multiplicar su capacidad vital, adecuar las conductas propias para mantener un equilibrio interno con el propio organismo; y con el entorno, además de aprender a convivir con los otros”. Lo íntegro está en que entiende a la persona como unidad, no sólo como un tendón que funciona bien o mal, o un diente que produce dolor o no. Es una persona que se hace daño viviendo en zonas en donde sus músculos se lastiman, es también una persona que además de dolor de dientes, es probable que experimente el dolor de ser rechazada por su mal aliento. En este enfoque las personas son eso, personas, no son enfermedades ni un número de carné. Son seres humanos que esperan ser comprendidos integralmente para hacer más saludables sus vidas. También es claro hoy en día que la salud no solo depende de la persona, otras circunstancias, como son las condiciones del lugar donde vive, estudia y trabaja la persona, así como la capacidad de tener dinero para cubrir sus necesidades básicas, las posibilidades de estudiar y trabajar, la organización de su barrio, ciudad o país, entre otras, son factores que influyen para que los seres humanos tengan salud. Este concepto permite pensar la salud como un desarrollo personal y social.

¿Qué significa ser saludable? En 1439, en Inglaterra, se ilegalizaron los besos como método para controlar la propagación de enfermedades por contacto físico. Tal vez de prohibiciones como esas nació el refrán popular que dice “Todo lo bueno de la vida engorda, es pecado o hace daño”. Puede que los besos transfieran miles de bacterias, pero nadie podría ignorar que también transmiten millones de vatios de energía saludable, que aplastan las bacterias que recibimos y que fortalecen todas nuestras fuerzas y posibilidades. Si hiciéramos caso de la antigua prohibición inglesa, ser saludable sería lo mismo que ser nerdo y aburrido, es decir, personas que no experimentan emociones, ni intensidades, que todo se lo prohíben, que nada se lo permiten. Seríamos tan aburridos como vivir dentro de una burbuja transparente, que nos muestra todo el mundo como una amenaza de la cual debemos separarnos. Esa forma de comprender lo saludable cambia con la propuesta de la salud integral. Se aceptan las emociones, los retos, se asumen con responsabilidad los riesgos, se goza plenamente de la vida, buscando que cada vez tengamos más vida y mejor vida.

Ser saludable no es tanto dejar de comer salado, sino aprender a condimentar con otros ingredientes. No es tanto no comer grasas, sino aprender a preparar en forma deliciosa otros alimentos que están cerca de la persona y que podrían variar el eterno ACPM (Arroz, carne, Papa y Maduro). No se trata de no hacer el amor sino de hacerlo en forma conciente, con protección para el alma y el cuerpo, buscando que de la experiencia se salga feliz, con fortaleza sin arrepentimientos, depresiones y sin alto riesgo de haber adquirido alguna infección. Las personas saludables son inteligentes, sonrientes, reflexivas, cometen errores y aprenden de ellos, piensan y sienten, saben llorar y reír. Definitivamente ser saludable no es lo mismo que ser tonto, ni aburrido, ni nerdo. Al contrario, exactamente al contrario. Es construir “relaciones” plenas, intensas, emocionantes, llenas de semillas de felicidad. Es ser partícipe de su propia evolución así como del desarrollo de los demás, entendiendo por “los demás” no solamente a las otras personas sino a los otros seres que nos acompañan en el planeta Tierra.

Cinco estrategias para la Promoción de la Salud Cada dedo es diferente pero todos son parte de la misma mano. La acción del uno incide en el otro. Aprietan con más fuerza cuanto se ponen de acuerdo. Lanzan más lejos cuando se ponen de acuerdo. Acarician mejor cuando se ponen de acuerdo. Son más como parte de una mano que cada uno por aparte. Así son las cinco estrategias que se han planteado para la Promoción de la Salud, como los dedos de una mano; al ponerlas en marcha, logran tomar, acariciar, moldear y aportar a la construcción de la salud integral. Vamos a acercarnos a ellas a partir de un ejemplo:



