

# Vive bien

Salud integral en la  
escuela preparatoria

**Karen E. McConnell**

Universidad Luterana del Pacífico

**Terri D. Farrar**

Universidad Luterana del Pacífico

**Charles B. Corbin**

Universidad Estatal de Arizona, Profesor emérito



**HUMAN  
KINETICS**

ISBN: 978-1-7182-1744-7

Derechos de autor © 2024 de Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics apoya los derechos de autor. Los derechos de autor impulsan el esfuerzo científico y artístico, incentivan a los autores a crear nuevas obras y promueven la libertad de expresión. Gracias por comprar una edición autorizada de esta obra y por cumplir con las leyes de derechos de autor al no reproducir, escanear o distribuir ninguna de sus partes de ninguna forma sin autorización escrita del editor. Usted está apoyando a los autores y permitiendo que Human Kinetics siga publicando obras que aumentan el conocimiento, potencian el desempeño y mejoran las vidas de las personas en todo el mundo.

Para denunciar una presunta infracción a los derechos de autor del contenido publicado por Human Kinetics, comuníquese con nosotros en [permissions@hkusa.com](mailto:permissions@hkusa.com). Para solicitar autorización para reutilizar legalmente contenido publicado por Human Kinetics, consulte la información en <https://US.HumanKinetics.com/pages/permissions-information>.

Las direcciones web citadas en este texto estaban vigentes al mes de abril de 2022, a menos que se especifique lo contrario.

**Editora de adquisiciones:** Bethany J. Bentley

**Editora de desarrollo:** Melissa Feld

**Editor jefe:** Derek Campbell

**Revisora:** Amy Pavelich

**Indexador:** Michael Ferreira

**Gerente de autorizaciones:** Laurel Mitchell

**Diseñadora gráfica senior:** Nancy Rasmus

**Diseñadora de portada:** Keri Evans

**Especialista en diseño de portada:** Susan Rothermel Allen

**Fotografías (tapa):** skynesher/E+/Getty Images (portada); FreshSplash/E+/Getty Images (contraportada, izquierda), SDI Productions/E+/Getty Images (contraportada, derecha)

**Fotografías (interior):** © Human Kinetics, a menos que se especifique lo contrario

**Gerente de activos fotográficos:** Laura Fitch

**Gerente de producción fotográfica:** Jason Allen

**Gerente artístico sénior:** Kelly Hendren

**Desarrollo de estilo artístico:** Joanne Brummet

**Ilustraciones:** © Human Kinetics, a menos que se especifique lo contrario

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 WPC 28 27 26 25 24 23

### **Human Kinetics**

1607 N. Market Street

Champaign, IL 61820

EE. UU.

*Estados Unidos e Internacional*

Sitio web: [US.HumanKinetics.com](http://US.HumanKinetics.com)

Correo electrónico: [info@hkusa.com](mailto:info@hkusa.com)

Teléfono: 1-800-747-4457

### *Canadá*

Sitio web: [Canada.HumanKinetics.com](http://Canada.HumanKinetics.com)

Correo electrónico: [info@hkcanada.com](mailto:info@hkcanada.com)

E7808



# Resumen del contenido

## UNIDAD I Las bases del vivir bien

1	Entender mi salud	3
2	Salud personal y del consumidor	63
3	Equidad en salud y salud pública	109

## UNIDAD II Comer bien y mantenerse físicamente activo

4	La alimentación y tu salud	141
5	Manejo de una buena nutrición	197
6	Mantenerse activo y saludable	245

## UNIDAD III Tu bienestar emocional, mental y social

7	Bienestar emocional	289
8	Salud mental	337
9	Relaciones y salud social	373

## UNIDAD IV Conductas dañinas y destructivas

10	Violencia y conflicto	421
11	Alcohol	473
12	Tabaco y cigarrillos electrónicos	511
13	Drogas legales e ilegales	549

## UNIDAD V Protegerte a ti mismo y al ambiente

14	Prevención de lesiones, seguridad y primeros auxilios	597
15	Salud ambiental	647



# Índice

Índice iv

Consejo de redacción ix

Al estudiante xiii

## UNIDAD I Las bases del vivir bien

### 1 Entender mi salud 3

- LECCIÓN 1.1 Explorar la salud y el bienestar 5
- LECCIÓN 1.2 Desarrollar habilidades para una vida saludable 13
- LECCIÓN 1.3 Mi sistema inmunológico 26
- LECCIÓN 1.4 Enfermedades transmisibles 37
- LECCIÓN 1.5 Enfermedades no contagiosas 49

### 2 Salud personal y del consumidor 63

- LECCIÓN 2.1 Hábitos de salud personal 65
- LECCIÓN 2.2 Vista y oído saludables 79
- LECCIÓN 2.3 Sueño y descanso saludables 88
- LECCIÓN 2.4 Ser un consumidor saludable 95

### 3 Equidad en salud y salud pública 109

- LECCIÓN 3.1 Entender la equidad en salud 111
- LECCIÓN 3.2 Discapacidad e inclusión 119
- LECCIÓN 3.3 Salud pública 127

## UNIDAD II Comer bien y mantenerse físicamente activo

### 4 La alimentación y tu salud 141

- LECCIÓN 4.1 Entender los alimentos y los nutrientes 143
- LECCIÓN 4.2 Equilibrio energético, hambre y apetito 154
- LECCIÓN 4.3 Consejos y herramientas para comer bien 163
- LECCIÓN 4.4 Los sistemas digestivo y urinario 172
- LECCIÓN 4.5 Tomar decisiones nutricionales saludables 182

### 5 Manejo de una buena nutrición 197

- LECCIÓN 5.1 Comer bien durante toda la vida 199
- LECCIÓN 5.2 Acceso e inocuidad de los alimentos 209
- LECCIÓN 5.3 Mantener un peso saludable 217
- LECCIÓN 5.4 Tu imagen corporal 225
- LECCIÓN 5.5 TU plan de nutrición 235

<b>6</b>	<b>Mantenerse activo y saludable</b>	<b>245</b>
LECCIÓN 6.1	Estar físicamente activo y físicamente apto	247
LECCIÓN 6.2	Componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad	254
LECCIÓN 6.3	Prepararse para la actividad física	267
LECCIÓN 6.4	Plan de aptitud física	275

## UNIDAD III Tu bienestar emocional, mental y social

<b>7</b>	<b>Bienestar emocional</b>	<b>289</b>
LECCIÓN 7.1	TU salud emocional	291
LECCIÓN 7.2	DESARROLLAR conciencia de sí mismo	302
LECCIÓN 7.3	DESARROLLAR salud emocional y fortaleza mental	310
LECCIÓN 7.4	RECONOCER y manejar el estrés	318
LECCIÓN 7.5	Entender el duelo y la pérdida	326

<b>8</b>	<b>Salud mental</b>	<b>337</b>
LECCIÓN 8.1	Entender y tratar los trastornos mentales	339
LECCIÓN 8.2	Ansiedad y trastornos de ansiedad	348
LECCIÓN 8.3	Depresión y trastornos del estado de ánimo	356
LECCIÓN 8.4	Autolesión y suicidio	363

<b>9</b>	<b>Relaciones y salud social</b>	<b>373</b>
LECCIÓN 9.1	Relaciones y habilidades de comunicación	375
LECCIÓN 9.2	Relaciones familiares	384
LECCIÓN 9.3	Amistades	395
LECCIÓN 9.4	Relaciones de pareja	402

## UNIDAD IV Conductas dañinas y destructivas

<b>10</b>	<b>Violencia y conflicto</b>	<b>421</b>
LECCIÓN 10.1	Entender la conducta violenta	423
LECCIÓN 10.2	Enojo, agresión y conflicto	432
LECCIÓN 10.3	Hostigamiento y novatadas	439
LECCIÓN 10.4	Violencia, armas y pandillas	449
LECCIÓN 10.5	Relaciones y violencia	457

<b>11</b>	<b>Alcohol</b>	<b>473</b>
	LECCIÓN 11.1 Efectos y consecuencias del consumo de alcohol	475
	LECCIÓN 11.2 Influencias y alcohol	490
	LECCIÓN 11.3 Tratar los trastornos por consumo de alcohol	499
<b>12</b>	<b>Tabaco y cigarrillos electrónicos</b>	<b>511</b>
	LECCIÓN 12.1 Productos de tabaco y vapeo	513
	LECCIÓN 12.2 Regulaciones e influencias en el consumo de productos de tabaco	527
	LECCIÓN 12.3 Evitar y dejar de consumir productos de tabaco	537
<b>13</b>	<b>Drogas legales e ilegales</b>	<b>549</b>
	LECCIÓN 13.1 Medicamentos recetados y de venta libre	551
	LECCIÓN 13.2 Drogas ilegales	561
	LECCIÓN 13.3 Influencias en el consumo de drogas	575
	LECCIÓN 13.4 Prevención, tratamiento y una vida sin drogas	583
<b>UNIDAD V Protegerte a ti mismo y al ambiente</b>		
<b>14</b>	<b>Prevención de lesiones, seguridad y primeros auxilios</b>	<b>597</b>
	LECCIÓN 14.1 Prevención de lesiones y seguridad en el hogar	599
	LECCIÓN 14.2 Seguridad en la comunidad	609
	LECCIÓN 14.3 Seguridad en Internet	622
	LECCIÓN 14.4 Primeros auxilios y procedimientos de emergencia	628
<b>15</b>	<b>Salud ambiental</b>	<b>647</b>
	LECCIÓN 15.1 Contaminación del aire y el agua y contaminación sonora	649
	LECCIÓN 15.2 Sustancias químicas, el ambiente y tu salud	660
	LECCIÓN 15.3 Conservación y vida verde	667

Glossary/Glosario 679

Créditos 705

Índice alfabético 709

Acerca de los autores 716



# Consejo de redacción

Human Kinetics reconoce con gratitud a los educadores de salud de escuela preparatoria que revisaron capítulos seleccionados de este libro de texto:

Dakota Berg

Escuela Preparatoria de Artes de Milwaukee, condado de Milwaukee, Wisconsin

Dusty Lovejoy

Escuela Preparatoria de Hueneme, Oxnard, California

Eddie Mattison

Escuelas Parkway, St. Louis, Misuri

Chantella Moore

Escuela Preparatoria Lakewood, condado de Pinellas, Florida

Amy C. Reid, EdD

Escuela de Lenguas de Milwaukee, Milwaukee, Wisconsin

Carlye Satterwhite

Escuelas Públicas de Des Moines, condado de Polk, Iowa

Shannan Tyson

Escuela Preparatoria Seminole, condado de Pinellas, Florida

También hacemos extensivo nuestro sincero agradecimiento a la contribuyente auxiliar Rebecca L.H. Parker (Distrito Escolar Renton, Renton, Washington), que aportó valiosos comentarios sobre este manuscrito.





# Secciones especiales

## Orientación vocacional

- Educador de la salud 22
- Defensor del paciente 101
- Profesional en enfermería 133
- Gastroenterólogo 179
- Científico en alimentación 237
- Entrenador personal 264
- Director de funeraria 332
- Consejero escolar 360
- Terapeuta de pareja y familiar 391
- Trabajador social 436
- consultor de abuso de sustancias tóxicas 503
- Investigador del cáncer 523
- Asistente de servicios sociales y humanos 588
- Meteorólogo 604

## Estudio de caso

- Descubrimiento de la diabetes de Dola 54
- El acné de Arianna 69
- Realidades contrastantes de Cara y Natalie 116
- El dilema de la bebida energizante de Dante 151
- La lucha de María 232
- La historia de Leo 367
- La solución de Faiza 494
- El hábito musical de Lamar 657

## La diversidad importa

- Vivir con una discapacidad 124
- Religión y alimentación 160
- El desafío de Asher 352
- Las escuelas públicas y la discriminación por orientación sexual 407
- Influencia de la cultura 492

## CTIM en salud

- Vacunas 33
- Cirugía ocular con láser 85
- Fitoquímicos 190
- Alimentos genéticamente modificados 215
- Tecnología portátil 281
- Realidad virtual 343
- El alcoholímetro 480
- Desfibrilador externo automático 631
- Tratamiento del agua 656

## Entender mi salud

- Mi bienestar 4
- Mi autocuidado 64
- ¿Cuán saludable es mi escuela? 110
- ¿Mi dieta es saludable? 142
- ¿Qué factores influyen en mis conductas alimentarias? 198
- ¿Qué tan físicamente activo soy? 246
- Mi salud emocional 290
- Mi ansiedad y mis emociones 338
- ¿Es mi relación saludable o tóxica? 374
- Mi conocimiento sobre el enojo y el conflicto 422
- ¿Qué sé sobre el alcohol? 474
- ¿Qué sé acerca de los productos de tabaco? 512
- ¿Qué sabes sobre drogas legales e ilegales? 550
- ¿Cuán preparado estoy para una emergencia? 598
- ¿Qué tan consciente soy del ambiente? 648



# Al estudiante

La salud no es algo sobre lo que simplemente puedes leer. Para entender realmente cómo cuidar de tu salud, debes *pensar* acerca de lo que lees, organizar la información de manera que puedas *entenderla* y *aplicarla* de forma tal que te ayude a aprender *cómo* ser saludable. Este libro te presenta información sanitaria esencial y también plantea maneras diferentes para que pienses y apliques esa información mientras desarrollas tus habilidades para la salud. Saber cómo usar este libro y todas sus secciones te ayudará a mejorar tu conocimiento y tus habilidades, y te ayudará a aprender de manera más rápida y efectiva. Te invitamos a que nos acompañes a hacer un recorrido del libro, para que puedas aprovechar las oportunidades que encontrarás en cada unidad, capítulo y lección.

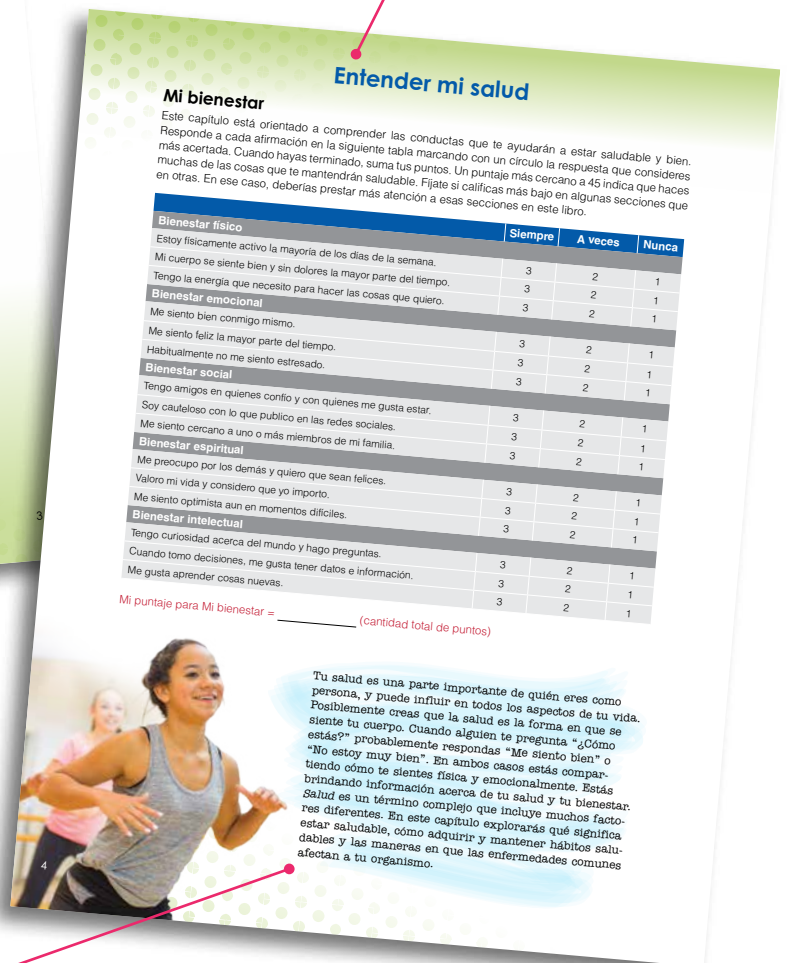
## Empieza con la carátula de la unidad

1. Presta atención al número y el título de la unidad.
2. Observa los capítulos de la unidad. Reflexiona sobre por qué los capítulos incluidos están agrupados en esa unidad. Considera cuáles son las cosas que te entusiasma aprender.



## Interactúa con la carátula del capítulo

1. Presta atención al número y título del capítulo y revisa las lecciones que lo integran. Piensa sobre qué podrías saber sobre cada lección y qué preguntas tienes.
2. Lee el párrafo introductorio para entender mejor sobre qué trata la unidad.
3. Por último, sin escribir en el libro, completa la autoevaluación Entender mi salud. Destina algún tiempo a reflexionar sobre tus respuestas y de qué manera la información de la unidad se relaciona contigo de manera personal. Tu maestro podría brindarte otra copia para anotar tus respuestas.



## Enfócate en la carátula de la lección

1. Presta atención al número y el título de la lección.
2. Lee cada término a aprender e intenta definir los términos que crees saber.
3. Lee el concepto general para entender mejor el enfoque que tendrá esta lección en particular.
4. Revisa los objetivos de aprendizaje para entender mejor qué deberías aprender al leer la lección.
5. Escribe una respuesta a la pregunta en “Escribe sobre el tema” en tus notas.
6. Usa la guía de toma de notas que te brinda tu maestro para ayudarte a organizar tus ideas y monitorear tu comprensión a medida que avanzas en la lectura del capítulo.

**1** LECCIÓN 1.1

**2** Explorar la salud y el bienestar

**3** Términos a aprender

bienestar  
calidad de vida  
diagnóstico  
enfermedad  
herencia  
malestar  
salud

**4** Concepto general

Tu salud y bienestar son partes importantes de tu vida diaria. Comprender la diferencia entre salud y enfermedad y saber cuáles son los factores que contribuyen a tu bienestar son primeros pasos importantes que te ayudarán a tomar decisiones saludables.

**5** Objetivos de aprendizaje

- Explicar la diferencia entre salud, bienestar y enfermedad.
- Describir las etapas del cambio de conducta.
- Describir la interrelación de influencias individuales, sociales, ambientales y genéticas en la salud de una persona.
- Analizar la relación entre conductas saludables y salud personal.
- Analizar los tipos de influencias que afectan la salud personal y el bienestar.

**6** Conexión con el ASEP

Habilidades para una vida saludable:  
Establecer metas saludables (autogestión)

Escribe sobre el tema

¿Por qué consideras que puede ser difícil que las personas cambien comportamientos básicos de salud como sus hábitos de ejercicio o de alimentación? Explica tu razonamiento.

Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

5

# Lee la lección incluidas todas las figuras y secciones

1. Cada lección comienza con una historia. Antes de avanzar, reflexiona sobre las preguntas o piensa acerca de la manera en que la historia se relaciona contigo.
2. Lee la lección de a una sección por vez. Haz una pausa entre secciones para asegurarte de haber entendido los conceptos y el vocabulario de cada sección.
3. Asegúrate de leer la información que forma parte de las figuras y las leyendas que aparecen con las imágenes.
4. Toma en cuenta el consejo saludable. ¿Esto es algo que puedes hacer?
5. Concéntrate en cualquier sección especial, como La diversidad importa, Orientación vocacional o CTIM en salud. Piensa de qué manera la sección se relaciona con la lección y contigo de manera personal. Si se formula una pregunta, deténte y dedica un minuto a reflexionar sobre la pregunta.

**LECCIÓN 2.2** Salud personal y del consumidor

**Callista** sufría alergias graves. Eran tan graves que no le sorprendería terminar otra vez con una sinusitis. Realmente esperaba evitar eso a toda costa. Sus estornudos eran casi constantes, y a pesar de su esfuerzo por sonarse la nariz, su creciente congestión no se aliviaba. Callista también empezaba a sentirse agotada y pasaba más tiempo descansando y durmiendo.

Después de unos días, sus oídos empezaron a sentirse tapados y cargados. Cada vez que movía la cabeza, le dolían. Cada vez que se ponía de pie e intentaba caminar, sufría ataques de mareos. Le costaba concentrarse y ya no podía oír todo lo que decían sus amigos. ¿Qué crees que debería hacer Callista para mejorar su situación? Si fueras amigo de Callista, ¿qué inquietudes tendrías acerca de su salud a largo plazo?

**Tus ojos y cómo ves**

El funcionamiento de tus ojos es similar al de la cámara de tu teléfono celular. Reciben luz de lo que estás mirando y transmiten esa luz hacia el fondo del ojo. Aquí, la retina captura una copia de la imagen invertida y envía señales eléctricas por el nervio óptico a tu cerebro. El cerebro reorienta la imagen a la posición correcta (figura 2.8). Existen una cantidad de estructuras dentro del ojo que contribuyen a este proceso.

**Figura 2.8** Anatomía del ojo y cómo funciona.

**Proteger tu visión**

Hay algunas cosas que puedes hacer para proteger tu salud ocular. Primero, siempre que estés afuera al sol, es importante usar gafas de sol. Las gafas de sol de buena calidad protegerán tus ojos de cualquier partícula que flote en el aire (como insectos, tierra y arena) y también protegerán tus ojos de los rayos ultravioleta (UV) perjudiciales que pueden dañar la forma de la córnea. Los rayos UV del sol pueden quemar la córnea y quemar la piel. Con el tiempo, esto puede provocar problemas en la vista. Si practicas deportes al aire libre, es muy importante proteger tus ojos con lentes o gafas de sol. En estos mismos motivos. Es necesario hacerse examinar la vista por un oculista regularmente.

**LECCIÓN 8.3** Salud mental

**Tristeza versus depresión**

La tristeza es distinta de la depresión. La **tristeza** es una emoción humana típica que sentimos como consecuencia de una situación o evento, pero que no nos impide llevar a cabo nuestras tareas diarias. Cuando estamos tristes, por lo general somos capaces de reconocer que las cosas mejorarán. Está bien sentirse triste cuando una situación es difícil, por ejemplo cuando te sientes solo o si discutes con un amigo o un hermano. La tristeza puede durar varios días o incluso hasta dos semanas. La depresión es diferente porque es un estado que limita la capacidad de una persona para realizar actividades rutinarias. La depresión provoca un sentimiento de desesperanza y a menudo las personas que la padecen no ven una salida. La depresión interfiere con la vida de una persona y suele requerir de la ayuda de un profesional para curarla.

**Manejar y tratar la depresión**

Cuando los trastornos del estado de ánimo como la depresión se diagnostican y tratan correctamente, las personas que los padecen pueden llevar vidas estables, productivas y saludables. Los abordajes comunes para el tratamiento son los siguientes:

- Antidepresivos y medicamentos estabilizadores del estado de ánimo
- Psicoterapia
- Terapia familiar o acompañamiento terapéutico
- Terapias de estimulación cerebral

La depresión y otros trastornos del estado de ánimo son enfermedades mentales complejas que requieren orientación y asistencia profesional. Es importante reconocer que tú solo no puedes ayudarte a ti mismo ni a los demás con estos problemas. El acompañamiento terapéutico de un profesional de salud mental, la medicación y los servicios de apoyo adecuados pueden marcar la diferencia.

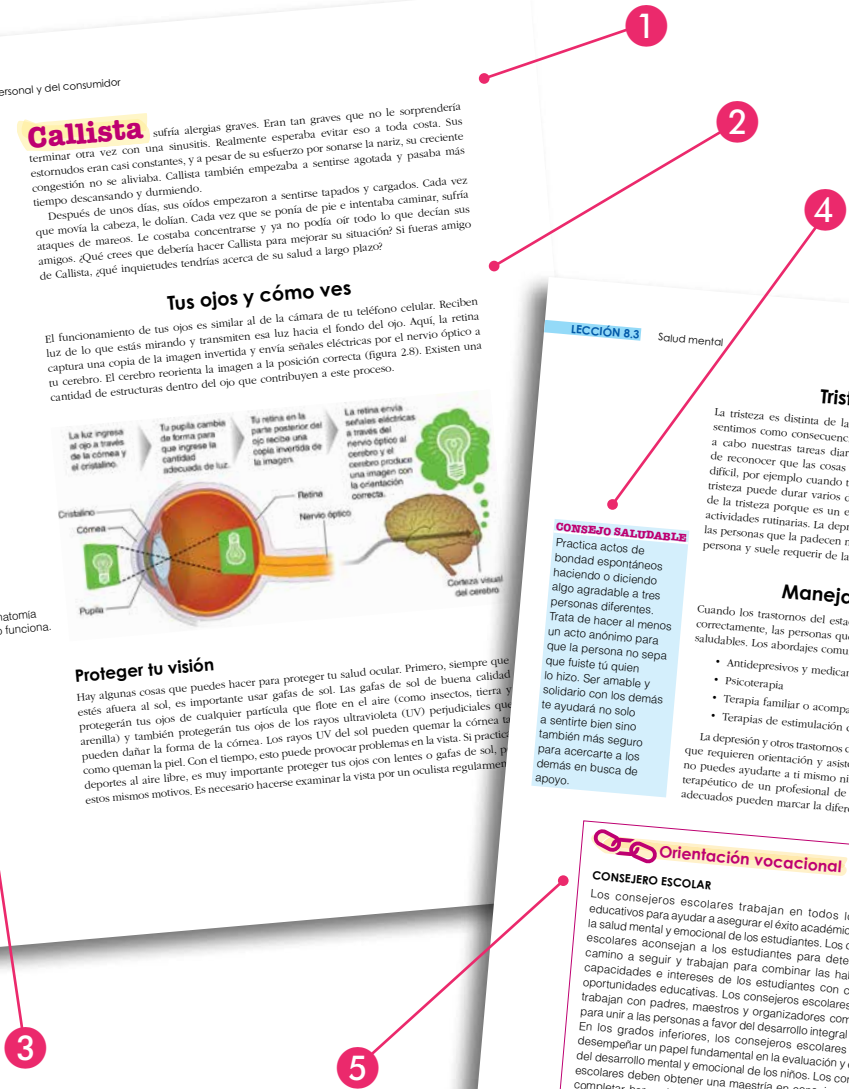
**CONSEJO SALUDABLE**

Practica actos de bondad espontáneos haciendo o diciendo algo agradable a tres personas diferentes. Trata de hacer al menos un acto anónimo para que la persona no sepa que fuiste tú quien lo hizo. Ser amable y solidario con los demás te ayudará no solo a sentirte bien sino también más seguro para acercarte a los demás en busca de apoyo.

**Orientación vocacional**

**CONSEJERO ESCOLAR**

Los consejeros escolares trabajan en todos los niveles educativos para ayudar a asegurar el éxito académico y apoyar la salud mental y emocional de los estudiantes. Los consejeros escolares aconsejan a los estudiantes para determinar su camino a seguir y trabajan para comunicar las habilidades, capacidades e intereses de los estudiantes con carreras y oportunidades educativas. Los consejeros escolares también trabajan con padres, maestros y organizadores comunitarios para unir a las personas a favor del desarrollo integral del niño. En los grados inferiores, los consejeros escolares pueden desempeñar un papel fundamental en la evaluación y el apoyo del desarrollo mental y emocional de los niños. Los consejeros escolares deben obtener una maestría en consejería escolar, completar horas de capacitación clínica y aprobar un examen que otorga una licencia nacional. La perspectiva de empleo para los consejeros escolares es buena.



## Practica tus habilidades de salud

1. Completa el estímulo para el desarrollo de la habilidad. Puedes hacerlo por tu cuenta en tus notas, o tu maestro podría asignártelo en una planilla de trabajo.
2. Ten en cuenta cada una de las habilidades para una vida saludable y selecciona una o más para probar por tu cuenta, como manera de medir tu capacidad para aplicar la información que leíste en la lección.

Hábitos de salud personal **LECCIÓN 2.1**

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**

### Analizar influencias sociales y de los medios

Usa el folleto provisto por tu profesor para hacer una lista de tres redes sociales y medios tradicionales de comunicación diferentes que uses o lees regularmente. Para cada uno, explica por qué usas la fuente y qué es lo que esperas ver o lograr cuando usas ese medio. Piensa en revistas, televisión, sitios web y redes sociales. Luego, por cada fuente, reflexiona sobre cómo te sientes después de consultar la fuente o el sitio. ¿Cómo afecta a tu propia autoimagen? Por último, considera cómo afecta cada fuente mediática tus conductas de salud. Usa el ejemplo siguiente como guía para completar este desafío.

- Mi medio de información: *Instagram*
- Por qué uso este medio: *para estar al tanto de lo que hacen mis amigos; para ver qué ofertas hay en mis tiendas favoritas*
- Cómo me siento cuando lo uso: *Me siento bien cuando lo miro. Algunas veces miro a las modelos y siento que no soy tan bonita.*
- De qué manera influye esto en mis conductas y elecciones de salud: *A veces salgo y compro un producto nuevo para probar en mi piel o en mi cabello. Gasto dinero que no necesito gastar, y la mayoría de los productos no sirven o no me hacen lucir como lucen otras personas.*

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en analizar cómo influyen los medios y la tecnología en las conductas relacionadas con el cuidado del cabello y de la piel. Estas son otras habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**TOMAR DECISIONES SALUDABLES**  
Atravesar la pubertad trae cambios a tu piel. Digamos que has desarrollado acné en la cara o el cuello, ¿qué harías? Aplica el proceso de cinco pasos para la toma de decisiones para explicar tus opciones e identificar los próximos pasos.

**PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES**  
La próxima vez que te laves los dientes, haz el propósito de usar hilo dental también. Asegúrate de envolver el hilo dental en forma de C alrededor de la parte delantera y trasera de cada diente. Presta atención a la cantidad de residuos que eliminas de tus dientes. ¿De qué manera se ven afectados tus dientes si no usas hilo dental regularmente?

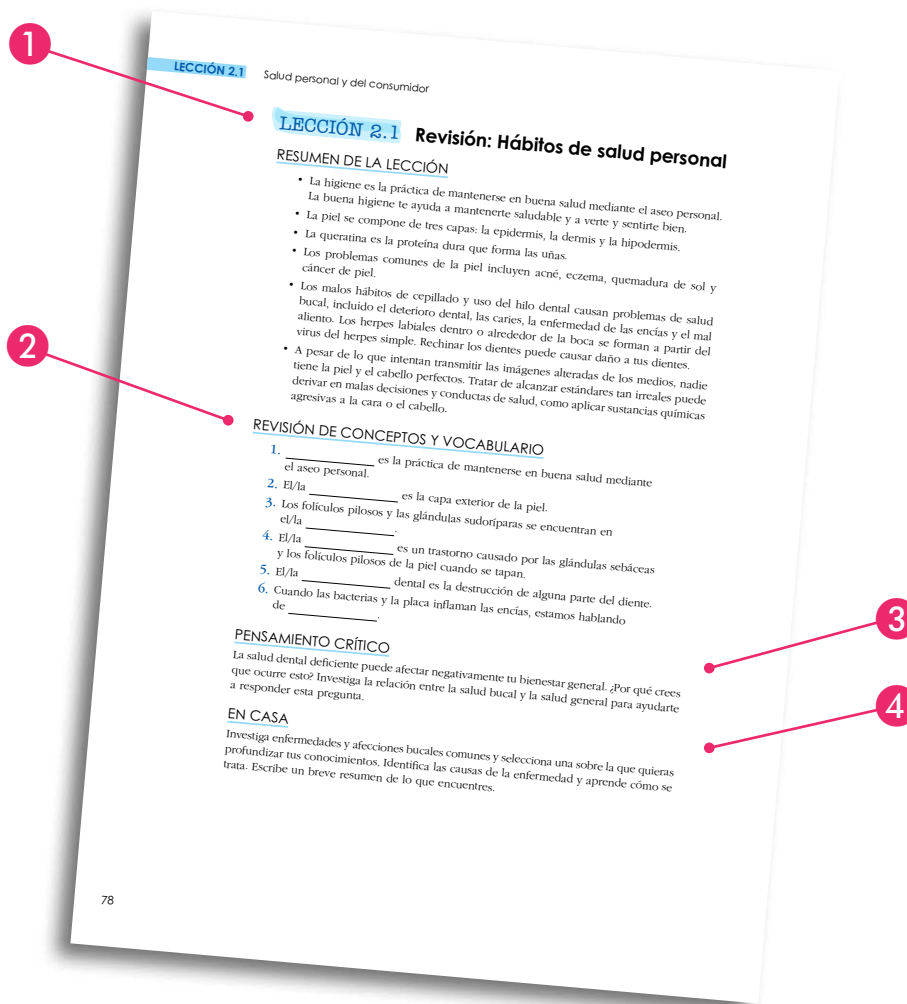
**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**  
Crea un videoclip que explique por qué es importante que las personas revisen su piel para detectar señales de cáncer de piel. Debe mostrar cómo revisar la piel correctamente mediante el método ABCDE descrito anteriormente en esta lección. Enfoca tu mensaje en una audiencia en particular, como adultos mayores, personas que practican deportes al aire libre o niños.

77



## Repasa lo que has aprendido

1. Lee detenidamente las afirmaciones del resumen de la lección. Intenta recordar detalles adicionales o información relacionada con cada afirmación.
2. Completa la revisión de conceptos y vocabulario. Considera definir cada palabra del vocabulario que veas o uses como revisión adicional.
3. Desafíate con la pregunta en “Pensamiento crítico”. Estas preguntas tal vez sean más difíciles de responder y pueden requerir que repases lo que has leído.
4. Participa en la actividad “En casa” si tu maestro te la asigna o si es algo que te interese hacer. Aunque no completes el desafío, reflexiona sobre cuáles serían los beneficios de hacerlo.





# Reúne todo lo aprendido en la revisión del capítulo

1. Pon en práctica tu aprendizaje de este capítulo con el Plan de acción. Es aquí donde decides cómo quieres desafiarte para ser más saludable. No solo debes completar el Plan de acción sino que debes intentar incorporar los cambios a tu vida. Considera contarle a un miembro de tu familia o a un compañero de clase sobre tu plan, para que te ayuden a mantener el rumbo.
2. Usa las preguntas de “Evalúa tus conocimientos” para comprobar cuánto puedes recordar y comprender de la información aprendida en el capítulo.

1

## Revisión del capítulo

### PLAN DE ACCIÓN: Prevenir enfermedades transmisibles

Utiliza la ficha Mi plan de acción para practicar la prevención de enfermedades transmisibles. Aquí hay un ejemplo.

#### Mi plan de acción: Evitar enfermedades transmisibles

**PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.**  
Me esforzaré en mantener las manos limpias.

**PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.**

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

Me frotaré las manos durante 20 segundos cada vez que me las lave.

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

Me lavaré las manos correctamente cada vez que use el baño y antes de todas las comidas o meriendas.

**PASO 3: Diseña un plan.**

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

Usaré agua y jabón cada vez que me lave las manos.

Buscaré una parte de una canción que dure 20 segundos y la cantaré cada vez que me esté frotando las manos.

Llevaré desinfectante para manos en mi mochila en caso de que no haya jabón disponible.

Pondré una nota en el envase de mi almuerzo para no olvidar lavarme las manos antes de comer.

**PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.**

**Meta a corto plazo**

Cumplida

No cumplida

Fecha: 9 de diciembre

**Meta a largo plazo**

Cumplida

No cumplida

Fecha: 7 de enero

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

Cantar una canción cuando me froto las manos en lugar de contar hasta 20 me resultó útil.

Si no cumpliste tu meta, ¿qué obstáculos hicieron que fuera más difícil lograrlo?

Logré mi meta. Algunas veces fue difícil porque mis amigos me hacían bromas por lavarme tanto las manos. Decirles por qué era importante lavarme las manos me ayudó.

60

2

### Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Qué grupo etario debería tener una dieta de 40 a 50 por ciento de grasa?
  - a. bebés
  - b. niños en edad preescolar
  - c. adolescentes
  - d. adultos mayores
2. El mineral que ayuda a que tus huesos crezcan y a que tus músculos funcionen se llama
  - a. hierro
  - b. calcio
  - c. folato
  - d. vitamina C
3. ¿Cuál es la mejor descripción de lo que significa la inseguridad alimentaria?
  - a. estar ansioso por cuanto comer
  - b. comer la mayoría de las comidas fuera de casa
  - c. no tener acceso a suficientes alimentos saludables
  - d. no saber qué tipos de alimentos son saludables
4. Los cuatro pasos para la inocuidad de los alimentos son
  - a. separar, limpiar, cocinar, enfriar
  - b. transportar, cocinar, enfriar, desechar
  - c. producir, procesar, distribuir, preparar
  - d. separar, limpiar, cocinar, desechar
5. La imagen corporal es
  - a. los pensamientos, sentimientos y comportamientos que tienes sobre tu cuerpo y apariencia
  - b. cómo miras a los demás
  - c. tu IMC
  - d. todas las anteriores
6. La imagen corporal positiva se relaciona con
  - a. autoestima más baja
  - b. menor autoconfianza
  - c. IMC
  - d. mayor autoconfianza
7. El proceso de perder y recuperar peso repetidamente se denomina
  - a. ciclo de peso
  - b. ciclo de peso
  - c. entrenamiento de peso
  - d. rebote de peso
8. ¿Qué IMC se asocia con el sobrepeso?
  - a. menos de 20
  - b. 20 a 24.9
  - c. 25 a 29.9
  - d. más de 30
9. ¿Qué conjunto de rasgos es menos saludable para una persona?
  - a. activo, grasa alrededor de las caderas y los muslos
  - b. menos activo, grasa alrededor de la cintura
  - c. muy activo, con IMC alto
  - d. activo en el trabajo, peso promedio
10. Cuando registras lo que comes durante uno a tres días, se denomina
  - a. registro de comidas
  - b. registro de aptitud física
  - c. diario de nutrición
  - d. lista de verificación de nutrición

242

## Ampliar tus conocimientos y habilidades

1. Al final de cada capítulo encontrarás una idea para un proyecto grupal. Lee todo el proyecto para entender de qué se trata. Piensa por qué el proyecto es importante y cómo podría ayudarte a ti y a tu comunidad a ser más saludables. Completa el proyecto con tus compañeros si tu maestro te lo asigna.
2. Cada capítulo incluye además un desafío que te permite conectar lo que aprendes en la clase de salud con otra materia que aprendes en la escuela. Puede ser lectura, redacción, matemáticas o ciencias. Completa las Conexiones intercurriculares como una manera de poner a prueba tus habilidades académicas.

**1**

**APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Semana del Cuerpo Hermoso**

**Qué recordar**  
La salud es más que tu apariencia. Es importante enseñar a todas las personas a amar lo que son y a cuidarse lo mejor que puedan. También es importante evitar el prejuicio de peso y tratar a los demás con respeto. Cuando nos enfocamos solo en cómo nos vemos, a menudo sentimos que nunca somos lo suficientemente buenos. También podemos tomar decisiones poco saludables solo para tratar de lucir de cierta manera.

**Para quién es**  
Esta es una campaña de apoyo para los estudiantes de tu escuela. El objetivo es crear conciencia sobre estos problemas y empoderar a las personas para que tomen decisiones más saludables.

**Por qué es importante**  
Brindar mensajes positivos sobre la belleza y la salud promueve la aceptación de personas de todas las formas y tallas y fomenta opciones de nutrición saludables para todos.

**Qué hacer**  
Desarrolla una campaña de apoyo y promoción que dure una semana. Cada día te concentrarás en una parte específica de la imagen corporal y la nutrición saludable. Selecciona los temas de la siguiente lista o crea tus propios temas con la aprobación de tu maestro.

- Imagen corporal positiva
- Prejuicio de peso
- Peso saludable

Imágenes en los medios poco realistas

Redes sociales y humillación corporal

Formas saludables de perder y ganar peso

Otro: \_\_\_\_\_

**Cómo hacerlo**  
Desarrolla una campaña de la "Semana del Cuerpo Hermoso" utilizando plataformas de redes sociales o afiches, folletos, postales u otros materiales.  
Para tu campaña, concéntrate en proporcionar información objetiva que sea alentadora y apoye tu mensaje. Cuando selecciones información, recuerda usar fuentes válidas y confiables. Cada día de tu campaña debe incluir lo siguiente:

1. Hechos y cifras importantes
2. Definiciones importantes y una explicación del problema
3. Ejemplos, imágenes e historias que ayuden a las personas a comprender el problema
4. Elementos de acción específicos que las personas puedan seguir

Tu campaña debe funcionar en tu escuela. Haz una lista de los recursos que tienes a tu disposición y elabora un plan sobre lo que harás. Considera la posibilidad de hacer carteles, folletos, postales u otros materiales para colocarlos en la escuela o distribuirlos. Si estás usando redes sociales, asegúrate de tener autorización de tu profesor y de tener todas las publicaciones aprobadas antes de hacerlas públicas.

**2**

**CONEXIONES INTERCURRICULARES: Escritura**  
Crea una historia breve con un punto de vista en primera persona sobre tener sobrepeso. Asegúrate de que la historia esté relacionada con su experiencia con la imagen corporal, los prejuicios de peso y la pérdida de peso. Incluye descripciones vívidas y una narrativa interesante y atractiva. La historia puede ser positiva e inspiradora o puede reflejar los desafíos de tener sobrepeso. Asegúrate de usar la empatía en tu historia.

243

# UNIDAD I

## Las bases del vivir bien

CAPÍTULO 1 **Entender mi salud**

CAPÍTULO 2 **Salud personal y del consumidor**

CAPÍTULO 3 **Equidad en salud y salud pública**



# Entender mi salud

- LECCIÓN 1.1 Explorar la salud y el bienestar
- LECCIÓN 1.2 Desarrollar habilidades para una vida saludable
- LECCIÓN 1.3 Mi sistema inmunológico
- LECCIÓN 1.4 Enfermedades transmisibles
- LECCIÓN 1.5 Enfermedades no contagiosas





# Entender mi salud

## Mi bienestar

Este capítulo está orientado a comprender las conductas que te ayudarán a estar saludable y bien. Responde a cada afirmación en la siguiente tabla marcando con un círculo la respuesta que consideres más acertada. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Un puntaje más cercano a 45 indica que haces muchas de las cosas que te mantendrán saludable. Fíjate si calificas más bajo en algunas secciones que en otras. En ese caso, deberías prestar más atención a esas secciones en este libro.

	Siempre	A veces	Nunca
<b>Bienestar físico</b>			
Estoy físicamente activo la mayoría de los días de la semana.	3	2	1
Mi cuerpo se siente bien y sin dolores la mayor parte del tiempo.	3	2	1
Tengo la energía que necesito para hacer las cosas que quiero.	3	2	1
<b>Bienestar emocional</b>			
Me siento bien conmigo mismo.	3	2	1
Me siento feliz la mayor parte del tiempo.	3	2	1
Habitualmente no me siento estresado.	3	2	1
<b>Bienestar social</b>			
Tengo amigos en quienes confío y con quienes me gusta estar.	3	2	1
Soy cauteloso con lo que publico en las redes sociales.	3	2	1
Me siento cercano a uno o más miembros de mi familia.	3	2	1
<b>Bienestar espiritual</b>			
Me preocupo por los demás y quiero que sean felices.	3	2	1
Valoro mi vida y considero que yo importo.	3	2	1
Me siento optimista aun en momentos difíciles.	3	2	1
<b>Bienestar intelectual</b>			
Tengo curiosidad acerca del mundo y hago preguntas.	3	2	1
Cuando tomo decisiones, me gusta tener datos e información.	3	2	1
Me gusta aprender cosas nuevas.	3	2	1

Mi puntaje para Mi bienestar = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

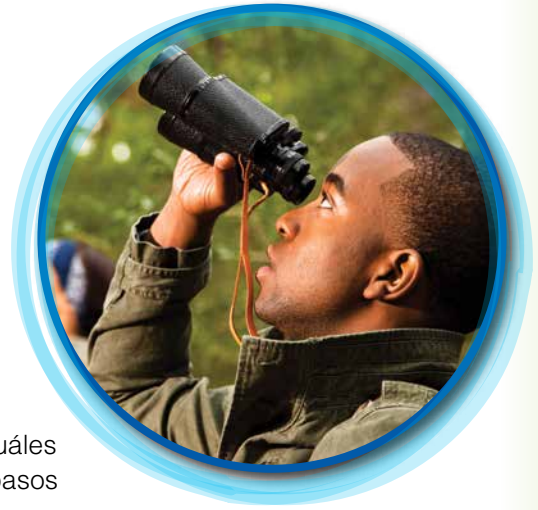
Tu salud es una parte importante de quién eres como persona, y puede influir en todos los aspectos de tu vida. Posiblemente creas que la salud es la forma en que se siente tu cuerpo. Cuando alguien te pregunta “¿Cómo estás?” probablemente respondas “Me siento bien” o “No estoy muy bien”. En ambos casos estás comparando cómo te sientes física y emocionalmente. Estás brindando información acerca de tu salud y tu bienestar. *Salud* es un término complejo que incluye muchos factores diferentes. En este capítulo explorarás qué significa estar saludable, cómo adquirir y mantener hábitos saludables y las maneras en que las enfermedades comunes afectan a tu organismo.

