

GUÍA PEDAGÓGICA N°12

ESCUELA: CENS VALLE FÉRTIL

DOCENTE: Ricardo Guzmán

DIRECTOR: Juan Carlos Costa

AÑO: 3°

DIVISIÓN: Única

TURNO: Noche

ÁREA CURRICULAR: Biología

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Cuidado de la salud y prevención de enfermedades.

CONTENIDOS: Las defensas del organismo. Las vacunas.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

1 – Leer e interpretar el siguiente texto informativo.

Hay diferentes medidas que podemos tomar para prevenir enfermedades; entre ellas:

- **Mantener una dieta saludable:** es importante conservar un peso apropiado y una dieta variada, incluir alimentos adecuados para incorporar los nutrientes necesarios. Además, no debemos olvidar de ingerir aproximadamente 2 litros de agua por día, para evitar la deshidratación.
- **Dormir:** Descansar de forma adecuada es importante para que el cuerpo se relaje. Se recomienda dormir al menos ocho horas por noche, así el sistema nervioso se recupera y está listo para comenzar un nuevo día.
- **Realizar ejercicio regularmente:** el ejercicio nos ayuda a prevenir muchas enfermedades como sobrepeso, dolores de espalda, enfermedades cardiovasculares, entre otras.
- **Utilizar filtro solar:** al realizar actividades al aire libre es recomendable utilizar filtro solar, que protege una de las barreras de defensa más importantes, la piel. En verano, se recomienda no exponerse al sol entre las 10:00 am y 4:00 pm, pues durante esas horas la radiación solar es más intensa.
- **Visitar periódicamente al médico:** La consulta a un médico para un examen general de nuestro cuerpo o ante un síntoma frecuente es muy importante, porque puede diagnosticar problemas de salud que si se detectan y combaten tempranamente, con un tratamiento apropiado se suelen resolver fácilmente.
- Las **vacunas:** se elaboran con microorganismos patógenos, generalmente muertos, o con los tóxicos que ellos producen, que son sometidos a procesos especiales y por eso no pueden enfermarnos, aunque si tienen la capacidad de que nuestro cuerpo genere la respuesta inmune correspondiente. Al aplicar una vacuna, los linfocitos B producen anticuerpos capaces de reconocer al patógeno, y

si un tiempo después de vacunarnos el patógeno llegara a ingresar a nuestro cuerpo, los linfocitos B lo reconocerán rápidamente, fabricarán el anticuerpo adecuado y se producirá un ataque muy veloz para eliminarlo.



2 – Responder las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es importante la actividad física y recreación?
- ¿Es importante visitar periódicamente al médico? ¿Por qué?
- ¿Por Qué es importante mantener una dieta saludable?
- ¿Po qué las vacunas ayudan a prevenir enfermedades?

3 – El calendario de vacunación: es sumamente importante estar al día con las vacunas que nos corresponden, seamos adultos o niños.



El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

Vacunas	BCG (1)	Hepatitis B HB (2)	Neumococo Conjugado (3)	Quintuple Pentavalente DTP-aB-Hib (4)	Rotavirus (5)	Cádruple o Quintuple Pentavalente (6)	Sabin OPV (7)	Triple Viral SRP (8)	Gripe (9)	Hepatitis A HA (10)	Tripe Bacteriana Celular DTP (11)	Tripe Bacteriana Acelular dTpa (12)	Doble Bacteriana dT (13)	Virus Papiloma Humano VPH (14)	Doble Viral SR (15)	Fiebre Amariila FA (16)	Fiebre Hemorrágica Argentina FFA (17)
Recién nacido	única dosis (A)	dosis neonatal (B)															
2 meses			1ª dosis	1ª dosis	1ª dosis (D)		1ª dosis										
4 meses			2ª dosis	2ª dosis	2ª dosis (E)		2ª dosis										
6 meses				3ª dosis			3ª dosis										
12 meses			refuerzo				1ª dosis			única dosis							
15 meses								dosis anual (G)									
15-18 meses						1ª refuerzo	4ª dosis										
18 meses																1ª dosis (H)	
24 meses																	
5-6 años (ingreso escolar)							refuerzo	2ª dosis			2ª refuerzo						
11 años								iniciar o completar esquema (I)				refuerzo		3 dosis (mujeres)		refuerzo (K)	
A partir de los 15 años																	única dosis (L)
Adultos													refuerzo (K)				iniciar o completar esquema (I)
Embarazadas									dosis anual (H)			refuerzo (I)					
Puerperio									dosis anual (I)								iniciar o completar esquema (I)
Personal de salud									dosis anual			única dosis (J)					iniciar o completar esquema (I)

- a) Revisar junto a tu familia si todos están al día con el plan de vacunación vigente.
 - b) Observar el plan de vacunación y comparar con tu carnet las vacunas que ya recibieron.
 - c) Anotar el nombre de cada vacuna y la enfermedad que se previenen.
- 4 – Buscar información sobre “**noxas**” o “**agentes patógenos**”, causante de enfermedades.
- 5 – Buscar información que les permita completar el cuadro comparativo con aquellas situaciones cotidianas que podrían alterar el equilibrio de nuestro organismo.

Situación cotidiana	Noxa	Vía de ingreso	Riesgo	Prevención y cuidados
Lavar alimentos	Biológica (Bacteria)	Por los alimentos	Intoxicación, diarreas.	Lavar bien todos los alimentos.
Fumar				
Escuchar música				
Calefacción				

Director: Prof. Juan Carlos Costa