Todas las estrategias en acción Desde 1995 la Administración Distrital de Bogotá implantó varias medidas para reducir el consumo de alcohol, buscando también disminuir la presencia de riesgos, lesionados y muertos relacionados con el alcohol. Una de las medidas (política pública) se conoció como la hora zanahoria que ordenó que los establecimientos nocturnos sólo atendieran al público hasta la una de la madrugada. Con esta medida buscaban “llevar a los ciudadanos que asisten a estos lugares, de regreso a su casa, sin que hayan llegado a excesos en el consumo de alcohol u otras sustancias tóxicas.” Estudios del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses mostraron que la medida ayudaba a construir un ambiente más saludable. En el primer trimestre de 1996 se encontraron los siguientes resultados, todos relacionados con el objeto de la medida, es decir, en ese horario, y en eventos en los que tenía presencia el alcohol: disminuyeron las víctimas de homicidio común en ese horario en un 95%. La medida se acompañó de controles policíacos de embriaguez, y los programas educativos el conductor elegido y la cátedra de alcohol. Además, hubo una intensa difusión de mensajes para des-estimular el consumo de alcohol. El conjunto de acciones fue cambiando la actitud de las personas, especialmente cuando los resultados de las investigaciones mostraron el sentido que tenía hacer un consumo moderado del alcohol. Los mensajes educativos le hicieron ver a cada ciudadano que una actitud responsable de cada cual era una forma de participar en la seguridad de la ciudad y de quienes la habitan. Adicionalmente, el desarrollo de esta diversidad de acciones con entidades y enfoques diferentes, ayudó a reorientar los servicios de salud hacia un trabajo más preventivo y de compaginación con las demás acciones de la administración municipal. También a las estrategias mencionadas se les conoce como factores protectores, porque son acciones que se desarrollan en las personas o en los ambientes donde ellas habitan. Potencian el desarrollo de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales, además de garantizan el bienestar y la posibilidad de realizarse, de sentirse a gusto con lo que es y lo que tiene, así como de aportar al desarrollo de su comunidad.

La prevención trata de identificar una situación de riesgo y actuar de manera que se pueda controlar, para no seguir exponiéndose sin necesidad. Suena elemental pero la historia está plagada de situaciones en las cuales se pudieron evitar daños, pero no se hizo. En el campo de la salud una de las estrategias de mayor peso es la prevención de las enfermedades. En este caso se actúa ante el riesgo de padecerla o de aumentar su efecto. La Organización Mundial de la Salud la ha definido como “el conjunto de acciones que tienen por fin la identificación, control o reducción de los factores de riesgo biológicos, del ambiente y del comportamiento, para evitar que la enfermedad aparezca, o se prolongue, ocasione daños mayores o genere secuelas inevitables.”

Cuando los grupos humanos han decidido actuar preventivamente han obtenido resultados que hablan solos. Desde 1991 en Tailandia se instauró una política pública para promover el uso de condones y frenar y prevenir el daño causado por el VIH/SIDA. “Como parte de esa campaña, el Ministerio de Salud Pública comenzó a distribuir de forma gratuita unos 60 millones de condones por año, especialmente entre las profesionales del sexo. Poco después, la tasa de empleo de esos artículos de protección aumentó en más de un 30% y se redujo drásticamente el número de nuevas infecciones”. ...Cuando la enfermedad se presenta es cuando mayor relevancia toman los profesionales de la salud dedicados a la atención. Su estudio y destreza les ha convertido en personas que mitigan el dolor, que detienen el avance de la enfermedad. Sin profesionales de la salud dedicados a la atención, el reino del dolor sería un territorio en donde seríamos esclavos. Este tipo de trabajo es llamado atención en caso de enfermedad. Con ella la persona tiene el apoyo de profesionales para reaccionar ante la enfermedad o el accidente que le ha deteriorado la salud La rehabilitación de la persona enferma o accidentada. Cuando la enfermedad logra ser frenada, se hace necesario volver a impulsar a la persona que la ha padecido. Es decir, hacer el máximo de esfuerzos posibles para que las personas vuelvan a estar en las mismas condiciones en las que se encontraban antes de enfermar o de sufrir un accidente. Este trabajo se conoce como el de rehabilitación y para el enfermo significa esperanza. Un claro ejemplo de lo que es la rehabilitación lo ofrecen las personas profesionales de la Fisioterapia. Estas personas ayudan a que las afectadas recuperen la movilidad, la destreza, la fuerza y dejen atrás las huellas de ‘lo que han padecido. Poder rehabilitar o no a alguien depende de la gravedad de la enfermedad o accidente que ha sufrido, así como de la atención oportuna que haya podido tener.