# LECCIÓN 1.1

## Explorar la salud y el bienestar

### Términos a aprender

**bienestar**  
**calidad de vida**  
**diagnóstico**  
**enfermedad**  
**herencia**  
**malestar**  
**salud**



### Concepto general

Tu salud y bienestar son partes importantes de tu vida diaria. Comprender la diferencia entre salud y enfermedad y saber cuáles son los factores que contribuyen a tu bienestar son primeros pasos importantes que te ayudarán a tomar decisiones saludables.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar la diferencia entre salud, bienestar y enfermedad.
- Describir las etapas del cambio de conducta.
- Describir la interrelación de influencias individuales, sociales, ambientales y genéticas en la salud de una persona.
- Analizar la relación entre conductas saludables y salud personal.
- Analizar los tipos de influencias que afectan la salud personal y el bienestar.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Establecer metas saludables (autogestión)

### Escribe sobre el tema

¿Por qué consideras que puede ser difícil que las personas cambien comportamientos básicos de salud como sus hábitos de ejercicio o de alimentación? Explica tu razonamiento.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

CAPÍTULO 1 Entender mi salud  
LECCIÓN 1.1 Guía de toma de notas de Explorar la salud y el bienestar  
Salud y bienestar  
1. Compara los términos salud, bienestar, malestar y enfermedad definiendo cada uno en tu cuaderno.

Salud:	
Bienestar:	
Malestar:	
Enfermedad:	

© 2024 Human Kinetics. Para mayor información, consulte el sitio web de Human Kinetics en [www.human-kinetics.com](http://www.human-kinetics.com).  
ISBN 978-1-73555-123-4

## Marcus

es una persona tranquila. Es un buen estudiante y un músico consumado. Los otros estudiantes de banda admiran la ética de trabajo de Marcus y su sentido del humor. Siempre parece capaz de empatizar con los demás y de hacer que las situaciones difíciles sean un poco más fáciles de abordar. Marcus tiene un círculo sólido de amigos y les encanta pasar tiempo juntos tocando música y practicando pasos de baile. Si bien Marcus parece feliz y las personas se sienten atraídas por su personalidad, sus amigos no están al tanto de las dificultades que tiene.

Marcus tiene una familia numerosa y no se lleva bien con la mayoría de sus hermanos. Pasa mucho tiempo solo y rara vez ve a sus padres, que tienen dos empleos para mantener a la familia. A veces no duerme mucho porque se siente ansioso por esta situación, y nunca invita amigos a su casa por temor a lo que puedan pensar. La familia casi nunca come junta. Marcus generalmente come solo o con amigos en la escuela, y su dieta es bastante deficiente. No le interesan los deportes y no hace ejercicio. Dos de sus hermanos están siempre fumando en la casa, y eso también le molesta.

¿Qué factores tienen un impacto positivo en la salud de Marcus? ¿Qué conductas puede cambiar Marcus para ser más saludable?

### CONSEJO SALUDABLE

Todos los días anota algo que hayas hecho en beneficio de cada parte de tu bienestar: espiritual, social, emocional, físico e intelectual.

## Salud y bienestar

En 1947, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado que señalaba que la salud es más que la falta de enfermedades o dolencias. Este reconocimiento condujo a una definición más amplia de la salud, que ahora incluye el bienestar. No estar enfermo no significa que estés bien. Bienestar (figura 1.1) es el componente positivo de la salud que incluye tener un sentido positivo del bienestar personal y la calidad de vida (o sea, satisfacción con tu situación de vida actual). Adoptar estilos de vida saludables mejora la **salud** y el **bienestar**.



**Figura 1.1** Los cinco componentes del bienestar.

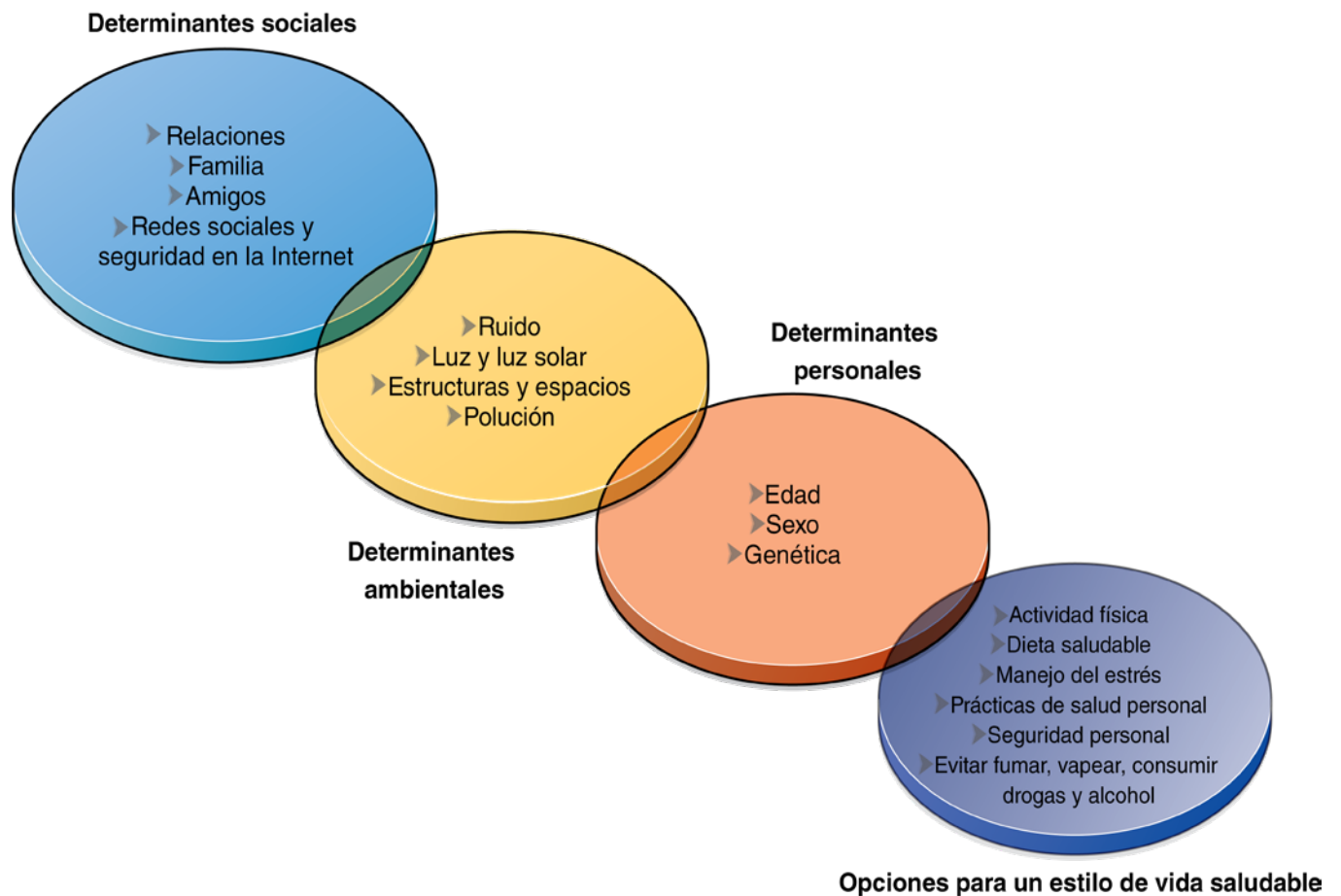


## Malestar y enfermedad

Todos nos sentimos mal de vez en cuando. **Malestar** es un término general que usamos para describir que nos sentimos mal o no estamos plenamente sanos. Una persona puede sentirse mal por varias razones. Por ejemplo, no dormir lo suficiente y comer mal suele llevar a sentir cansancio, irritabilidad e incluso náuseas. El estrés y la ansiedad son otros factores que tienen un impacto negativo en nuestra salud. No obstante, también podemos sentirnos mal porque tenemos una enfermedad. Una **enfermedad** es algo que hace que el cuerpo no funcione bien. Durante un examen físico, un médico usa un proceso para determinar la naturaleza de la enfermedad para hacer un **diagnóstico**. Algunas enfermedades, como el resfriado común, generalmente no son tan peligrosas. Otras enfermedades, como el cáncer, son muy complejas y pueden poner en riesgo la vida.

## Influencias sobre la salud y el bienestar

Hay muchos factores que influyen sobre la salud y el bienestar (figura 1.2), de modo que modificar conductas es difícil para las personas. Cuando algo tiene una influencia fuerte sobre tu salud, lo llamamos *determinante*. Los determinantes pueden ser individuales, genéticos, ambientales, sociales o relacionados con el estilo de vida. Los determinantes también interactúan entre sí de formas que pueden afectar la salud de manera diferente para grupos diferentes de personas.



**Figura 1.2** Determinantes de la salud.

## Determinantes individuales

Entre los factores que afectan nuestra salud, hay algunos que directamente no podemos controlar. Por ejemplo, tú no decidiste tu **herencia**, los genes que heredaste de tus padres. La herencia, la edad y el sexo son ejemplos de determinantes individuales que influyen sobre la salud. A medida que envejecemos, nuestro riesgo de contraer una enfermedad o desarrollar una discapacidad aumenta. La herencia contribuye a la posibilidad de que una persona desarrolle determinadas enfermedades, que van desde las más comunes, como la enfermedad cardíaca y el cáncer, hasta otras mucho más raras. Incluso el sexo juega un rol en nuestra salud. En los Estados Unidos, las mujeres viven en promedio cuatro a cinco años más que los hombres. Si bien no puedes controlar estos factores, puedes aprender a entender sus influencias y hacer las mejores elecciones dadas tus circunstancias personales.

## Determinantes ambientales

Los factores ambientales son otro tipo de determinantes que afectan tu salud. Los ruidos fuertes, por ejemplo, pueden dañar tu oído. La luz solar intensa puede ser perjudicial para tus ojos o causar cáncer de piel y la contaminación ambiental puede provocar o empeorar el asma. El acceso que tienes a alimentos saludables, espacios de recreación e instalaciones y espacios para ejercitarte también pueden influir en tu salud.

## Determinantes sociales

Las personas que te rodean forman parte de tu ambiente social. Las personas más cercanas a ti influyen sobre las decisiones que tomas y las acciones que llevas a cabo. Por ejemplo, si pasas el rato con amigos que evitan conductas riesgosas, como vapear, fumar y consumir alcohol, también es menos probable que tú hagas esas cosas. Si a tus amigos les gusta estar físicamente activos y alimentarse bien, es más probable que tú participes de esas conductas saludables.

## Determinantes de estilo de vida saludable

Llevar un estilo de vida saludable reduce tu riesgo de morir joven o de forma prematura. De hecho, el 60 por ciento de todas las muertes que ocurren en los Estados Unidos podrían demorarse con un estilo de vida saludable. También sabemos que las opciones de estilo de vida saludable mejoran la calidad de vida de las personas. Tu **calidad de vida** es la medida de lo saludable, feliz y gratificante que es tu vida diaria. Hacer elecciones saludables brinda muchos beneficios: aumenta tus niveles de energía, te permite vivir experiencias más plenas del mundo, mejora tu estado de ánimo y aporta mayor estabilidad a tu bienestar emocional. Puedes hacer varias elecciones de estilo de vida que contribuirán a una vida más larga, saludable y feliz.

## Herencia

Todos heredamos características diferentes de nuestros padres biológicos. Herencia es el traspaso de características de padres a hijos. El color del cabello y de los ojos, el color de la piel, la altura, el tipo de cuerpo, además de ciertas afecciones de salud o riesgos sanitarios, forman parte de nuestra herencia. Los genes, que en gran medida determinan la herencia, llevan la información que usa nuestro organismo para crear todos nuestros rasgos y características individuales. La forma en que están organizados y secuenciados tus genes te hace diferente de todas las demás personas. El estudio de los genes, incluida su influencia en nuestra salud, se llama *genética*.

Las opciones de estilo de vida saludable incluyen

- realizar actividad física regular todos o casi todos los días de la semana,
- seguir una dieta bien equilibrada con muchas frutas y verduras y poco o nada de azúcar y sal,
- controlar el estrés y la ansiedad,
- dormir de manera regular y adecuada,
- practicar buenos hábitos de higiene y salud personal,
- evitar situaciones peligrosas y mantener tus límites (incluso en tu vida virtual), y
- evitar el tabaco, los productos para vapear, el alcohol y las drogas.

Cuando practicas opciones de estilo de vida saludable, descubres una amplia gama de beneficios:

- *Aumento de energía.* Realizar actividad física con regularidad, dormir bien y seguir una dieta nutritiva te ayudará a sentirte con más energía.
- *Mejor estabilidad emocional.* Controlar el estrés, atenerte a un buen régimen de sueño y evitar sustancias nocivas (alcohol, tabaco y drogas), te hará sentir más feliz con más frecuencia y te dará una mejor perspectiva de la vida.
- *Mejor aprendizaje.* Estar bien descansado, llevar una dieta equilibrada y hacer mucha actividad física con regularidad te posicionará para tener las mejores experiencias de aprendizaje.
- *Mayor confianza.* Cuidar de ti mismo te ayudará a sentirte óptimo y reforzará considerablemente tu autoconfianza en una variedad de ámbitos y situaciones.
- *Metas y aspiraciones elevadas.* Enseñar a controlar las emociones y el estrés, a planificar y comprometerse con comportamientos saludables y a mantener los límites en una edad temprana (tanto en la vida virtual como en la vida real), fomentará habilidades de automanejo para el futuro y contribuirá con el éxito a largo plazo.

## Entender el cambio de conducta

Nuestra salud y bienestar están directamente relacionados con nuestras elecciones y conductas. Afortunadamente sabemos que las conductas de salud se pueden cambiar. También sabemos que los cambios suelen producirse en etapas y no de una vez. Hay cinco etapas en los cambios de conducta de salud, que van desde la precontemplación hasta el mantenimiento (figura 1.3). La meta es pasar de las etapas inferiores a las superiores y, por último, alcanzar la etapa cinco.

**Figura 1.3** Etapas de conducta de salud.



En la etapa 1, una persona se niega a reconocer que el cambio es necesario. Por ejemplo, un fumador puede negar la necesidad de dejar de fumar. La persona podrá decir, “No tengo intenciones de dejar”. Una persona en la etapa 2 ha considerado hacer un cambio pero no ha dado pasos para implementarlo. Esta persona podrá decir, “Estoy pensando en dejar”. En la etapa 3, una persona no solo ha considerado cambiar sino que ha dado pasos en función de hacer el cambio. En el ejemplo que se ve en la figura, la persona podría descargar una aplicación que le explique los pasos para dejar de fumar y ofrezca apoyo por el esfuerzo.

Para cuando una persona alcanza la etapa 4, ya ha hecho algunos cambios pero todavía necesita hacer más. La persona de la figura 1.3 podría haber reducido la cantidad de cigarrillos diarios o incluso haber dejado de fumar durante algunos días. En la etapa 5, una persona ha hecho un cambio definitivo y lo mantiene. Por ejemplo, puede haber dejado de fumar hace seis meses o más. Esta etapa suele denominarse de mantenimiento, ya que la persona está adoptando la conducta saludable de forma regular.

Sería bueno si las personas que quieren cambiar a conductas saludables pudieran siempre avanzar rápidamente de la etapa 1 a la etapa 5. Pero este no siempre es el caso. Por ejemplo, los fumadores que dejan de fumar (alcanzan el mantenimiento), suelen no alcanzar el éxito de inmediato. Algunos fumadores deben hacer varios intentos a lo largo de varios meses. Otros avanzan por las etapas más rápidamente. Independientemente del tiempo que lleve, las personas a menudo pasan de una etapa baja a una etapa más alta y luego recaen a la etapa baja. Luego vuelven a intentarlo, avanzando cada vez a una

etapa superior. Obviamente hay excepciones, pero el cambio gradual es el más frecuente. Las etapas han sido usadas para ayudar a las personas a mejorar todo tipo de conductas de salud, incluidos los patrones alimentarios, la actividad física, la adopción de hábitos personales saludables y la evasión de hábitos destructivos además de fumar.

Comprender cómo funciona el cambio de conducta puede ayudarte a apreciar mejor las luchas y desafíos que podrás enfrentar cuando intentas hacer un cambio en tus propias conductas.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Analizar las influencias sobre tu bienestar

¿Cuáles son algunas de las influencias sobre tu bienestar y qué importancia tienen para ti? Dedica tiempo a pensar sobre las influencias relacionadas con la familia, los compañeros, los medios, la tecnología, la comunidad, los valores y la cultura. Recuerda que el bienestar no es solo no padecer enfermedades sino también hacer elecciones saludables de manera activa en todas las áreas de tu vida.

Una vez que hayas identificado tantas influencias como puedas escribe al menos tres de ellas, en orden de mayor a menor, para cada categoría de bienestar de la lista siguiente. Por ejemplo, si leer libros estimula tu curiosidad intelectual, escribirías “libros” bajo “Intelectual”. Después de completar la lista, reflexiona sobre la categoría de influencia que tiene el impacto más significativo para ti. Explica tu razonamiento para elegir esa categoría en particular.



### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en reconocer influencias sobre tu salud y tu bienestar. Aquí hay algunas maneras adicionales en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



#### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Este capítulo identifica cinco beneficios de tomar decisiones saludables. Crea y escribe un poema o un rap que pudiera usarse para comunicar estos beneficios a tus compañeros. Intenta ser lo más preciso y riguroso posible y usa solo un lenguaje y conceptos apropiados. Prepárate para compartir tu trabajo con la clase.



#### ESTABLECER METAS SALUDABLES



Fija una meta para mañana que mejore una parte de tu bienestar. Por ejemplo, podrías ir caminando a la escuela por tu bienestar físico, o pasar una hora leyendo en lugar de estar en las redes sociales por tu bienestar intelectual. Escribe tu meta en un trozo de papel y llévalo contigo durante todo el día para que sirva de recordatorio.



#### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Usa las etapas del cambio para contar una historia realista sobre alguien que intenta cambiar una conducta de salud. Asegúrate de que la persona de tu historia transite por todas las etapas. Piensa en lo que podría influir sobre la conducta de la persona e intenta predecir cómo podría responder esa persona a esas influencias cuando trata de progresar a través de las etapas.

## LECCIÓN 1.1 Revisión: Explorar la salud y el bienestar

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Salud es el estado de no padecer enfermedades o dolencias; las emociones, las conexiones sociales y el sentido de propósito en la vida también son parte de la salud.
- El bienestar es el componente positivo de la salud.
- *Malestar* es un término general que usamos para describir que nos sentimos mal o no estamos plenamente sanos.
- Las influencias individuales sobre la salud incluyen la herencia, la edad y el sexo.
- Las personas tienen más riesgo de contraer enfermedades a medida que envejecen.
- *Herencia* se refiere a las características que heredas de tus padres biológicos. Nuestra herencia está determinada en gran medida por nuestros genes. La genética es el estudio de los genes.
- Las personas atraviesan diferentes etapas cuando intentan cambiar conductas de salud.
- Las influencias ambientales incluyen la contaminación atmosférica y sonora y la sobreexposición a la luz solar.
- Tu ambiente social también afecta tu salud. Aquí, los amigos y la familia son particularmente influyentes.
- Llevar un estilo de vida saludable te ayuda a sentirte óptimo, a tener más energía, a sentirte más feliz, a aprender mejor y a alcanzar tus metas y aspiraciones.
- Tu calidad de vida es la medida de lo saludable, feliz y gratificante que es tu vida diaria.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Cuando alguien no padece ninguna enfermedad, decimos que es \_\_\_\_\_.
2. Los cinco componentes del/de la \_\_\_\_\_ incluyen el aspecto físico, emocional, social, espiritual e intelectual.
3. Cuando alguien no se siente bien, generalmente decimos que esa persona tiene un/una \_\_\_\_\_.
4. Un/una \_\_\_\_\_ es el proceso que usa un profesional médico para determinar la naturaleza de una enfermedad.
5. La tercera etapa del modelo de etapas del cambio es \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_ es el traspaso de características de padres a hijos.
7. Cuando tienes una vida saludable, feliz y gratificante decimos que tienes un/una buen/buena \_\_\_\_\_ de vida.
8. Un/una \_\_\_\_\_ impide el buen funcionamiento del cuerpo.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿De qué manera piensas que cambiarán las influencias sobre tu salud a medida que envejecas? Piensa en la vida en términos de décadas (períodos de 10 años, como las edades entre 20 y 29). Por cada década, describe lo que consideras serían las mayores influencias en la salud de una persona de esa edad. Explica tu respuesta.

### EN CASA

Comparte el cuestionario de bienestar del principio de este capítulo con un miembro de tu familia o de tu hogar. Explícale lo que significa cada componente del bienestar y pregúntale qué influye en su bienestar. ¿Cómo se comparan sus influencias con las tuyas?

# LECCIÓN 1.2

## Desarrollar habilidades para una vida saludable

### Términos a aprender



apoyo

comunidad

conocimientos sobre la salud

hábito

información confiable

información válida

lenguaje sencillo

metas a corto plazo

metas a largo plazo



### Concepto general

Imagina si un cirujano aprendiera todo sobre el cuerpo humano memorizando detalles de un libro pero nunca practicara las habilidades necesarias para realmente realizar una cirugía. ¿Qué pasaría si nunca nadie le mostrara al cirujano cómo hacer una incisión precisa, cómo detener la hemorragia de un vaso sanguíneo o cómo suturar la incisión? ¿Crees que el cirujano tendría éxito al realizar la cirugía? Aprender habilidades de salud no es tan diferente. Para ser lo más saludable posible debes tener no solo conocimientos sino también habilidades.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué son los conocimientos sobre la salud y por qué son importantes.
- Explicar cada una de las ocho habilidades de salud.
- Explicar la diferencia entre información de salud confiable y válida.
- Describir apoyo y promoción (*advocacy*) con un ejemplo de la vida real relacionado con la salud.
- Aplicar habilidades de comunicación verbal efectivas para mejorar la salud.

### Conexión con el ASE

Establecer metas saludables (conciencia de sí mismo)

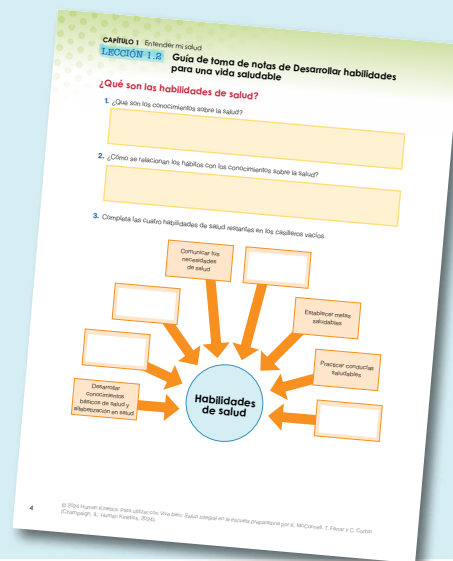
### Escribe sobre el tema

¿Cuán difícil o fácil es para ti decir que “no” cuando un amigo quiere que hagas algo no saludable o riesgoso, como beber alcohol, vapear o enviar mensajes de texto mientras conduces? ¿Por qué crees que es fácil o difícil para ti? Si es posible, explica tu respuesta mediante un ejemplo de tu propia vida.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## Prisha

siempre obtenía las calificaciones más altas de su clase. Era realmente buena para memorizar información y comprender conceptos. Si bien sabía mucho, Prisha no era muy saludable. Tenía dificultades para seguir una dieta bien equilibrada y casi nunca hacía ejercicio. El año anterior parecía que casi siempre estaba resfriada. Cuando su amigo Scott le preguntó por qué no se cuidaba mejor, ella respondió “Sé todo lo que necesito saber sobre la salud. Además, no es que estoy enferma ni nada”. Scott sabía que su amiga tenía muchos conocimientos, pero no entendía por qué Prisha no podía realmente ser más saludable. Lo consideró y llegó a la conclusión de que Prisha tal vez no sabía cómo tomar decisiones saludables o establecer metas saludables. También se dio cuenta de que Prisha no era muy buena para comunicar cómo se sentía. De hecho, parecía que tenía mucho por aprender acerca de las habilidades que necesitaba para usar sus conocimientos y practicar conductas saludables. ¿Dónde podría Prisha aprender mejores habilidades de salud?

## ¿Qué son las habilidades de salud?

De todos los temas que aprendes en la escuela, la salud puede ser el más importante cuando se trata de tu vida diaria. Tus decisiones de salud son parte de tu vida diaria, determinan la calidad y longevidad de tu vida. Casi todas las decisiones que tomes o las conductas que ejecutes a diario pueden afectar tu salud de una manera u otra.

Una persona con buenos **conocimientos sobre la salud** puede encontrar y comprender información básica de salud y luego usar esa información para tomar decisiones inteligentes. Aprender a ser saludable comienza con el desarrollo de conocimientos sobre la salud. Este libro te ayuda a adquirir información básica de salud y te da oportunidades para desarrollar tus habilidades de conocimientos sobre la salud. Desarrollar habilidades básicas de salud te permite poner en práctica tus conocimientos. Con el paso del tiempo, las habilidades que practiques pueden transformarse en hábitos saludables. Un **hábito** es algo que se hace automáticamente sin pensar en ello.

Esta lección introduce habilidades de salud básicas, cada una presentada con un paso para la habilidad, que se vuelven a mencionar en lecciones posteriores.

### HABILIDADES PARA UNA VIDA SALUDABLE

- Desarrollar conocimientos básicos de salud y alfabetización en salud
- Analizar qué cosas influyen en tus conductas de salud
- Acceder a información y recursos de salud válidos y confiables
- Comunicar tus necesidades de salud
- Tomar decisiones saludables
- Establecer metas saludables
- Practicar conductas saludables
- Abogar por la buena salud para ti mismo y para los demás





## Desarrollar conocimientos básicos de salud y alfabetización en salud

Encontrar información sobre salud no es difícil. De hecho, Internet parece estar lleno de opiniones diversas sobre cada tema de salud imaginable. Muchos sitios web afirman brindar información de salud. Los influenciadores de las redes sociales a menudo promueven planes o productos de salud no probados con fines de lucro y no para el beneficio de su audiencia. Es fácil sentirse confundido, abrumado y que se aprovechen de ti si no entiendes algunos datos básicos sobre tu salud. Encontrar, procesar y entender información de salud creíble para tomar decisiones informadas sobre tu salud es la manera de desarrollar alfabetización en salud (figura 1.4). Los siguientes pasos para la habilidad de alfabetización en salud se vuelven a mencionar en lecciones posteriores.



**Figura 1.4** Las características de la alfabetización en salud.



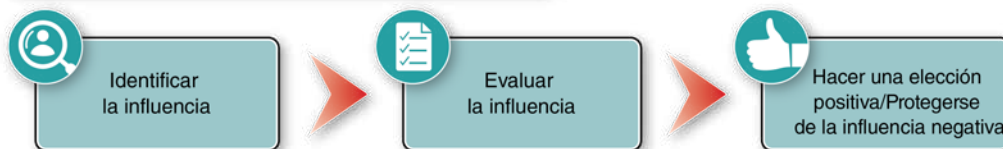
## Analizar qué cosas influyen en tus conductas de salud

¿Alguna vez te has preguntado lo siguiente? ¿Por qué hago ciertas cosas? ¿Qué me lleva a comer de la manera en que lo hago? ¿Por qué (o por qué no) soy activo? ¿Qué me hace sentir triste o frustrado? ¿Cómo influyen mis familiares y amigos sobre mis conductas? ¿Cómo afectan los anuncios publicitarios mis decisiones sobre lo que compro o sobre cómo espero que se comporten los demás? Lo cierto es que todos estamos permanentemente influenciados por otras personas y otras cosas (figura 1.5). Es muy difícil cambiar nuestras propias conductas o elecciones si primero no sabemos qué nos lleva a hacer alguna cosa determinada. Identificar las influencias y evaluar su impacto es una habilidad de salud fundamental que te ayudará a hacer elecciones saludables. Los pasos para la habilidad de analizar influencias que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.



**Figura 1.5** ¿Qué cosas influyen en tus conductas de salud?

### Pasos para la habilidad de analizar influencias



## Acceder a información y recursos de salud válidos y confiables

No toda la información que aparece en Internet o en las redes sociales sirve. Aprender a encontrar y evaluar información y recursos de salud lleva tiempo y práctica. La información que encuentres debe ser válida y confiable. La **información válida** es lógica y objetivamente correcta. La **información confiable** es coherente (similar) en todas las fuentes y es segura. Los pasos para la habilidad de acceder a información que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.

### Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable



## Sitios web válidos y confiables

Muchas personas buscan información de salud en línea. No obstante, la calidad de la información que se encuentra en línea varía. Algunos sitios web están diseñados meticulosamente para brindar datos fácticos e información precisa. Otros sitios tienen un propósito, que es el de vender productos y servicios, y muchos pueden no usar datos o información precisa. Verás que los sitios web tienen letras diferentes anexadas a su dirección. Esos códigos se llaman *dominios de nivel superior*. El tipo de código que usa un sitio web da una pista del tipo de información que puedes encontrar.

### Tipos de dominios web

#### **.gov** es solo para uso gubernamental

Existen algunos sitios web del gobierno muy precisos y confiables que ofrecen información de salud. Algunos ejemplos son los Institutos Nacionales de Salud, [www.nih.gov](http://www.nih.gov) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

#### **.edu** es para uso de instituciones educativas

Si tienes un sitio web de una escuela, usará este dominio. Las universidades e instituciones terciarias también usan .edu.

#### **.org** es para uso individual o de organizaciones

Estos sitios web requieren que evalúes atentamente la información. Muchos sitios que usan este dominio ofrecen información de salud precisa. La American Heart Association (AHA), [www.heart.org](http://www.heart.org), es un ejemplo.

#### **.com** es para uso comercial

Ten cuidado con sitios web con este dominio que con frecuencia están tratando de venderte un producto o servicio y pueden no decirte toda la verdad. Algunos sitios .com brindan información de salud, pero dependen de la publicidad para mantener el sitio. Las compañías que venden medicamentos y fármacos suelen ayudar a pagar por estos sitios de información de salud, y pueden influenciar sobre qué datos se incluyen.

#### **.net** es para uso exclusivo de proveedores de servicios de Internet

Estos sitios normalmente no ofrecen información de salud.

#### **.biz** es para empresas

Estos sitios suelen ser para pequeñas empresas. Generalmente no brindan información de salud, pero pueden ofrecer algún servicio, como masajes, entrenamiento personal o terapia.

## Lista de verificación para evaluar sitios web de salud

Puedes usar el listado siguiente para evaluar todos los tipos de sitios web.

- ¿Quién publica el sitio?
  - Ten en cuenta el dominio y qué es lo que sugiere. Comienza con sitios .gov, .edu o .org.
- ¿Cuál es el propósito del sitio?
  - ¿Vender un producto? ¿Brindar información? ¿Recabar información? Trata primero de obtener información básica de sitios que no venden un producto o servicio.
- ¿Qué tipo de información contiene el sitio?
  - ¿El sitio usa información que proviene de una investigación? Busca sitios que provean datos y que te digan de dónde provienen.

- ¿La información está revisada por expertos?
  - Si el sitio contiene información de salud, ¿quién es el autor? ¿El sitio brinda información sobre quién escribió o revisó el contenido? Usa sitios que te digan quién escribió la información y qué credenciales tiene.
- ¿La información es actualizada?
  - No toda la información vieja es mala, en especial la información básica que no varía demasiado. Sin embargo, nuestros conocimientos sobre enfermedades, tratamientos, genética y otros temas relacionados con la salud cambian muy rápido. Intenta buscar sitios que mantengan su información actualizada. Usar información de Internet que no tenga más de cinco años de antigüedad es una buena regla a seguir.

Los pasos para la habilidad de acceder a sitios web válidos y confiables que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.



## Comunicar tus necesidades de salud

Tus habilidades de comunicación influyen sobre tus conductas de salud de muchas maneras. Es posible que necesites comunicar cómo te sientes a tus padres o a tu tutor, o cuando estás en una clínica médica. También puedes necesitar comunicar lo que deseas o necesitas de una manera que los demás escuchen y entiendan. Algunas veces la comunicación nos ayuda a evitar o manejar conflictos y otras veces nos ayuda a desarrollar relaciones. Los pasos para la habilidad de comunicación que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.



Una variedad de habilidades de comunicación puede ayudarte a tomar decisiones saludables (figura 1.6). La forma en que te comunicas será diferente según la situación en que te encuentres y lo que trates de lograr. Una parte de comunicar tus necesidades es identificar cuál es la habilidad de comunicación que necesitas en determinada situación. Por ejemplo, cuando tu opinión difiere de la de tus padres o tutores, usar varias habilidades de comunicación puede ayudarte a ti y a ellos a entender la perspectiva del otro. Es importante reconocer que puedes aprender nuevas formas de comunicarte y seguir mejorando tus habilidades de comunicación a lo largo de toda la vida.



Figura 1.6 Los cuatro tipos de habilidades de comunicación.

## Tomar decisiones saludables

Todos los días tomas decisiones que afectan tu salud (figura 1.7).

Por ejemplo, decides qué comer, si harás ejercicio, cuándo te irás a dormir y cómo responderás si te ofrecen alcohol o drogas. Algunas de las decisiones que tomas parecen bastante sencillas. Decidir entre rodajas de manzana o papas fritas para el almuerzo no es tan difícil si estás intentando hacer una elección saludable. Otras decisiones requieren más consideración. No siempre es fácil decidir no hacer algo potencialmente peligroso cuando todos tus amigos lo hacen. También puede ser difícil tomar una decisión que requiera mucho trabajo o esfuerzo, como empezar un programa de ejercicios.

Tus conocimientos sobre salud influirán sobre algunas decisiones, como cuándo consultar al médico. Tus amigos y familiares influirán sobre otras, como lo que comes o si eliges vapear. Algunas decisiones están relacionadas con tus valores y creencias personales, y otras pueden estar influenciadas por tu cultura y tus tradiciones. Sea lo que sea que esté influyendo sobre tus decisiones, hay algunos pasos que puedes poner en práctica que te ayudarán a tomar decisiones más saludables de las cuales podrás sentirte orgulloso. Los pasos para la habilidad de tomar decisiones que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.

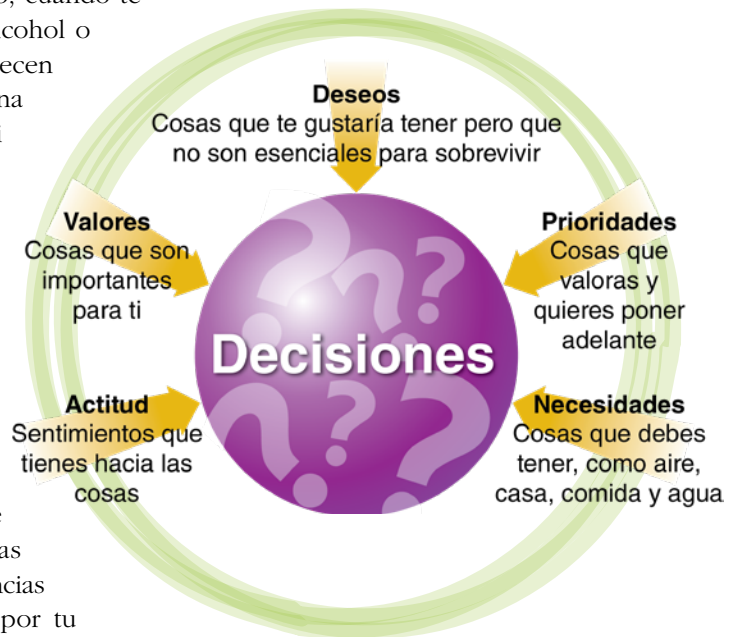
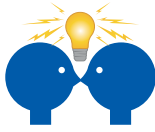


Figura 1.7 ¿Qué cosas influyen en tu toma de decisiones?

### Pasos para la habilidad de toma de decisiones



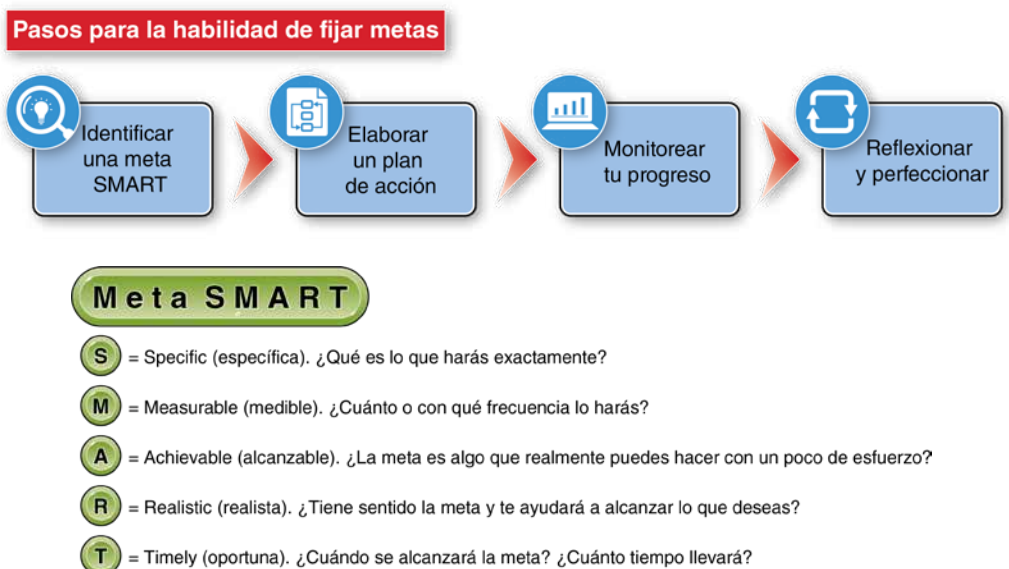
## Establecer metas saludables



Solemos establecer metas en la vida para motivar nuestra conducta o para ayudarnos a lograr algo importante. Fijar metas para tu salud no es diferente. Si una persona quiere dejar de fumar o de beber alcohol, tal vez no pueda simplemente abandonar el hábito. Puede ser importante que esa persona establezca algunas metas a corto plazo y una meta a largo plazo. Las **metas a corto plazo** plantean objetivos más pequeños que se pueden alcanzar en un plazo menor, generalmente entre un día y un mes. Puedes tener varias metas a corto plazo, según la situación. Las **metas a largo plazo** llevarán entre uno y seis meses, o incluso más. Si quieres dejar de beber gaseosas azucaradas, podrías empezar con una meta de beber menos gaseosas por día. En algún momento podrás pasar un día entero sin beber ninguna gaseosa. Finalmente, podrás abandonar las gaseosas por completo. Las metas también se pueden categorizar como metas de resultado (resultado final) o como metas de proceso (cómo estás haciendo algo). Muchas metas a largo plazo son metas de resultado ya que se centran en la conducta final o en el resultado que quieres alcanzar. Por ejemplo, puedes tener una meta de resultado de dejar de tomar bebidas gaseosas. Muchas metas a corto plazo son metas de proceso, es decir que la meta es sobre el paso que darás en tu camino al resultado final. Reducir la frecuencia con la que bebes gaseosas de dos veces por día a una vez por día y luego una vez cada dos días y así sucesivamente, es una meta de proceso. Sin embargo, es posible tener una meta de resultado de corto plazo o una meta de proceso de largo plazo.

Antes de establecer cualquier meta de salud, es conveniente reflexionar sobre dónde estás ahora con la conducta que deseas modificar. El proceso de evaluar tus propias conductas y acciones se llama *autoevaluación*. Las autoevaluaciones te ayudan a determinar dónde estás y a pensar con más claridad hacia dónde quieres ir.

Cuando estás creando metas, debes practicar usar metas SMART, que son específicas, medibles, alcanzables, realistas and oportunas (figura 1.8). Cuanto más practiques, mayor dominio tendrás sobre la habilidad de establecer metas SMART. Es importante recordar que tus metas deben reflejar tus valores y prioridades. Puede ser muy difícil alcanzar una meta establecida por otra persona o en la que no crees. Los pasos para la habilidad de establecer metas que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.



**Figura 1.8** Cuando estás creando metas, debes practicar el uso de metas SMART.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Practicar conductas saludables

Ser saludable es algo que debes hacer a diario. No es suficiente solo pensar en ser saludable o hablar sobre cuánto aspiras a ser saludable. La salud es una serie de elecciones y acciones que pones en práctica todos los días. Para ser más saludable, debes practicar ser saludable, lo que en última instancia lleva a establecer hábitos saludables en el largo plazo. Es importante distinguir los buenos hábitos, como hacer ejercicio y dormir lo suficiente, de los malos hábitos, como ejercitarte en exceso o consumir drogas (figura 1.9).



Cuando estés listo para cambiar una conducta de salud, empieza por identificar la conducta y luego realiza un listado de lo que debes hacer para lograr esa conducta. Una vez que empieces a practicar la conducta, lleva un registro de tu progreso y reflexiona sobre cómo te vas desempeñando. Los pasos para la habilidad de practicar conductas saludables que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.

**Figura 1.9** Los hábitos pueden ser saludables o no saludables.

### Pasos para la habilidad de practicar conductas saludables



#### CONSEJO SALUDABLE

Lleva tu propia botella de agua a la escuela para ayudarte a beber una buena cantidad durante el día. Asegúrate de que la botella esté llena cuando salgas para la escuela e intenta beber toda el agua antes de regresar a casa.

## Apoyar y promover la buena salud para ti mismo y para los demás

Parte de ser saludable es aprender a apoyar y promover buenos hábitos para ti mismo y los demás. El **apoyo** es el acto o proceso de apoyar o promover una causa o un asunto. Requiere de una capacidad de organizar tus ideas y comunicarte de manera efectiva. Los pasos para la habilidad de apoyo y promoción (*advocacy*) que se muestran aquí se volverán a mencionar en lecciones posteriores.



### Promoción de tu salud personal

Apoyar tu propia salud es una forma de apoyo y promoción. Es importante comunicar claramente tus necesidades. Por ejemplo, tienes la oportunidad de apoyar y promover tus necesidades durante citas con el médico si te preparas para tu visita. Una manera de lograr esto es llevar una lista escrita de tus síntomas que indique durante cuánto tiempo los has tenido y describa qué medidas ya has tomado para mejorar tu salud. Formular preguntas como “¿Qué más puedo hacer para sentirme mejor?” o “¿Existen tratamientos que puedan ayudarme?” es otra forma de promover tu salud personal.



### Orientación vocacional

#### EDUCADOR DE LA SALUD

Una persona que enseña a otras acerca de conductas que promueven el bienestar es un *educador de la salud*. Los educadores de la salud diseñan y crean estrategias que ayudan a las personas y comunidades a mejorar sus conductas de salud. También educan a las personas sobre habilidades de salud básicas. Los educadores de la salud generalmente trabajan a tiempo completo en una variedad de ámbitos, incluidos hospitales, organizaciones sin fines de lucro, el gobierno, consultorios médicos, empresas privadas e instituciones educativas. Algunos educadores de la salud cuentan con credenciales docentes y también se desempeñan como maestros. Otros educadores de la salud que trabajan con el público pueden tener una certificación de CHES, siglas que en inglés significan *especialista certificado en educación para la salud*. Para cumplir con los requisitos de esta certificación, debes tener un título universitario en educación de salud y aprobar un examen nacional de certificación.



## Apoyar a miembros de la familia y otros

A lo largo de tu vida también descubrirás un deseo de apoyar las necesidades de otros. Puedes tener un pariente cercano o amigo que sufre un problema de salud y necesita alguien que abogue por él. Para alguien que tiene un problema de salud más grave, acompañarlo a las citas médicas puede ser vital. Recibir un diagnóstico, sentirse mal o confundido y abrumado durante una consulta puede obstruir la capacidad de la persona para procesar la información que recibe de un profesional médico. Escuchar, tomar notas y formular preguntas para aclarar la información te convierte en un buen defensor de tu pariente o amigo.

## En defensa de tu comunidad

Si te preocupa la salud de tu comunidad puedes involucrarte en un activismo comunitario. Una **comunidad** es un grupo de personas que comparten características o intereses comunes. Los ejemplos de comunidades incluyen tu pueblo o ciudad, tu vecindario, tu escuela y tus grupos culturales. Las comunidades también pueden formarse en torno a temas o problema de salud. Por ejemplo, las personas que integran un grupo de apoyo de pacientes de cáncer forman un tipo de comunidad.

Apoyar las inquietudes de una comunidad es a menudo más formal que apoyar a personas individuales. Puedes participar de una manifestación organizada en el capitolio de tu estado para apoyar un proyecto de ley, un acto público diseñado para concientizar sobre un tema, o una campaña en redes sociales diseñada para recaudar dinero para un problema o causa sanitaria de una comunidad. La figura 1.10 ilustra los pasos a seguir que pueden ayudarte a aprender a ser un activista comunitario más efectivo.



**Figura 1.10** Pasos hacia el activismo comunitario.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**

## Comunicación saludable

Podemos ayudar a otros a desarrollar sus conocimientos sobre la salud si comunicamos información de salud de manera clara. Usar **lenguaje sencillo** es una estrategia para que la información escrita y oral sea más fácil de entender para una población determinada a la primera lectura. Es una herramienta importante para mejorar la alfabetización en salud y los comunicadores deben tener en cuenta a la audiencia que recibe la información. Un documento redactado en lenguaje sencillo es aquel en que la persona puede encontrar lo que necesita, entender lo que encuentra y tomar una buena decisión basada en lo que sabe.

Los elementos clave del lenguaje sencillo incluyen

- organizar la información de modo que los puntos más importantes aparezcan primero,
- fraccionar la información compleja en secciones o partes comprensibles, y
- usar lenguaje simple y evitar o definir los términos técnicos.

### TAREA

Investiga el concepto de bienestar. Lee varias fuentes diferentes de información confiables y reúne algunos datos sobre qué es el bienestar, por qué es importante y qué podemos hacer para mejorarlo. Una vez reunida la información, diseña un folleto o panfleto que presente la información en lenguaje sencillo. Enfócate en los elementos clave del lenguaje sencillo.

## Habilidades para una vida saludable

En esta lección aprendiste acerca de las habilidades para una vida saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Tu cultura y sus tradiciones influyen sobre lo que sabes y crees sobre la salud. Desarrolla una lista de seis maneras en que tu cultura influye sobre tus creencias de salud. Compara tu lista con la de otros dos o tres compañeros y debatan similitudes y diferencias. Luego compara y contrasta las listas para determinar categorías o tipos comunes de influencias culturales sobre la salud.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES



Reflexiona sobre una decisión relacionada con la salud que hayas tomado recientemente. Puede tratarse de una decisión trivial o puede ser algo relativamente importante. Revisa los pasos para la toma de decisiones de este capítulo. ¿Qué pasos seguiste? Si tuvieras que volver a tomar esa decisión, ¿qué cambiarías? Explica tu decisión en un párrafo.

## LECCIÓN 1.2 Revisión: Desarrollar habilidades para una vida saludable

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La alfabetización en salud es la capacidad de encontrar y comprender información básica de salud y usarla para tomar decisiones de salud bien informadas.
- Las influencias más importantes sobre la salud incluyen la familia, la cultura, los pares, la escuela, la comunidad, los medios, las normas y expectativas, los valores y creencias, las políticas, las normas y las leyes.
- Las ocho habilidades de salud son (1) desarrollar conocimientos básicos de salud, (2) analizar y comprender qué factores influyen sobre tu salud, (3) acceder a información y recursos de salud válidos y confiables, (4) comunicar tus necesidades de salud, (5) tomar decisiones saludables, (6) establecer metas saludables, (7) practicar conductas saludables, y (8) promover la buena salud para ti mismo y para los demás.
- La información válida es lógica y objetivamente correcta. La información confiable es similar en todas las fuentes y es seria.
- El apoyo es el acto o proceso de apoyar o promover una causa o un asunto.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Un/una \_\_\_\_\_ es algo que se hace automáticamente sin pensar en ello.
2. El primer paso para tomar una decisión saludable es \_\_\_\_\_ el problema.
3. Una meta pequeña que querrías alcanzar en dos semanas sería una meta a \_\_\_\_\_ plazo.
4. Una meta SMART es específica, \_\_\_\_\_, alcanzable, realista y \_\_\_\_\_.
5. Los dominios web que usan .gov, .edu y \_\_\_\_\_ suelen brindar información de salud precisa.
6. Una comunidad es un grupo de personas que comparten características o \_\_\_\_\_ comunes.
7. La información válida es información que es \_\_\_\_\_ y objetivamente correcta.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Selecciona la habilidad de vida saludable que consideres la más importante. Escribe un breve discurso que convenza a los demás de por qué la habilidad que elegiste es la más importante. Incluye tres detalles o datos de respaldo para defender tu punto de vista.

### EN CASA

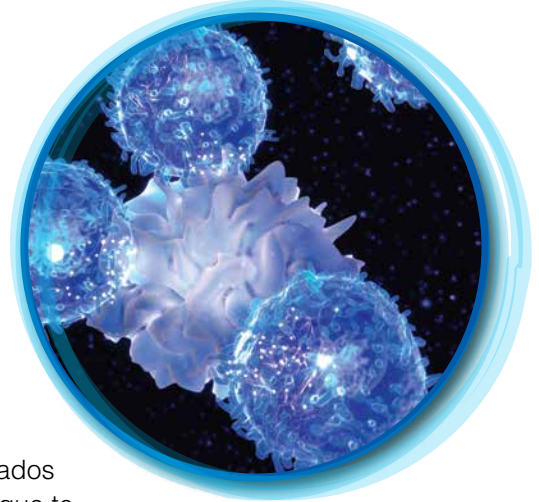
Explica las ocho habilidades para una vida saludable a uno de tus padres o a tu tutor y conversen sobre cómo influye la familia en cada una de las habilidades. Juntos, identifiquen una habilidad sobre la cual la familia esté dispuesta a trabajar, establezcan una meta SMART que te ayude a alcanzar tu meta y lleguen a un acuerdo con otros miembros de la familia para apoyarse mutuamente en el logro de tu meta.

# LECCIÓN 1.3

## Mi sistema inmunológico

### Términos a aprender

- alérgeno
- anticuerpos
- bacterias
- inmunización
- patógeno
- sistema inmunológico
- virus
- virus de inmunodeficiencia humana (VIH)



### Concepto general

¿Alguna vez te has preguntado por qué contraes algunos resfriados o virus que circulan por la escuela pero no otros? ¿Qué impide que te enfermes? La realidad es que estamos rodeados de gérmenes. Si bien la mayoría de los gérmenes son inofensivos, algunos causan enfermedad y las personas están expuestas a diario a posibles enfermedades. Afortunadamente nuestros organismos están diseñados para mantenernos a salvo de estas amenazas y la mayor parte del tiempo nuestro sistema inmunológico puede mantenernos saludables.

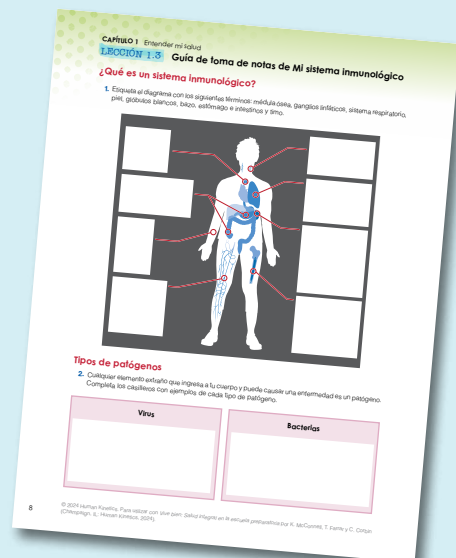
### Objetivos de aprendizaje

- Identificar los principales órganos y tejidos del sistema inmunológico y explicar sus principales funciones.
- Explicar qué es un patógeno y dar dos ejemplos.
- Explicar cómo responde el sistema inmunológico a los patógenos.
- Describir cuatro problemas diferentes que podría tener el sistema inmunológico.
- Explicar cómo el VIH afecta tu sistema inmunológico.
- Explicar cómo funcionan las vacunas para ayudar a tu sistema inmunológico a combatir patógenos conocidos.
- Acceder y analizar la validez de la información sobre trastornos inmunológicos.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Analizar influencias (conciencia de sí mismo)

### Escribe sobre el tema

¿Cuándo fue la última vez que estuviste realmente enfermo? ¿Qué tipo de enfermedad tuviste? ¿Qué factores pueden haber afectado la capacidad de tu organismo de combatir tu enfermedad? ¿Qué hiciste para tratar de sentirte mejor y estar saludable nuevamente?

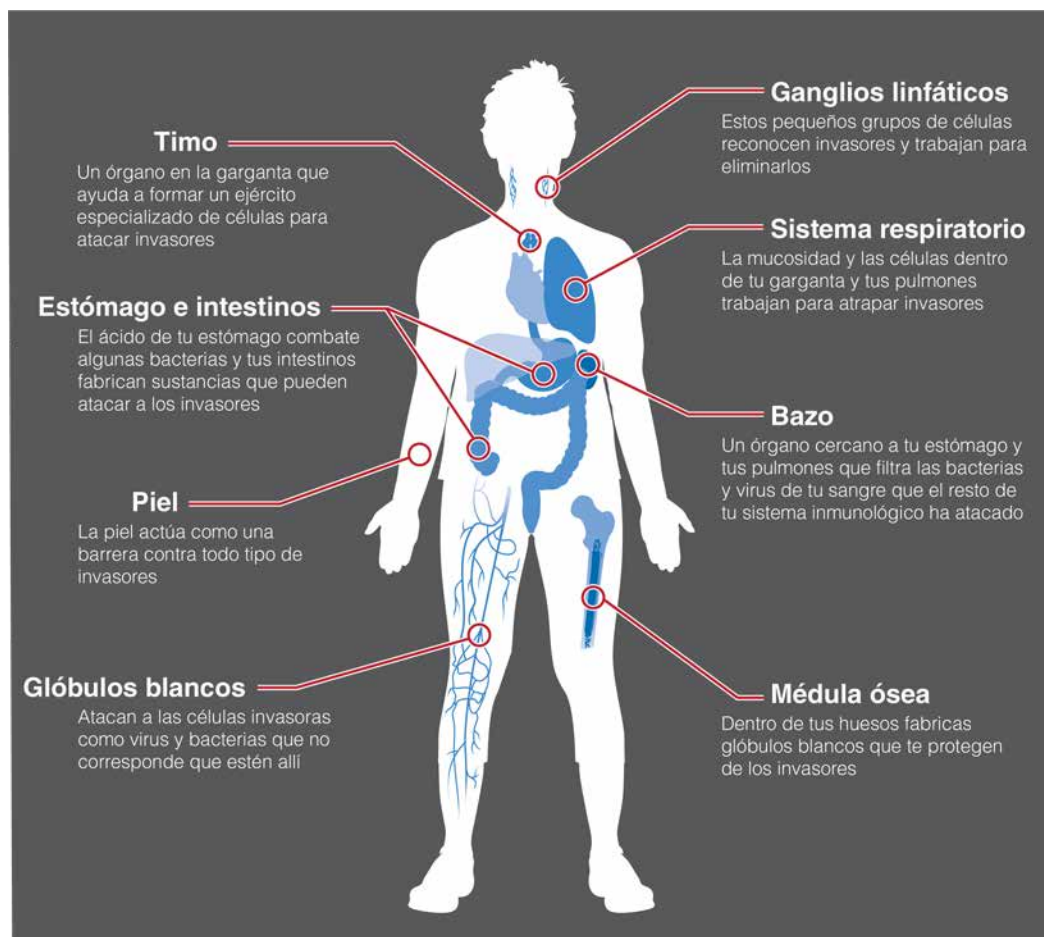
## Connor

no se sentía muy bien. Sentía que estaba resfriado y que no se mejoraba. Odiaba estar enfermo porque significaba que no podía ir a la escuela, practicar para el próximo partido de baloncesto o ver a sus amigos durante el fin de semana. De modo que simulaba estar bien la mayor parte del tiempo, pero era agotador. Sus amigos comenzaron a ponerlo en apuros porque siempre estaba estornudando y con secreción nasal. Su padre le dijo que necesitaba descansar y tomar mucho líquido e incluso sugirió que Connor se tomara un día para combatir este virus, pero Connor simplemente consideró que su padre lo estaba sobreprotegiendo. A pesar de la fatiga, que solo parecía intensificarse, Connor se forzó a ir a la práctica de baloncesto después de clase. El gran partido era el jueves por la noche, y el fin de semana él y sus compañeros de equipo planeaban celebrar su actual racha de victorias con unas pizzas. Su sistema inmunológico ya estaba sobrecargado, y las elecciones de Connor no ayudaban.

Entender cómo funciona tu sistema inmunológico y las formas de cuidarlo te ayudará a hacer elecciones saludables. ¿Qué conductas pueden haber contribuido a la enfermedad de Connor? ¿Qué podría haber hecho Connor de manera diferente para acortar su enfermedad y proteger a los demás de enfermarse?

## ¿Qué es un sistema inmunológico?

Tu **sistema inmunológico** es el sistema de defensa de tu organismo. Imagínalo como un ejército complejo de soldados que trabajan activamente para proteger a tu organismo de los invasores. El sistema inmunológico está compuesto de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para destruir a los invasores. Incluye la médula ósea, los ganglios linfáticos, los sistemas respiratorio y digestivo, la piel, los glóbulos blancos, el bazo y el timo. La figura 1.11 describe las principales funciones de cada componente. Por ejemplo, el bazo se encarga de filtrar bacterias y virus de la sangre.



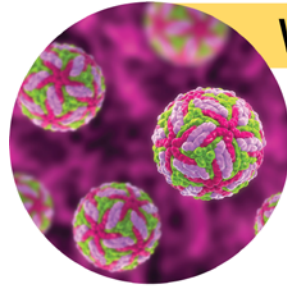
**Figura 1.11**  
El sistema  
inmunológico.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Tipos de patógenos

Cualquier agente extraño que ingresa a tu organismo y puede causar una enfermedad es un **patógeno**. Hay diferentes tipos de patógenos que pueden causarte enfermedades, y leerás más acerca de ellos en la lección 1.4. Dos ejemplos de patógenos son los virus y las bacterias. Los **virus** son paquetes muy pequeños de material infeccioso que ingresan a tus células y luego se multiplican. Las **bacterias** son organismos unicelulares que se encuentran en el ambiente y pueden transmitir enfermedades. Los virus y las bacterias son las causas más comunes de enfermedad en las personas (figura 1.12).



### Virus

Los virus son pequeños manojos de material que ingresan en tus células y se multiplican.

**Ejemplos:** hepatitis A y B, virus del papiloma humano (VPH), virus de inmunodeficiencia humana (VIH), influenza (gripe), sarampión, polio y rabia



### Bacterias

Las bacterias son organismos unicelulares que se encuentran en el ambiente y pueden transmitir enfermedades.

**Ejemplos:** Enfermedad de Lyme, tuberculosis, sífilis, amigdalitis estreptocócica y salmonella

**Figura 1.12** Comparación de virus y bacterias.

## Mantener a los invasores alejados y lanzar un ataque

Tu organismo tiene varios métodos para mantener a los patógenos alejados. Por ejemplo, puedes tratar de evitar que ingresen a tu organismo o puedes atacarlos e intentar matarlos si logran ingresar. Todas las formas en que te proteges de los patógenos conforman tu respuesta inmunológica.

### Barreras inmunológicas

Tu piel actúa como una barrera muy efectiva. En circunstancias normales, los virus y las bacterias no ingresarán a tu sangre si tu piel está sana. Un corte, un rasguño o una grieta en la piel rompen esta barrera. Cuando esto ocurre, los invasores pueden ingresar a la sangre.

Tu garganta y tu sistema digestivo también ayudan a mantener los patógenos peligrosos fuera de tu organismo. La mucosidad de la nariz y la garganta puede atrapar virus y bacterias. Cuando toses, te suenas la nariz o estornudas, te deshaces de algunos de estos invasores. La saliva y el ácido estomacal también matan algunos patógenos que pudieran estar en tu comida.



## Respuesta inmunológica

Si un invasor atraviesa una de estas barreras, el organismo activa su respuesta inmunológica (figura 1.13). Diferentes tipos de glóbulos blancos empiezan a destruir el patógeno. Mientras esto ocurre, ciertos glóbulos blancos luego viajan por tu organismo y advierten a las otras células sobre el peligro. Tu organismo también recuerda invasores del pasado y los reconoce de inmediato si vuelven a ingresar al cuerpo. Las células que transportan este conocimiento se llaman **anticuerpos**. En otras palabras, una vez que has tenido una enfermedad específica, tu organismo ahora tiene los anticuerpos necesarios para destruir al mismo invasor la próxima vez que aparece. Cuando tienes un conjunto específico de anticuerpos en tu sistema, decimos que eres inmune a cualquier invasor que te amenace. Este proceso es el motivo por el que las **inmunizaciones**, o vacunas preventivas, funcionan.

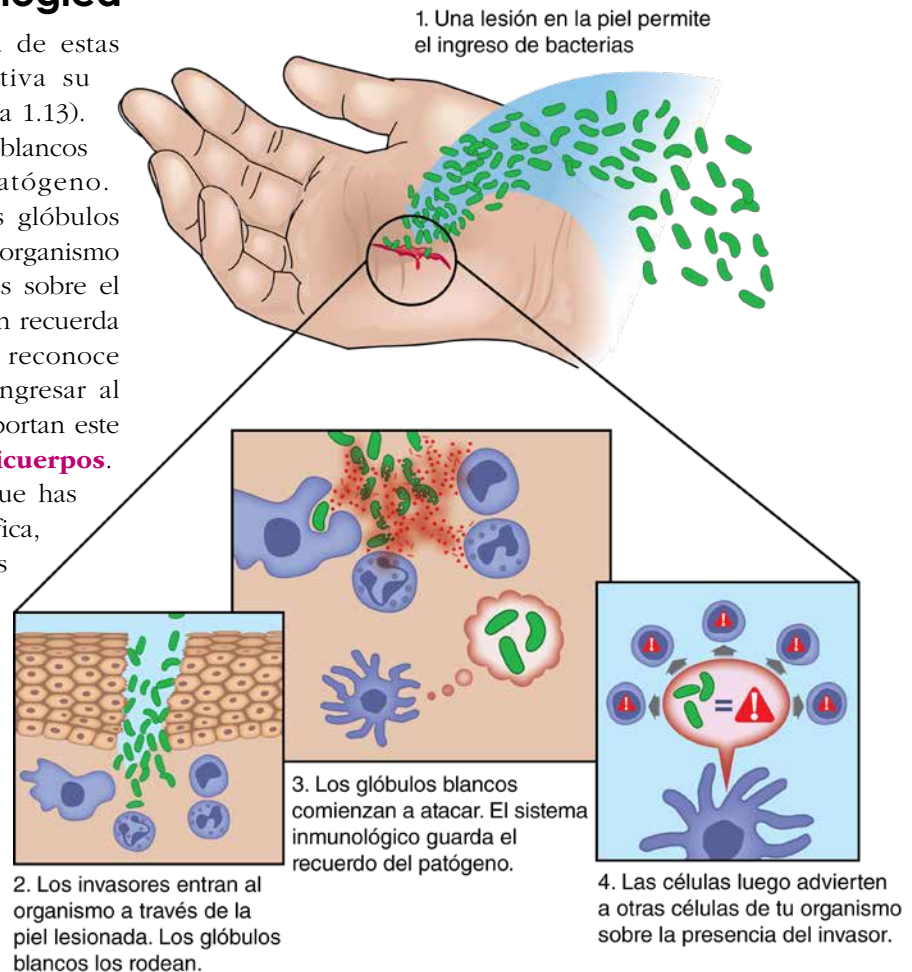


Figura 1.13 Tu respuesta inmunológica.

## Mantener saludable el sistema inmunológico

Tu sistema inmunológico es complejo, y funciona mejor cuando tu organismo está sano y fuerte. Haz lo siguiente para mantener saludable tu sistema inmunológico:

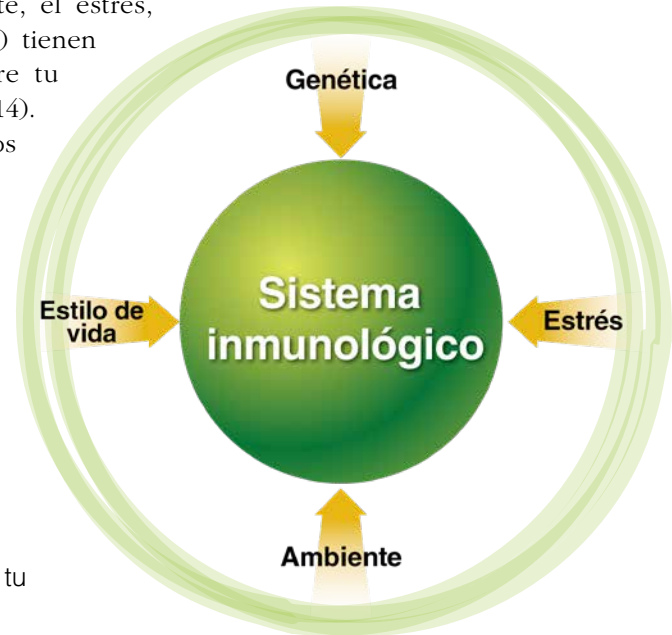
- Consume alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas y verduras y cereales integrales.
- Realiza al menos 30 minutos de ejercicios la mayoría de los días de la semana.
- Duerme entre 8 y 10 horas todas las noches.
- Lávate las manos con regularidad.
- Mantén actualizadas tus inmunizaciones.
- Mantén un peso saludable.
- No bebas alcohol.
- No fumes ni vapees.
- Controla tu estrés mediante relajación, ejercicio y apoyo social.

### CONSEJO SALUDABLE

Averigua tu historial de inmunizaciones. Pregúntale a uno de tus padres o a tu tutor qué inmunizaciones has recibido y cuándo las recibiste. Lleva un registro como parte de tu historial personal de salud.

## ¿Qué influye en tu sistema inmunológico?

Cuatro influencias (el ambiente, el estrés, la genética y el estilo de vida) tienen un impacto significativo sobre tu sistema inmunológico (figura 1.14). La sección siguiente analiza los efectos de cada influencia.



**Figura 1.14** Influencias sobre tu sistema inmunológico.

### Ambiente

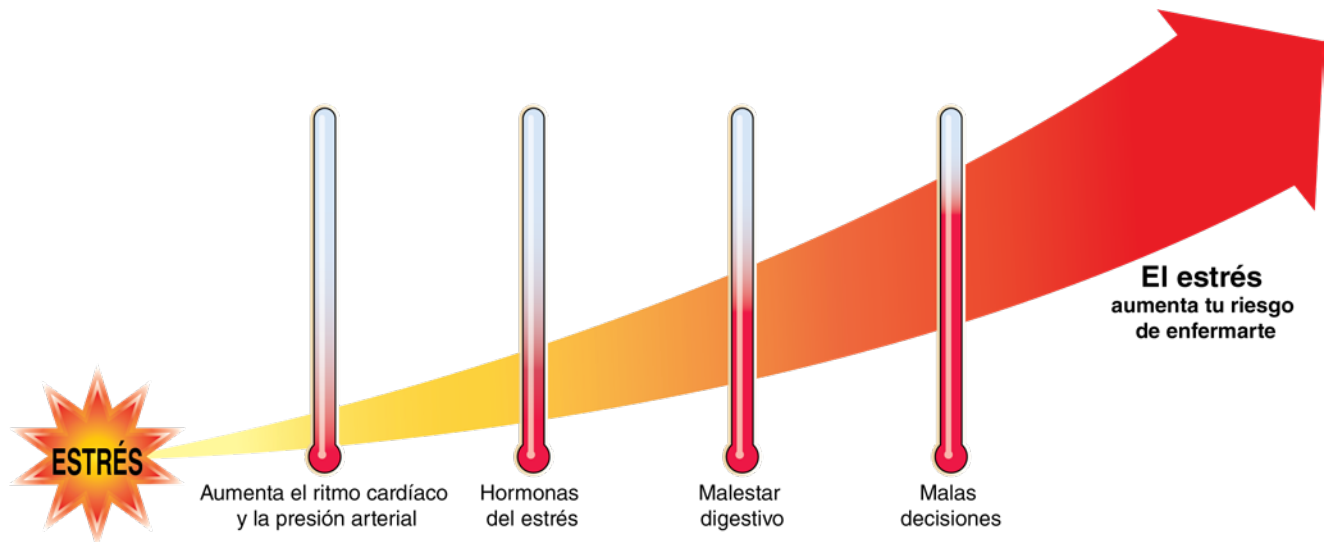
Tu sistema inmunológico funciona desarrollando una memoria. Cada vez que te expones a un patógeno potencial, tu sistema inmunológico lo copia y lo recuerda. Por lo tanto, el ambiente en el que vives también afecta tu sistema inmunológico. Algunos investigadores sugieren que los niños que están expuestos a más gérmenes en su ambiente desarrollan sistemas inmunológicos más saludables más adelante. Por ejemplo, los niños que se crían con mascotas desarrollan una protección contra enfermedades mayor que los que no. El ambiente también puede tener una influencia negativa. Por ejemplo, las personas que viven en una ciudad con mucha contaminación del aire tienen más probabilidades de desarrollar asma.

### Estrés

Las personas responden al estrés de maneras diferentes. Cuando estás bajo mucha presión o te sientes ansioso, tu sistema inmunológico también puede verse afectado. El estrés puede hacer que tu corazón se acelere y puede aumentar tu presión arterial. Las hormonas que liberas cuando sufres estrés también debilitan tu respuesta inmunológica. El estrés también puede alterar la digestión y es menos probable que te alimentes de manera saludable. Todos estos elementos aumentan el riesgo de contraer una enfermedad (figura 1.15). Cuando te sientes realmente estresado también es más probable que exhibas conductas negativas, como no dormir lo suficiente, alimentarte mal y no realizar actividad física.

### Genética

La genética influye en la fortaleza de tu sistema inmunológico y en la forma en que tu organismo responde a diferentes patógenos. Tu composición genética también afecta la probabilidad de que contraigas enfermedades del sistema inmunológico, como los trastornos autoinmunes.



**Figura 1.15** El aumento del estrés puede interferir con una respuesta autoinmune saludable.

## Estilo de vida

Tu sistema inmunológico responde a un estilo de vida saludable del mismo modo que los otros sistemas de tu organismo. El ejercicio frecuente, la dieta saludable y la cantidad adecuada de sueño mejoran tu sistema inmunológico para que funcione de manera óptima. Hacer malas elecciones de estilo de vida, como consumir tabaco o beber alcohol, daña tu respuesta inmunológica y dificulta la lucha contra las enfermedades.

## Virus de inmunodeficiencia humana

El **virus de inmunodeficiencia humana**, o **VIH**, es un virus agresivo que ataca el sistema inmunológico. Las personas con VIH lo propagan a través de determinados fluidos corporales, como la sangre o el semen. Las personas contraen VIH al mantener relaciones sexuales sin protección o al compartir jeringas relacionadas con el consumo de drogas. Las madres que tienen VIH también pueden transmitirlo a sus hijos por nacer. El VIH destruye tantas células inmunitarias sanas que el organismo ya no puede luchar contra infecciones o enfermedades simples. Cuando una persona tiene VIH, su sistema inmunológico está debilitado y es propensa a contraer otras infecciones o cánceres. Si no se trata, el VIH puede derivar en el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Antes de la década del 90 la mayoría de las personas con VIH morían de SIDA, pero los avances de la medicina han hecho posible que las personas vivan con VIH. Si bien este es un logro significativo, sigue siendo importante que las personas que son sexualmente activas se realicen pruebas de detección de VIH con regularidad, aun si usan protección. El diagnóstico y tratamiento temprano de la enfermedad es crucial para la salud y la supervivencia. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud, el SIDA es la sexta causa de muerte en los jóvenes de 25 a 44 años de edad.



## Problemas con el sistema inmunológico

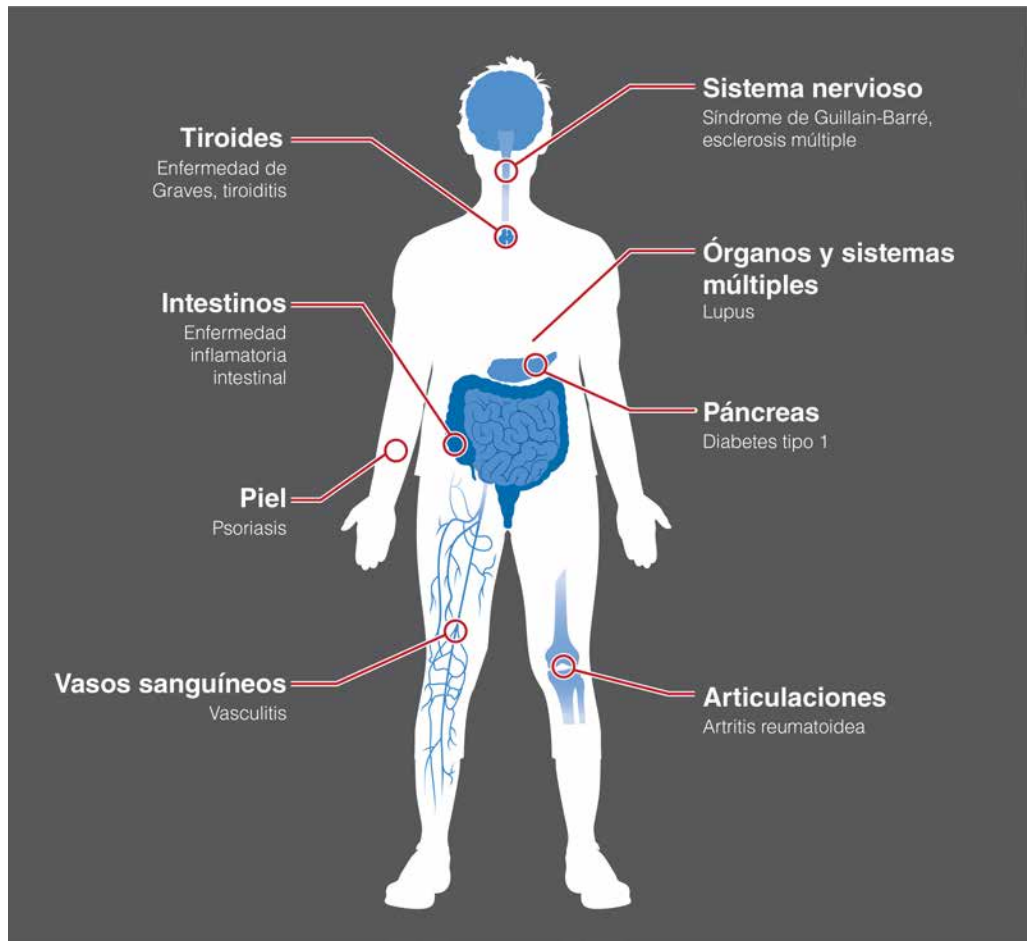
En algunos casos tu sistema inmunológico puede experimentar problemas propios. Los problemas comunes del sistema inmunológico se explican en la sección siguiente.

### Trastornos de inmunodeficiencia

Un trastorno de inmunodeficiencia ocurre cuando tu sistema inmunológico no fabrica suficientes glóbulos blancos para atacar a los patógenos invasores. La leucopenia es un trastorno en el que el recuento de glóbulos blancos es bajo. Cuando esto sucede, estás en mayor riesgo de contraer una enfermedad como el cáncer. También puedes enfermarte gravemente de enfermedades comunes como la gripe. Puedes nacer con una deficiencia o puedes adquirirla de un patógeno como un virus. Los procedimientos médicos, como el tratamiento del cáncer con quimioterapia, también pueden causar deficiencia inmunológica.

### Trastornos autoinmunes

Los trastornos autoinmunes ocurren cuando el sistema inmunológico de una persona ataca parte de su propio organismo en lugar de atacar al invasor que debería, como se ve en la figura 1.16.



**Figura 1.16** Órganos y sistemas afectados por enfermedades autoinmunes.



## Alergias

Las alergias ocurren cuando el organismo se vuelve hipersensible a algo que está en el ambiente y como resultado produce una respuesta inmunológica perjudicial. Un **alérgeno** hace que las personas desarrollen una alergia. Los alérgenos comunes incluyen ácaros, caspa de las mascotas (piel y pelo), malezas y hierbas, moho y polen. La alergia se trata generalmente con pastillas de venta libre o aerosoles nasales. Las alergias graves pueden requerir un medicamento recetado o una inyección. Algunas personas tienen alergias que provocan reacciones más severas y pueden ser mortales, como la inflamación de la garganta y la constricción de las vías respiratorias por la picadura de una abeja. Las personas también pueden ser alérgicas a alimentos como el maní, los mariscos, el trigo, la leche o los huevos.



## Linfoma

*Linfoma* es un término genérico para el cáncer del sistema inmunológico. Existen varias clases diferentes de linfomas y los tratamientos y los índices de supervivencia varían según el tipo. Los síntomas del linfoma incluyen

- inflamación indolora de ganglios linfáticos en el cuello, las axilas o la ingle,
- fatiga persistente,
- fiebre,
- sudores nocturnos,
- falta de aire y
- pérdida de peso injustificada.



### CTIM en salud

#### VACUNAS

Escuchar la palabra *vacuna* probablemente te haga pensar en las inyecciones que te aplican en el consultorio del médico. Algunas vacunas se aplican solo una vez en la vida, mientras que otras requieren una dosis una o dos veces por año. Las vacunas vienen en varias formas. La mayoría se aplican vía inyección, pero algunas se inhalan o se ingieren. Las vacunas tienen una versión muerta o debilitada de un virus que tu organismo usa luego para iniciar su propia respuesta inmunológica para matar al invasor. La aplicación de una vacuna inicia el proceso de inmunización durante el cual tu organismo produce anticuerpos (memorias) que te protegerán de una exposición futura. Otra forma de pensar en ello es que las vacunas le dan a tu cuerpo la oportunidad de construir su propio sistema de defensa en preparación para futuros ataques. Las vacunas son cruciales para la salud pública porque ayudan a prevenir la propagación de algunas enfermedades. Una persona no inmunizada contra una enfermedad puede propagar la enfermedad a bebés y niños que no tienen edad suficiente para recibir una vacuna de manera segura. Ese es el motivo por el que la mayoría de las escuelas exigen que los estudiantes se vacunen antes de concurrir.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Acceder a información confiable**

En esta lección leerás acerca de diferentes problemas que puedes tener con tu sistema inmunológico. Elige una enfermedad identificada en esta lección e investiga más sobre el tema.

Hay varios sitios web reconocidos que puedes explorar para aprender más sobre el sistema inmunológico. Por ejemplo, los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) brindan información básica sobre trastornos y enfermedades inmunológicas. Parte de aprender a encontrar información rigurosa es identificar los términos clave que usarás en tu búsqueda. Limitate a palabras individuales y frases específicas siempre que sea posible. Una vez que aparezcan los resultados no te limites solo al primero que veas. Focalízate en los sitios .gov y .org que creas que pueden darte información confiable.

Usa los siguientes términos de búsqueda:

- Sistema inmunológico
- Trastornos inmunológicos
- Trastornos autoinmunes
- Alergias
- Linfoma
- VIH

Para tu investigación, busca dos fuentes de información diferentes. Recuerda usar la lista de verificación provista para analizar la validez de tus fuentes. Una vez realizada la investigación, crea una ficha técnica sobre la enfermedad que hayas elegido. Incluye información que trate estos interrogantes: ¿Qué tan común es la enfermedad? ¿Quién es más propenso a contraer la enfermedad y por qué? ¿Qué factores podrían tener un impacto en la enfermedad? ¿Cuáles son los tratamientos actuales para la enfermedad?

Evalúa tus fuentes:

- ¿Quién publica el sitio?
  - ¿Cuál es el propósito del sitio?
  - ¿Qué tipo de evidencias hay en el sitio?
  - ¿La información está revisada por expertos?
  - ¿La información está actualizada (hace menos de cinco años)?
-



## Habilidades para una vida saludable

En este capítulo te centraste en acceder a información válida y confiable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS



Elabora una lista de determinantes, tanto positivos como negativos, que podrían estar afectando tu sistema inmunológico. Coloca una estrella al lado de los dos determinantes sobre los que consideras que tienes más control. ¿Son influencias positivas o negativas? ¿Deberías hacer algo para cambiarlas? En caso afirmativo, ¿qué?



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Will sufre muchas alergias y algunos de sus compañeros se burlan de él por ese motivo. Siempre se está sonando la nariz y estornudando. Durante la primavera y el verano le resulta especialmente difícil estar al aire libre porque es alérgico al césped y a la mayoría de los árboles. A menudo opta por quedarse adentro durante el almuerzo y la mayoría de los niños lo consideran un solitario. ¿Qué les dirías a las personas que se burlan de él para ayudarlas a entender mejor la situación de Will? Redacta un guión y ensáyalo con un amigo.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Selecciona una de las estrategias de esta lección para mantener un sistema inmunológico saludable. En la medida de tus posibilidades, practica esa conducta constantemente durante una semana mientras monitoreas tu progreso. Escribe una autorreflexión que califique cómo te fue y describe cómo te hizo sentir el hecho de practicar la conducta.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Con la información que recopilaste de la actividad de Estímulo para el desarrollo de la habilidad de esta lección, conviértete en un defensor de alguien que vive con una enfermedad:

- Desarrolla una breve historia basada en un personaje de ficción que vive con la enfermedad que acabas de investigar.
- Defiende las elecciones de tu personaje resaltando su punto de vista y experiencias.
- Incluye detalles sobre los desafíos que enfrenta tu personaje todos los días y los esfuerzos que hace por superarlos.
- Asegúrate de que tu historia ayude al lector a entender los desafíos que enfrenta la persona en la vida diaria.

## LECCIÓN 1.3 Revisión: Mi sistema inmunológico

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El sistema inmunológico está formado por la médula ósea, los ganglios linfáticos, el sistema respiratorio y el digestivo, la piel, los glóbulos blancos, el bazo y el timo.
- Un patógeno es un invasor extraño que ingresa al organismo y puede causar enfermedades. Los ejemplos incluyen bacterias y virus.
- Tu sistema inmunológico ataca invasores extraños y crea anticuerpos (memorias) de ese ataque para ayudarte a combatir los mismos invasores (o similares) en el futuro.
- Para mantener tu sistema inmunológico saludable, aliméntate de manera saludable, haz ejercicio en forma regular, duerme al menos ocho horas todas las noches, lávate las manos con regularidad, vacúnate, mantén un peso saludable, evita el alcohol y el tabaco y controla tu estrés.
- Los trastornos autoinmunes, como el VIH, debilitan el sistema inmunológico y se producen cuando el sistema inmunológico se ataca a sí mismo en lugar de atacar a un patógeno. También pueden desarrollarse alergias cuando el sistema inmunológico reacciona a algo que normalmente no es peligroso. Los cánceres también pueden afectar el sistema inmunológico.
- Las vacunas usan versiones muertas o debilitadas de enfermedades para desencadenar la respuesta autoinmune y ayudar al organismo a crear los anticuerpos que proporcionan la protección futura contra la enfermedad.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Cualquier elemento extraño que ingresa a tu organismo se llama \_\_\_\_\_.
2. Un/una \_\_\_\_\_ es un paquete muy pequeño de material infeccioso que ingresa a tus células y luego se multiplica.
3. Las/los \_\_\_\_\_ son organismos unicelulares que se encuentran en el ambiente y que pueden transmitir enfermedades.
4. El órgano que filtra los patógenos de la sangre se llama \_\_\_\_\_.
5. Tu respuesta inmunológica incluye que tus glóbulos \_\_\_\_\_ ataquen a los invasores.
6. Un/una \_\_\_\_\_ inicia el proceso de inmunización.
7. Un/una \_\_\_\_\_ es algo que hay en el ambiente que provoca una respuesta de tu sistema inmunológico.
8. Tu \_\_\_\_\_ actúa como una barrera importante que te protege de los patógenos.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

El sistema inmunológico es un sistema complejo que realiza muchas tareas. Realiza un diagrama que muestre cómo trabaja tu sistema inmunológico para combatir patógenos. Rotula tu diagrama con los términos adecuados.

### EN CASA

Comparte con los miembros de tu familia lo que has aprendido acerca del sistema inmunológico. Averigua si hay miembros de tu familia que tengan enfermedades autoinmunes o alergias. En ese caso, formula preguntas para entender mejor cómo es la enfermedad o afección y cómo afecta la vida de esa persona. Documenta tus resultados y escribe un breve resumen de tus conclusiones (entre media página y una página). Si ningún miembro de tu familia u hogar tiene un trastorno autoinmune conocido, investiga síntomas comunes asociados con un trastorno autoinmune de tu elección y escribe un resumen que explique cómo crees que impactarían esos síntomas la vida diaria de una persona.