Los factores de riesgo : El *Aedes aegypti* es un zancudo que nació en los bosques de Etiopía, África. La deforestación lo sacó de allí y lo puso a viajar. Hoy vive en las zonas tropicales y subtropicales del mundo. Prefiere vivir en las zonas urbanas porque allí encuentra dos elementos básicos para su vida: sangre humana para madurar los huevos y agua almacenada en donde pone sus huevos. En algún momento de la historia, sucedió un encuentro accidental entre el *Aedes aegypti*, los virus del Dengue y el Ser Humano. Esto resultó desafortunado porque el zancudo que picaba aquí y allá, empezó a transmitir el virus y a desatar la enfermedad. Hoy en día ya se han producido importantes epidemias de Dengue en Asia, África y América. Este zancudo pasó de ser inofensivo a convertirse en un riesgo para la salud pública de muchos países. Los indígenas que habitaban en lo que hoy llamamos Tierradentro en el Cauca, sabían que no podían construir casas en la parte baja del Cañón del río Páez, porque por allí bajaban las avalanchas de lodo.

Una ordenanza real de la época de la colonia los concentró para evangelizarlos y dominarlos con mayor facilidad. Los pueblos se construyeron a la orilla del río y a partir de ese momento aumentó la posibilidad de ser arrasados. Las comunidades quedaron expuestas al riesgo. En 1994 el riesgo se convirtió en una realidad, es decir, se presentó una catástrofe que produjo mucho daño. Los ejemplos muestran que los riesgos siempre existen, pero no siempre con la misma intensidad y forma. Los riesgos cambian y se transforman; hay circunstancias que hacen que una situación sea o deje de ser riesgosa. Esas circunstancias son, llamadas factores de riesgo. En el caso del Dengue el factor de riesgo es el almacenamiento de agua por más de ocho días, porque allí el zancudo *Aedes aegypti* puede poner sus huevos y mientras existan zancudos habrá riesgo de que algunos de ellos transmitan el virus de una persona enferma a personas sanas. En el caso de los indígenas del Cauca, el factor de riesgo fue la ubicación de las viviendas en la zona por la cual bajaban las avalanchas. Se busca que las personas eviten o controlen las situaciones en las cuales se pueden exponer a un riesgo de enfermedad o de accidente. Para decirlo en un lenguaje común, actuar sobre los factores de riesgo es aprender a “no dar papaya”. Vistos así, los riesgos son una posibilidad de usar la inteligencia para enfrentar situaciones en forma segura y sostenible. Se definen entonces los factores de riesgo como las condiciones que limitan el desarrollo de las capacidades de las personas, o le pueden provocar un daño en su integralidad, generar molestias, enfermedades, accidentes, desgaste físico y mental, envejecimiento prematuro y/o muerte. Ahora una reflexión más sobre este tema: “Desde que existe vida en la tierra, los seres vivos hemos sabido que vivir significa correr riesgos”. Eso se ha sabido desde siempre, lo que estamos aprendiendo es a enfrentarlos de manera que podamos seguir estando vivos y teniendo una mejor vida.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. TENIENDO EN CUENTA LA INFORMACIÓN DE LA GUÍA REALIZA UNA PRESENTACIÓN EN POWER POINT CON LA INFORMACIÓN QUE MÁS TE HAYA LLAMADO LA ATENCIÓN.

2. REALIZA UN PLAN DE VIDA SALUDABLE QUE PODRÍAS ADOPTAR DURANTE ESTE TIEMPO DE PANDEMIA, PRESENTALO EN FORMA DE HISTORIETA EN TU CUADERNO.

CRITERIOS DE EVALUACION:

*SE TENDRÁ EN CUENTA LA ORGANIZACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

*EL DESARROLLO DE LAS PREGUNTAS DE MANERA COMPLETA

*LA PUNTUALIDAD EN LA ENTREGA DEL MISMO.

BIBLIOGRAFIA E INFOGRAFIA:

[HTTPS://WWW.MINSALUD.GOV.CO/SITES/RID/LISTS/BIBLIOTECADIGITAL/RIDE/V/S/PP/ENT/SALUD-OCUPACIONAL-GUIA-PARA-EL-DOCENTE-6-A-9.PDF](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/ent/salud-ocupacional-guia-para-el-docente-6-a-9.pdf)

DATOS DEL DOCENTE: zuleima.castaneda@gimnasiograncolombiano.edu.co