# LECCIÓN 1.4

## Enfermedades transmisibles

Términos a aprender 

contagioso

hongos

precauciones universales

protozoario

síntoma

toxinas



### Concepto general

Antes de los avances en la atención médica, las causas más comunes de muerte eran las enfermedades contagiosas como la gripe. Si bien hoy en día podemos prevenir o tratar exitosamente muchos de estos tipos de enfermedades, siguen siendo frecuentes y pueden surgir repentinamente, como lo hizo el COVID-19 en 2019. En efecto, más de 10 millones de niños y 30 millones de adultos contraen gripe todos los años. Aprender acerca de estas enfermedades y tomar medidas para prevenirlas te ayudará a mantenerte sano.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué es una enfermedad infecciosa.
- Comparar los diferentes métodos de transmisión de una enfermedad infecciosa.
- Identificar medidas que puedes tomar para evitar contraer una enfermedad infecciosa.
- Identificar síntomas comunes de una enfermedad infecciosa.
- Explicar qué es el equipo de protección personal y cómo puede ayudar a reducir la transmisión de enfermedades.
- Demostrar comunicación asertiva para reducir riesgos de salud.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Comunicarte bien para mantenerte saludable a ti y a los demás (habilidades para las relaciones)

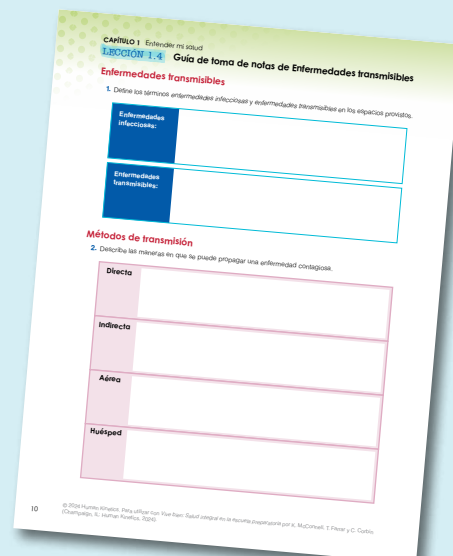
### Escribe sobre el tema

¿De qué manera el lavado de manos habitual te protege a ti y a los demás de la propagación de algunas enfermedades infecciosas? ¿Cómo podrías verte expuesto a una enfermedad si otra persona no se lava las manos con regularidad?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**CAPÍTULO 1** Entender mi salud  
**LECCIÓN 1.4** Guía de toma de notas de Enfermedades transmisibles

**Enfermedades transmisibles**

1. Define los términos enfermedades infecciosas y enfermedades transmisibles en tus propias palabras.

Enfermedades infecciosas:	
Enfermedades transmisibles:	

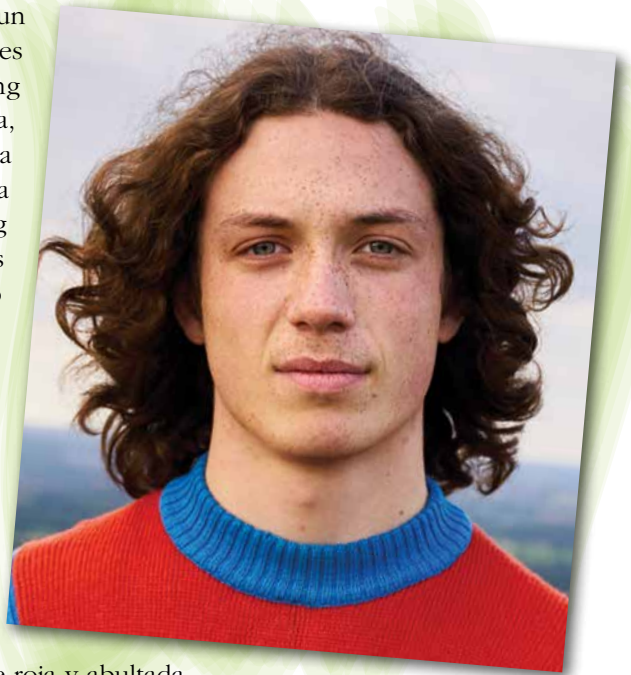
**Métodos de transmisión**

2. Dibuja las maneras en que se puede propagar una enfermedad contagiosa.

Directa	
Indirecta	
Aérea	
Multiped	

10 © 2024 Human Kinetics. This content has been translated and adapted for the Spanish-speaking market by K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, Champaign, IL: Human Kinetics, 2024.

**Jeremy** acaba de hacerse un piercing en el cuerpo. Sabía que sus padres no aprobarían que se haga un piercing antes de terminar la escuela preparatoria, de modo que no les dijo. El problema era que Jeremy todavía no tenía 18 años, la edad mínima para hacerse un piercing sin consentimiento de los padres. Él y sus dos amigos encontraron un salón que no requería la presencia de un padre ni que Jeremy mostrara un comprobante de su edad. Jeremy mintió y le dijo al dueño que tenía 18 años y que era estudiante en la universidad local. Mientras el dueño se preparaba, Jeremy comenzó a notar que el lugar no estaba tan limpio como hubiera querido. Aun así, quería hacerlo. El proceso fue corto pero doloroso, pero Jeremy no se quejó. Pronto la piel alrededor del piercing comenzó a ponerse roja y abultada.



Al día siguiente, la zona estaba hinchada y purulenta. Le dolía y no parecía normal. Jeremy decidió contarles a sus padres, si bien sabía que probablemente lo castigarían. Lo llevaron al médico y descubrieron que tenía una infección. El doctor explicó que en algunos locales de piercing no limpian las pistolas ni se higienizan las manos como deberían, y eso puede introducir bacterias, no de las buenas, en el cuerpo. Afortunadamente el médico pudo usar antibióticos para controlar la infección de Jeremy, que eliminaron el potencial de enfermedad y cicatrización del tejido. ¿Jeremy tomó una decisión saludable cuando se hizo el piercing? ¿Cómo podría haber tomado una decisión más saludable?

## Enfermedades transmisibles

Cuando una enfermedad se puede propagar entre las personas se dice que es **contagiosa**. Las enfermedades contagiosas también se llaman *enfermedades transmisibles*. Aprender sobre las formas en que se propagan estas enfermedades y cómo trabaja el organismo para combatirlas te dará conocimientos útiles para mantenerte más saludable y reducir tu riesgo de enfermarte.

## Métodos de transmisión

Los patógenos se propagan de varias maneras, incluido el contacto directo y el contacto indirecto, la transmisión aérea y a través de huéspedes como los mosquitos (figura 1.17). Algunos patógenos usan un solo método de transmisión; el VIH, por ejemplo, se propaga únicamente a través de contacto directo. Los animales que portan enfermedades como la rabia pueden transmitir la enfermedad al morder a una persona. Otros patógenos pueden usar más de un método de transmisión.

## Prevenir enfermedades transmisibles

Es sumamente importante que te protejas de las enfermedades contagiosas. Afortunadamente, existen muchas formas sencillas para mantenerte seguro, incluidas las siguientes:

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



### Contacto directo

El contacto directo se produce al besar, compartir pajillas, intercambiar fluidos corporales a través del contacto sexual o incluso al recibir tratamiento dental o médico con equipos que no se han esterilizado adecuadamente.



### Contacto indirecto

El contacto indirecto se produce al tocar un objeto como un teléfono celular, el teclado de una computadora, un picaporte u otra superficie donde se puede encontrar un patógeno.



### Transmisión aérea

La transmisión aérea ocurre cuando se encuentra un patógeno en pequeñas gotas de agua en el aire, como cuando una persona infectada estornuda, habla o respira profundamente.



### Transmisión por huésped

El contacto con un animal infectado, la picadura de un insecto que porta un patógeno, o la ingesta de alimentos infectados pueden provocar una enfermedad infecciosa.

**Figura 1.17** Métodos de transmisión: contacto directo, contacto indirecto, transmisión aérea y transmisión por huésped.

- Lavarte las manos con agua y jabón.
- Cubrirte la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con el brazo al estornudar.
- Vacunarte.
- Quedarte en casa si estás enfermo.
- Preparar los alimentos de manera segura.
- Abstenerse de la actividad sexual.
- No compartir objetos personales como cucharas o vasos.
- Mantener tu ambiente limpio, especialmente las superficies de la cocina y el baño.
- Lavar regularmente la ropa, las toallas y la ropa de cama.
- Usar repelente de insectos cuando pasas tiempo al aire libre.
- Usar equipo de protección adecuado durante brotes de patógenos de transmisión aérea (figura 1.18).





**Figura 1.18** El equipo de protección personal puede ayudar a mantenerte a ti y a los demás a salvo de enfermedades contagiosas y puede ser esencial durante epidemias y pandemias.

## Precauciones universales

Para prevenir enfermedades transmisibles que se encuentran en la sangre y otros fluidos corporales, los trabajadores de la salud deben tomar **precauciones universales**. Para ello usan ropa de protección como batas, mascarillas, gafas y guantes, siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto con la sangre de una persona. Cuando se manipulan jeringas y otros objetos punzantes, es importante usar guantes para protegerte de los pinchazos. Los objetos punzantes, ya sea en casa o en el ámbito de la atención de la salud, siempre se deben descartar correctamente en contenedores aprobados por el departamento de salud de tu estado. Esto ayuda a proteger a los recolectores de residuos locales, las amas de casa, los conserjes y los trabajadores públicos de la posibilidad de infectarse.

## Síntomas de enfermedades transmisibles

Si contraes una enfermedad transmisible normalmente tendrás síntomas. Un **síntoma** es una señal que te indica que algo no está bien. Los síntomas varían según la enfermedad. A continuación se detallan algunos de los síntomas más comunes de las enfermedades transmisibles:



- Goteo nasal
- Tos
- Estornudos
- Malestar estomacal
- Vómitos
- Diarrea
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Fiebre

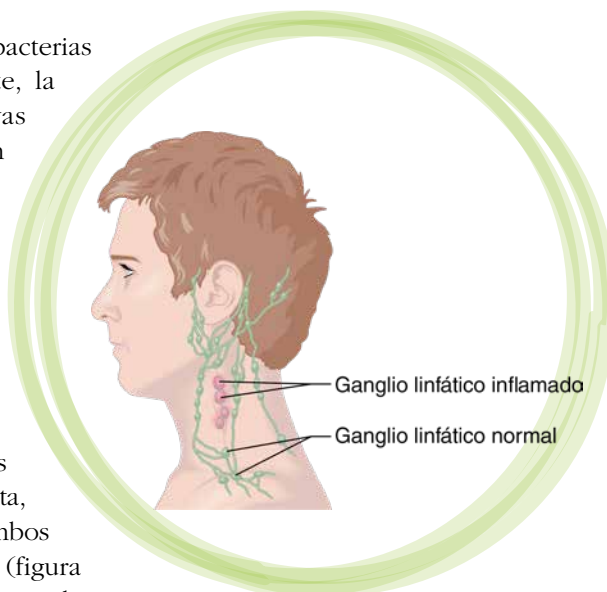
## Enfermedades transmisibles comunes

Las causas de las enfermedades transmisibles son bacterias, virus, hongos, protozoos u otros tipos de patógenos.

### Infecciones bacterianas

Puede ser intimidante pensar que las bacterias están en todas partes. Afortunadamente, la mayoría de las bacterias son inofensivas para tu salud. Algunas bacterias son peligrosas porque emiten **toxinas**, que son sustancias venenosas. A la fecha, conocemos alrededor de 100 bacterias que son perjudiciales para las personas.

La amigdalitis estreptocócica es una de las enfermedades bacterianas más comunes que contraen los adolescentes. Las bacterias estreptocócicas invaden la nariz y la garganta, y los síntomas comunes de la enfermedad incluyen dolor de garganta, inflamación de los ganglios linfáticos a ambos lados del cuello, dolor de cabeza y fiebre (figura 1.19). Otras infecciones bacterianas comunes incluyen la enfermedad de Lyme, la meningitis bacteriana y la tuberculosis. La mayoría de las enfermedades bacterianas se tratan con antibióticos, un medicamento recetado que mata las bacterias.



**Figura 1.19** Los ganglios linfáticos inflamados son uno de los síntomas de la amigdalitis estreptocócica.

### Infecciones virales

Los virus son los más pequeños de todos los invasores y solo pueden multiplicarse dentro de una célula viva. Una vez que ingresan a la célula, los virus se adueñan de su ciclo reproductivo y en última instancia pueden causar daño celular o la muerte. Como adolescente, las infecciones virales más comunes que puedes encontrar incluyen la gripe y el resfriado, la mononucleosis y la conjuntivitis. Los virus se pueden transmitir de una variedad de formas y pueden atacar diferentes sistemas y órganos del cuerpo. En la figura 1.20 se describen algunos de los virus más comunes.

#### Gripe y resfriado

El virus de la influenza, o gripe, es una infección viral común que ataca el sistema respiratorio superior. Puedes contraer gripe si inhalas gotas transmitidas por el aire que contienen el virus, o si entras en contacto con una superficie contaminada. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre alta, dolor de garganta, dolor de cabeza y tos. Un caso grave de gripe puede

	<p><b>Respiratorios</b>            Virus que atacan los conductos nasales, la garganta y los pulmones            Los síntomas comunes incluyen secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y dolor            Los ejemplos incluyen la gripe, el resfriado común y el SARS (síndrome respiratorio agudo severo)            Normalmente se propagan por transmisión aérea</p>
	<p><b>Digestivos</b>            Virus que atacan el estómago y los intestinos            Los síntomas comunes incluyen diarrea, vómitos y náuseas            Los ejemplos incluyen el norovirus y el rotavirus            Normalmente se propagan por contaminación de un huésped (alimentos)</p>
	<p><b>Cutáneos</b>            Virus que atacan las capas exteriores o más profundas de la piel            Los síntomas comunes incluyen sarpullido o llagas en la piel            Los ejemplos incluyen sarampión, rubeola y viruela, además de verrugas y herpes            Se propagan a través de todas las formas de transmisión, más frecuentemente por transmisión aérea o contacto directo</p>
	<p><b>Hepáticos</b>            Virus que atacan el hígado            Pueden no presentar síntomas o pueden presentarse una variedad de síntomas, como fatiga, ictericia y pérdida de peso            Los ejemplos incluyen todas las formas de hepatitis            Se propagan a través de contacto directo</p>
	<p><b>Neurológicos</b>            Virus que atacan el sistema nervioso            Los síntomas comunes incluyen fiebre, confusión, convulsiones y problemas de coordinación            Los ejemplos incluyen polio, meningitis y rabia            Se propagan por contaminación de un huésped o por contacto directo; también puede ser provocado por bacterias</p>
	<p><b>Circulatorios</b>            Virus que atacan el sistema circulatorio            Los síntomas comunes incluyen fiebre alta, hemorragia interna y debilidad            Los ejemplos incluyen Ébola y fiebre amarilla            Se propagan por contaminación de un huésped o por contacto directo</p>

**Figura 1.20** Algunos tipos comunes de infecciones virales.

ser peligroso, especialmente en bebés y en adultos mayores. La gripe es responsable de hasta 30 000 muertes anuales en los Estados Unidos. En años recientes, las vacunas antigripales se han vuelto más comunes ya que pueden evitar que contraigas gripe o prevenir que contraigas un caso grave.

Muchas personas confunden un resfriado con una gripe. La mayoría de los resfriados solo duran entre tres y siete días, a diferencia de la gripe, que puede durar 10 días o más. A pesar de la gran cantidad de medicamentos de venta libre disponibles, no hay cura para el resfriado común. De hecho, las infecciones virales de todo tipo no tienen cura conocida. La mejor manera de tratar un resfriado o la gripe es descansar, alimentarse con una dieta bien equilibrada y beber mucho líquido. Los medicamentos

de venta libre y los recetados pueden ayudar a aliviar el malestar que causan los síntomas de la gripe y los resfriados.

## Mononucleosis

La mononucleosis, o mono, es otro virus muy común. Algunas veces se la conoce como *la enfermedad del beso* porque se puede propagar a través de la saliva. También puedes adquirir mono si compartes brillo labial, cepillos de dientes y bebidas con personas infectadas. Los síntomas incluyen dolor de garganta (frecuentemente en un lado de la garganta), fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de apetito y fatiga. También es posible no tener ningún síntoma cuando padeces de mono. Si crees que puedes tener mono, consulta a un profesional médico.

## Conjuntivitis

La conjuntivitis, también conocida como *ojo rosado*, es una infección viral o bacteriana del ojo (figura 1.21). Causa picazón en el ojo, que adquiere una apariencia rosada o roja cuando el tejido que cubre el ojo se infecta y se inflama. En la mayoría de los casos, el tratamiento para la conjuntivitis incluye gotas oculares antibióticas. La conjuntivitis es un virus altamente transmisible, así que es importante no tocarse el ojo. De otra manera, el virus puede estar en tu mano cuando tocas a otras personas o superficies. ¡Incluso puede propagarse a tu otro ojo!



**Figura 1.21** La conjuntivitis, también conocida como *ojo rosado*, es una infección viral o bacteriana del ojo.

## Infecciones micóticas

Los **hongos** son organismos unicelulares o pluricelulares similares a las plantas que se desarrollan en ambientes cálidos y húmedos. Las levaduras, el moho y las setas son ejemplos de hongos. Casi la mitad de todos los hongos conocidos son peligrosos para el ser humano. Las formas más comunes en las que un hongo puede causar una infección son cuando aterriza directamente en la piel (infección superficial) o se inhala a los pulmones (infección interna). También se puede ingerir si se comen alimentos con moho. Un hongo ataca al organismo al liberar enzimas que digieren o disuelven tus células.

El pie de atleta es un ejemplo de una infección micótica comúnmente conocida (figura 1.22). Comienza como cualquier otra infección micótica, cuando una pequeña cantidad de hongos se depositan sobre la piel y se multiplican en el ambiente cálido y húmedo de

## Pandemias globales

Cualquier enfermedad que esté difundida ampliamente en todo un país o se extienda por todo el mundo se considera una pandemia. En diciembre de 2019 surgió en todo el mundo una forma nueva de coronavirus humano, luego llamado COVID-19. El virus, de transmisión aérea, se transformó en una pandemia global en cuestión de meses. El COVID-19 se considera altamente contagioso. Los síntomas del virus incluyen fiebre, tos persistente, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta y pérdida de sentidos como el gusto y el olfato. Muchas personas que contraen el virus no presentan síntomas y se los considera asintomáticos.

El COVID-19 puede causar una dificultad respiratoria severa y puede ser mortal. Las poblaciones con mayor riesgo de desarrollar síntomas graves o de morir a causa del COVID-19 incluyen personas mayores y otras que tienen el sistema inmunológico comprometido u otras afecciones médicas subyacentes, como diabetes, asma o presión arterial alta. Se han desarrollado vacunas para ayudar a prevenir la propagación y el resurgimiento del COVID-19. Al igual que otras formas de virus, el COVID-19 también ha mutado con el tiempo y ha creado la necesidad de desarrollar vacunas nuevas y actualizadas y de seguir manteniendo ciertas precauciones para ayudar a reducir la propagación.

**CONSEJO SALUDABLE**

Lávate los pies cuando estés en la ducha y trae un par de medias limpio para usar después de practicar un deporte o de participar en otra actividad física en la escuela.

la media y el zapato. Es más probable que contraigas pie de atleta o que contraigas una infección en las uñas o en la piel del pie si usas calzado cerrado, transpiras a menudo y tienes los pies mojados durante mucho tiempo. Para prevenir el pie de atleta, asegúrate de cambiar las medias y el calzado con frecuencia, permite que el calzado se seque y se ventile, y lávate y sécate los pies minuciosamente todos los días. También es aconsejable no compartir medias ni zapatos con otras personas.



**Figura 1.22** El pie de atleta es un ejemplo de una infección micótica comúnmente conocida.

## Los riesgos de enfermedad al hacerse un tatuaje

Los tatuajes son populares entre adolescentes y adultos. Se estima que el 38 por ciento de los adultos en los Estados Unidos tiene uno o más tatuajes. El proceso de hacerse un tatuaje implica perforar la piel con una aguja e inyectar pequeñas cantidades de tinta bajo la piel. Esto significa que sangrarás y estarás en riesgo de contraer una infección como la hepatitis, o de tener una reacción a sustancias tóxicas en la tinta. Si decides hacerte un tatuaje en el futuro, debes tener en cuenta ciertas cosas y consultar a un médico si experimentas algún sarpullido, inflamación o drenaje de pus.

- Lleva a uno de tus padres o a tu tutor contigo si eres menor de 18 años.
- Solo acude a un negocio de tatuajes aprobado y registrado por tu gobierno local y donde los tatuadores tengan licencia.
- Revisa la limpieza de las instalaciones, incluidas señales de salpicaduras de sangre o manejo descuidado de los equipos.
- Preguntas de dónde proviene la tinta y pide ver el frasco que se usará. La tinta debe ser específica para uso en tatuajes. Preguntas si alguien ha denunciado alguna reacción a la tinta que usa el profesional y pregúntale al artista si alguna vez ha usado esa tinta para tatuarse él mismo.
- Busca un negocio de tatuajes que use kits descartables (aguja e insumos de un solo uso). Fíjate si tienen un contenedor adecuado para objetos filosos, para ver si las agujas se descartan adecuadamente.
- Asegúrate de que el tatuador use guantes estériles en todo momento.



## Cuidados del piercing corporal

Al igual que los tatuajes, el piercing corporal también es popular. La perforación de las orejas tiene un largo historial de aceptación social, y otras perforaciones corporales, como en la lengua, la nariz y el ombligo se están volviendo cada vez más comunes. Las perforaciones tardan en cicatrizar y pueden producir complicaciones potencialmente peligrosas. Por ejemplo, una perforación del ombligo puede tardar hasta nueve meses en cicatrizar y puede resultar en una infección y cicatriz. Algunas perforaciones en la zona de los ojos y la nariz también pueden causar lesiones nerviosas, y las perforaciones en la lengua que se inflaman pueden interferir con la respiración. Para mantener limpia una perforación corporal nueva mientras se está curando, es importante evitar baños de inmersión en agua caliente, en ríos, lagos y otras masas de agua. Siempre debes evitar friccionar o quitar la piel de perforaciones nuevas, y asegúrate de lavarte las manos antes de limpiar la zona. Debes limpiar la zona al menos dos veces por día con solución salina (agua salada).



## Infecciones protozoarias

Un **protozoo** es un organismo grande unicelular que recorre tu cuerpo en busca de alimento. Ataca liberando enzimas o toxinas que destruyen o dañan las células. La malaria es un protozoo que ataca los glóbulos rojos. La malaria se transmite a través del mosquito y es frecuente en algunas regiones de África y en muchos lugares tropicales. Hacia fines de la década del 40 y comienzos de la década del 50, los mosquitos portadores de malaria fueron erradicados de los Estados Unidos. Los casos de malaria son infrecuentes hoy en día en los Estados Unidos y generalmente solo aparecen entre personas que han viajado a países donde hay un brote de malaria.

## Otros tipos de patógenos

Las enfermedades infecciosas también pueden ser causadas por piojos, ácaros y algunos gusanos. Por ejemplo, el gusano de la triquina vive en el tejido muscular de los cerdos y otros animales. Si una persona consume carne de estos animales que no está correctamente cocida, el gusano puede invadir su cuerpo. La mejor protección contra patógenos en los alimentos y en los productos cárnicos es asegurarse de que todos los alimentos se manipulen adecuadamente (se deben limpiar, separar y almacenar de manera segura), y que la carne esté bien cocida a temperaturas adecuadas.

## Enfermedades transmitidas por vectores

Las enfermedades transmitidas por vectores son provocadas por mosquitos, garrapatas y pulgas que propagan agentes patógenos. El lugar donde vives determina qué enfermedad transmitida por vectores es la más prevalente en tu área. En los Estados Unidos, las enfermedades más comunes transmitidas por mosquitos son el virus del Nilo Occidental y la malaria; las enfermedades más comunes transmitidas por garrapatas son la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y la enfermedad de Lyme.

Algunas enfermedades transmitidas por vectores pueden provocar síntomas de larga duración y pueden transmitirse de la madre al feto. Para protegerte, usa camisas de manga larga y pantalones, un repelente de insectos certificado por la EPA que contenga DEET, mantente alejado de pastos y arbustos altos y revisa tu piel y tu cuero cabelludo después de haber estado al aire libre. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por vectores varían, pero pueden incluir los siguientes:

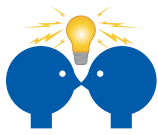


- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Erupción cutánea
- Náuseas
- Dificultad para respirar
- Latidos acelerados
- Vómitos
- Inflamación de labios, lengua o cara

Limpia siempre cualquier picadura con agua y jabón y frota la zona con alcohol. Retira cuidadosamente las garrapatas con pinzas. Si tienes síntomas como erupción, hinchazón, vómitos u otros signos de enfermedad transmisible, siempre debes consultar al médico.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Comunicarte bien para mantenerte saludable a ti y a los demás



Algunas veces debemos defender lo que sabemos que está bien y lo que sabemos que mantendrá saludables a los que nos rodean. Tal vez no quieras perderte una práctica o un partido o una cita para almorzar con amigos si estás enfermo, pero evitar esas actividades hasta que estés sano nuevamente es la decisión acertada en favor de la salud de todos, incluida la tuya. Una de las mejores maneras de defender o promover (es decir, abogar por) algo es ser asertivo.

Ser asertivo también puede aumentar tu autoestima y ganarte el respeto de los demás, pero requiere práctica. Ganarte la confianza de los demás en tu misión depende de tu capacidad de tener en cuenta los puntos de vista y sentimientos de los demás y de respetar sus opiniones, que pueden diferir de las tuyas. Cuando te sientes apasionado por algo, es importante evitar ser agresivo. La agresión transmite a los demás que eres poco razonable y desconsiderado. En otras palabras, cualquier cosa que estés promoviendo no logrará adhesiones a través de la fuerza bruta. Ser asertivo de manera no hostil es más fácil para algunas personas que para otras. Afortunadamente todos podemos esforzarnos por aprender o mejorar nuestras habilidades asertivas.

Piensa en una oportunidad en que tuviste que defender tus elecciones sobre tu propia salud. Por ejemplo, tal vez decidiste dejar de hacer algo que querías, o tal vez hubo una vez en que, ahora te das cuenta, debiste haber tomado decisiones mejores y más cuidadosas. Escribe un relato breve que demuestre cómo usar la comunicación asertiva para expresarte en esa situación.

#### CONSEJOS PARA COMUNICARTE DE MANERA ASERTIVA

- *Exprésate en primera persona.* Las expresiones en primera persona usan la palabra “yo” en lugar de “tu” o “ellos”. Las expresiones en primera persona hablan desde tu punto de vista personal. Si te refieres a ti mismo, los demás no pensarán que los estás culpando de algo. Por ejemplo, en lugar de decir “Eres muy impaciente; espera un segundo”, podrías decir “Realmente quiero parar y lavarme las manos. Demoraré solo un minuto”.
- *Practica decir que no.* Sé directo pero amable. Considera decir algo como “No, no puedo hacer eso”.
- *Practica lo que quieres decir.* Comunicar algo difícil o incómodo es mucho más fácil cuando lo has practicado primero.
- *Presta atención a tu lenguaje corporal.* Debes pararte derecho y mostrarte fuerte, sin apuntar con el dedo o inclinarte sobre alguien. Trata de evitar poner cara de enfadado o de frustrado.
- *Controla tus emociones.* Estar enfadado o frustrado puede impedirte ser asertivo. Si una situación te hace sentir enfadado, si puedes espera antes de discutirla. Si efectivamente te sientes enfadado cuando intentas ser asertivo, respira profundamente y realiza una breve pausa antes de hablar. Recuerda siempre tener en cuenta lo que puede estar sintiendo la otra persona.

## Habilidades para una vida saludable

En este capítulo te centraste en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Consideras que estás influenciado por la tecnología a la hora de tomar decisiones sobre tu salud? Si no te sientes bien, ¿tú o alguna persona que conoces alguna vez investigan los síntomas en Internet y usan la información para decidir qué hacer? ¿Crees que usar la tecnología de esta manera puede ayudarte a estar más sano o te lo hará más difícil? Explica tu respuesta.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga maneras de prevenir enfermedades contagiosas. Crea una lista de verificación de todas las conductas y medidas que encuentres. Con un compañero, combinen sus listas para formar una lista de verificación integral. No olvides seguir las recomendaciones para evaluar sitios web mientras llevas a cabo tu investigación.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Liam notó que su dolor de garganta empeoraba y su tos era más frecuente, pero no le dijo nada a nadie. El equipo de videojuegos al que pertenecía iba a participar de un torneo importante durante el fin de semana, y no quería perderse. Liam no sabía qué hacer. A través de los pasos para una decisión saludable, ayuda a Liam a tomar una decisión concienzuda sobre lo que debería hacer. Describe cada paso del proceso a medida que avanzas.



### ESTABLECER METAS SALUDABLES

Establece una meta SMART de corto plazo que te ayude a evitar contraer una enfermedad transmisible. Escribe tu meta con el formato SMART.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Puedes promover la buena salud si eres un ejemplo positivo de conducta. Para ayudar a los demás en tu escuela a aprender la importancia del lavado de manos, debes lavarte siempre las manos después de ir al baño, antes de comer y después de sonarte la nariz.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga acerca de las enfermedades transmitidas por vectores en tu área. Descarga en tu teléfono imágenes de los mosquitos y garrapatas que podrían picarte. Elabora una lista de los recursos que puedes usar para protegerte de picaduras. Elabora otra lista de los síntomas a los que debes prestar atención en caso de que tú o alguna otra persona sufran una picadura. Asegúrate de incluir elementos para tratar picaduras en tu equipo de senderismo o acampada.

## LECCIÓN 1.4 Revisión: Enfermedades transmisibles

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los patógenos como bacterias, virus, hongos y protozoos causan enfermedades transmisibles.
- Las enfermedades transmisibles se transmiten de diferentes maneras, incluido el contacto directo e indirecto, la transmisión aérea y el contacto con un huésped portador como un mosquito.
- Las medidas preventivas que ayudan a reducir la transmisión de enfermedades transmisibles incluyen lavarte las manos con jabón y agua tibia, cubrirte la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con el brazo en lugar de con las manos al estornudar, y vacunarte.
- Una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantenerte sano es lavarte las manos con regularidad.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Una enfermedad que se propaga de una persona a otra se llama una enfermedad \_\_\_\_\_.
2. Las enfermedades transmisibles se propagan mediante transmisión \_\_\_\_\_ cuando una persona estornuda o tose sin cubrirse la nariz y la boca.
3. Cuando los enfermeros usan batas, mascarillas y guantes, están usando \_\_\_\_\_ para ayudar a impedir la propagación directa de la enfermedad.
4. Algunas bacterias pueden emitir sustancias venenosas conocidas como \_\_\_\_\_.
5. Los/las \_\_\_\_\_ de la conjuntivitis incluyen picazón y enrojecimiento del ojo.
6. El pie de atleta es un ejemplo de una enfermedad causada por un/una \_\_\_\_\_.
7. Las enfermedades \_\_\_\_\_ son provocadas por mosquitos, garrapatas y pulgas que propagan agentes patógenos.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Alguna vez has usado desinfectante de manos? ¿Cómo funcionan los desinfectantes de manos? Lleva a cabo una investigación sobre la eficacia de los desinfectantes de manos comparados con el correcto lavado de manos. Ten en cuenta tus resultados y también la conveniencia y el acceso de ambos métodos. Escribe un breve conjunto de recomendaciones sobre cada método que las personas deben seguir en diferentes circunstancias.

### EN CASA

Usa notas adhesivas para crear recordatorios sobre las diversas maneras de prevenir una enfermedad infecciosa. Pega las notas en tu casa en zonas donde es más probable que se propaguen enfermedades infecciosas, como en los baños, en la cocina y en los pasamanos.

# LECCIÓN 1.5

## Enfermedades no contagiosas

### Términos a aprender



arterioesclerosis

artritis

ataque cardíaco

ateroesclerosis

cáncer

demencia

derrame cerebral

diabetes

enfermedad arterial  
periférica

enfermedad cardiovascular

enfermedad coronaria

enfermedad crónica

enfermedad de Alzheimer

enfermedad no contagiosa

enfermedad pulmonar

hipertensión

osteoporosis



### Concepto general

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas se enferma o muere por enfermedades que no se transmiten de una persona a otra. De hecho, siete de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos son enfermedades no contagiosas. El cáncer, la diabetes y la enfermedad cardíaca son ejemplos de enfermedades que pueden estar considerablemente influenciadas por las elecciones que hagas ahora y durante el resto de tu vida.

### Objetivos de aprendizaje

- Definir qué es una enfermedad no contagiosa y dar cuatro ejemplos.
- Explicar por qué la mayoría de las enfermedades no contagiosas también son enfermedades crónicas.
- Identificar cinco conductas que pueden contribuir al riesgo de una persona de contraer una enfermedad no contagiosa.
- Identificar las señales de un ataque cardíaco.
- Explicar qué es un contrato de conducta y cómo ayuda a las personas a asumir la responsabilidad por conductas personales de salud.

### Conexión con el ASE

Descubrimiento de la diabetes de Dola  
(toma de decisiones responsable)

### Escribe sobre el tema

¿Qué sabes sobre enfermedad cardíaca, cáncer o diabetes? ¿Conoces a alguien que tenga alguna de estas enfermedades? Confecciona una lista de lo que sabes sobre estas enfermedades.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 1 Entender mi salud**  
**LECCIÓN 1.5 Guía de toma de notas de Enfermedades no contagiosas**

**¿Qué son las enfermedades no contagiosas?**

1. Define enfermedad no contagiosa y enfermedad crónica.

Enfermedades no contagiosas:	
Enfermedad crónica:	

**Enfermedades cardiovasculares**

2. Describe brevemente cada una de las enfermedades cardiovasculares listadas.

Enfermedad coronaria:	
Derrame cerebral:	
Presión arterial alta:	

14 © 2014 Human Kinetics. Para utilizar este libro debe descargarse la escuela preparatoria por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2014).

**Kai**

es un muchacho extrovertido, que es activo y disfruta del aire libre. Le gusta especialmente pasar tiempo en el parque de patinaje cerca de su casa y, últimamente, ha estado mejorando muchísimo sus trucos. Lamentablemente, Kai tiene asma y siempre debe llevar su inhalador consigo. Dos cosas irritantes sobre tener asma es que no puede tener ninguna mascota en casa y que su madre siempre lo hace limpiar su habitación.

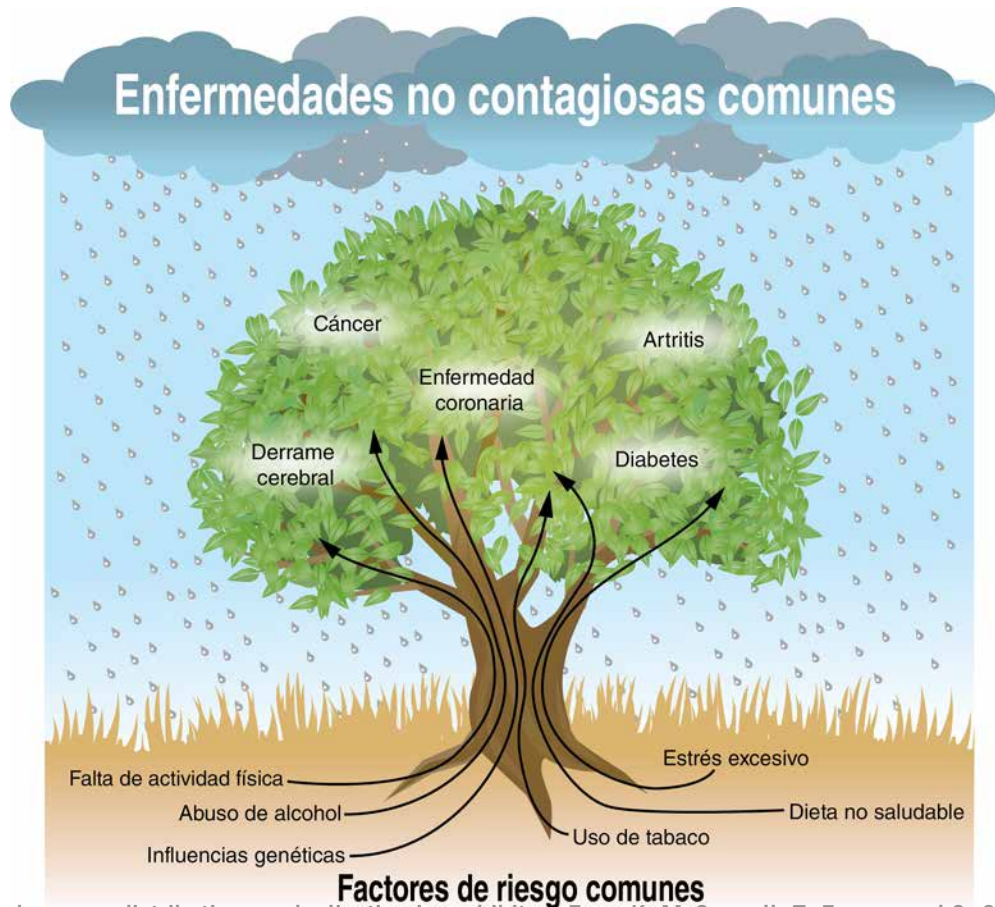
Kai puede mantener su asma bajo control la mayor parte del tiempo, y sabe cómo usar su inhalador correctamente. En el parque de patinaje, algunas veces siente que le está por venir un ataque, especialmente si no descansa lo suficiente o si el aire está muy contaminado. Es difícil para Kai porque quiere patinar tanto como sus amigos pero sabe que la combinación de actividad física y contaminación del aire hace que patinar sea más riesgoso para él. Sus amigos más cercanos entienden que su asma no es contagiosa y lo apoyan. Un buen ejemplo es cómo Jason siempre se asegura de que Kai traiga su inhalador cuando van juntos al parque. ¿Qué precauciones toma Kai para cuidar de su salud? ¿De qué manera sus amigos son un apoyo para su salud?

## ¿Qué son las enfermedades no contagiosas?

### CONSEJO SALUDABLE

Siempre que puedas, sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor o las escaleras mecánicas en un edificio que tiene más de un piso. Si siempre optas por subir por las escaleras, te beneficiarás con una mayor actividad física en tu vida diaria, además de crear un hábito saludable.

Las **enfermedades no contagiosas** son enfermedades que no se pueden transmitir de persona a persona (figura 1.23) y a menudo son el resultado de una combinación de factores genéticos y de estilo de vida. Muchas enfermedades no contagiosas son crónicas. Una **enfermedad crónica** dura tres meses o más. La mayoría de las personas en los Estados Unidos desarrollarán una o más enfermedades crónicas. El cáncer, la presión arterial alta, la diabetes y la artritis son enfermedades crónicas no contagiosas que también resultan ser las causas más comunes de muerte en los Estados Unidos.



**Figura 1.23** Enfermedades no contagiosas y factores de riesgo.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

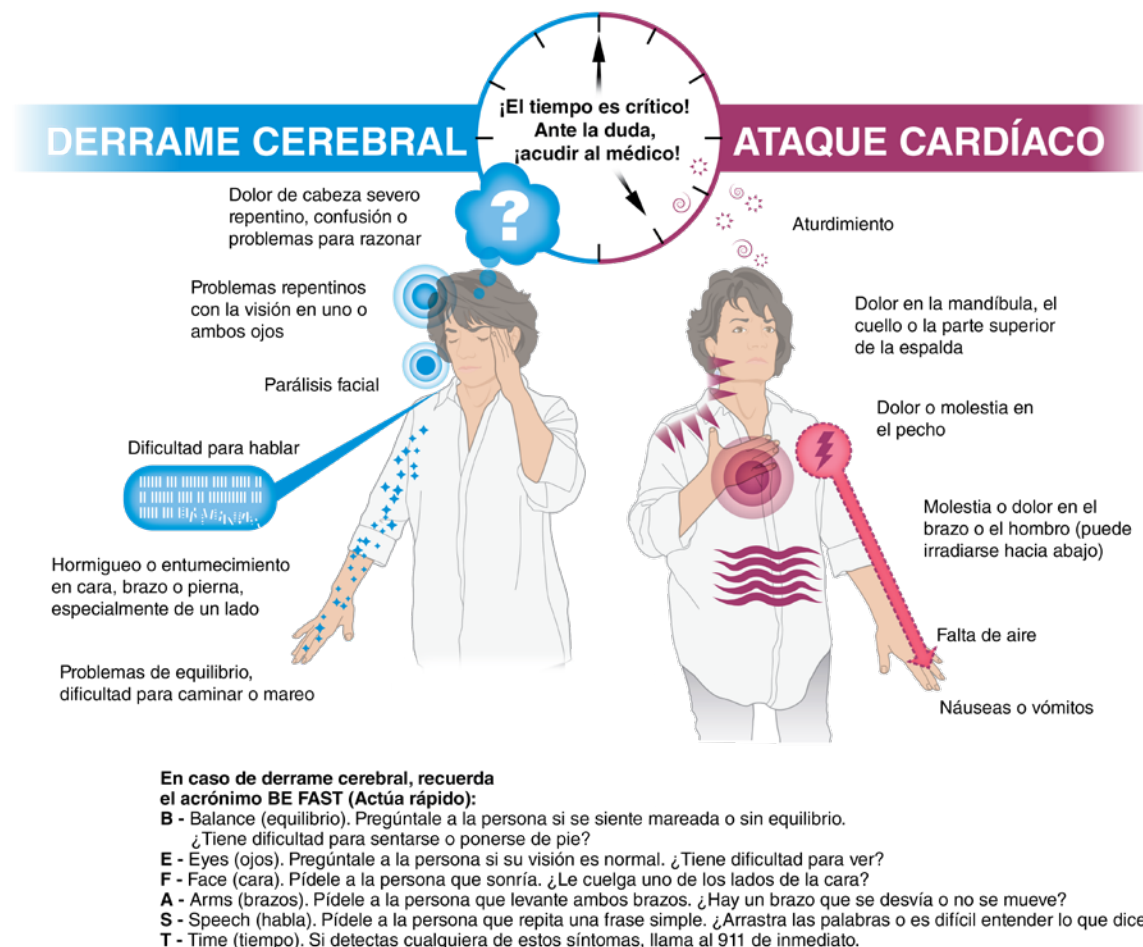


## Enfermedades cardiovasculares

**Enfermedad cardiovascular** (ECV) es un término usado para describir una cantidad de enfermedades crónicas que afectan el sistema cardiorrespiratorio (corazón, pulmones y vasos sanguíneos). Uno de cada cuatro estadounidenses tiene una o más enfermedades cardiovasculares; de hecho, estas enfermedades representan el 60 por ciento de las muertes a nivel mundial.

### Enfermedad coronaria

La **enfermedad coronaria**, la forma más común de ECV, se produce cuando las arterias de tu corazón se obstruyen o endurecen. Cuando se produce esta afección, tu sangre ya no puede transportar oxígeno a otras áreas del cuerpo. Las arterias obstruidas, o **ateroesclerosis**, son el resultado de seguir una dieta con alto contenido de grasas, no hacer ejercicio suficiente, fumar o ser obeso. La **arterioesclerosis** se da cuando las arterias pierden su flexibilidad, se endurecen y se ponen rígidas. Si bien es parte del proceso de envejecimiento para cualquiera, mantener un estilo de vida saludable puede ayudar a impedir que tu vida se ponga en riesgo. Ambos tipos de ECV pueden provocar un **ataque cardíaco**. Los ataques cardíacos ocurren cuando el corazón experimenta un nivel de sangre deficiente (insuficiente), lo que provoca la muerte de una parte pequeña del tejido cardíaco por falta de oxígeno (figura 1.24).



**Figura 1.24** Signos de ataque cardíaco y derrame cerebral.

## Derrame cerebral y enfermedad arterial periférica

El cerebro necesita sangre y oxígeno para funcionar. Al igual que el corazón, una parte pequeña del cerebro morirá si no recibe suficiente sangre. Cuando esto ocurre, hablamos de un **derrame cerebral**. Los derrames cerebrales son una afección grave que pueden provocar una discapacidad en el habla o el movimiento, y también pueden causar la muerte. La figura 1.24 muestra signos y síntomas para detectar un derrame cerebral.

Las arterias que transportan sangre a otras partes del cuerpo también están en riesgo de obstruirse. La **enfermedad arterial periférica** es cuando tus brazos y piernas no reciben suficiente sangre. Puedes sentir dolor en las piernas, dolores en los músculos, debilitamiento de las uñas o el cabello, frío en una pierna o en un brazo comparado con el otro, o llagas y heridas en los dedos de los pies que no se terminan de curar.

## Presión arterial alta

La presión arterial alta, o **hipertensión**, es otra forma de ECV. Cada vez que tu corazón late, impulsa el movimiento de la sangre a través de tus arterias. Cuando esa sangre tiene demasiada fuerza, puede dañar los vasos sanguíneos. Piensa en la manguera del jardín por donde está corriendo agua; probablemente el chorro no llegue demasiado lejos aunque el grifo esté abierto por completo. Si cubres parte de ese mismo chorro con tu dedo, el agua llegará mucho más lejos. Esto ocurre porque la presión ha aumentado. Esto es análogo a lo que sucede dentro de tu cuerpo cuando las arterias están parcialmente obstruidas. Las personas con presión arterial alta tienen una fuerza superior a la normal en sus arterias.

Las causas de la presión arterial alta no siempre son conocidas, pero determinados factores aumentan tu riesgo: tener sobrepeso, fumar, no hacer suficiente ejercicio e ingerir demasiada sal. El estrés mal manejado también puede contribuir a la presión arterial alta. Las personas con presión arterial alta suelen no experimentar síntomas y la única manera de descubrirla es mediante una prueba de presión arterial. Una persona con presión arterial alta tiene más probabilidades de contraer una enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral. Si bien estas son las formas más comunes de enfermedades cardiovasculares, también existen muchas otras.



## Diabetes

La **diabetes** es una enfermedad crónica relacionada con la presencia de demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Normalmente tu organismo puede usar el azúcar de la sangre como combustible, siempre que el azúcar pueda ingresar a las células. La insulina, que es un tipo de hormona, actúa como la llave que permite que el azúcar ingrese a las células. Cuando el páncreas de una persona ya no puede producir suficiente insulina, o si el organismo no puede usar la insulina de manera correcta, la persona tiene diabetes.

Hay tres tipos de diabetes (figura 1.25). En la diabetes tipo 1, el organismo no produce insulina. La diabetes tipo 2 se da cuando el organismo no logra usar la insulina que produce o no es capaz de producir suficiente insulina para cumplir con las exigencias del organismo. En ambos casos, las células no pueden obtener la energía que necesitan de la sangre. Algunas mujeres sufren diabetes gestacional cuando están embarazadas. Si bien esta es una forma temporal de diabetes, puede ser peligrosa si no se trata. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, alrededor del 8 por ciento de los estadounidenses, incluido 1 de cada 400 niños, tienen alguna forma de diabetes.

	Definición	Síntomas	Tratamiento
<b>Tipo 1</b>	El organismo no puede producir su propia insulina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sed excesiva</li> <li>• Pérdida de peso</li> <li>• Micción frecuente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorear el azúcar en sangre</li> <li>• Tomar insulina</li> <li>• Controles médicos regulares</li> </ul>
<b>Tipo 2</b>	El organismo no puede producir suficiente insulina propia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede no tener ninguno o puede parecer tipo 1</li> <li>• Asociada con obesidad y elecciones de estilo de vida no saludables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio</li> <li>• Medicación</li> <li>• Dieta monitoreada cuidadosamente</li> </ul>
<b>Gestacional</b>	Niveles altos de azúcar en sangre durante el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habitualmente ninguno</li> <li>• Generalmente diagnosticada durante los exámenes prenatales de rutina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio</li> <li>• Medicación</li> <li>• Dieta monitoreada cuidadosamente</li> </ul>

**Figura 1.25** Síntomas y tratamientos para los diferentes tipos de diabetes.

## Cáncer

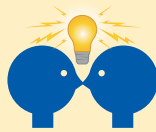
El **cáncer** es el crecimiento descontrolado de células anormales y puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Los cánceres de próstata, pulmón y colon son las formas de cáncer más comunes entre los hombres en los Estados Unidos. Los cánceres de mama, de colon y de pulmón son las formas más comunes entre las mujeres en los Estados Unidos. Los niños y adolescentes también pueden contraer cáncer. Los linfomas (cáncer en el sistema inmunológico) y las leucemias (cáncer en la sangre) están entre las formas más comunes que padecen los niños. El cáncer de piel también es prevalente en la población de los Estados Unidos. Tu riesgo de contraer cáncer de piel aumenta si no te proteges del daño provocado por el sol a diario.

Los síntomas del cáncer varían según sus diferentes tipos. Es importante prestar atención a la forma en que funciona normalmente tu organismo y tomar nota si hay algún cambio.

## ESTUDIO DE CASO



## Descubrimiento de la diabetes de Dola



Dola la estaba pasando mal en la escuela. Siempre había tenido un peso algo superior al de sus amigas, y algunas veces escuchaba que otros niños se reían de su peso a sus espaldas. Las mujeres en la familia de Dola todas tenían algunas curvas, y celebraban a pleno sus figuras. Nunca le pareció que necesitara hacer una dieta, y nadie prestaba demasiada atención al ejercicio. A Dola y a su madre les gustaba sacar a pasear a su perro, Kona, y lo llevaban a caminar por el vecindario algunas noches a la semana. A la familia le gustaba comer comidas tradicionales con las que sus padres se habían criado, como camarones fritos y pastel de carne, pero también solían incorporar ensaladas y verduras a sus comidas. A Dola le gustaban los postres y sus padres la consentían con galletas, caramelos y helados.

Dola nunca pensó que se enfermaría. Le parecía que la diabetes era para personas mayores. Sin embargo, últimamente se había estado sintiendo cansada y con pocas energías. Empezó a sufrir dolores de cabeza más frecuentes y muchas veces sentía sed. Hasta estaba perdiendo un poco de peso. Un día en la escuela se sintió confundida y desorientada y vomitó en el baño. Su amiga corrió a la enfermería para pedir ayuda. Finalmente se supo que Dola tenía diabetes tipo 2.

### Piensa en ello

1. ¿Qué sabes acerca de la diabetes tipo 2? ¿Es una enfermedad que pueden contraer los jóvenes?
2. ¿Qué factor(es) de la vida de Dola pueden haber contribuido a que sufra de diabetes?
3. ¿Por qué es importante buscar ayuda si un amigo se descompone como le pasó a Dola en la escuela? ¿Adónde irías a pedir ayuda si alguien se enfermara en la escuela?

Los cambios en los hábitos intestinales, heridas que no sanan, lunares en la piel que cambian de forma, pérdida de peso inexplicable y tos persistente que no desaparece son algunos de los signos comunes de cáncer. La tabla 1.1 te muestra una lista de tipos comunes de cáncer y sus factores de riesgo.

El tratamiento y la tasa de supervivencia dependen del tipo de cáncer. La supervivencia también depende del grado de avance del cáncer al momento en que se lo diagnostica. El diagnóstico temprano del cáncer a través de exámenes físicos y pruebas de detección regulares es crítico. La autoexploración regular para los cánceres de mama y de testículos es una parte importante del autocuidado y se describe en la lección 2.1. Los avances de la medicina están resultando en mejores tasas de supervivencia para muchos tipos de cáncer. Ciertos componentes del estilo de vida, como el hábito de fumar, la falta de física, una dieta rica en grasas y la sobreexposición al sol son factores de riesgo conocidos para el desarrollo del cáncer. El cáncer es la segunda causa de muerte en los Estados Unidos y representa más de medio millón de fallecidos por año.

## Osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad crónica en la que los huesos se debilitan. En los Estados Unidos, una de cada cinco mujeres mayores de 50 años desarrolla osteoporosis. El peligro de la osteoporosis es que puede derivar en fracturas de huesos como la cadera.



TABLA 1.1 Tipos comunes de cáncer en los Estados Unidos

Tipo de cáncer	Descripción	Factores de riesgo
Mama	Existen múltiples tipos. Este es el cáncer más diagnosticado entre las mujeres; los hombres también pueden contraerlo.	Mayor edad, primera menstruación precoz, antecedente familiar de cáncer de mama o de útero, sobrepeso, inactividad física, alto consumo de alcohol, genética
Colon	Este cáncer ataca el colon o el recto. Es el tercer tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres y el segundo entre los hombres.	Antecedente familiar de cáncer de colon, antecedente de pólipos, tener más de 50 años, hábito de fumar y dieta rica en grasas
Leucemia	Este es el cáncer de la médula ósea y los glóbulos sanguíneos. Existen múltiples tipos, incluidos algunos que son más frecuentes en niños.	Genética, exposición a radiación, hábito de fumar, ciertos trastornos y enfermedades relacionados
Pulmón	Esta es la principal causa de muerte por cáncer, tanto en hombres como en mujeres.	Consumo de tabaco, polución, antecedente familiar, exposición al amianto y al radón, tener más de 65 años
Melanoma	Este es un cáncer de piel causado por excesiva exposición al sol.	Exposición al sol acumulada o cama de bronceado, quemaduras de sol graves que producen ampollas (especialmente antes de los 18 años)
Próstata	Este cáncer ataca la glándula prostática del hombre y es la principal causa de cáncer entre los hombres.	Tener más de 65 años, antecedente familiar de cáncer de próstata, raza afroamericana, genética

Puedes desarrollar osteoporosis si no produces suficiente masa ósea nueva o si se debilita la que ya tienes. En ambos casos, una dieta pobre en calcio y vitamina D te pone en mayor situación de riesgo. El hábito de fumar, los trastornos alimentarios que provocan un peso bajo y el sedentarismo también incrementan tu riesgo de osteoporosis.

La mujer caucásica está en mayor riesgo de adquirir la enfermedad, pero también puede afectar a personas de todos los géneros, razas y etnias. Los adolescentes que padecen trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa, también pueden desarrollar osteoporosis. Esto es muy peligroso ya que este período de la adolescencia es un momento crucial para el desarrollo adecuado de los huesos. Puedes hacer elecciones para prevenir la osteoporosis ahora y a futuro. Evitar la nicotina, realizar actividad aeróbica regular y enérgica y ejercicios con pesas, y seguir una dieta adecuada y bien equilibrada, son medidas que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis más adelante.

## Artritis

La **artritis** se produce cuando las articulaciones del cuerpo sufren inflamación y daño. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis y afecciones de las articulaciones relacionadas. El estilo de vida y la genética contribuyen al desarrollo de la artritis. Si bien la artritis suele considerarse como una enfermedad que afecta a los adultos mayores, 1 de cada 250 jóvenes menores de 18 años en los Estados Unidos sufre alguna variante de la enfermedad. La artritis reumatoide juvenil (ARJ) es la más común entre los menores de 18. La rigidez, inflamación y dolor de las articulaciones son síntomas frecuentes de la artritis. El ejercicio, la dieta adecuada, la fisioterapia y la medicación pueden ayudar a controlar la enfermedad. En algunos casos puede ser necesaria una cirugía de reemplazo articular. Debido a los numerosos tipos de artritis, es importante ser diagnosticado por un profesional médico para conocer las mejores opciones de tratamiento.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





## Enfermedad pulmonar

La **enfermedad pulmonar** incluye una variedad de trastornos que afectan los pulmones y la capacidad de una persona de respirar y usar el oxígeno. La enfermedad pulmonar es la tercera causa más común de muerte en los Estados Unidos. El asma, una inflamación de los pulmones, es una enfermedad pulmonar común. Casi 1 de cada 10 niños en los Estados Unidos lo padecen. El asma causa espasmos del tejido pulmonar, lo que provoca sibilancias y dificultad para respirar. Mantener un ambiente limpio, especialmente un espacio limpio para dormir, es importante para evitar un ataque de asma. Mantenerse saludable y evitar el aire frío, el polvo, el moho y la caspa de mascotas también puede ayudar. El asma se puede controlar con la medicación adecuada, y las personas que sufren de esta afección pueden llevar una vida normal. Existen muchas otras formas de enfermedad pulmonar, incluidas las siguientes:

- La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) implica dificultad para exhalar el aire de los pulmones. El aire queda atrapado y provoca tos o daños al tejido. El enfisema y la bronquitis son formas de EPOC.
- La neumonía y la tuberculosis son infecciones bacterianas en los pulmones.
- El cáncer de pulmón es uno de los tipos de cáncer más frecuentes en los Estados Unidos y habitualmente se lo asocia con el hábito de fumar.

### Cómo ayudar a alguien durante un ataque de asma.

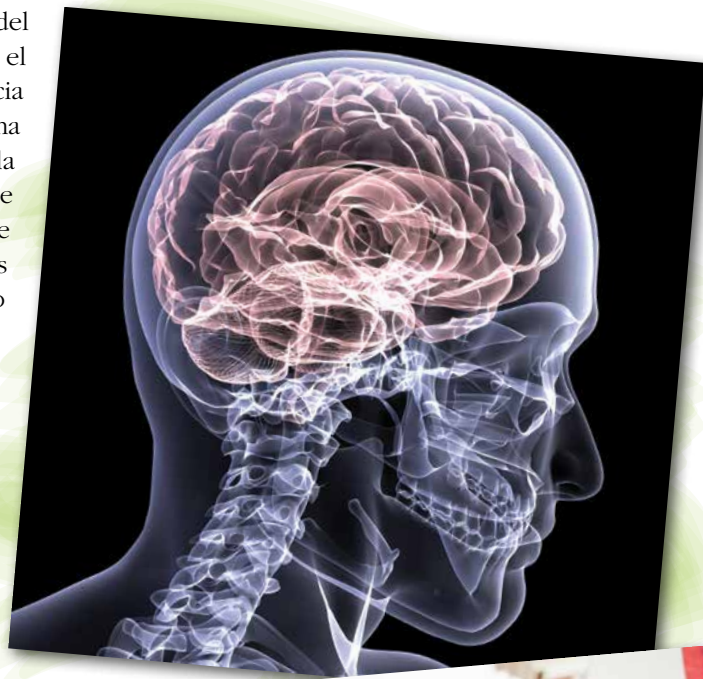
- Ayuda a la persona a sentarse derecha y mantener la calma.
- Haz que la persona aspire su inhalador una vez cada 30 a 60 segundos, hasta 10 minutos.
- Si el ataque empeora, llama al 911. Si la ayuda tarda más de 15 minutos en llegar, se pueden hacer aspiraciones adicionales del inhalador.



## Enfermedad de Alzheimer y demencia

**Demencia** es la pérdida de la función cerebral a lo largo del tiempo. Puede afectar la memoria, el juicio, la conducta, el razonamiento y el lenguaje. Casi todas las formas de demencia son permanentes. La **enfermedad de Alzheimer** es la forma más común de demencia. La genética tiene influencia en la enfermedad de Alzheimer. También es más frecuente entre mujeres, personas mayores y personas con antecedentes de presión arterial alta o traumatismo craneal. En los Estados Unidos, la enfermedad de Alzheimer afecta a más de cinco millones de personas.

Cuando un ser querido sufre de demencia, depende del cuidado de los demás para llevar a cabo las tareas diarias básicas. Esta atención suele provenir de la familia y amigos cercanos, que no están entrenados para ayudar. Cuidar de una persona que depende de los demás puede ser difícil. El esfuerzo físico, emocional y financiero sobre los cuidadores también puede poner su propia salud general en peligro.



## Contratos de conducta

Como ya has leído, tus elecciones de estilo de vida juegan un papel importante en el riesgo de contraer enfermedades. Para desarrollar los hábitos necesarios para mantenerte saludable durante toda tu vida debes practicar conductas saludables ahora. Puede ser muy difícil cambiar una conducta. Es común que las personas intenten emprender una conducta saludable nueva y luego la abandonen. Cuando se trata de comprometerse a cambiar una conducta para el largo plazo, es útil crear un contrato de conducta personalizado.

Un contrato de conducta es un acuerdo que haces contigo mismo o con otra persona, como un amigo, entrenador o maestro, para cambiar una conducta de salud específica. Los contratos generalmente incluyen tus metas, una fecha en la que deberás alcanzar las metas, un plan o estrategia que te ayude a cumplir con esas metas, y una recompensa que te darás a ti mismo o que recibirás cuando lo logres. Los contratos de conducta te ayudan a poner en acción tus metas de corto y largo plazo. Las investigaciones demuestran que los contratos pueden ayudarte a respetar tu plan. Un contrato de conducta normalmente lleva tu firma y la de otra persona. Hacer que otra persona firme tu contrato te ayuda a ser más responsable de las acciones que se describen allí. La persona que lo firma también puede darte apoyo social y puede ayudarte a cumplir tu plan.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Crear un contrato de conducta

Reflexiona sobre las conductas que ayudan a prevenir enfermedades no contagiosas. Selecciona una que te cueste cumplir y completa el contrato siguiente que te ayudará a hacer un cambio. Comparte tus ideas con un compañero y ayúdense entre ustedes para crear metas SMART y pasos que deberán dar para cumplir con las metas.

1. Yo, \_\_\_\_\_, he decidido cambiar la siguiente conducta de salud: \_\_\_\_\_.
2. Mi meta es \_\_\_\_\_. (insertar meta SMART)
3. Cumpliré con mi meta antes del \_\_\_\_\_. (insertar fecha)
4. Quiero cambiar esta conducta porque \_\_\_\_\_.
5. Estimo que será difícil cambiar esta conducta porque \_\_\_\_\_.
6. Los pasos o medidas específicas que tomaré para cumplir con mi meta son \_\_\_\_\_.
7. Si alcanzo mi meta, me recompensaré de la siguiente manera: \_\_\_\_\_.
8. Revisaré este contrato el \_\_\_\_\_. (insertar una fecha futura)

Firma \_\_\_\_\_

Testigo \_\_\_\_\_

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la práctica de conductas saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Tratas de proteger tu piel del daño solar? ¿Cómo influyen tus amigos en tus hábitos de protección del sol? ¿De qué manera pueden influir los amigos y compañeros de una persona para que use o deje de usar pantalla solar o protección para la piel? ¿Qué cosas tú y tus amigos pueden ponerse de acuerdo para hacer diferente a los efectos de prevenir el cáncer de piel?



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Las pantallas solares ofrecen diferentes niveles de protección del sol. Ingresa al sitio web de The Skin Cancer Foundation o algún otro que esté dedicado a educar sobre el cáncer de piel. Investiga información de prevención, que incluya qué hace que una pantalla solar sea efectiva. Busca información sobre cuánta pantalla solar debes usar y con qué frecuencia debes aplicártela. Toma notas de los resultados de tu búsqueda.



## LECCIÓN 1.5 Revisión: Enfermedades no contagiosas

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Las enfermedades no contagiosas, incluido el cáncer, la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la osteoporosis, la artritis, la demencia y la enfermedad de Alzheimer, no se pueden transmitir de una persona a otra.
- Una enfermedad crónica dura tres meses o más. La mayoría de las enfermedades no contagiosas son crónicas porque están relacionadas con los factores de estilo de vida, la genética y el envejecimiento.
- Tu riesgo de desarrollar una enfermedad no contagiosa aumenta si no eres activo, no sigues una dieta saludable, fumas, bebes mucho alcohol o sufres mucho estrés.
- Los signos de un ataque cardíaco incluyen molestias en el pecho, dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago, falta de aire, transpiración fría, náuseas o aturdimiento.
- Los signos de un derrame cerebral incluyen dolor de cabeza repentino, problemas con la visión, parálisis facial, dificultad para hablar, hormigueo o entumecimiento del rostro, el brazo, la mano o la pierna, y problemas de equilibrio o mareo.
- Un contrato de conducta es un acuerdo que haces contigo mismo para cambiar una conducta de salud específica. Un contrato te ayuda a atenerte a tu plan y alcanzar tus metas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las enfermedades \_\_\_\_\_ no se pueden transmitir de una persona a otra.
2. Las conductas que te ayudan a prevenir enfermedades no contagiosas incluyen seguir una dieta saludable, evitar el alcohol y el tabaco, controlar el estrés y \_\_\_\_\_ regularmente.
3. La enfermedad \_\_\_\_\_ ocurre cuando tus arterias se obstruyen o se hacen más rígidas.
4. La/el \_\_\_\_\_ es una afección en la que la presión dentro de tus arterias es demasiado alta.
5. El/la \_\_\_\_\_ es una enfermedad que debilita los huesos con el tiempo.
6. La enfermedad de Alzheimer es una forma de \_\_\_\_\_.
7. Cuando se multiplican células anormales dentro de tu organismo, hablamos de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Algunas veces las ciudades, los condados o los estados agregan un impuesto adicional a los alimentos que se consideran malsanos. Estos impuestos están diseñados para desalentar la compra de alimentos o bebidas que son dañinas para la salud. Por ejemplo, algunos estados cobran más impuestos sobre una lata de gaseosa que sobre una botella de agua. Otros estados cobran un impuesto adicional sobre las bolsas de papas fritas o de caramelos. ¿Consideras que este tipo de políticas de salud pública realmente pueden cambiar la conducta de las personas? ¿Por qué o por qué no?

### EN CASA

Entrevista a uno de tus padres o a tu tutor para averiguar si alguien de tu familia tiene una enfermedad crónica. Averigua lo que puedas sobre el estilo de vida de esa persona y cómo maneja su enfermedad.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Prevenir enfermedades transmisibles

Utiliza la ficha Mi plan de acción para practicar la prevención de enfermedades transmisibles. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Evitar enfermedades transmisibles

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Me esforzaré en mantener las manos limpias.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Me frotaré las manos durante 20 segundos cada vez que me las lave.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Me lavaré las manos correctamente cada vez que use el baño y antes de todas las comidas o meriendas.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Usaré agua y jabón cada vez que me lave las manos.*

*Buscaré una parte de una canción que dure 20 segundos y la cantaré cada vez que me esté frotando las manos.*

*Llevaré desinfectante para manos en mi mochila en caso de que no haya jabón disponible.*

*Pondré una nota en el envase de mi almuerzo para no olvidar lavarme las manos antes de comer.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *9 de diciembre*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *7 de enero*

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Cantar una canción cuando me froto las manos en lugar de contar hasta 20 me resultó útil.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué obstáculos hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Logré mi meta. Algunas veces fue difícil porque mis amigos me hacían bromas por lavarme tanto las manos. Decirles por qué era importante lavarme las manos me ayudó.*



## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Uno de los cinco componentes del bienestar es
  - a. la salud intelectual
  - b. la popularidad
  - c. la genética
  - d. discapacidad
2. ¿Cuál de las siguientes es una de las cinco etapas del cambio?
  - a. consideración
  - b. anticipación
  - c. acción
  - d. evaluación
3. \_\_\_\_\_ es el traspaso de características de padres a hijos.
  - a. Herencia
  - b. Ascendencia
  - c. Discapacidad
  - d. Bienestar
4. ¿Qué tipo de sitio web es más probable que sea una buena fuente de información de salud?
  - a. .net
  - b. .biz
  - c. .com
  - d. .gov
5. Un patógeno es un
  - a. glóbulo blanco
  - b. glóbulo rojo
  - c. anticuerpo
  - d. invasor extraño
6. Los ácaros, la caspa de las mascotas (piel y pelo), las malezas y las hierbas son ejemplos comunes de
  - a. virus
  - b. bacterias
  - c. alérgenos
  - d. enfermedades
7. ¿Cuál de estas afecciones es un ejemplo de enfermedad transmisible?
  - a. gripe
  - b. diabetes
  - c. cáncer
  - d. artritis
8. ¿Cuál de estas afecciones es un ejemplo de enfermedad transmisible común entre niños y adolescentes?
  - a. enfermedad coronaria
  - b. derrame cerebral
  - c. artritis
  - d. mononucleosis
9. Una enfermedad \_\_\_\_\_ dura tres meses o más.
  - a. aguda
  - b. infecciosa
  - c. contagiosa
  - d. crónica
10. Una enfermedad crónica que debilita y hace frágiles los huesos:
  - a. artritis
  - b. linfoma
  - c. osteoporosis
  - d. aterosclerosis

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Prueba de bienestar escolar y campaña de promoción

### Qué recordar

El bienestar tiene cinco dimensiones. Las cinco dimensiones son la intelectual, la social, la mental y emocional, la espiritual y la física. Una persona que tiene bienestar intenta ser lo más saludable posible en

las cinco áreas. Para ayudar a fomentar el bienestar en la escuela, recuerda seguir los cinco pasos hacia el activismo comunitario.

Paso 1: Identifica la conducta o resultado saludable que deseas abordar.

- Paso 2: Apoya tu mensaje con hechos.
- Paso 3: Encuentra una razón sana, positiva o válida para llevar a cabo la conducta o trabajar en función del resultado deseado.
- Paso 4: Identifica a las personas o grupos de personas que podrían beneficiarse más con tu mensaje.
- Paso 5: Crea tu mensaje bajo el formato que mejor se adapte al grupo al que deseas ayudar.

## Para quién es

Los estudiantes de tu escuela

## Por qué es importante

Esto te ayudará a aprender sobre las áreas del bienestar y a ayudar a tus compañeros a entender qué partes del bienestar deben tratar de mejorar.

## Qué hacer

Averigua en qué áreas del bienestar tus compañeros obtienen mejores calificaciones y en qué áreas obtienen peores calificaciones. Luego crea un folleto, sitio web o blog educativo para ayudarlos a mejorar un área del bienestar en la que tengan bajas calificaciones.

## Cómo hacerlo

- Paso 1: Averigua el nivel de bienestar en tu escuela. Entrega el cuestionario de Mi bienestar que está al principio de este capítulo a estudiantes de tu

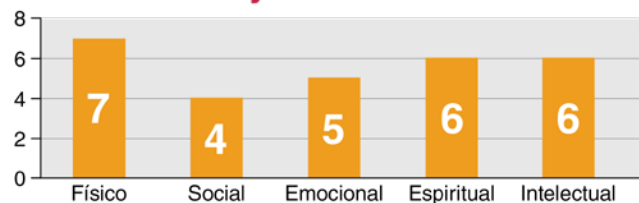
escuela. Divídanse en equipos y decidan en qué estudiantes se concentrará cada equipo para evitar duplicar resultados. Indica a las personas que no pongan su nombre en el cuestionario y no mires las respuestas hasta que no hayas recolectado todos los cuestionarios. Esto ayudará a proteger la privacidad de las personas.

Paso 2: Como grupo, compilen todos sus resultados determinando una puntuación promedio para cada área de bienestar del cuestionario.

Paso 3: Dibuja un gráfico de barras que muestre la respuesta promedio en cada área del bienestar. Aquí se incluye un ejemplo visual.

Paso 4: Con base en los resultados del gráfico, arma un folleto, sitio web o blog educativo que ilustre a tus compañeros acerca de esa área del bienestar. Si tu gráfico de barras es similar al del ejemplo, probablemente elegirías concentrarte en el bienestar social porque tiene las calificaciones más bajas. Usa los Pasos hacia el activismo comunitario para ayudarte a desarrollar tu proyecto.

### Puntaje de bienestar



## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Lengua y Literatura

Realiza una investigación sobre el valor y la importancia de establecer metas. Redacta un documento de posición que defienda la importancia de establecer metas a la hora de promover o mantener la buena salud. Incluye datos de tu investigación. Cuando hagas tu investigación y redacción, piensa

en las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante establecer metas? ¿En qué te ayuda establecer metas? ¿Qué hace que el establecimiento de metas sea efectivo? ¿Cómo se usa el establecimiento de metas a la hora de cambiar conductas de salud?

# Salud personal y del consumidor

- LECCIÓN 2.1 Hábitos de salud personal
- LECCIÓN 2.2 Vista y oído saludables
- LECCIÓN 2.3 Sueño y descanso saludables
- LECCIÓN 2.4 Ser un consumidor saludable



# Entender mi salud

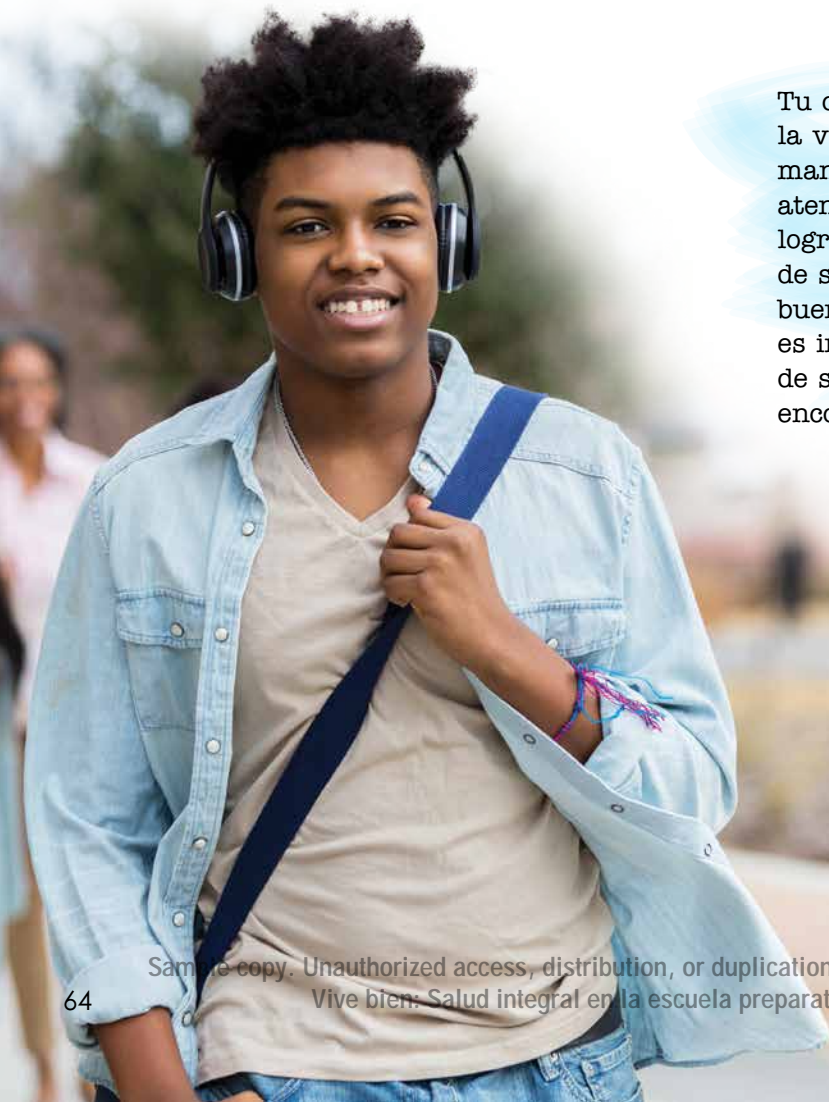
## Mi autocuidado

En este capítulo aprenderás sobre higiene personal y autocuidado. Responde este cuestionario para evaluar tus hábitos actuales de higiene y autocuidado. Marca la columna Sí si llevas a cabo la conducta regularmente y la columna No si no lo haces. Cuantas más respuestas afirmativas tienes, mejor es tu conocimiento de la higiene y el autocuidado.

Conducta de higiene y autocuidado	Sí	No
Me lavo la cara, el cuerpo y el cabello regularmente.		
Me cepillo los dientes dos veces por día.		
Uso hilo dental una vez por día.		
Me cuido de no escuchar música u otros sonidos demasiado fuerte.		
Tomo pausas regularmente cuando fijo la vista en una pantalla (teléfono, tableta, computadora, TV).		
Me despierto y me voy a dormir a la misma hora todos los días.		
Evito las redes sociales o los videojuegos justo antes de ir a dormir.		
Cuando me despierto por las mañanas me siento descansado y listo para empezar el día.		
Conozco mi historial médico.		
Tengo un médico o un profesional de la salud al que veo regularmente.		

Mi puntaje para Mi autocuidado = \_\_\_\_\_ (cantidad de respuestas positivas)

Tu cuerpo es como casi todo lo demás en la vida: necesita cuidado para funcionar de manera óptima. Cuidar de tu limpieza, prestar atención a cómo tratas tus ojos y tus oídos y lograr una buena calidad y cantidad de horas de sueño es fundamental para mantener el buen funcionamiento de tu cuerpo. También es importante saber cuándo los problemas de salud requieren atención médica y cómo encontrar la atención que necesitas.





# LECCIÓN 2.1

## Hábitos de salud personal

### Términos a aprender

acné  
bruxismo  
caries  
dermis  
deterioro dental  
eczema  
epidermis  
esmalte  
gingivitis  
halitosis  
herpes labial  
higiene  
hipodermis  
queratina



### Concepto general

Tu piel, tu cabello, tus uñas y tus dientes suelen ser las primeras cosas que las personas notan cuando te ven. Cuando estás saludable y te cuidas bien, las personas podrán notar que tu piel resplandece y que tu cabello es suave y luminoso o que tu sonrisa es brillante. También podrán ver que tus uñas están bien arregladas y limpias. Los hábitos de salud personal que sigas te ayudarán a permanecer, verte y sentirte saludable ahora y en el futuro.

### Objetivos de aprendizaje

- Definir qué es la higiene y por qué es importante.
- Comprender la anatomía de la piel, del cabello y de las uñas.
- Identificar problemas comunes de la piel, el cabello, las uñas y los dientes.
- Evaluar los efectos que tienen los medios en tus decisiones sobre el cuidado de la piel y el cabello.

### Conexión con el ASE

Estudio de caso: El acné de Arianna  
(habilidades para las relaciones)

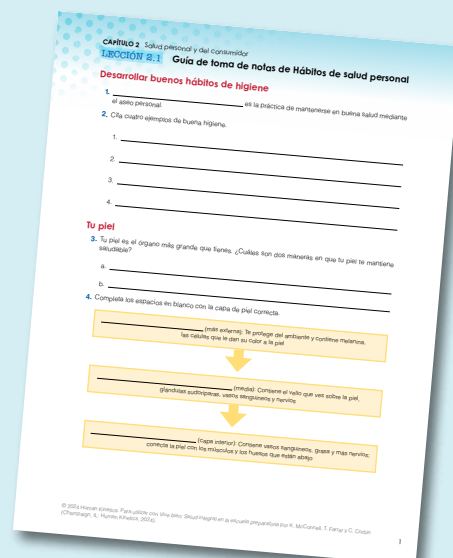
### Escribe sobre el tema

¿Alguna vez has usado tecnología para mejorar la apariencia de tu cabello o tu piel en una imagen? Si es así, describe la situación y explica qué intentabas lograr. Si no has usado tecnología de esta forma, ¿por qué crees que no lo has hecho? ¿Es algo que considerarías hacer en el futuro?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**La** madre de Daniel tiene tres trabajos solo para pagar las cuentas y su hermano trabaja después de clase para ayudarla. Algunas veces les cortan la luz o el agua de su casa cuando no pueden pagar la factura. Daniel sabe que no siempre puede ducharse o lavarse los dientes antes de ir a la escuela, o no puede verse en el espejo si está oscuro. Si bien por lo general tiene ropa limpia y se moja la cara con agua cuando llega a la escuela, le preocupa que sus amigos piensen que tiene mal olor o que no quieran estar cerca de él si parece sucio.

El mejor amigo de Daniel le da goma de mascar para que la mastique a la mañana cuando no ha podido lavarse los dientes, y lo ayuda a sentirse un poco mejor con la situación. Recientemente Daniel ha empezado a dejarse crecer el pelo para poder hacerse una cola de caballo y no tener que preocuparse. Es difícil porque realmente no sabe qué hacer y no quiere que su madre o su hermano se sientan mal por la situación. ¿Cómo contribuyen el ambiente y las circunstancias de Daniel a la salud de su cabello, su piel y sus dientes? ¿Qué consejo podrías ofrecerle a Daniel para ayudarlo a manejar su situación de manera un poco más fácil?

## Desarrollar buenos hábitos de higiene

Es importante practicar la buena higiene si quieres mantenerte saludable. La **higiene** es la práctica de mantenerse en buena salud mediante el aseo personal. Cepillarse los dientes, lavarse la cara y las manos, ducharse y cortarse las uñas de los pies son todos ejemplos de maneras de mantener tu higiene.

### Tu piel

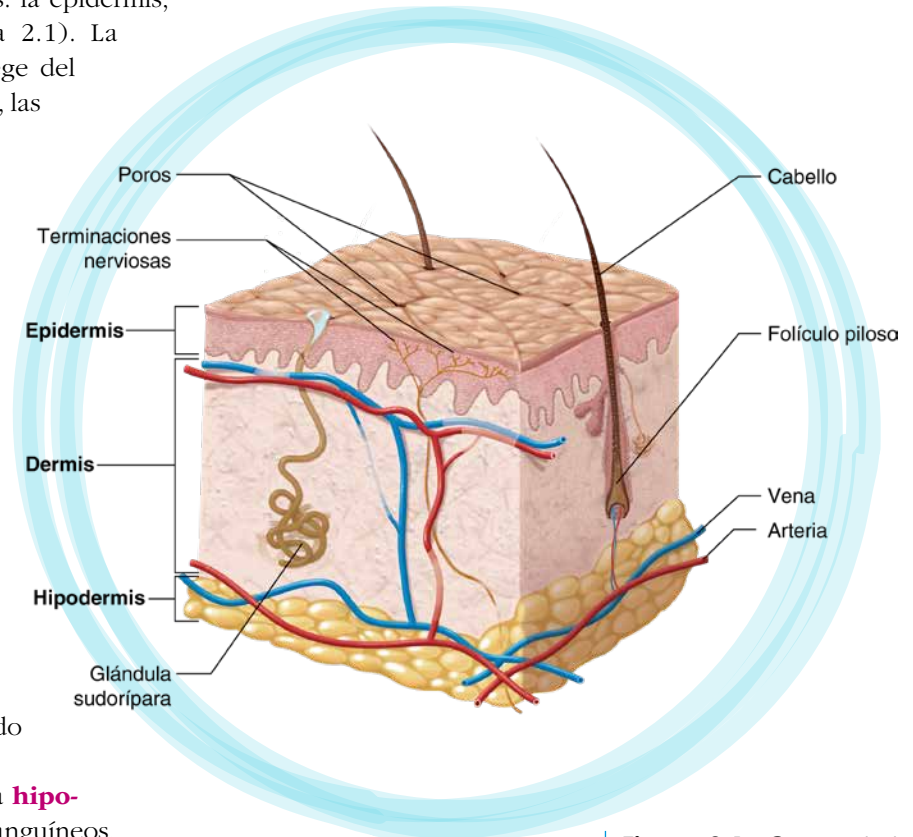
Tu piel es el órgano más grande que tienes. Juega un rol importante en tu salud ya que actúa como barrera para todo tipo de patógenos que hay en el ambiente. La piel también ayuda a proteger todos los otros órganos de tu cuerpo y a mantener la temperatura corporal normal.



La piel está formada por tres capas: la epidermis, la dermis y la hipodermis (figura 2.1). La **epidermis**, o capa exterior, te protege del ambiente. También contiene melanina, las células que le dan color a la piel.

La capa media, o **dermis**, cumple varias funciones. Contiene el vello que ves sobre tu piel. Sus folículos (raíces) determinan si tu cabello es rizado o lacio, grueso o fino, claro u oscuro. La dermis produce aceite que actúa como protección del cabello y la piel. La dermis también aloja las glándulas sudoríparas, vasos sanguíneos y nervios. Dos proteínas que se encuentran en la capa de la dermis, el colágeno y la elastina, ayudan a la piel a mantenerse fuerte y flexible. A medida que envejeces, no produces tantas de estas proteínas. Es por eso que la piel se arruga cuando envejeces.

La capa más interna de la piel es la **hipodermis**. Esta capa consiste en vasos sanguíneos, grasa y más nervios. Conecta la piel con los músculos y los huesos que están abajo.



**Figura 2.1** Capas de la piel.

## Cuidado de la piel

Tu piel es parte de tu cuerpo, y responde a las elecciones que hagas. Es importante seguir un buen régimen de cuidado de la piel. La piel está más saludable cuando bebes mucha agua, sigues una dieta saludable y realizas actividad física regular. Por otro lado, fumar, exponerte demasiado al sol y sufrir mucho estrés hacen que la piel esté menos saludable.

## Reconocer y tratar problemas comunes de la piel

Todos experimentaremos problemas o irritaciones de la piel en algún momento de la vida. Los problemas de la piel pueden deberse a varias razones, además de los hábitos de higiene. Las circunstancias ambientales, la exposición a sustancias químicas e irritantes, los procesos de envejecimiento y los efectos secundarios de los medicamentos y los tratamientos médicos contribuyen a provocar afecciones cutáneas. A veces la apariencia de la piel también puede ser una señal de la posible presencia de otras afecciones de salud, como la hepatitis. La mayoría de los problemas de la piel son transitorios y se pueden tratar. La próxima sección describe algunas de las afecciones cutáneas más comunes.

### CONSEJO SALUDABLE

Usa FPS 15 o superior sobre la cara y las orejas todos los días, aunque no pienses estar mucho al aire libre.

## Acné

El **acné** es un trastorno que afecta las glándulas sebáceas y los folículos pilosos de tu piel. Estas glándulas producen aceite y empujan las células muertas de la piel hacia la superficie. La mezcla del aceite y las células muertas de la piel a veces forma un tapón. Cuando ocurre esto, la zona se infecta y forma un granito. El acné es una colección de granitos que se producen principalmente en la cara, el cuello, la espalda, el pecho y los hombros. La mejor manera de prevenir y tratar los granitos es mantener la piel limpia. Lo más probable es que el acné sea el resultado de cambios hormonales durante la pubertad combinados con prácticas de higiene personal. El acné, sin embargo, no es el resultado de causas habitualmente mal entendidas, como la cafeína y el chocolate. Lavarse la cara dos veces por día con agua tibia y jabón suave puede ayudar a prevenir el acné. Si tienes un caso severo de acné, lo recomendable es consultar a un dermatólogo. Tanto los medicamentos de venta libre como los recetados pueden ayudar a tratar el acné.

## Medicación para el acné

Los medicamentos de venta libre para el acné generalmente incluyen uno de los siguientes ingredientes activos:

- *Peróxido de benzoílo*. Este ingrediente mata las bacterias que causan el acné y ayuda a eliminar el exceso de aceite que puede obstruir los poros. Con concentraciones que van desde 2.5 a 10 por ciento, los posibles efectos secundarios puede incluir piel reseca, descamación, ardor, enrojecimiento y escozor. Ten cuidado al aplicar estos productos ya que pueden decolorar tu cabello y la ropa. Si tu piel presenta irritación, selecciona un producto con una concentración menor.
- *Ácido salicílico*. Este ingrediente ayuda a impedir que los poros se taponen pero puede causar un leve escozor e irritación de la piel. Los productos que contienen ácido salicílico están disponibles en concentraciones de 0.5 a 5 por ciento.
- *Alfa hidroxiácidos*. El ácido glicólico y el ácido láctico son los dos ácidos que se encuentran en los medicamentos de venta libre. Tratan el acné ayudando a eliminar células muertas de la piel y reduciendo la inflamación. También pueden estimular el crecimiento de piel nueva más suave. Estos productos pueden contribuir a la apariencia general de la piel.

Cuando elijas un producto para el acné, ten en cuenta la siguiente información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

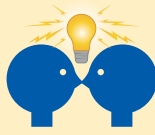
El producto para el acné mejor para ti depende de muchos factores, incluido tu tipo de piel, el tipo y gravedad de tu acné y tus preferencias para el cuidado de la piel. Estas son algunas pautas generales para elegir y usar productos para el acné:

- *Comienza con peróxido de benzoílo*. Si no estás seguro sobre qué producto para el acné comprar, empieza con uno que contenga peróxido de benzoílo. Es efectivo y generalmente bien tolerado.
- *Comienza con productos para el acné más suaves*. Esto puede ayudar a reducir el enrojecimiento, la piel reseca y otros problemas cutáneos. Si el producto no parece dar resultados, selecciona gradualmente productos con concentraciones más altas.
- *Usa productos con diferentes ingredientes activos para tratar acné persistente*. Los ingredientes para el acné funcionan de diferentes formas, y puede ser útil usar más de uno. Prueba uno por la noche y otro por la mañana.
- *Sé paciente*. Tratar el acné con productos para el acné requiere tiempo y paciencia. Pueden pasar entre dos y tres meses de uso diario hasta ver un resultado.

## ESTUDIO DE CASO



## El acné de Arianna



Arianna siempre se ha sentido a gusto consigo misma. De pequeña le encantaba jugar al aire libre y no le importaba ensuciarse o transpirar. Siempre ha sido deportista y no tiene miedo de hacerse moretones o raspones cuando practica o compite. Recientemente comenzó a usar maquillaje y eso hace que le salgan más granos de lo habitual. A Arianna le molestan sus granitos.

Últimamente Arianna ha estado probando medicamentos de venta libre para prevenir los granitos. Ha visto blogs y publicaciones en redes sociales que ofrecen consejos sobre cómo usar maquillaje para ocultar las cremas para el acné y los granitos. Arianna no tiene mucho dinero para gastar en maquillaje o en diversos remedios para el acné, y sabe que algunos de los productos baratos que usa probablemente empeoran las cosas.

Arianna simplemente detesta cómo se ven sus granitos. Sabe que puede usar aplicaciones para cambiar el modo en que luce su piel en las fotos que publica en las redes sociales, o que puede ubicarse en un ángulo diferente en la foto para verse un poco mejor. De hecho, parece que ocultar imperfecciones en las redes sociales es lo que hacen todos, y no es nada del otro mundo. Sin embargo, Arianna se siente cohibida en la escuela porque sabe que las personas verán su verdadero yo y le preocupa que noten que se ve muy diferente a su imagen en las redes sociales. Arianna realmente desearía poder deshacerse del maquillaje y tener un aspecto más natural.

## Piensa en ello

1. ¿De qué manera influyen la comunidad escolar, la tecnología y sus compañeros en las conductas de salud de Arianna?
2. ¿Cuáles son dos cosas que Arianna podría hacer para sentirse mejor acerca de su situación?  
¿Por qué consideras que Arianna siente que no puede ir a la escuela sin maquillarse?
3. ¿Qué le dirías a Arianna para brindarle el apoyo que necesita para sentirse menos ansiosa?

## Eczema

El **eczema** también es conocido como *dermatitis* (figura 2.2). Una mayoría de los diferentes tipos de eczema causan sequedad y picazón en la piel y erupciones en la cara, en la parte interior de los codos y detrás de las rodillas o en las manos y los pies. El eczema no es contagioso. La causa es desconocida pero la mayoría de los médicos cree que es el resultado de factores genéticos y ambientales. El eczema puede mejorar o empeorar con el tiempo, pero suele ser una afección de largo plazo. Los tratamientos incluyen medicamentos, cremas para la piel, luminoterapia y buen cuidado de la piel.

## Quemadura de sol

Las quemaduras de sol hacen que la piel se vuelva roja y caliente al tacto. Habitualmente se disipan solas después de unos días. Si te quemas con el sol muy seguido, la piel se secará o se arrugará y podrán aparecer manchas oscuras, manchas ásperas y cánceres de piel, como el melanoma. Es importante no exponerte al sol y proteger tu piel con equipo y ropa de protección y pantalla solar cuando estás al aire libre.





## Prevenir y detectar el cáncer de piel

El cáncer de piel (melanoma) es el cáncer más común en los Estados Unidos. La exposición al sol es la causa principal de cáncer de piel. Solo la mitad de los adolescentes afirma que usa pantalla solar regularmente, y 80 por ciento cree que la piel bronceada los hace lucir más saludables. Lamentablemente, la exposición al sol es especialmente riesgosa para los adolescentes, ya que su cuerpo se está desarrollando y las células se multiplican con rapidez. En el largo plazo, el bronceado también puede hacer que la piel pierda su elasticidad. Esto significa que la piel se arrugará. También pueden aparecer manchas de sol o tono de piel desparejo. Es importante inspeccionar tu piel con regularidad para detectar cambios que podrían sugerir cáncer de piel. Cuando hagas un examen de la piel, asegúrate de revisar todas las partes visibles de la piel y también el cuero cabelludo, las axilas, los espacios entre los dedos de las manos y los pies, y los genitales y usa el método ABCDE (figura 2.3). Para prevenir el cáncer de piel y lograr que la piel siga luciendo lo más saludable posible, también debes seguir estas recomendaciones de los CDC.

- Busca la sombra, especialmente a la hora del mediodía.
- Usa ropa que cubra y proteja tu piel, como sombreros, mangas largas y pantalones largos. Esto incluye buscar telas livianas y porosas, tratadas especialmente para impedir que los rayos dañinos lleguen a tu piel.
- Usa un sombrero con ala ancha para proteger tu cuello, las orejas y el rostro.
- Usa gafas para el sol que bloqueen los rayos UVA (onda larga) y UVB (onda corta).
- Usa pantalla solar con un factor de protección (FPS) de al menos 15.
- Evita broncearte, tanto al aire libre como en espacios interiores.



**Figura 2.3** El método ABCDE.

Reimpreso del Instituto Nacional del Cáncer (1990).

## Tu cabello y tus uñas

¿Sabías que una persona promedio tiene cinco millones de pelos en el cuerpo? El pelo crece sobre todo el cuerpo, excepto sobre los labios, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Tu pelo crece alrededor de media pulgada por mes. La mayor parte del pelo



crece durante seis años y luego se cae y es reemplazado por pelo nuevo. El pelo ayuda a mantener el calor y protege aberturas como los ojos, los oídos y la nariz de pequeñas partículas que se encuentran en el aire.

Tus uñas están formadas por **queratina**, una forma dura de proteína. Las uñas saludables generalmente son suaves y de color uniforme. Cuando las uñas se decoloran o tienen marcas, puede ser una señal de otros trastornos, como enfermedades pulmonares, cardíacas, renales y hepáticas. Es normal que a veces aparezcan manchas blancas o que haya crestas verticales en las uñas. Mantener tus uñas limpias, secas y cuidadas te puede ayudar a evitar algunos problemas. Ten cuidado de no quitar la cutícula (la piel que está en la base de las uñas) ya que podría causarte una infección.



## Prevenir problemas con el cabello y las uñas

Mantén tu cabello y tus uñas saludables mediante baños y lavados regulares y con una dieta rica en nutrientes y alto contenido de vitaminas E, A y C, zinc, biotina, omega 3, proteínas, hierro y fibra. Aun con hábitos saludables, la mayoría de las personas tendrán uno o más problemas con el cabello y las uñas durante sus vidas. Los problemas de cabello y uñas pueden indicar un problema más sistémico en el cuerpo, así que siempre habla con tu médico si tienes un problema. La figura 2.4 resalta problemas comunes del cabello y las uñas.

CABELLO		<p><b>Piojos</b> (pequeños insectos que viven en el cabello o en el cuero cabelludo o el cuerpo; altamente contagiosos)</p>
		<p><b>Caída del cabello</b> (también conocida como alopecia; puede ocurrirle a cualquiera de los géneros; causada por enfermedad autoinmune)</p>
		<p><b>Caspa</b> (enrojecimiento, picazón y descamado del cuero cabelludo; puede empeorar en invierno o con el estrés; se puede tratar con champú medicado)</p>
UÑAS		<p><b>Infecciones bacterianas y micóticas</b> (causadas por bacterias que ingresan a la piel cerca de uña mordida, masticada, cortada o dañada)</p>
		<p><b>Uñas encarnadas</b> (la uña crece dentro de la carne en lugar de crecer por encima; puede ocurrir cuando las uñas se cortan demasiado cortas)</p>
		<p><b>Verrugas</b> (bultos pequeños, ásperos y duros que se forman sobre la piel; causadas por un virus)</p>

**Figura 2.4** Es probable que tengas uno o más de estos problemas comunes del cabello o las uñas durante tu vida. Distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

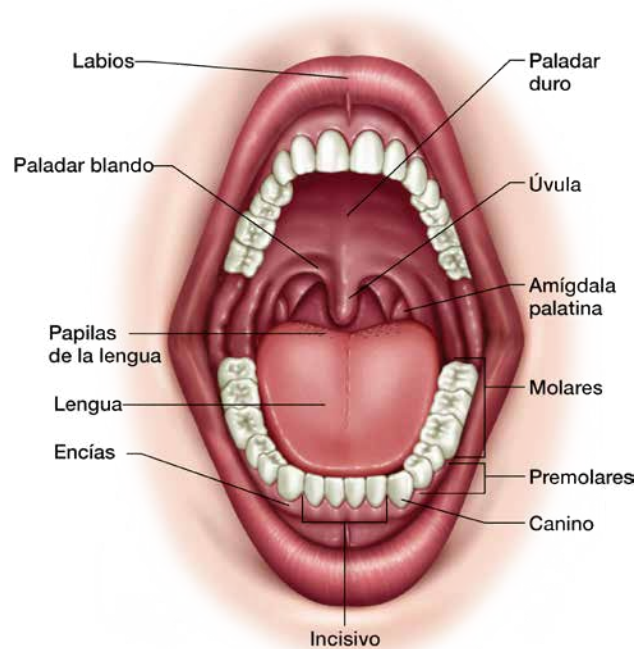
**CONSEJO SALUDABLE**

Lleva palillos de hilo dental, palillos escarbadiques o palillos dentales suaves en tu mochila y úsalos después de almorzar para retirar restos de comida que puedan haber quedado atrapados entre tus dientes.

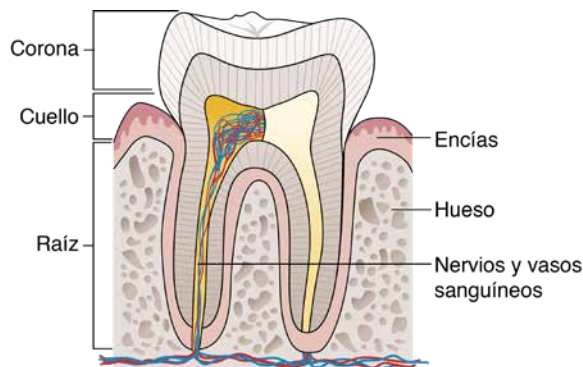
## Tu boca y tus dientes

Tu boca también se llama tu *cavidad oral*. Provee una abertura a tu cuerpo para que ingresen el aire y los alimentos. Tu boca aloja varios órganos, incluida la lengua, los conductos de las glándulas salivales y los dientes (figura 2.5). Los movimientos de la lengua, los labios y las mejillas te ayudan a producir sonidos y habla.

La boca de un adulto normal tiene 32 dientes. Los dientes están compuestos por tres partes diferentes: la corona, el cuello y la raíz (figura 2.6). La corona es la parte externa visible del diente. El **esmalte** es una sustancia blanca y dura hecha de calcio que protege tus dientes. El cuello conecta la corona con la raíz del diente. La raíz contiene vasos sanguíneos y nervios y conecta el diente al maxilar. Algunas personas creen que los dientes son piezas muertas o que son partes expuestas de hueso. La realidad es que los dientes son órganos vivos complejos, como el resto del cuerpo.



**Figura 2.5** Anatomía de la boca.



**Figura 2.6** La anatomía del diente incluye tres partes diferentes: corona, cuello y raíz.



## Cuidado de la boca y los dientes

Cuando se trata de la boca y los dientes, lo mejor que puedes hacer es cepillar tus dientes y limpiarlos con hilo dental regularmente. Cepillar los dientes dos veces por día con un cepillo de cerda suave y limpiarlos todos los días con hilo dental ayudará a retirar restos de comida y bacterias. Esto impedirá que tus dientes se dañen. El cuidado de los dientes también ayuda a mantenerlos sanos durante más tiempo. Si se dañan, a medida que creces puedes perder uno o más dientes. Cuando ocurre esto, la calidad de vida puede disminuir ya que comer, beber y comunicarse se vuelve más difícil.

## Problemas comunes de la boca y los dientes

La mayoría de las personas experimentará algún tipo de problema con su salud bucal a lo largo de la vida. Si tienes algún problema que provoca dolor o malestar, debes consultar al dentista de inmediato.

### ***Dientes torcidos o amontonados***

Los dientes torcidos pueden ser solo un problema estético (de apariencia), o pueden impedirle a la persona masticar correctamente la comida. Si tus dientes no están bien alineados, también podrás tener dolor en el maxilar o sufrir dolores de cabeza frecuentes. Los dientes torcidos también pueden dificultar las prácticas de higiene, como el uso del hilo dental.

Cuando empiezan a crecer las muelas de juicio (entre los 18 y los 20 años) se puede producir un amontonamiento en la boca. Esto significa que no hay espacio suficiente para que todos los dientes quepan sin torcerse o superponerse. El amontonamiento hace que las muelas de juicio se vean afectadas (imposibilitadas de crecer) o que haya que extraerlas para dejar espacio suficiente para el resto de los dientes. Extraer las muelas del juicio es un procedimiento frecuente que no afecta el buen funcionamiento de la boca.



## Deterioro dental

El **deterioro dental** es la destrucción de alguna parte del diente y puede afectar la capa exterior y la parte interior del diente. El deterioro ocurre cuando quedan alimentos sobre los dientes que contienen carbohidratos, como pan, cereales, leche, gaseosas, fruta y caramelos. Las bacterias normales que se alojan en la boca digieren estos alimentos y los transforman en ácidos. Los ácidos se combinan con las bacterias, restos de comida y saliva y forman la placa. La placa es una película incolora y pegajosa que recubre el diente y disuelve el esmalte que lo protege. La placa que se asienta en el diente provoca un orificio o **caries**. Las caries sin tratar causarán dolor y eventualmente matarán al diente.

## Enfermedad de las encías

El tejido blando que rodea tus dientes, tus encías, ayudan a proteger la raíz de los dientes y a mantener los dientes en su lugar. La enfermedad de las encías ocurre cuando se acumula placa y sarro sobre los dientes. Las bacterias de la placa producen la inflamación de las encías. Esta inflamación se llama **gingivitis**.

## Herpes labial

El **herpes labial** consiste en pequeñas ampollas que se producen sobre o alrededor de los labios o a veces dentro de la boca. El virus del herpes simple (VHS) causa esta infección común. Las ampollas pueden presentarse en grupos y forman pequeñas manchas. Una vez que la ampolla se rompe, el fluido interior sale y al secarse forma una corteza de escamas. El herpes labial generalmente se cura en un plazo de dos a cuatro semanas y no deja cicatriz. El herpes labial es contagioso y se puede propagar por contacto cercano, como a través del beso. No existe cura para la infección del VHS y las ampollas pueden volver a aparecer. Los medicamentos antivirales pueden ayudar a curar el herpes labial más rápido y pueden retrasar su reaparición.

## Mal aliento

El mal aliento también se conoce como **halitosis**. Una variedad de factores de higiene o enfermedades comunes que pueden provocar halitosis incluyen

- comida entre los dientes,
- fumar o consumir tabaco,
- mala higiene bucal,
- boca seca,
- medicamentos,
- infecciones,
- sinusitis crónica y
- enfermedades metabólicas, como la diabetes.

## Rechinar de dientes

Las personas con **bruxismo** aprietan la mandíbula mientras están despiertas, rechinan los dientes mientras duermen, o hacen una combinación de ambas cosas. El estrés y la ansiedad son causas comunes de esta afección. En función del patrón de desgaste de tus dientes, tu dentista puede determinar si tienes bruxismo. Los síntomas del rechinar de dientes incluyen

- dientes aplanados, fracturados, astillados o flojos;
- esmalte de los dientes desgastado, que expone las capas más profundas del diente;
- más dolor o sensibilidad dental;
- músculos de los maxilares cansados o tensos;
- dolor o molestia en el maxilar, el cuello o la cara;
- dolor semejante a un dolor de oídos; y
- dolor de cabeza sordo.

## Visitar al dentista

A muchas personas no les gusta ir al dentista. Lo que más suele preocupar es el miedo al dolor o a las jeringas, la ansiedad de no poder respirar y la incomodidad en el maxilar y el cuello, y a veces todo esto interfiere con la buena atención de la salud bucal. Se recomienda visitar al dentista cada seis meses para realizar una revisión y una limpieza profunda. Los dentistas tienen acceso a herramientas especializadas que eliminan la placa y el sarro en zonas a las que tú no puedes acceder. El dentista también puede examinar tus encías para asegurarse de que estén sanas. Tu dentista podrá tomar una radiografía de tus dientes para detectar caries antes de que provoquen un daño mayor.

Si tienes miedo de ir al dentista, es importante hablar con tus padres o tu tutor y con tu dentista cuando llegues a la cita. Muchos dentistas pueden ofrecer una variedad de maneras de hacer que tu visita sea una experiencia indolora. Algunos consultorios dentales incluso ofrecen entretenimiento, como televisores en el techo que puedes mirar y escuchar con auriculares mientras dura la limpieza o el procedimiento. La salud bucal es crucial para la salud general. Es importante tratar de superar cualquier temor u obstáculo que tengas para que puedas obtener la atención odontológica que necesitas.



## Analizar influencias: belleza, medios y tecnología

La tecnología de hoy en día nos permite cambiar las fotos de las personas de muchas maneras. Cuando ves una foto en una revista o en las redes sociales, es difícil saber cuán realista es la imagen. Casi todas las imágenes de los medios han sido modificadas para que las personas luzcan más atractivas o interesantes. El cabello y la piel son dos de los rasgos más comúnmente alterados en las fotos.





**Figura 2.7** Las diversas formas de alterar imágenes.

Es importante entender que la tecnología hace que sea increíblemente fácil para los medios retratar imágenes irreales de modelos y celebridades con una piel impecable y un cabello ultra brillante y maravillosamente grueso (figura 2.7). Dicho de otra manera, estas imágenes alteradas son solo parte del negocio. No obstante, es fácil caer en un ciclo de aferrarnos a nuestras propias inseguridades frente estos modelos de perfección. Es importante recordar que incluso las personas que aparecen en las imágenes no tienen realmente el aspecto que parecen tener.

Es importante ser consciente de las formas en que el flujo constante de imágenes irreales puede influir en tus conductas de salud en cuanto a tu cabello y tu piel. Por ejemplo, puedes sentir la presión de usar exfoliaciones químicas en tu cara para tratar de crear una piel más suave, pero en realidad pueden causar irritación, erupción o incluso cicatrices. Las tinturas utilizadas para teñir o hacer mechas en el cabello pueden reseca y resquebrajar el cabello. Además, usar estos productos te expone a sustancias químicas agresivas y tóxicas que pueden irritar tu piel, tus ojos y tus pulmones.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Analizar influencias sociales y de los medios

Usa el folleto provisto por tu profesor para hacer una lista de tres redes sociales y medios tradicionales de comunicación diferentes que uses o leas regularmente. Para cada uno, explica por qué usas la fuente y qué es lo que esperas ver o lograr cuando usas ese medio. Piensa en revistas, televisión, sitios web y redes sociales. Luego, por cada fuente, reflexiona sobre cómo te sientes después de consultar la fuente o el sitio. ¿Cómo afecta a tu propia autoimagen? Por último, considera cómo afecta cada fuente mediática tus conductas de salud. Usa el ejemplo siguiente como guía para completar este desafío.

- Mi medio de información: *Instagram*
- Por qué uso este medio: *para estar al tanto de lo que hacen mis amigos; para ver qué ofertas hay en mis tiendas favoritas*
- Cómo me siento cuando lo uso: *Me siento bien cuando lo miro. Algunas veces miro a las modelos y siento que no soy tan bonita.*
- De qué manera influye esto en mis conductas y elecciones de salud: *A veces salgo y compro un producto nuevo para probar en mi piel o en mi cabello. Gasto dinero que no necesito gastar, y la mayoría de los productos no sirven o no me hacen lucir como lucen otras personas.*

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en analizar cómo influyen los medios y la tecnología en las conductas relacionadas con el cuidado del cabello y de la piel. Estas son otras habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Atravesar la pubertad trae cambios a tu piel. Digamos que has desarrollado acné en la cara o el cuello, ¿qué harías? Aplica el proceso de cinco pasos para la toma de decisiones para explicar tus opciones e identificar los próximos pasos.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

La próxima vez que te laves los dientes, haz el propósito de usar hilo dental también. Asegúrate de envolver el hilo dental en forma de C alrededor de la parte delantera y trasera de cada diente. Presta atención a la cantidad de residuos que eliminas de tus dientes. ¿De qué manera se ven afectados tus dientes si no usas hilo dental regularmente?



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Crea un videoclip que explique por qué es importante que las personas revisen su piel para detectar señales de cáncer de piel. Debe mostrar cómo revisar la piel correctamente mediante el método ABCDE descrito anteriormente en esta lección. Enfoca tu mensaje en una audiencia en particular, como adultos mayores, personas que practican deportes al aire libre o niños.

## LECCIÓN 2.1 Revisión: Hábitos de salud personal

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La higiene es la práctica de mantenerse en buena salud mediante el aseo personal. La buena higiene te ayuda a mantenerte saludable y a verte y sentirte bien.
- La piel se compone de tres capas: la epidermis, la dermis y la hipodermis.
- La queratina es la proteína dura que forma las uñas.
- Los problemas comunes de la piel incluyen acné, eczema, quemadura de sol y cáncer de piel.
- Los malos hábitos de cepillado y uso del hilo dental causan problemas de salud bucal, incluido el deterioro dental, las caries, la enfermedad de las encías y el mal aliento. Los herpes labiales dentro o alrededor de la boca se forman a partir del virus del herpes simple. Rechinar los dientes puede causar daño a tus dientes.
- A pesar de lo que intentan transmitir las imágenes alteradas de los medios, nadie tiene la piel y el cabello perfectos. Tratar de alcanzar estándares tan irreales puede derivar en malas decisiones y conductas de salud, como aplicar sustancias químicas agresivas a la cara o el cabello.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es la práctica de mantenerse en buena salud mediante el aseo personal.
2. El/la \_\_\_\_\_ es la capa exterior de la piel.
3. Los folículos pilosos y las glándulas sudoríparas se encuentran en el/la \_\_\_\_\_.
4. El/la \_\_\_\_\_ es un trastorno causado por las glándulas sebáceas y los folículos pilosos de la piel cuando se tapan.
5. El/la \_\_\_\_\_ dental es la destrucción de alguna parte del diente.
6. Cuando las bacterias y la placa inflaman las encías, estamos hablando de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

La salud dental deficiente puede afectar negativamente tu bienestar general. ¿Por qué crees que ocurre esto? Investiga la relación entre la salud bucal y la salud general para ayudarte a responder esta pregunta.

### EN CASA

Investiga enfermedades y afecciones bucales comunes y selecciona una sobre la que quieras profundizar tus conocimientos. Identifica las causas de la enfermedad y aprende cómo se trata. Escribe un breve resumen de lo que encuentres.

# LECCIÓN 2.2

## Vista y oído saludables

### Términos a aprender

- empatía
- equilibrio
- hipermetropía
- hipometropía
- norma social
- pérdida auditiva conductiva
- pérdida de audición neurosensorial
- tinnitus



### Concepto general

El mundo está lleno de bellas imágenes y sonidos. ¿Alguna vez te has preguntado cómo funcionan tus ojos y cómo es que puedes oír los sonidos que te rodean? La vista y el oído son dos de nuestros sentidos más importantes. Cuando perdemos la capacidad de ver o escuchar correctamente, nos perdemos parte de las cosas más fantásticas de la vida. Créase o no, los hábitos que desarrollas ahora pueden afectar la calidad futura de tu vista y oído.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo funciona la visión.
- Comparar la hipometropía con la hipermetropía.
- Describir qué es la fatiga ocular y explicar cómo ayudar a reducirla.
- Analizar cómo los auriculares y los audífonos pueden contribuir a la pérdida de la audición.
- Analizar cómo influye la percepción de las normas en las conductas de la visión y el oído.

### Conexión con el ASE

Normas sociales y conductas visuales y auditivas (conciencia social)

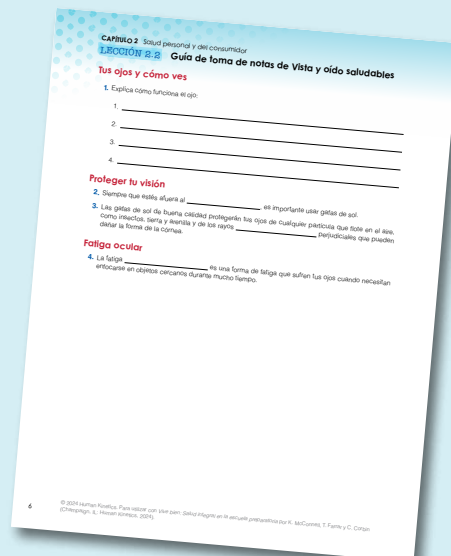
### Escribe sobre el tema

¿Cuántas horas estuviste con los auriculares puestos esta semana? ¿Cuántas horas pasaste mirando una pantalla (teléfono, televisor, tableta o computadora)? ¿Cómo consideras que estas conductas afectan la salud de tus ojos y oídos en el largo plazo?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



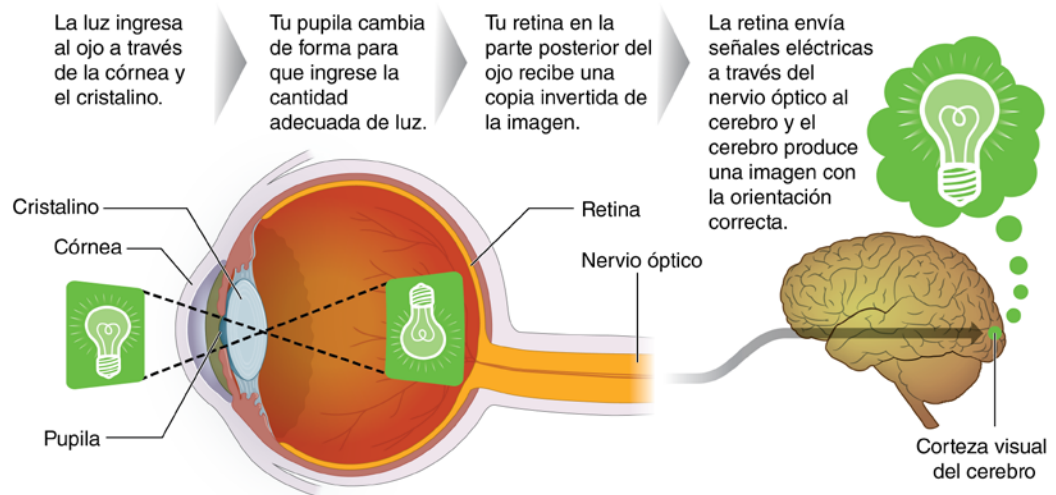
## Callista

sufría alergias graves. Eran tan graves que no le sorprendería terminar otra vez con una sinusitis. Realmente esperaba evitar eso a toda costa. Sus estornudos eran casi constantes, y a pesar de su esfuerzo por sonarse la nariz, su creciente congestión no se aliviaba. Callista también empezaba a sentirse agotada y pasaba más tiempo descansando y durmiendo.

Después de unos días, sus oídos empezaron a sentirse tapados y cargados. Cada vez que movía la cabeza, le dolían. Cada vez que se ponía de pie e intentaba caminar, sufría ataques de mareos. Le costaba concentrarse y ya no podía oír todo lo que decían sus amigos. ¿Qué crees que debería hacer Callista para mejorar su situación? Si fueras amigo de Callista, ¿qué inquietudes tendrías acerca de su salud a largo plazo?

## Tus ojos y cómo ves

El funcionamiento de tus ojos es similar al de la cámara de tu teléfono celular. Reciben luz de lo que estás mirando y transmiten esa luz hacia el fondo del ojo. Aquí, la retina captura una copia de la imagen invertida y envía señales eléctricas por el nervio óptico a tu cerebro. El cerebro reorienta la imagen a la posición correcta (figura 2.8). Existen una cantidad de estructuras dentro del ojo que contribuyen a este proceso.



**Figura 2.8** Anatomía del ojo y cómo funciona.

## Proteger tu visión

Hay algunas cosas que puedes hacer para proteger tu salud ocular. Primero, siempre que estés afuera al sol, es importante usar gafas de sol. Las gafas de sol de buena calidad protegerán tus ojos de cualquier partícula que flote en el aire (como insectos, tierra y arenilla) y también protegerán tus ojos de los rayos ultravioleta (UV) perjudiciales que pueden dañar la forma de la córnea. Los rayos UV del sol pueden quemar la córnea tal como queman la piel. Con el tiempo, esto puede provocar problemas en la vista. Si practicas deportes al aire libre, es muy importante proteger tus ojos con lentes o gafas de sol, por estos mismos motivos. Es necesario hacerse examinar la vista por un oculista regularmente.





## Fatiga ocular

Es común que las personas pasen hasta nueve horas diarias o más frente a una pantalla. Esto puede provocar fatiga ocular. La fatiga ocular es una forma de fatiga que sufren tus ojos cuando necesitan enfocarse en objetos cercanos durante mucho tiempo. El mejor tratamiento para la fatiga ocular es reducir la cantidad de horas diarias frente a la pantalla y evitar pasar largo rato frente a la pantalla sin descansar.

### SÍNTOMAS DE FATIGA OCULAR

- Visión borrosa
- Visión doble
- Ojos rojos y secos
- Irritación ocular
- Dolores de cabeza
- Dolor de cuello o espalda



**CONSEJO SALUDABLE**

Si usas una tableta, teléfono o computadora con frecuencia, sigue la regla 20-20-20 para ayudar a reducir la fatiga ocular: cada 20 minutos retira la mirada de la pantalla y enfócala en algo que esté a 20 pies (6 m) de distancia durante unos 20 segundos.

## Problemas comunes de la vista

Como persona más joven, estás menos expuesto a sufrir problemas comunes de los ojos que afectan tu visión. Sin embargo, a medida que envejeces es más probable que experimentes al menos uno de ellos. Los problemas de la visión también pueden ser genéticos: es más probable que los sufras si uno de tus padres o los dos tienen inconvenientes con la vista. La figura 2.9 describe los problemas comunes de la vista, incluidos la **hipometropía** y la **hipermetropía**.

### Hipometropía

La hipometropía también se conoce como *miopía*. Las personas miopes pueden ver con claridad objetos que están cerca pero tienen dificultad para ver objetos a distancia. Esto ocurre cuando la luz que ingresa al ojo se enfoca delante de la retina en lugar de directamente sobre ella.

### Hipermetropía

La hipermetropía también se conoce como *hiperopía*. En este trastorno, la luz se enfoca detrás de la retina y dificulta la visión clara de objetos que están cerca.

### Astigmatismo

El astigmatismo ocurre cuando la luz se enfoca de manera desigual sobre la retina, lo que hace que los objetos se vean borrosos o distorsionados.

### Presbicia

La presbicia ocurre cuando la lente del ojo se endurece. La luz no se enfoca tan bien y es más difícil ver objetos de cerca. Muchos adultos mayores sufren presbicia y usan anteojos para leer.

### Daltonismo

El daltonismo es una deficiencia en la visión de los colores que impide a la persona ver los colores del mismo modo que los ven los demás. La forma más común es el

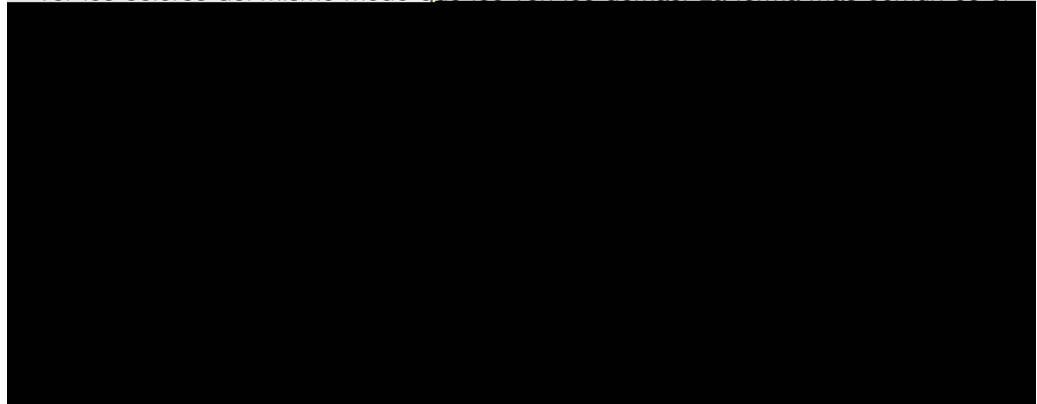


Figura 2.9 Problemas comunes de la vista.

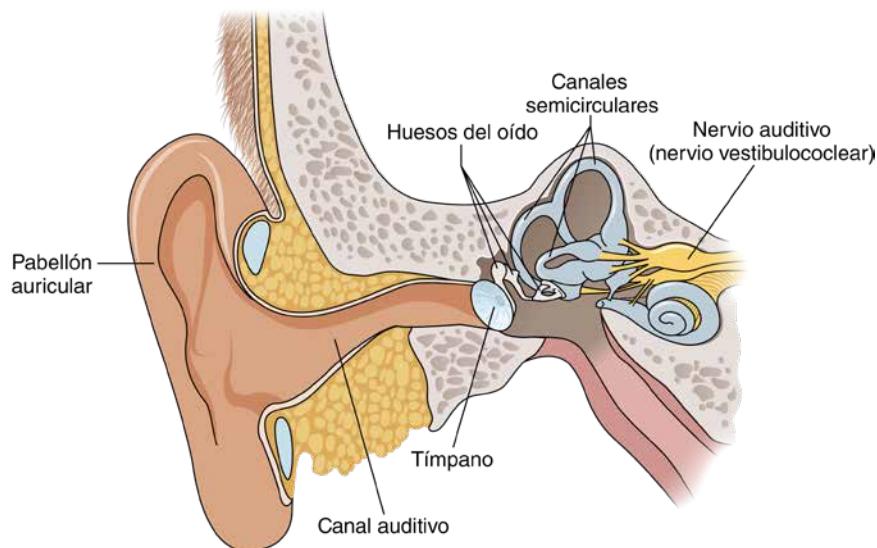
## Tus oídos y cómo oyes

Tu audición te permite escuchar tu música favorita, bailar, hablar con tus amigos y escuchar los sonidos naturales, como las olas del mar y la lluvia. También te ayuda a mantener tu **equilibrio** o balance. Lamentablemente nuestros oídos suelen estar expuestos a sonidos muy fuertes o molestos, como los de una obra en construcción, aviones que sobrevuelan

y el tráfico. También nos sometemos voluntariamente a sonidos fuertes y nocivos cuando usamos auriculares para jugar juegos, escuchar música o hablar con amigos.

El oído es un órgano muy complejo (figura 2.10) que te ayuda a incorporar ondas sonoras del ambiente y convertirlas en algo reconocible. El oído externo, o pabellón auricular, es la parte grande del oído que es visible. Te ayuda a recoger ondas sonoras que luego pasan por el canal auditivo. El canal auditivo produce cera; también aumenta el volumen de las ondas sonoras 60 veces, para que puedas oírlas.

El tímpano hace vibrar las ondas sonoras hacia el oído medio, donde luego tres huesos pequeños hacen vibrar las ondas sonoras hacia la cóclea en el oído interno. La cóclea es un tubo en espiral que se asemeja a una concha marina muy pequeña. Está cubierta por neuronas que convierten las vibraciones en impulsos nerviosos. Estos impulsos viajan por el nervio auditivo hacia el cerebro, donde tú interpretas los impulsos como sonidos. También tienes canales semicirculares pequeños en el oído interno que contienen fluido. Estos canales usan el fluido para ayudarte a mantener el equilibrio.



**Figura 2.10** Anatomía del oído.

## Proteger tu audición

Si pierdes parte o toda tu audición, es poco probable que la recuperes. En la mayoría de los casos, la pérdida auditiva es permanente. Los audífonos pueden ayudar a restablecer parte de la audición en muchas situaciones. Proteger tu audición es importante para limitar las probabilidades de sufrir pérdida auditiva. Por ejemplo, para evitar niveles muy altos de sonido en lugares como salas de conciertos, obras en construcción y de asfaltado, puedes usar pequeños tapones para los oídos que reducen los decibeles de ciertas frecuencias sonoras y a la vez te permiten oír una conversación normal. Los auriculares de cancelación de ruido cumplen una función similar y a la vez te permiten escuchar los sonidos a través de ellos. Cuando usas cualquier auricular o audífono, es fundamental no poner un volumen alto (más de 85 decibeles). Incluso una única exposición a un ruido fuerte puede dañar el oído y provocar cierta pérdida de audición.

También es importante no introducir objetos en el oído, ya que podrías perforar o dañar el tímpano. Esto incluye los hisopos de algodón. Debes intentar limpiar solo la parte

externa de tus oídos por tu cuenta. Tu examen médico regular incluirá una inspección de tus oídos para detectar presencia de cera o señales de infección. Si hay evidencia de cualquiera de ellas, existen medicamentos seguros que pueden limpiar y curar el oído.

## Problemas comunes del oído

Existen algunos problemas comunes del oído que afectan la audición.

### **Pérdida auditiva**

El problema más grave relacionado con el oído es la pérdida auditiva permanente. El daño al tímpano (rotura o desgarro) que impide la transmisión del sonido al oído interior se llama **pérdida auditiva conductiva**. La **pérdida de audición neurosensorial** es otro ejemplo de pérdida de audición permanente que ocurre cuando se daña el propio nervio auditivo. Esto bloquea la información sonora del oído interno para que no se transmita correctamente al cerebro. Cualquier tipo de pérdida auditiva puede ser leve, moderada, severa o profunda (figura 2.11). La pérdida auditiva puede ocurrir repentinamente o desarrollarse con el tiempo.



**Figura 2.11** Grados de pérdida auditiva.

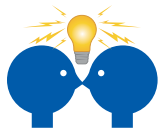
Las personas que sufren pérdida auditiva pueden usar audífonos para amplificar sonidos en sus oídos. Gracias a los avances tecnológicos, los audífonos actuales son elegantes y apenas se notan. Algunos son tan pequeños que caben adentro del oído. Los audífonos también están equipados con tecnología inteligente que se puede controlar con un teléfono celular. En una pérdida auditiva severa o sordera, una persona puede recibir un implante coclear. Estos dispositivos se colocan dentro del oído y la cabeza para estimular directamente el nervio auditivo. Oír a través de un implante coclear es diferente a oír normalmente y lleva tiempo aprender. Sin embargo, los implantes les permiten a las personas reconocer señales de advertencia, entender otros sonidos del ambiente y comprender el habla en persona o por teléfono.



## Tinnitus

El **tinnitus** es otro problema auditivo común, descrito como timbre, zumbido u otro sonido presente en el o los oídos. La mayoría de las personas experimentan un sonido de timbre en los oídos en algún momento de sus vidas. El tinnitus puede estar causado por el daño de alguna parte del oído medio o interno o por una pérdida auditiva en sí misma. El tinnitus crónico y permanente ocurre en 1 de cada 22 personas, o 4.5 por ciento de la población de los EE. UU. Lamentablemente la mayoría de los casos de tinnitus no tienen cura. Los tratamientos incluyen estrategias de superación y el uso de técnicas de supresión de ruidos, como dispositivos de ruido blanco para reducir la molestia y la frustración que causa el tinnitus.

## Normas sociales y conductas visuales y auditivas



La mayoría de las personas parecen no ir a ningún lado sin sus teléfonos celulares. Es muy frecuente ver personas con auriculares en uno o ambos oídos la mayor parte del día. También es común que las personas usen su teléfono para escuchar música, mirar videos y jugar juegos. Cuando una conducta es tan común en una sociedad que se considera estándar o esperada, la llamamos una **norma social**. Las normas sociales actúan como reglas o leyes no oficiales. Las normas sociales influyen sobre nuestras conductas para que podamos adaptarnos o identificarnos con determinado grupo social.

Cuando se trata de la salud de los ojos y los oídos, no siempre tomamos las decisiones más saludables si creemos que no se adaptan a las normas sociales. Por ejemplo, en ciertos grupos sociales puede no ser aceptable usar lentes o tapones auditivos. Estas normas sociales pueden impedir que las personas quieran hablar sobre problemas de la vista o el oído, protegerse o buscar ayuda.

Podemos ayudar a limitar las normas sociales perjudiciales si desarrollamos empatía por los demás. La **empatía** es la capacidad de comprender y apreciar los sentimientos y emociones de los demás. Si tus normas sociales dictan que las gafas no son elegantes, es menos probable que sientas empatía por alguien que usa gafas. A nadie le gusta que lo excluyan o ridiculicen. Considerar cómo es una experiencia para otro puede ayudarte a mejorar tus habilidades de empatía.



### CIRUGÍA OCULAR CON LÁSER

LASER es el acrónimo en inglés de **l**ight **a**mplification by **s**timulated **e**mission of **r**adiation (luz amplificada por emisión de radiación estimulada). El láser es una parte común de tu vida diaria. Se usa para cortar, grabar y marcar una amplia gama de superficies y productos. También se usa en las cirugías médicas, como la cirugía ocular con láser. Básicamente, el láser es una fuente de energía muy concentrada en forma de fotones, o luz. El láser es muy diferente a una fuente de luz tradicional, como una linterna. La luz del láser es toda una longitud de onda específica (o color), está altamente organizada (es decir que la energía se produce toda al mismo tiempo) y libera toda su energía en una única dirección.

Los avances en la tecnología láser han llevado a su uso en una variedad de temas de salud, incluidas cirugías, eliminación de vello y cirugías correctivas de los ojos. Para corregir la visión, los médicos usan la energía láser para remodelar la curvatura del ojo. Al cambiar la forma de la córnea, el láser altera la forma en que los rayos de luz entran al ojo. Este tipo de cirugía es muy rápida y la mayoría de las personas han mejorado su visión en una semana. El ojo propiamente dicho puede demorar hasta seis meses en recuperarse plenamente de la cirugía.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Analizar normas sociales en conductas de la vista y el oído**

Usa el folleto que te da tu profesor para analizar cómo podrían influir la tecnología, los medios y las normas sociales sobre tus conductas de visión y audición. Habitualmente queremos pertenecer, de modo que hacemos elecciones basadas en un deseo de gustar o ser popular, aun cuando esas elecciones puedan afectar negativamente nuestra salud. En el folleto, completa el área exterior del rectángulo con tantas influencias o normas sociales como se te ocurran. En el interior del rectángulo, escribe un párrafo breve acerca de cómo estas influencias afectan tus conductas.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en analizar cómo afectan las normas sociales nuestras conductas de la vista y el oído. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**COMUNICACIÓN SALUDABLE**

Trabaja con un equipo para desarrollar una serie de cinco mensajes breves diseñados para lograr que los demás bajen el volumen cuando usan auriculares. Reúne datos sobre los peligros de escuchar a alto volumen cuando se usa un dispositivo y desarrolla cinco videoclips cortos y pegadizos (30 segundos cada uno) para difundir tu mensaje. Finaliza cada videoclip con la frase "Asume el compromiso". Cada miembro del equipo luego muestra al menos uno de los videoclips a otras 10 personas. Pídeles a los espectadores que firmen una hoja de papel (un compromiso) si están dispuestos a reducir su volumen de escucha. Vuelve a reunirte con los miembros de tu equipo y determina el porcentaje de espectadores que agregaron su firma. Si el porcentaje es inferior a la mitad de los espectadores, analiza con tu equipo qué podrían haber hecho diferente para que el mensaje sea más efectivo.

## LECCIÓN 2.2 Revisión: Vista y oído saludables

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los ojos reciben luz de lo que estás mirando y transmiten esa luz hacia el fondo del ojo. La retina del fondo de tu ojo captura una copia de la imagen invertida y luego envía señales eléctricas a tu cerebro. El cerebro da vuelta la imagen a la posición correcta.
- Las personas miopes pueden ver claramente objetos que están cerca pero tienen más dificultad para ver objetos a una cierta distancia. En las personas hipermétropes, la luz se enfoca detrás de la retina y los objetos que están cerca son difíciles de ver con claridad.
- La fatiga ocular es una forma de fatiga que sufren tus ojos cuando necesitan enfocarse en objetos cercanos durante mucho tiempo. El mejor tratamiento para la fatiga ocular es reducir la cantidad de horas diarias frente a la pantalla y evitar pasar largo rato frente a la pantalla sin descansar.
- Tus oídos recogen ondas sonoras del ambiente. El tímpano hace vibrar el sonido hacia la cóclea, que convierte las vibraciones en impulsos eléctricos que se envían a tu cerebro. El cerebro interpreta la información en forma de sonidos.
- La pérdida auditiva leve puede hacer difícil oír ciertos sonidos del habla; con una pérdida auditiva moderada, una persona puede oír muy poco o nada de lo que otra persona dice a un volumen normal; con una pérdida auditiva severa, no se escucha nada cuando una persona habla a un volumen normal, y con una pérdida auditiva profunda, la persona no escucha lo que se habla y solo oye sonidos muy fuertes.
- Las conductas comunes de la sociedad consideradas estándar, o esperadas, son normas sociales que pueden influir en nuestras decisiones sobre si usar gafas o no o con qué frecuencia usar auriculares y escuchar música fuerte.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Cuando los objetos cercanos se ven borrosos, lo llamamos \_\_\_\_\_.
2. Una persona con \_\_\_\_\_ no puede ver objetos distantes.
3. Otra palabra para decir \_\_\_\_\_ es balance.
4. Una conducta estándar o esperada en un grupo de personas se llama \_\_\_\_\_ social.
5. La pérdida auditiva \_\_\_\_\_ se debe al daño del nervio auditivo.
6. Un timbre, zumbido u otro sonido presente en el o los oídos se conoce como \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Muchos adolescentes escuchan música y otros medios con auriculares, y generalmente lo hacen a un volumen peligroso. Imagina si pudieras ver el futuro y supieras que más adelante te vas a quedar sordo. ¿Qué te dirías a ti mismo? Escríbete una carta desde la perspectiva de cuando seas mayor. Bríndale a tu yo actual el mejor consejo posible para ayudar a prevenir la futura pérdida de la audición.

### EN CASA

Habla con alguien que conozcas que pasa mucho tiempo frente a una pantalla, como un hermano que mira mucha televisión, un primo que juega videojuegos durante horas todos los días, o un padre o tutor que trabaja frente a una computadora todo el día. Escribe cinco puntos importantes que podrían ayudarlo a cambiar su conducta. Luego practica habilidades de apoyo y promoción con ellos compartiendo lo que sabes.

# LECCIÓN 2.3

## Sueño y descanso saludables

### Términos a aprender

- buena calidad de sueño
- deuda de sueño
- inconsciente
- insomnio
- privado de sueño



### Concepto general

Lograr buena calidad de sueño y descanso es una de las conductas de salud más importantes que puedes practicar. El sueño es fundamental para el cuerpo humano. Cuando estamos bien descansados, nuestro cuerpo funciona mejor. Cuando no logramos dormir lo suficiente, podemos tener problemas en todos los aspectos de la vida. La calidad de tu sueño afecta tu nivel de aprendizaje, la forma en que te sientes, el funcionamiento de tu cuerpo y su capacidad de combatir enfermedades, la manera en que interactúas con los demás y la manera en que tu cuerpo crece y se desarrolla. Para tener una buena calidad de vida, es esencial desarrollar buenos hábitos de sueño y descanso.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar por qué es importante el sueño.
- Explicar cuánto sueño necesitas en las diferentes etapas de la vida.
- Explicar problemas comunes del sueño.
- Describir maneras de mejorar la forma en que duermes.
- Evaluar tus hábitos de sueño y desarrollar un plan para mejorar la calidad de tu sueño.



### Guía de toma de notas

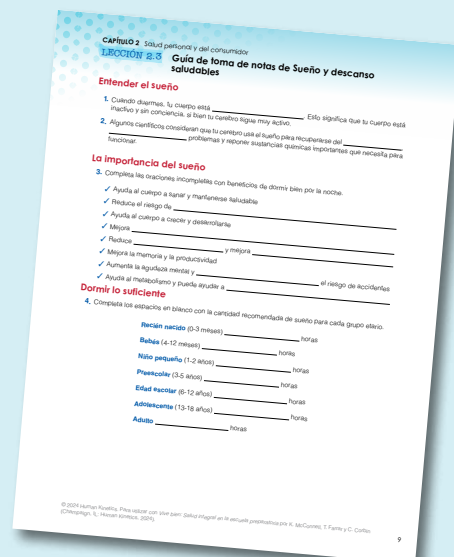
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Desarrollar automanejo del dormir bien (automanejo)

### Escribe sobre el tema

¿Cuántas horas dormiste anoche? ¿Qué es lo que te ayuda a dormir bien por la noche? ¿Qué es lo que te impide dormir?

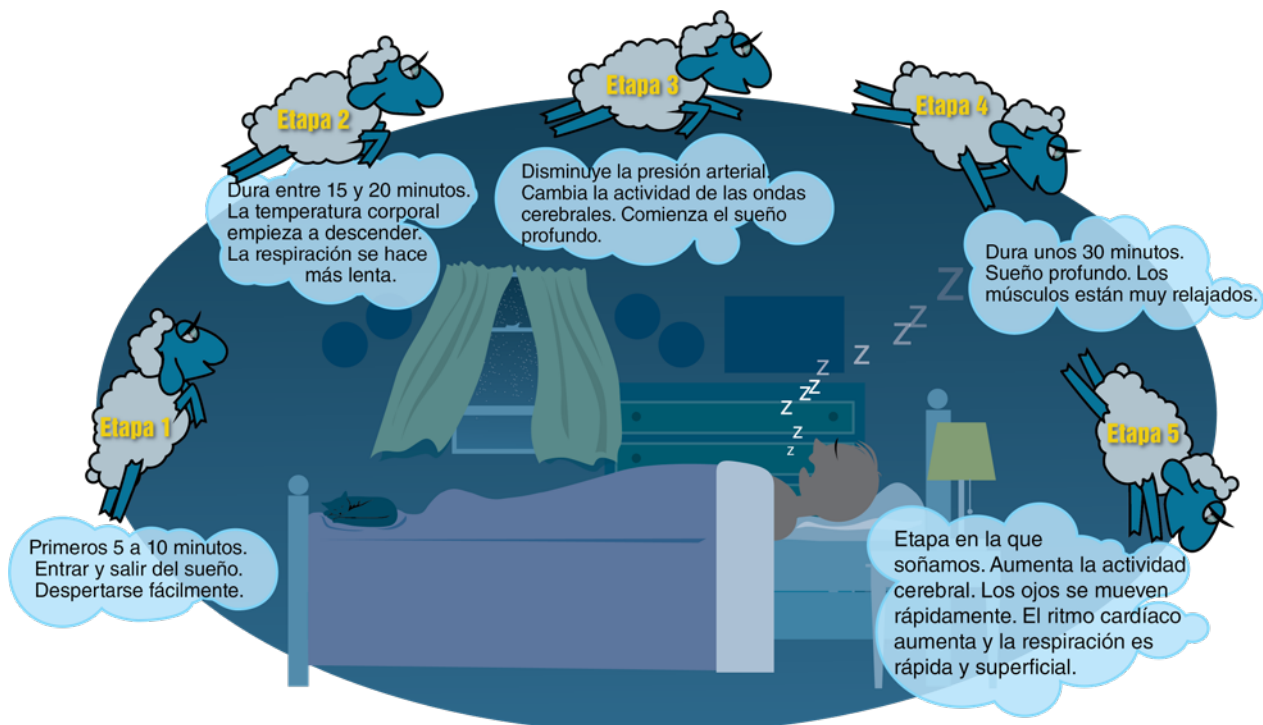


## Wully

tiene una vida intensa y ajetreada. Se toma sus estudios muy en serio y le encantan los juegos. Espera conseguir algún día una beca de deportes electrónicos para ir a la universidad. Todos los días después de clase va al restaurante de sus padres donde hace las tareas escolares en una de las mesas, y luego ayuda en la cocina hasta que su padre la lleva de vuelta a casa. La mayoría de las noches no llega a casa hasta la hora de cenar. Las amigas de Wully son activas en las redes sociales y en sitios de juego, y ella generalmente pasa el resto de la tarde en su habitación enviando mensajes y jugando juegos. Generalmente chatea con sus dos amigas para decirse buenas noches, y a menudo se quedan despiertas hasta pasada la medianoche riendo y conversando. Se despierta temprano por las mañanas para ocuparse de sus dos hermanos menores y prepararlos para ir a la escuela. ¿Crees que Wully duerme lo suficiente? ¿Cómo podría afectar a Wully su patrón de sueño? Esta lección explica por qué es importante el sueño para tu salud y bienestar general.

## Entender el sueño

Cuando duermes, tu cerebro sigue muy activo pero tu cuerpo está **inconsciente**, es decir que está inactivo y sin conciencia. Algunos científicos consideran que tu cerebro usa el sueño para recuperarse del estrés, resolver problemas y reponer sustancias químicas importantes que necesita para funcionar. Lo cierto es que no entendemos bien todo lo que ocurre mientras dormimos. Hay cinco etapas del sueño que han sido estudiadas (figura 2.12). Mientras dormimos avanzamos por las etapas cada 90 a 110 minutos.



**Figura 2.12** Las cinco etapas del sueño.

## La importancia del sueño

Aunque no sepamos con precisión qué ocurre en el cerebro mientras dormimos, sabemos lo que le pasa a nuestro funcionamiento si no dormimos lo suficiente. El sueño es crucial para nuestro bienestar físico y emocional.



### Beneficios de dormir bien por la noche

- Ayuda al cuerpo a sanar y mantenerse saludable
- Reduce el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y cáncer
- Ayuda al cuerpo a crecer y desarrollarse
- Mejora el estado de alerta y concentración
- Reduce la depresión y mejora el estado de ánimo
- Mejora la memoria y la productividad
- Aumenta la agudeza mental y reduce el riesgo de accidentes
- Ayuda al metabolismo y regula el peso

## Dormir lo suficiente

Las necesidades de sueño de cada uno pueden variar y tus necesidades serán diferentes según tu edad. Los adolescentes necesitan dormir mucho para apoyar el crecimiento y la maduración. La tabla 2.1 presenta pautas que te ayudarán a saber cuánto sueño diario se recomienda en las diferentes etapas de la vida.

**TABLA 2.1 Recomendaciones sobre el sueño**

Etapa de la vida	Cantidad de sueño recomendado
Recién nacido (0-3 meses)	14-17 horas
Bebé (4-12 meses)	12-16 horas
Niño pequeño (1-2 años)	11-14 horas
Preescolar (3-5 años)	10-13 horas
Edad escolar (6-12 años)	9-12 horas
Adolescentes (13-18 años)	8-10 horas
Adultos	7 horas o más



## ¿Qué sucede cuando no duermes lo suficiente o no duermes bien?

El **sueño de buena calidad** es un sueño tranquilo y profundo que dura lo suficiente. El sueño de buena calidad no solo te ayuda a sentirte mejor sino que también te protege de trastornos de salud, enfermedades y otros desafíos a la buena salud. Las investigaciones demuestran que el 73 por ciento de los estudiantes de escuela preparatoria no duermen lo suficiente. El sueño deficiente puede contribuir a varios problemas de salud (figura 2.13).



**Figura 2.13** Problemas asociados con el sueño deficiente.

## Problemas comunes del sueño

No es raro tener problemas para dormir de vez en cuando. El estrés, la ansiedad o la exaltación algunas veces nos mantienen despiertos o perturban nuestro sueño. Casi todas las personas sufren una perturbación ocasional del sueño. Otros problemas como el **insomnio**, que ocurre cuando no podemos conciliar el sueño o no podemos dormir toda la noche casi todas las noches, resulta en perturbaciones de largo plazo del sueño. Si tu sueño se ve interrumpido una noche tras otra, te ves **privado de sueño**. Cuando no puedes recuperar el sueño perdido a lo largo del tiempo, tu cuerpo desarrolla una **deuda de sueño**. Finalmente tu juicio, concentración y funcionamiento general se verán afectados. Los problemas del sueño incluyen

- mojar la cama,
- insomnio,
- pesadillas,
- sonambulismo,
- apnea del sueño (dejar de respirar durante períodos breves durante el sueño), y
- narcolepsia (quedarse dormido repentinamente durante el día).

### CONSEJO SALUDABLE

Llevar un diario te puede ayudar a resolver los acontecimientos del día y mejorar la calidad de tu sueño. Escribe acerca de tu día todas las noches durante cinco minutos antes de irte a dormir para ver si te ayuda a sentirte más calmado y tranquilo antes de intentar dormir.

## Automanejo para dormir bien

Dada la importancia de lograr suficiente sueño de buena calidad, debes planificar tu sueño igual que planificas otras partes importantes de tu vida. Si te cuesta conciliar el sueño o mantenerte dormido, antes de acostarte puede ser útil desarrollar una rutina de sueño que consista en rituales nocturnos. Por ejemplo, tu rutina puede empezar por apagar toda la tecnología y escribir en un diario o leer durante 15 minutos antes de irte a dormir. Lavarte la cara y cepillarte los dientes o usar determinadas técnicas de relajación y respiración son ejemplos de rituales simples y más focalizados que puedes practicar antes de irte a dormir. A continuación hay algunas herramientas y sugerencias buenas que podrían ayudarte a dormir mejor. Considera incluir algunas en tu rutina de sueño.

### Cosas que debes hacer todos los días

- *Dormir siestas.* Las siestas cortas pueden mejorar el estado de ánimo, la agudeza mental y el desempeño.
- *Hacer ejercicio regularmente.* El ejercicio diario te ayuda a dormir más y mejor.
- *Recibir luz natural durante el día.* La luz natural ayuda a que tu reloj biológico funcione mejor.



### Cosas que debes hacer cuando te preparas para ir a dormir

- *Establecer y cumplir un horario de sueño.* Irse a dormir a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas ayuda a tu cuerpo a adoptar una rutina y facilita el sueño.
- *Evitar estimulantes (cafeína, tiempo frente a la pantalla) antes de ir a dormir.* La cafeína y el tiempo frente a la pantalla te pueden mantener despierto y dificultar conciliar el sueño por las noches.
- *Relajarte antes de ir a la cama.* Hacer algo relajante antes de ir a la cama, como darte un baño o leer un libro, te puede ayudar a quedarte dormido más fácilmente.
- *Crear un ambiente de buena calidad para dormir (temperatura, oscuridad, tranquilidad, comodidad).* Dormirás mejor en un espacio fresco, oscuro y tranquilo que te resulte cómodo.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Desarrollar el automanejo para dormir bien



Para lograr una buena calidad de sueño, debes manejar tus conductas y elaborar un plan. Los pasos siguientes te pueden ayudar a diseñar tu plan. Una vez que tengas desarrollado tu plan, monitorea tus conductas a diario durante una semana y decide si tu plan funciona o no.

**PASO 1:** Evalúa tus patrones de sueño actuales.

¿Cuántas horas duermes cada noche? Si no estás seguro, haz un cálculo aproximado.

¿Cómo es la calidad de tu sueño? ¿Te despiertas a menudo? ¿Te cuesta conciliar el sueño?

¿Te despiertas cansado por no haber dormido lo suficiente?

**PASO 2:** Redacta una meta relacionada con tu sueño.

¿Deseas dormir más horas por noche? ¿Deseas dormir mejor (no despertarte o dar vueltas en la cama)? ¿Deseas quedarte dormido más rápido? Recuerda establecer una meta que sea SMART.

**PASO 3:** Identifica y anota tres a cinco cosas que podrías hacer para alcanzar tu meta.

**PASO 4:** Monitorear tu progreso en función de tu meta y decidir si necesitas hacer algún cambio.

**PASO 5:** Reflexiona sobre tu progreso y perfecciona tu meta si es necesario.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el automanejo para dormir bien. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Crea un poema, rap o canción que explique por qué el sueño es importante para la salud. Incluye al menos tres beneficios del sueño y al menos dos consecuencias del sueño deficiente para la salud. Asegúrate de brindar consejos sobre cómo mejorar la calidad de tu sueño. La información que incluyas debe ser correcta y tener sentido. Sé creativo y escribe en un estilo que sea atractivo para una audiencia de personas mayores cercanas a la edad de tus padres o tutores.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Diseña un folleto que puedas repartir en la escuela que brinde consejos y herramientas para lograr una buena calidad de sueño. Incluye información sobre la importancia de lograr suficiente sueño de calidad. Asegúrate de que tu folleto sea objetivamente correcto y atractivo para tu grupo de compañeros.

## LECCIÓN 2.3 Revisión: Sueño y descanso saludables

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El sueño es importante para nuestro bienestar físico y mental porque ayuda al cuerpo a sanar y mantenerse saludable; reduce el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y cáncer, y favorece el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.
- La buena calidad de sueño mejora tu estado de alerta y concentración, reduce la depresión y mejora el estado de ánimo. También puede mejorar la memoria, aumentar la agudeza mental y ayudar a controlar el peso.
- La cantidad de sueño que necesitas por día varía con el correr de los años. Los recién nacidos necesitan entre 14 y 17 horas y los bebés necesitan entre 12 y 16. A medida que creces, la cantidad de horas se reduce ligeramente (niños pequeños: 11 a 14; niños de preescolar: 10 a 13; niños en edad escolar: 9 a 12; adolescentes: 8 a 10; adultos: 7 o más).
- Los problemas comunes del sueño incluyen mojar la cama, insomnio, pesadillas, sonambulismo, apnea del sueño y narcolepsia.
- Puedes mejorar la calidad de tu sueño si estableces y cumples un horario para irte a dormir, evitas la cafeína y el tiempo frente a la pantalla antes de ir a la cama, te relajas antes de ir a dormir y creas un ambiente para dormir fresco, oscuro y tranquilo que sea cómodo.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Es importante lograr un sueño de buen/a \_\_\_\_\_ todas las noches.
2. Si una persona no logra dormir lo suficiente todas las noches, estará \_\_\_\_\_ de sueño.
3. Un/una \_\_\_\_\_ se produce cuando una persona no duerme lo suficiente una noche tras otra.
4. La incapacidad de conciliar el sueño y permanecer dormido se llama \_\_\_\_\_.
5. Para ayudarte a dormir, debes evitar consumir cualquier \_\_\_\_\_ antes de ir a la cama.
6. Cuando duermes, tu cuerpo está \_\_\_\_\_, o inactivo y sin conciencia.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Muchos estudiantes de escuela preparatoria y universitarios se quedan despiertos hasta tarde o pasan la noche en vela cuando se preparan para exámenes o pruebas importantes. ¿Crees que esta es una decisión inteligente? ¿Crees que los beneficios de estudiar toda la noche compensan el efecto de no dormir? Explica tu razonamiento con terminología y datos adecuados.

### EN CASA

Habla con un miembro de tu familia acerca de la importancia de crear una rutina de sueño y un ambiente propicio para dormir. Observa el ambiente en el que duerme esa persona y ofrécele sugerencias sobre cómo mejorar ese ambiente y su rutina de sueño.

# LECCIÓN 2.4

## Ser un consumidor saludable

### Términos a aprender

- análisis preventivos
- asertivo
- autocuidado
- consumidor
- consumidor de atención médica
- farmacia
- hospital
- ingrediente activo
- sistema de atención médica



### Concepto general

Usarás productos y servicios de atención médica durante toda la vida. Para elegir lo que sea mejor para ti, es importante que entiendas cómo ser un consumidor saludable.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo implementar conductas de autocuidado puede afectar la salud a largo plazo.
- Identificar seis cosas que forman parte de tu historial médico.
- Analizar la relación entre tener seguro de salud y el acceso a atención médica.
- Demostrar el uso de expresiones en primera persona cuando se usa comunicación asertiva.

### Conexión con el ASE

Usar comunicación asertiva (habilidades para las relaciones)

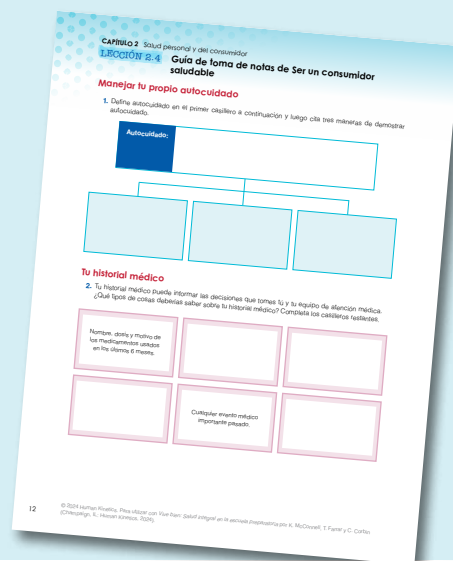
### Escribe sobre el tema

Si sufrieras una lesión importante o estuvieras preocupado de tener un problema grave de salud, ¿cuán seguro estás de que sabrías adónde acudir en busca de ayuda? Brinda tres ejemplos de posibles problemas de salud que podría enfrentar un adolescente e identifica adónde podría acudir esa persona en busca de ayuda.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**El**

padre de Mara tenía un problema de pérdida de memoria y necesitaba su asistencia para que un médico lo vea. Mara no sabía quién era su médico ni nada sobre su seguro. Cuando le pidió a su padre esta información, él finalmente recordó el nombre del médico, pero no recordaba nada más sobre cómo ponerse en contacto con él. Revisó el teléfono de su padre y finalmente encontró el nombre del médico.

Al llegar al centro médico, el empleado de admisiones le dijo al padre de Mara que debía presentar su tarjeta del seguro para que lo atiendan. Esto les provocó mucho estrés y ansiedad a Mara y a su padre. Mara tuvo que llamar a su madre y preguntarle si tenía la información o una copia de la tarjeta. Afortunadamente la madre pudo enviarle una foto de la tarjeta que detallaba su número de identificación médica y el tipo de cobertura. Después de presentar su comprobante del seguro, le dieron dos extensos formularios y le dijeron que completara ambos cuestionarios para que el médico los viera. Mara desconocía la mayoría de las respuestas a las preguntas sobre el historial médico de su padre, así que llamó a su madre, nuevamente, y a su hermana. Entre las tres pudieron responder la mayoría de las preguntas. ¿Sabrías dónde encontrar información de tu seguro en una emergencia? ¿Conoces tu propio historial médico y el historial médico de tu familia cercana?

## Manejar tu propio autocuidado

La mayoría de las personas no corre al hospital o ve al médico cada vez que estornuda o se siente un poco enferma. Una gran parte de ser un buen consumidor de atención médica es saber cuándo necesitas buscar ayuda o cuándo puedes practicar el **autocuidado**, que incluye todas las decisiones que tomas y las medidas que adoptas para mantener tu salud. El autocuidado incluye saber cómo tomar decisiones básicas como consumidor sobre artículos como medicamentos de venta libre e insumos de primeros auxilios. También implica realizar autoexámenes periódicos para detectar cánceres de piel, mamas y testículos. Saber cómo acceder a atención médica y seguir los consejos médicos después de ver a un profesional de la salud son partes importantes de tu autocuidado a largo plazo. Si no estableces buenos hábitos de autocuidado, es probable que te enfermes con más frecuencia o que termines contrayendo una enfermedad grave.

## Tu historial médico

Llevar registro de tu historial médico es fundamental para cuidarte, ser un buen consumidor de atención médica y proporcionar los antecedentes necesarios para que tú y tu equipo de atención médica tomen decisiones informadas. En algunos casos, tu historial médico también puede ser la clave para resolver problemas complejos de salud.

### Conoce tu historial médico

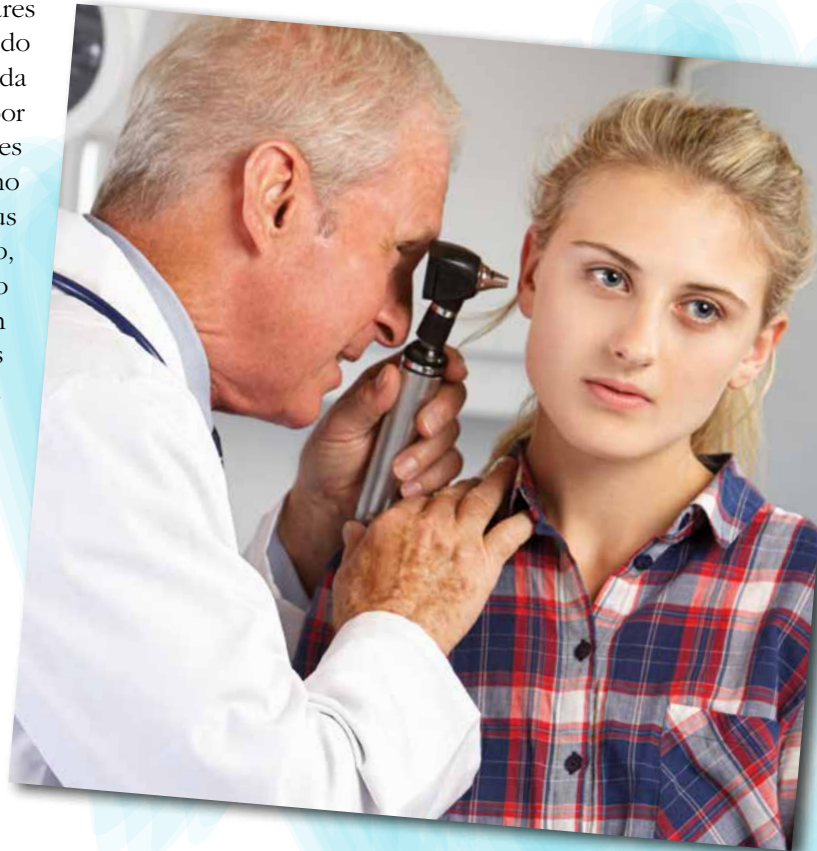
- El nombre, dosis y motivo para tomar cualquier medicación que hayas tomado en los últimos seis meses
- Un listado de todos los medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos que hayas tomado en los últimos seis meses
- Cualquier alergia a medicamentos conocida
- Todas las inyecciones (vacunas) que hayas recibido
- Cualquier evento médico importante que hayas tenido (como una cirugía o una internación)
- Los antecedentes familiares de enfermedad coronaria, cáncer u otras enfermedades (si los conoces)

## Exámenes médicos de rutina

Hacerte exámenes físicos y revisiones médicas regulares es una de las prácticas más importantes de autocuidado que puedes adoptar. Lo recomendable es que toda persona mayor de dos años vea a su médico una vez por año para realizar exámenes básicos. En estos exámenes el médico controlará tus signos vitales (como el ritmo cardíaco y la presión arterial). También examinará tus oídos, la piel, las uñas y los ojos. Se controla tu peso, altura y reflejos, y podrán pedirte análisis de laboratorio de tu sangre. A medida que creces se requieren exámenes adicionales para detectar enfermedades como el cáncer. Los **análisis preventivos** son pruebas médicas realizadas a pacientes para detectar señales tempranas de enfermedad. Las mamografías y colonoscopías son ejemplos de análisis preventivos.

## Autoexámenes

Realizar exámenes periódicos de la piel (figura 2.3), como buscar señales de cáncer de piel, es un ejemplo de autoexamen. Los autoexámenes de mamas y testículos también son controles periódicos que debes realizar. La mayoría de los autoexámenes deben realizarse cada 30 días. Al realizar autoexámenes periódicamente puedes detectar cambios de forma precoz, lo que también conduce a la detección temprana de enfermedades. La detección y tratamiento tempranos del cáncer generalmente resultan en un mejor resultado y una mayor supervivencia.



## Ser un consumidor de atención médica

Un **consumidor** es alguien que usa un producto o servicio. Todos somos consumidores. Cuando usas servicios médicos, compras un producto relacionado con la salud, eliges un médico u otro profesional de la medicina o vas al dentista, eres un **consumidor de atención médica**. Lo más probable es que todavía no hayas tenido que tomar grandes decisiones médicas por tu cuenta o que no hayas tenido que decidir quiénes serán tus prestadores de atención médica. Si bien tal vez no consumas mucha atención médica en este momento, aprender habilidades básicas de consumo te ayudará a ser un consumidor saludable más adelante. Una buena parte del autocuidado y de ser un buen consumidor de salud es tu capacidad para seleccionar y comprar productos para la salud adecuados.

## Encontrar productos

Muchos de los productos para el cuidado de la salud que necesitas los puedes encontrar en droguerías y en grandes tiendas de comestibles y tiendas de departamentos. Normalmente ofrecen productos para el cuidado personal, como champú y pasta dental, además de una variedad de productos de primeros auxilios. Muchas de estas tiendas también tienen una **farmacia** dentro del local, que vende medicamentos legales con receta y de venta libre. Un farmacéutico responderá tus preguntas y te ayudará a encontrar el producto más adecuado para tu situación.



También existen muchos minoristas y droguerías en línea que pueden ofrecerte los mismos productos. Debes tener presente que los sitios en línea pueden usar trucos y anuncios caros para conseguir que compres sus productos. Los testimonios y reseñas individuales pueden ser falsos o inexactos. Aun cuando compres en línea debes poder ver y usar la información de la etiqueta de un producto para decidir una compra, y debes poder comparar precios.

## Etiquetas de productos

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la idea de las etiquetas de los alimentos. Cuando estudias nutrición, aprendes a leer etiquetas de alimentos y a usarlas para tomar buenas decisiones nutricionales. Otros productos, como los de cuidado personal, pantallas solares, repelentes de insectos y cremas antibióticas también tienen etiquetas que brindan información importante.

La etiqueta detalla los ingredientes y la cantidad de cada uno que contiene el producto, la cantidad total de producto que hay dentro del envase y la dosis o cantidad recomendada para usar cada vez. En muchos productos relacionados con la salud, la etiqueta también identifica la cantidad de ingrediente activo que contiene. El **ingrediente activo** es la sustancia química o fármaco del producto responsable de lograr el efecto deseado. Todos estos datos son importantes. Al comparar la cantidad de ingredientes activos que contienen las diferentes cremas antibióticas, por ejemplo, puedes determinar qué marca contiene más ingredientes activos por menor precio.

Las etiquetas de productos médicos y de autocuidado también pueden contener una amplia variedad de otros símbolos que ayudan al consumidor a tomar decisiones alineadas con sus valores personales. Por ejemplo, el logo del conejito saltarín es un símbolo reconocido internacionalmente que indica que el producto es de crueldad cero y no contiene subproductos animales.

## Comparar precios

El comercio electrónico, o compras en línea, se ha convertido en algo importante entre los consumidores, pero tanto si compras en línea como en tiendas tradicionales, puedes aprender a comparar precios. Por ejemplo, si estás buscando protector solar, dedica tiempo a comparar tus opciones. Ten en cuenta el precio, la cantidad total del producto y el porcentaje de ingredientes activos. Lo que buscas es obtener más producto y más ingredientes activos por el precio que pagas.

Puede haber otros factores a tener en cuenta, según tu situación. Puedes comparar los ingredientes inactivos para ver las diferencias entre productos y también puedes tomar en consideración el tipo de envase y su forma de uso. Por ejemplo, puedes estar buscando una pantalla solar en aerosol o te puede interesar que sea resistente al agua o la transpiración. Tal vez te interesen las cuestiones éticas, como si hubo crueldad animal al desarrollar y probar el producto. Al final considera tus opciones y toma una decisión informada que se ajuste a tus necesidades y prioridades.



## Sistema de atención médica de los EE. UU.

Un **sistema de atención médica** es la organización de personas, instituciones y recursos que prestan servicios de atención médica para atender las necesidades de salud de determinadas poblaciones. El tipo de seguro de salud que tiene una persona puede afectar el acceso y la atención que recibe. Entender los puntos básicos sobre el seguro de salud y el sistema de atención médica puede ayudar a orientarte en los servicios de manera más efectiva.

### Seguro de salud

La mayoría de los estadounidenses tiene algún tipo de seguro de salud (público, privado o una combinación de ambos) y la mayoría de las personas están cubiertas por planes de seguro privados a través de sus empleadores. El seguro de salud ofrece a las personas una cobertura financiera de parte o del total de los gastos médicos a cambio de una cuota mensual o prima. Los programas gubernamentales, como Medicaid y Medicare, ofrecen cobertura de atención médica a algunos grupos de población vulnerables. El gobierno también financia públicamente la cobertura a través de los servicios de salud para pueblos indígenas y las fuerzas armadas. Consulta la tabla 2.2 para ver tipos comunes de seguro médico.



**TABLA 2.2 Tipos comunes de planes de seguro médico**

Plan	Descripción
Atención médica administrada	Estos planes ofrecen acceso a un conjunto específico y limitado de profesionales y servicios médicos. Deberás pagar costos adicionales si acudes a un prestador no aprobado o fuera de la red.
Cargo por servicio	Si bien tienes la opción de consultar a cualquier profesional médico que desees, estos planes requieren que pagues de tu bolsillo un promedio de 20 por ciento de todas las facturas médicas.
Organización de mantenimiento de la salud (HMO)	Una HMO brinda atención directamente a sus asegurados. Habitualmente, un médico de atención primaria coordina toda tu atención.
Organización de prestador preferido (PPO)	Al igual que un plan de cargo por servicio, las PPO utilizan una red aprobada de prestadores que tienen costos negociados previamente. Puedes autoderivarte a especialistas sin usar un médico de atención primaria, pero en ese caso pagarás más.
Punto de servicio	Estos planes ofrecen una combinación de servicios de HMO y PPO que te permite usar un médico de atención primaria, tanto dentro como fuera de la red. Los costos varían según las características específicas del plan.

## Seguro de salud privado

Más de la mitad de los estadounidenses tiene un seguro de salud privado generalmente a través de sus empleadores. En la mayoría de los casos, tanto el empleador como el empleado pagan una cuota mensual, o prima, a un sistema privado. A cambio, reciben acceso a prestadores de atención médica designados y a los servicios aprobados que ofrecen. Los planes difieren; algunos cubren todos los costos asociados con determinados servicios médicos y otros cubren solo una porción de esos costos. Esto significa que incluso los que cuentan con un seguro privado pueden afrontar costos de atención médica importantes cuando surgen situaciones médicas graves. La mayoría de los planes de seguro tiene un límite anual de gastos de bolsillo, un importe máximo que debe pagar una persona todos los años además de su prima. Conocer tu límite de gastos de bolsillo y trabajar para ahorrar dinero para cubrir los costos en que puedes incurrir es una parte importante de ser un consumidor de atención médica inteligente. Las personas sin cobertura médica a través de un empleador o cónyuge tienen la opción de contratar planes privados de seguro a través de la Ley de Cuidado de Salud Asequible.

## Seguro de salud público

El seguro de salud público o gubernamental funciona de manera similar al seguro privado; la diferencia es que una persona paga a una cuenta del gobierno y tiene acceso a centros y servicios que aceptan pagos de estos planes. Medicare, Medicaid, la Administración de Salud de los Veteranos, el Programa de Seguro Médico Infantil y el Servicio de Salud para Pueblos Indígenas son ejemplos de seguros de salud públicos. El seguro público a menudo ofrece acceso a menos servicios de atención médica, pero los que están en planes públicos de atención de salud suelen tener menos o ningún gasto adicional por su atención.

## Médico de atención primaria

La mayoría de las personas, independientemente de su plan de seguro, necesita tener un médico de atención primaria. Un médico de atención primaria es un profesional médico capacitado para prevenir, diagnosticar y tratar una amplia gama de enfermedades y lesiones en la población general. Los médicos de atención primaria ofrecen atención integral, es decir que pueden tratar afecciones crónicas, de largo plazo, como la diabetes mellitus, además de problemas agudos o inmediatos, como un resfriado, una gripe, reacciones alérgicas o una lesión.

## Clínicas de salud en la escuela

Muchas escuelas tienen un enfermero u otro profesional de la salud que trabaja en un consultorio en la escuela. Las clínicas o centros de salud escolares funcionan como médicos de cabecera para niños y jóvenes en edad escolar. Las clínicas escolares son necesarias porque ofrecen vacunas, exámenes físicos de rutina y atención de emergencias. Es importante saber si tu escuela cuenta con una clínica de salud y si tus padres o tutores aprueban que uses sus servicios.

## Otras clínicas, centros y hospitales

El sistema de atención médica incluye una variedad de otros centros, clínicas y hospitales. Las clínicas y centros pueden incluir una amplia gama de servicios, desde atención médica general a atención especializada de enfermedades como el cáncer, o pueden orientarse hacia servicios preventivos y de rehabilitación, como servicios de fisioterapia, nutrición y bienestar. Una clínica de urgencias brinda servicios en el momento a una persona que sufre

### CONSEJO SALUDABLE

Crea una tarjeta de contacto de emergencia y guárdala en tu mochila o bolso. Empieza por anotar el nombre y los datos de contacto de tu padre, madre o tutor y luego agrega el nombre de tu médico de atención primaria y sus datos de contacto.





## Orientación vocacional

### DEFENSOR DEL PACIENTE

El sistema de atención médica actual es complejo y a menudo difícil para que los pacientes y las familias se orienten en los seguros y las opciones de atención. Los defensores del paciente actúan como coordinadores de atención que ayudan a los pacientes y a sus familias a entender todos los aspectos de la misma. Estos roles incluyen responder a las quejas de los pacientes, servir de enlace entre los pacientes, los prestadores y las aseguradoras, trasladar a un familiar a un centro de cuidados prolongados e identificar los recursos y servicios para que los pacientes obtengan el nivel adecuado de atención que necesitan y tengan acceso a esos servicios. Las personas que tienen excelentes habilidades de comunicación y organización son los candidatos perfectos para ser defensores de pacientes. Muchos defensores de pacientes trabajan en hospitales y centros de atención. Esta trayectoria profesional habitualmente requiere un título universitario en un área relacionada con servicios de atención médica (o administración de atención médica) y una certificación opcional del consejo.



una emergencia que no implica riesgo de vida. Un **hospital** es una institución que ofrece atención médica avanzada y tratamientos quirúrgicos. La mayoría de los hospitales cuentan con salas de emergencia para tratar emergencias urgentes que ponen en riesgo la vida.

## Derechos y responsabilidades del consumidor

Como consumidor de atención médica, tienes algunas responsabilidades y también algunos derechos. Es importante tenerlos presentes cuando no estás conforme con un servicio o producto de atención médica.

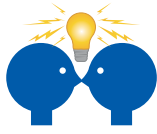
Tienes la responsabilidad de

- ser honesto y comunicativo con los prestadores de atención médica,
- presentar un historial médico completo y correcto, y
- hacer preguntas cuando estés confundido o si tienes una inquietud.

Tienes derecho a

- recibir información precisa y de fácil comprensión,
- elegir prestadores de atención de la salud,
- buscar atención de emergencia cuando sea necesaria,
- participar de tus decisiones médicas,
- ser tratado con respeto,
- recibir atención no discriminatoria,
- tener confidencialidad sobre tu información y atención médica y
- recibir una revisión justa, rápida y objetiva de las quejas contra un prestador o un centro.

## Usar comunicación asertiva



Puede haber ocasiones en que no estás conforme con la atención médica que recibes. En ese caso, es importante que hables de manera respetuosa y efectiva. Hacer valer tus derechos o necesidades requiere ser un comunicador efectivo. Para lograrlo, debes expresarte con un tono **asertivo**, seguro pero no ofensivo. La comunicación asertiva no es lo mismo que la comunicación agresiva o pasiva. La comunicación agresiva demuestra que no respetas el punto de vista de los demás. La comunicación pasiva, por otra parte, te impide expresar de manera efectiva tus deseos, necesidades o expectativas. También permite que otros definan algunas o todas estas cosas por ti. Una de las mejores maneras de aprender comunicación asertiva es practicarla usando expresiones en primera persona. Cuando enmarcas tus inquietudes de esta manera, es más probable que los demás respondan sin ponerse a la defensiva ni ofenderse. Esto ayuda a seguir adelante con la conversación.

### Para que aprendas a ser asertivo, practica usar una estructura de oración básica que siga estos cuatro pasos:

1. Empieza por compartir lo que sientes: *Me siento . . .*
2. Sé específico acerca de qué es lo que te hace sentirte así *cuando . . .*
3. Explica por qué te sientes así *porque . . .*
4. Ser claro en cuanto a lo que necesitas: *Necesito . . .*

Por ejemplo, “*Yo me siento confundido cuando usted habla porque no puedo entender las palabras que usa. Yo necesito que usted hable más despacio y use palabras más simples*”.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

#### Hacer un reclamo como consumidor

Imagina que después de usar una crema para el acné que compraste en la farmacia local, la crema en realidad empeoró tu cutis e hizo que al día siguiente tu cara se viera reseca y escamada. Seguiste usando la crema, pero después de tres días, tu acné no había mejorado y tu piel seguía sintiéndose reseca. El envase afirmaba que podía eliminar los granitos en 24 horas.

Ahora piensa en qué dirías si tuvieras la oportunidad de hablar con el fabricante de la crema para el acné. Empieza por explicar lo que te pasó cuando usaste el producto. Luego, usa la técnica de asertividad de este capítulo para expresar tus inquietudes. Deberías escribir un guión antes de practicar. Practica hacer tu reclamo a un compañero de clase.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación asertiva. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Elabora una lista de lo que afecta tu acceso y uso de servicios de atención médica. Presta especial atención a influencias familiares y culturales y de la comunidad. Identifica cada influencia como potencialmente positiva o negativa para tu salud y explica tu razonamiento.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga los servicios de atención médica disponibles en tu escuela y en la comunidad vecina. Elabora una lista con el nombre del centro y los tipos de servicios que ofrece. Para cada servicio de tu lista, incluye un número de teléfono o dirección web. Comparte la lista con un miembro de la familia o un amigo.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Acude a tu tienda de comestibles o farmacia local y compara dos marcas diferentes de pasta dental que afirmen blanquear los dientes. Decide qué pasta dental es mejor para ti y explica el motivo.

## LECCIÓN 2.4 Revisión: Ser un consumidor saludable

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El autocuidado incluye todas las decisiones que tomas y las medidas que adoptas para el mantenimiento de tu salud. Si no aprendes buenos hábitos de autocuidado, es probable que te enfermes más seguido o que termines padeciendo una enfermedad grave.
- Tu historial médico es un registro de tus afecciones médicas y tus tratamientos. Puede incluir los medicamentos que usaste durante los últimos seis meses; los medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos que usaste en los últimos seis meses; tus alergias conocidas a medicamentos; tu registro de vacunas; cualquier evento médico importante que hayas tenido (como una cirugía o una internación), y tus antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, cáncer y otras enfermedades (si los conoces).
- La mayoría de las personas obtienen servicios de atención médica a través de su médico de atención primaria. Un médico de atención primaria es un profesional médico capacitado para prevenir, diagnosticar y tratar una amplia gama de enfermedades y lesiones en la población general. El tipo de atención médica que recibes y los costos que tienes como resultado variarán según si tienes seguro de salud y el tipo de seguro que tengas.
- Es importante comunicar tus necesidades de atención médica. Ser asertivo significa comunicar tus impresiones y necesidades directamente sin ofender a los demás. La comunicación asertiva es buena, especialmente cuando necesitas defenderte, defender tus derechos o tus necesidades.

## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Un/una \_\_\_\_\_ es alguien que usa un producto o servicio.
2. El/la \_\_\_\_\_ incluye todas las decisiones que tomas y las medidas que adoptas para el mantenimiento de tu salud.
3. Si tienes dudas acerca de un medicamento recetado o de venta libre, debes hablar con un/una \_\_\_\_\_.
4. El ingrediente \_\_\_\_\_ es lo que causa el efecto de un producto.
5. Las pruebas médicas realizadas para detectar señales tempranas de una enfermedad se llaman \_\_\_\_\_.
6. Si comunicas tus impresiones y necesidades directamente sin ofender a los demás, estás siendo \_\_\_\_\_.
7. Un/una \_\_\_\_\_ es un profesional médico capacitado para prevenir, diagnosticar y tratar una amplia gama de enfermedades y lesiones en la población general.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

La información médica puede ser confusa. ¿Qué harías si no entendieras algo que el médico te dice, especialmente si estuviera relacionado con un tratamiento que quiere que sigas? ¿Cuál es tu responsabilidad en este caso? ¿Cómo le comunicarías tu inquietud al profesional médico?

## EN CASA

Pídeles a tus padres o tutores que te ayuden a redactar tu historial médico. Probablemente necesites encontrar registros antiguos de consultas médicas pasadas. Revisa la lista de elementos que forman parte de un historial médico e incluye los que se apliquen a tu caso. Asegúrate de poner la fecha actualizada en tu historial y deja espacio para agregar más información con el tiempo.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Hábitos de salud personal

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas para tus conductas de salud personal. Este es un ejemplo.

### Mi plan de acción: Mantener mis ojos sanos

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a protegerme de la fatiga ocular siguiendo la regla 20-20-20 cada vez que esté frente a una pantalla.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Me acordaré de seguir la regla 20-20-20 al menos la mitad de las veces que esté frente a una pantalla.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Seguiré la regla 20-20-20 cada vez que esté frente a una pantalla.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Pondré una nota al lado de mi computadora para acordarme de seguir la regla.*

*Usaré un temporizador o una aplicación para acordarme de descansar la vista cuando haya estado frente a la pantalla demasiado tiempo.*

*Encontraré una canción que pueda cantar mientras alejo la mirada de la pantalla, para ayudarme a descansar la vista durante 20 segundos completos.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *4 de abril*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu(s) meta(s), ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Una nota al lado de mi computadora me ayudó a descansar la vista mientras estudiaba.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*No cumplí mi meta a largo plazo. Me costó acordarme de tomar pausas regularmente. No pude encontrar una aplicación fácil de usar en mi teléfono y tuve dificultades para llevar la cuenta de mis descansos.*



## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Lavarse los dientes, lavarse la cara y las manos, ducharse y cortarse las uñas de los pies son todos ejemplos de
  - a. higiene
  - b. salud del consumidor
  - c. primeros auxilios
  - d. enfermedad contagiosa
2. Cuando los folículos pilosos de tu piel se obstruyen y se infectan, desarrollarás
  - a. quemadura de sol
  - b. eczema
  - c. acné
  - d. cáncer de piel
3. ¿Cuál de las siguientes señales podría sugerir que un lunar puede ser un cáncer de piel?
  - a. Sigue siendo del mismo color.
  - b. Su tamaño se reduce.
  - c. Tiene una forma inusual.
  - d. Tiene un borde definido.
4. El mal aliento se llama
  - a. gingivitis
  - b. herpes labial
  - c. halitosis
  - d. deterioro dental
5. La visión borrosa, la visión doble, los ojos secos y la irritación de los ojos pueden ser señales de
  - a. hipermetropía
  - b. hipometropía
  - c. astigmatismo
  - d. fatiga ocular
6. Cuando una conducta es tan común en un grupo o sociedad que se considera estándar o esperada, la llamamos
  - a. estatus social
  - b. norma social
  - c. derecho común
  - d. coincidencia
7. ¿Cuántas horas de sueño necesita un adolescente por noche?
  - a. 14 a 17
  - b. 11 a 14
  - c. 9 a 12
  - d. 8 a 10
8. Para ayudarte a dormir mejor de noche deberías
  - a. ejercitarte durante el día
  - b. establecer y cumplir un horario de sueño
  - c. relajarte antes de ir a la cama
  - d. todas las anteriores
9. Lograr un sueño suficiente y de buena calidad todas las noches te ayudará a
  - a. mantener el estado de alerta y concentración
  - b. reducir la depresión y mejorar el estado de ánimo
  - c. mejorar la memoria y aumentar el estado de alerta
  - d. todas las anteriores
10. ¿Cuál de los siguientes es un derecho del consumidor?
  - a. recibir información precisa y de fácil comprensión
  - b. ser tratado con respeto
  - c. participar de tus decisiones médicas
  - d. todas las anteriores

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Proyecto para encontrar recursos de salud locales

### Qué recordar

Ser un buen consumidor de atención médica requiere que encuentres y evalúes productos y servicios.

### Para quién es

Los estudiantes de tu escuela

### Por qué es importante

Es importante para ayudar a los demás a entender cómo encontrar y usar recursos de salud. Cuando

las personas pueden acceder a la información, los servicios y la atención que necesitan, toda la comunidad se beneficia.

### Qué hacer

Investiga recursos disponibles en tu comunidad relacionados con los temas cubiertos en este capítulo y usa tu información para ayudar a otros a aprender qué recursos existen.

## Cómo hacerlo

1. Arma equipos de estudiantes para que haya al menos un equipo por cada una de las siguientes áreas de interés.
  - Salud bucal
  - Vista
  - Oído
  - Salud de la piel, el cabello y las uñas
  - Sueño
2. Realiza una búsqueda en Internet que te permita elaborar una lista con tantos recursos de la comunidad como puedas que ofrezcan productos o servicios relacionados con tu área de interés. Toma en cuenta a prestadores médicos y de atención de la salud de tu zona, además de droguerías y farmacias locales que puedan vender productos relacionados con tu área de interés. Asegúrate de que tu clase coincida con lo que tú consideras tu comunidad. Podrías buscar servicios y productos dentro de un radio de determinada cantidad de millas de tu escuela, o dentro

de los límites de un vecindario o pueblo. Asegúrate de tener en cuenta también los servicios de la escuela. Analiza la posibilidad de pedirles a los profesores, padres y adultos recomendaciones sobre qué incluir en tu lista de recursos.

3. Por cada recurso comunitario que encuentres, incluye la dirección o ubicación, datos de contacto (como un número de teléfono o dirección de sitio web), y una breve descripción de los servicios o productos relacionados que pueden estar disponibles.
4. Escribe tu lista de recursos y toda la información requerida. Pregúntale a tu profesor si debes ajustarte a algún formato específico.
5. Comparte tus recursos con los otros equipos y trabaja para elaborar una lista maestra de recursos de la comunidad. Si tu escuela tiene acceso a sitios web para que uses, considera hacer un sitio web que muestre toda tu información. Termina tu lista o sitio web y compártela con tu enfermero escolar o un médico.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Matemáticas

Lee el siguiente escenario y usa tus habilidades matemáticas para responder las preguntas sobre comprar productos personales de atención de la salud.

Jolita necesita comprar algunos productos de la farmacia comunitaria. La factura total por 4 tubos

de pasta dental, 4 botes de champú y 1 frasco de loción es de \$32. La factura total por 7 tubos de pasta dental, 4 botes de champú y 1 frasco de loción es de \$43.25. Calcula el costo de cada artículo si un frasco de loción cuesta \$0.75 más que un bote de champú.



# 3

# Equidad en salud y salud pública

LECCIÓN 3.1 Entender la equidad en salud

LECCIÓN 3.2 Discapacidad e inclusión

LECCIÓN 3.3 Salud pública





# Entender mi salud

## ¿Cuán saludable es mi escuela?

Los servicios de salud escolares son una parte importante de la salud pública. Esta autoevaluación hace preguntas sobre el ambiente de tu escuela y sus servicios de salud. Selecciona la respuesta que te parezca más acertada para responder a cada afirmación de la evaluación. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más se acerque tu puntuación a 20, más probable es que tu escuela sea una influencia de salud pública positiva para ti, para otros estudiantes y para tu comunidad.

Mi escuela . . .	Sí (2 puntos)	No (0 puntos)
Tiene una política de tolerancia cero para casos de acoso u hostigamiento		
Tiene un plan de emergencia y realiza simulacros de emergencia regularmente		
Ofrece un ámbito físico seguro y supervisado		
Tiene una política de tolerancia cero para consumo de tabaco, alcohol y drogas en el campus		
Tiene al menos un enfermero de tiempo completo en el campus		
Es accesible para los que usan sillas de ruedas o andadores		
Ofrece orientación y servicios de salud mental		
Ofrece educación física y deportes y actividades físicas después de clase		
Ofrece opciones de comidas saludables que son asequibles y accesibles		
Apoya y aplica políticas antirracistas e inclusivas		

Mi puntaje para ¿Cuán saludable es mi escuela? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

Este capítulo trata las formas en que diferentes factores sociales y económicos influyen sobre nuestro acceso a servicios relacionados con la salud y la manera en que esas diferencias afectan en última instancia la salud de comunidades e individuos. Incluye información sobre las leyes y los servicios que protegen y atienden a las personas con discapacidad, y presenta los servicios comunitarios y de salud pública que buscan crear oportunidades de salud y bienestar más equitativas.





# LECCIÓN 3.1

## Entender la equidad en salud

Términos a aprender 

disparidades de salud

equidad en salud

modelo socio-ecológico

### Concepto general

La salud es una idea compleja. Podemos tomar decisiones de manera individual que afectarán nuestra salud todos los días. También estamos influenciados por factores sociales y económicos que pueden hacer que sea relativamente más fácil o más difícil lograr una buena salud. Entender cómo influyen los factores sociales y económicos sobre los resultados de salud de individuos y comunidades es esencial para ser un ciudadano informado y un defensor de la salud.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué es equidad en salud.
- Comparar y contrastar los conceptos de equidad e igualdad.
- Describir cinco grandes influencias sociales y económicas sobre la salud.
- Definir disparidades de salud y explicar cómo se relacionan con la equidad en salud.

### Conexión con el ASE

Estudio de caso: Realidades contrastantes de Cara y Natalie (conciencia social)

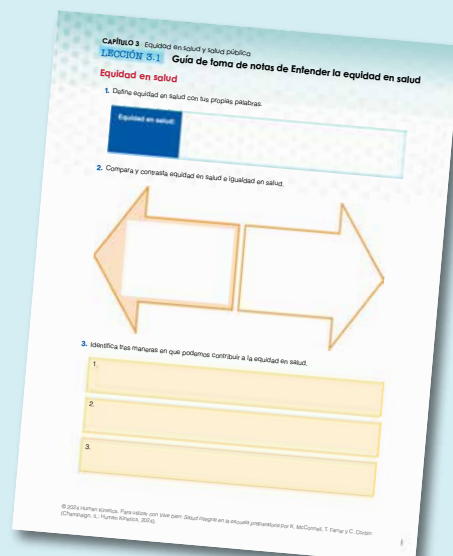
### Escribe sobre el tema

¿Consideras que tienes el mismo acceso a servicios y oportunidades que otras personas que conoces cuando se trata de cosas que podrían influir sobre tu salud? Explica tu respuesta.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## Damon

juega partidos improvisados de baloncesto en el parque cerca de su casa prácticamente todos los días. En general es con un grupo combinado de muchachos de la escuela y algunos del vecindario, pero Damon no los conoce lo suficiente como para salir juntos. Hace un tiempo su tío le regaló unas zapatillas muy buenas, pero empezaron a desgastarse y le duelen mucho los pies. Damon vive con su madre y es hijo único. Su madre tiene dos trabajos así que no la ve mucho. Es fácil sentirse solo.

A Damon le gustaría quedarse afuera hasta más tarde, pero sabe que no es seguro estar en la cancha mucho después de las cinco. Su vecindario está bastante decadente y la actividad de las pandillas está descontrolada por la noche. Damon se siente alejado de sus amigos; muchos han empezado a consumir drogas porque su comunidad no tiene nada para ofrecer. No hay clubes de chicos y chicas. Lo que muchas personas dan por sentado, una tienda de comestibles cercana, no es una realidad en la comunidad de Damon.

La mayoría de las personas compra su comida en la tienda de conveniencia anexa a la gasolinería. Muchos tienen sobrepeso porque no se alimentan bien y a veces sus vecinos se ríen de él por estar en forma.

A Damon le gusta jugar duro y es competitivo, pero la posibilidad de lesionarse le produce estrés todo el tiempo. Hasta donde él sabe, no hay ningún hospital cerca. Aunque lo hubiera, su madre no tiene seguro médico y no puede darse el lujo de que se enferme o se lesione. De las pocas veces que fueron al médico, se daba cuenta de que la clínica era vieja y los equipos eran anticuados. Lo hacía dudar si la atención que recibía era buena.

¿De qué maneras la salud de Damon está posiblemente influenciada por cosas que no puede controlar personalmente?

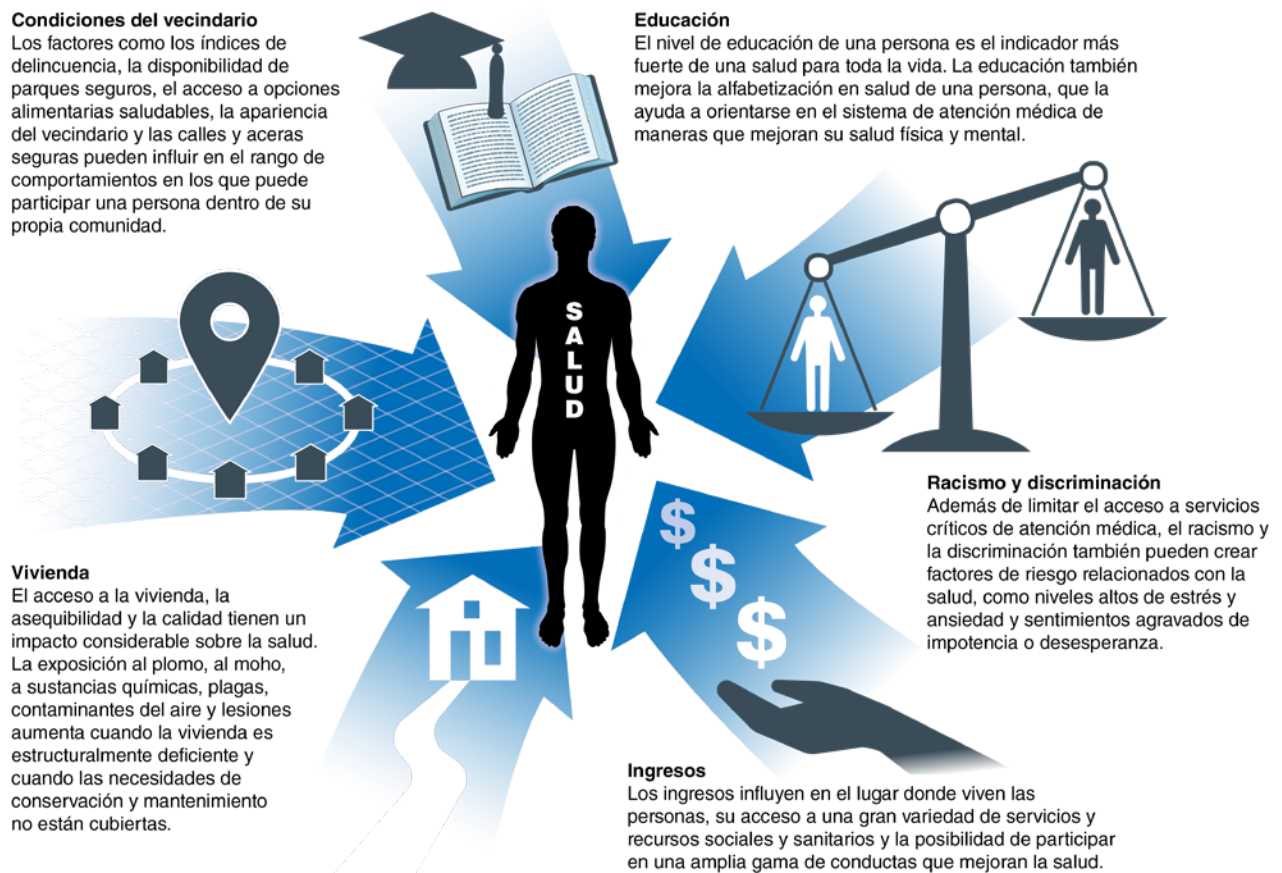
## Equidad en salud

La **equidad en salud** se produce cuando todo el mundo tiene la oportunidad de lograr salud y bienestar plenos y nadie está en desventaja por su posición social u otra circunstancia definida socialmente. Equidad en salud no es lo mismo que igualdad. *Equidad* se refiere a brindar a todas las personas el mismo acceso y oportunidades para alcanzar la buena salud y calidad de vida. En la mayoría de los casos la igualdad no es una meta de salud realista porque significaría que todas las personas terminen con el mismo estado o resultado de salud. Dado que la salud es compleja y está influenciada tanto por factores personales como por circunstancias, tiene más sentido promover la equidad en salud.

La equidad en salud es esencial para construir una comunidad y una sociedad productiva y vibrante. Lograr la equidad en salud como sociedad requiere que prestemos atención y hagamos algo acerca de una amplia variedad de asuntos y circunstancias relacionados, como los siguientes:

- *Crear una cultura de salud.* Esto significa crear un entendimiento común y sistemas compartidos que permitan que la buena salud y el bienestar florezcan para todos. Existe un valor y una creencia compartidos de que todas las personas tienen derecho a la buena salud.
- *Atender a la fuente de las inequidades en salud.* Esto significa crear acceso a viviendas seguras y asequibles y atención sanitaria de calidad y asequible; abolir el racismo sistémico y las políticas discriminatorias; eliminar salarios de pobreza y condiciones de trabajo inseguras; y brindar acceso a educación gratuita de alta calidad.
- *Monitorear la salud de la comunidad.* Esto se puede lograr midiendo el impacto que tienen la raza, el género, la religión, la orientación sexual, la edad, la etnia y otras variables sobre los resultados de la salud. Podemos monitorear nuestro progreso sobre equidad en salud y desarrollar servicios más efectivos y atención sanitaria para todos.

Los factores sociales estrechamente vinculados con factores económicos tienen un impacto enorme en la salud y el bienestar de una persona. La figura 3.1 muestra los principales determinantes sociales y económicos de la salud.



**Figura 3.1** Determinantes sociales y económicos de la salud.

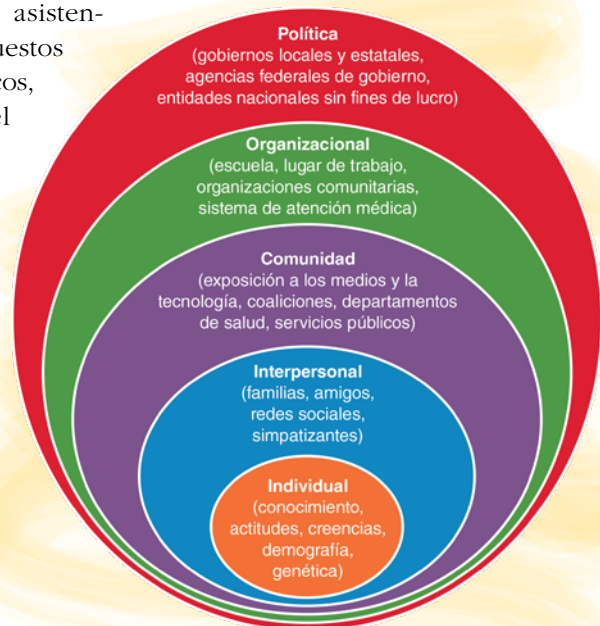
**CONSEJO SALUDABLE**

Infórmate sobre los servicios de salud gratuitos y de costo reducido que existen en tu escuela o en el departamento de salud local. Aprovecha esos servicios siempre que los necesites.

## Modelo socio-ecológico de la salud

Si bien todos podemos asumir la responsabilidad de nuestras elecciones individuales de salud, no todos tienen experiencias similares relacionadas con la amplia gama de otros factores que afectan nuestra salud y bienestar. El **modelo socio-ecológico** de salud ofrece una manera para que pensemos tanto sobre los factores individuales que influyen en la salud como en aquellas cosas que no podemos controlar personalmente que pueden influir en nuestra salud (figura 3.2). Por ejemplo, cuando pensamos en cómo los asuntos de equidad en salud influyen en la nutrición y la actividad física de una persona, podríamos tener en cuenta las diferencias que pueden experimentar las personas en relación con

- conductas individuales, preferencias y elecciones relacionadas con la dieta, la jardinería y la cocina, los deportes y la actividad física y los ingresos personales y la condición socioeconómica;
- influencias interpersonales, como presiones de compañeros, hábitos y prácticas alimentarias familiares, roles de género y expectativas culturales relacionadas con la participación en deportes y actividad física, acceso a experiencias de deportes juveniles y la calidad de esas experiencias, y expectativas sociales sobre el peso y la alimentación;
- influencias de la comunidad, incluido el acceso a mercados agrícolas, senderos y parques accesibles, disponibilidad de opciones de comidas preparadas saludables, eventos comunitarios que apoyan la vida saludable y problemas de delincuencia y seguridad en el vecindario;
- influencias organizacionales como el acceso y la calidad de las comidas escolares, las políticas de recreo y educación física, el acceso a centros comunitarios gratuitos, deportes y actividades, acceso y abastecimiento de las tiendas de alimentos del vecindario, las políticas laborales y escolares relacionadas con alimentarse y tener recesos activos, los requisitos de traslado y uniformes para la participación en deportes juveniles y el fácil acceso a servicios fiables de atención de emergencias; e
- influencias de políticas como el acceso a programas alimentarios con asistencia gubernamental, los impuestos sobre comida basura o refrescos, la reglamentación sobre el etiquetado de los alimentos, los subsidios agrícolas del gobierno que influyen sobre el acceso y la asequibilidad de determinados alimentos, y la planificación comunitaria y el apoyo basado en impuestos para el desarrollo y el mantenimiento de parques y actividades recreativas y terrenos públicos.



**Figura 3.2** Modelo socio-ecológico de salud.



## Disparidades de salud

La meta de la equidad en salud es reducir o eliminar las **disparidades de salud** reales. Estas son diferencias evitables en el estado de salud estrechamente ligadas con desventajas sociales, económicas y ambientales. Las disparidades de salud se dan en todas las condiciones socioeconómicas, edades, geografías, idiomas, géneros, condiciones de discapacidad, condiciones de ciudadanía e identidades y orientaciones sexuales. También se producen diferencias dentro de grupos. Por ejemplo, las disparidades de salud para los hispanos varían según el tiempo que llevan en el país, el idioma principal que hablan y su situación migratoria. En otros grupos existen diferencias dentro de los subgrupos, como entre estadounidenses asiáticos y las naciones nativas de Estados Unidos.

### Los siguientes ejemplos son disparidades de salud en los Estados Unidos:

- **Mortalidad infantil.** Los bebés nacidos de mujeres negras en los Estados Unidos tienen más del doble de probabilidades de morir que los bebés nacidos de mujeres blancas.
- **Cáncer.** Las personas con niveles inferiores de ingresos y educación tienen más probabilidades de enfermarse de cáncer y morir, comparadas con pares más acomodados.
- **Demencia.** Las personas negras tienen el mayor riesgo de sufrir demencia y el doble de probabilidades de desarrollar enfermedad de Alzheimer comparadas con las personas blancas.
- **Consumo excesivo de alcohol.** Los hombres blancos jóvenes tienen más probabilidades que otros grupos de beber en exceso (cinco o más bebidas alcohólicas en un lapso de dos horas).



Las disparidades de salud afectan a las personas en su nivel individual, familiar y comunitario y pueden persistir a través de las generaciones. Las familias fácilmente pueden caer en la clase de bajos ingresos si uno de los padres se enferma tanto que no puede trabajar. El desempleo y los trabajos mal pagados reducen la probabilidad de que una persona tenga acceso a un seguro de salud. Entre el alto costo de vida y las opciones de atención de la salud inasequibles en los Estados Unidos, muchas personas no tienen más opción que prescindir de la atención médica. Van a trabajar aunque estén lesionados o enfermos ya que sus trabajos mal pagados no les ofrecen licencia remunerada por enfermedad. En consecuencia, los que perciben bajos ingresos tienen más riesgo de desarrollar una afección de salud debilitante que afecte su capacidad de trabajar. Los niños de familias empobrecidas también tienen menos probabilidades de persistir en la escuela o ir a la universidad y pueden permanecer en la pobreza.

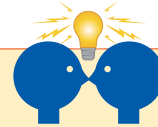
La salud y el bienestar de una madre antes y durante el embarazo también tienen un impacto importante en la salud del bebé. El estrés crónico, el tabaquismo, el consumo de alcohol durante el embarazo y la mala nutrición prenatal contribuyen a una mayor posibilidad de tener un bebé prematuro. Los bebés que nacen demasiado prematuros tienen más riesgo de desarrollar problemas graves de salud más adelante, incluido tener ellos mismos bebés prematuros. Como resultado, las generaciones pueden seguir sufriendo

disparidades de salud similares a las de quienes los antecedieron.  
Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## ESTUDIO DE CASO

## Realidades contrastantes de Cara y Natalie

**Cara**

Mi nombre es Cara. Vivo en la zona rural de Tennessee. Mi familia vive en la misma comunidad desde que tengo uso de razón. Mi bisabuela vino de Mississippi y todos mis parientes permanecieron en la zona. Nuestro pueblo es pequeño. Tenemos una tienda en la esquina y una oficina de correos. Hay un médico que viene al pueblo y hace visitas domiciliarias una vez por semana, pero el hospital más cercano está a 40 millas (60 km) de distancia y la farmacia más cercana está en el pueblo de al lado.

Las personas del pueblo recurren a muchas recetas familiares que las ayudan con problemas como resfriados, gripe o lesiones menores, y la mayoría de las personas no se molesta en ver a un médico a menos que sea realmente grave. Cuando era chica me quebré la muñeca. Rompimos una funda de almohada vieja y usamos una tabla del cobertizo para entablillarla. Se curó, pero mi muñeca está un tanto torcida y no puedo moverla tan bien como la otra. Me cuesta escribir o teclear. Traté de conseguir un trabajo para ayudar, pero trabajar en la caja registradora era demasiado doloroso. Vivo con mis padres, mis abuelos y tres hermanos en nuestra casa de dos dormitorios. Mi padre hace trabajos esporádicos para ganar dinero, pero mi madre tiene una discapacidad por un accidente y ya no puede trabajar. Tenemos un solo automóvil, así que alguien tiene que llevar y traer a papá del trabajo todos los días. Falto mucho a la escuela porque pierdo el autobús si a mi padre se le hace tarde.

**Natalie**

Mi nombre es Natalie. Vivo en Anaheim, California, con mis padres y un hermano menor. Mi papá es maestro y mi mamá administra una compañía de seguros. Toda mi vida he tenido el mismo médico de familia y la verdad es que nunca he estado muy enferma. Tenemos un seguro de salud muy bueno, así que nadie se preocupa demasiado. Una vez me quebré el tobillo jugando un partido de fútbol, pero ni siquiera lo recuerdo. Usé un yeso e hice unas semanas de fisioterapia.

Me encanta el lugar donde vivo y tengo muchos amigos. Hacemos viajes compartidos y a veces tomamos el autobús para ir adonde queremos. Entre mi club de fútbol, el equipo de natación y los viajes a la playa, parece que siempre hay algo para hacer. Mis padres me dieron un teléfono celular, así que todo el tiempo me siento segura y conectada. Tengo algunos primos en la ciudad, pero el resto de la familia vive en otros lugares. Todas las Navidades vamos a Arizona a visitar a mis abuelos, y el año pasado hicimos un viaje todos juntos a Hawái. Tengo un trabajo en una cadena local de comidas rápidas pero no necesito trabajar demasiadas horas. Mis padres quieren que me concentre en la escuela y los deportes para que pueda ingresar a una universidad privada y unirme a un equipo.

**Piensa en ello**

1. ¿En qué difieren las circunstancias de Cara y de Natalie y de qué forma esos factores afectan la equidad en salud?
2. ¿Qué influencias socioeconómicas afectan a Cara y a Natalie en sus circunstancias actuales?
3. ¿Cómo podrían esas influencias seguir afectando su salud más adelante en la vida?

## Eliminar disparidades de salud

Las políticas y esfuerzos gubernamentales destinados a reducir las disparidades de salud se centran en poblaciones prioritarias y grupos marginados designados. Cuando un individuo o grupo es marginado, significa que un sistema o circunstancia lo ha pasado por alto o dejado de lado y como resultado puede quedar en desventaja. Los grupos marginados y poblaciones prioritarias en relación con los servicios de salud pública suelen incluir personas de color, minorías sexuales, poblaciones de bajos ingresos, mujeres, niños y adolescentes, adultos mayores, personas con necesidades de atención de salud especializada y personas que viven en zonas rurales y en barrios urbanos desfavorecidos. Estas designaciones prioritarias se entrecruzan de manera significativa. Por ejemplo, las disparidades que se ven entre niños de color que viven en vecindarios urbanos de bajos ingresos pueden diferir de las de adultos mayores con necesidades de atención de salud especial que viven en áreas rurales. Es por ello que no existe un enfoque único que funcione para eliminar todas las inequidades y disparidades de salud. Tratar las disparidades de salud y atención sanitaria es importante para mejorar la salud general, la mano de obra y la prosperidad económica del país.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

#### Analizar influencias

Usa el modelo socio-ecológico para analizar determinantes en tu salud. Explica cómo afectan tu estado de salud las influencias individuales, interpersonales, comunitarias, organizacionales y políticas en relación con cada uno de los siguientes factores:

- Mi actividad física
- Mi dieta
- Mi salud mental
- Mi salud social

Cuando hayas terminado, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué influencia tiene mayor impacto en tu actividad física?
- ¿Qué influencia sobre tu dieta es más difícil de cambiar?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar las influencias interpersonales en tu salud mental?
- ¿Cómo influye tu comunidad en tu salud social?

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en analizar las influencias en tu salud. Estas son otras habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



#### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Toma en cuenta la zona geográfica donde vives e identifica un vecindario, ciudad o comunidad cercana que tenga una realidad muy diferente a la tuya en materia de impactos socio-ecológicos en la salud. Explica cómo difieren tu comunidad y la comunidad que eliges en términos de equidad en salud. Determina qué servicios de salud pública existen en las dos comunidades. Toma en cuenta cualquier otra diferencia que también conozcas (por ejemplo, vivienda, parques y educación; acceso y disponibilidad de hospitales y servicios médicos). Escribe una carta breve que podrías enviar a un funcionario del gobierno local o estatal que abogue por más equidad en salud entre tu comunidad y la que hayas seleccionado (por ejemplo, un concejal o un representante del estado).

## LECCIÓN 3.1 Revisión: Entender la equidad en salud

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La equidad en salud se produce cuando todo el mundo tiene la oportunidad de lograr salud y bienestar plenos y nadie está en desventaja por su posición social u otra circunstancia definida socialmente.
- Hay varios factores sociales y económicos que influyen en la equidad en salud, que incluyen educación, racismo, discriminación, ingresos y condiciones de vivienda y del vecindario.
- El modelo socio-ecológico de salud ofrece una manera para que pensemos sobre las influencias individuales, interpersonales, comunitarias, organizacionales y políticas que afectan nuestra salud y nuestras oportunidades de equidad en salud.
- Las disparidades de salud son diferencias reales en el estado de salud o son los resultados que pueden derivar de inequidades.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. La/el \_\_\_\_\_ en salud se logra cuando nadie está en desventaja debido a su posición o circunstancias sociales.
2. Crear un/una \_\_\_\_\_ de salud significa que hay un valor y una creencia compartidos de que todas las personas tienen derecho a la buena salud.
3. El nivel de \_\_\_\_\_ de una persona es el principal factor para predecir su salud a lo largo de su vida.
4. Los índices de delincuencia, la disponibilidad de parques seguros, el acceso a opciones de alimentos saludables, el aspecto de los vecindarios y las calles y aceras seguras son ejemplos de condiciones \_\_\_\_\_ que pueden influir en la salud de una persona.
5. La meta de la equidad en salud es reducir o eliminar las/los \_\_\_\_\_ de salud reales, o diferencias en el estado de salud.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Los grupos marginados (por ejemplo, minorías, personas LGBTQ+, inmigrantes) suelen tener peor salud que otros debido a prejuicios y discriminación. ¿Por qué podrían los prejuicios y la discriminación afectar los resultados de salud? Explica tu respuesta.

### EN CASA

Habla con un padre o tutor sobre cómo la comunidad y las organizaciones pueden estar influyendo en su salud y en la salud de la familia. Identifica las influencias como positivas o negativas.

# LECCIÓN 3.2

## Discapacidad e inclusión

### Términos a aprender

**adaptación razonable**

**discapacidad**

**diseño universal**

**impedimento**

**inclusión de la discapacidad**



### Concepto general

Uno de cada cuatro adultos, o 61 millones de estadounidenses, viven con alguna forma de discapacidad. Las discapacidades son aún más comunes cuando envejecemos. Influyen en la salud y la calidad de vida de los individuos y de la sociedad en general, y la atención de los derechos y necesidades de las personas con discapacidades es un tema de salud pública. La salud de una comunidad se beneficia cuando todos los individuos de esa comunidad pueden alcanzar su pleno potencial. Aprender conceptos importantes como adaptaciones razonables y diseño universal puede ayudarte a ser inclusivo con las personas con discapacidades.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar discapacidades e impedimentos.
- Describir qué son adaptaciones razonables y explicar por qué son importantes.
- Analizar cómo el diseño universal mejora ambientes, productos y servicios.

### Conexión con el ASE

La diversidad importa: Vivir con una discapacidad (conciencia social)

### Escribe sobre el tema

¿Cuándo fue la última vez que interactuaste con una persona que tenía una discapacidad visible?  
¿Te sentiste seguro y cómodo con tu capacidad de comunicarte de manera efectiva? Describe la situación.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 3: Equidad en salud y salud pública**  
**LECCIÓN 3.2: Guía de toma de notas de Discapacidad e Inclusión**

**Discapacidad**

1. Una \_\_\_\_\_ es una condición física o mental que \_\_\_\_\_.
2. Una \_\_\_\_\_ es una pérdida de función.

**Discapacidad y salud**

3. Identifica factores que influyen en la salud y el bienestar de las personas con discapacidades.

	Gravedad del impedimento subyacente	
	Accesibilidad al ambiente natural y construido	

**Inclusión de la discapacidad**

4. Lo clave para la inclusión de la discapacidad es asegurar que todos \_\_\_\_\_.
5. La ley que asegura los derechos civiles de todos los estadounidenses con una discapacidad física o mental es la \_\_\_\_\_.
6. Las adaptaciones \_\_\_\_\_ son cambios, excepciones o ajustes a una norma, a personas que tienen una discapacidad \_\_\_\_\_ que permiten igualdad de acceso y oportunidades.

**Diseño universal para la inclusión**

7. Explica qué es diseño universal y brinda un ejemplo.

<b>Diseño universal es:</b>	<b>Un ejemplo común de diseño universal es:</b>

© 2019 Human Kinetics. Para utilizar este libro debe obtener permiso de la escuela preparatoria por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



**Manaia** tiene un impedimento visual. Le encanta escuchar música e ir a la piscina local con su familia. Es extrovertido, alegre y amigable. Su hermana Maddie juega en un equipo de fútbol juvenil. A Manaia siempre le gustaba tratar de pasarse la pelota con ella en el patio cuando eran chicos, pero nunca tuvo la oportunidad de jugar.

Cuando llegó a la escuela media, descubrió que había un equipo unificado de fútbol en la escuela y estaba emocionado por participar. Estaba un poco nervioso porque nunca aprendió las reglas del juego y no estaba seguro de si podría ver la pelota lo suficientemente bien para patear con precisión. Cuando llegó a la primera práctica, se enteró de que el juego se jugaba con una pelota amarilla brillante y que los arcos eran un poco más grandes que lo habitual. Además sus compañeros de equipo gritaban su nombre si la pelota iba en dirección a él. Manaia se dio cuenta de que le encantaba jugar e incluso hizo un par de goles. Le encanta jugar al fútbol porque se siente incluido y nadie de su equipo lo hace sentir diferente. Detesta cuando las personas asumen que no puede ser inteligente o atlético o cuando sienten pena por él. Desearía que todo el mundo fuera tan cálido y solidario como su equipo de fútbol. ¿Cómo crees que sería vivir con una discapacidad? ¿Con qué partes de la historia de Manaia te identificas? ¿Por qué?

## Discapacidad

A diferencia de una enfermedad o una dolencia, una **discapacidad** es una deficiencia física o mental que limita los movimientos, los sentidos o las actividades de una persona. Existe una amplia gama de discapacidades, y dos personas con la misma discapacidad pueden verse afectadas de maneras muy diferentes. Algunas discapacidades son visibles a los demás mientras que otras están ocultas o no son tan visiblemente notorias. Las discapacidades pueden ser intelectuales, emocionales o físicas. Algunas discapacidades están presentes al nacer, como el síndrome de Down. Otras están relacionadas con el desarrollo, como el trastorno del espectro autista y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Por último, las discapacidades provocadas por traumas o enfermedades pueden ocurrir en cualquier momento de la vida.

Un **impedimento** es la pérdida de función que ocurre a raíz de una discapacidad. Los impedimentos afectan una amplia variedad de funciones (figura 3.3).





Tipo de impedimento	Cómo ayudar cuando se interactúa con una persona con impedimentos
 <p><b>Impedimentos visuales</b> incluyen ceguera total y otros problemas de la vista. Una enfermedad, un traumatismo o la genética pueden provocar impedimentos visuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita sobresaltar a la persona.</li> <li>• Habla con claridad y usa descripciones claras cuando hables.</li> <li>• Recuerda que la persona no puede ver adónde apuntas o miras.</li> <li>• No toques a la persona sin permiso.</li> </ul>
 <p><b>Impedimentos emocionales</b> pueden incluir una amplia gama de enfermedades (más información en los capítulos sobre salud mental y emocional). Algunos impedimentos emocionales son graves y otros pueden derivar en conductas peligrosas.</p>	<p>Manéjate en forma calma y estable en las interacciones.</p>
 <p>Los <b>impedimentos auditivos</b> son algo frecuentes, especialmente a medida que las personas envejecen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Párate donde la persona pueda verte en caso de que pueda leer tus labios.</li> <li>• Habla despacio y con claridad y no grites.</li> </ul>
 <p><b>Impedimentos de movilidad</b> dificultan o impiden mover alguna parte o partes del cuerpo. Las enfermedades, defectos de nacimiento y traumas pueden provocar impedimentos de movilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando una persona con un impedimento físico está en una silla de ruedas, agáchate al hablarle.</li> <li>• Ten paciencia y muévete solo a la velocidad que pueda hacerlo la persona con el impedimento de movilidad.</li> </ul>
 <p><b>Impedimentos cognitivos</b> afectan la manera en que una persona procesa información. Existe una amplia gama de estos impedimentos. Las personas con demencia, lesiones cerebrales o síndrome de Down tienen impedimentos cognitivos.</p>	<p>Debes tener paciencia y estar dispuesto a repetir lo que dices cuando interactúas con personas que tienen impedimentos cognitivos.</p>

**Figura 3.3** Tipos comunes de impedimentos.

## Discapacidad y salud

Las personas con discapacidades pueden llevar vidas largas, saludables y productivas. No obstante, las discapacidades pueden provocar desventajas significativas en materia de salud. Por ejemplo, los adultos con discapacidades tiene tres veces más probabilidades de sufrir enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes tipo 2 o cáncer que los adultos sin discapacidades. Varios factores pueden influir en la salud y el bienestar de una persona que sufre una discapacidad:

- Gravedad del impedimento subyacente
- Nivel de independencia con actividades de la vida diaria
- Influencias y expectativas sociales, políticas y culturales
- Accesibilidad al ambiente natural y construido
- Acceso a tecnología, dispositivos y servicios de asistencia
- Grado de apoyo y compromiso familiar y comunitario



## Inclusión de la discapacidad

Las personas con discapacidades deben poder gozar de los mismos derechos y oportunidades que todo el resto de la población. La **inclusión de la discapacidad** implica entender la relación entre la forma en que funcionan las personas y cómo pueden participar en la sociedad y entonces hacer las adaptaciones correspondientes. La clave de la inclusión es garantizar que todo el mundo tenga las mismas oportunidades de participar en todos los aspectos de la vida en la medida de sus capacidades y deseos. Desde un punto de vista legal, la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) garantiza los derechos civiles de todos los ciudadanos con una discapacidad mental o física, incluidas las discapacidades que surgen de una enfermedad crónica como el cáncer o la diabetes. La ADA garantiza igualdad de oportunidades en el empleo, los servicios públicos, el transporte público, las adaptaciones públicas y la comunicación. Una ley similar, la Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades, garantiza la igualdad de oportunidades en la educación.

### Adaptaciones

Podemos brindar oportunidades a las personas con discapacidades al garantizar adaptaciones razonables que las ayuden a superar las limitaciones que enfrentan. Las **adaptaciones razonables** son cambios, excepciones o ajustes a una norma, política, práctica o servicio que brindan igualdad de acceso y oportunidades a personas que tienen una discapacidad. La necesidad puede variar incluso entre personas con el mismo tipo de impedimento. A continuación se citan ejemplos de adaptaciones:

- Instalar una rampa o modificar un baño o una instalación pública
- Ofrecer software de lector de pantallas para trabajadores o estudiantes
- Usar videoteléfonos para facilitar la comunicación con personas sordas
- Ofrecer intérpretes de lenguaje de señas o subtítulos en clases, reuniones o eventos
- Modificar una política para permitir un animal de servicio en un negocio o escuela
- Adaptar horarios de trabajo para permitir que empleados con trastornos crónicos de salud puedan concurrir a citas médicas y completar su trabajo en horarios o lugares alternativos

Las adaptaciones pueden ser físicas, mentales o emocionales, académicas, religiosas o relacionadas con lo laboral y suelen obedecer a un mandato legal. Les dan a todas las personas la oportunidad de aprender y aplicar los conocimientos, de realizar tareas diarias como el autocuidado y las tareas domésticas, y de desarrollar relaciones sociales significativas. Las adaptaciones también les dan a todos la oportunidad de participar plenamente en el mercado laboral, en el ámbito recreativo, en la comunidad y en actividades cívicas.

#### CONSEJO SALUDABLE

Participa como voluntario en Olimpiadas Especiales u otra organización local que ofrezca deportes y actividades adaptados para personas con discapacidades.



Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Diseño universal para la inclusión

Otro enfoque hacia la inclusión es implementar el **diseño universal** (DU). Esto significa crear y diseñar ambientes, o cualquier edificio, producto o servicio dentro de un ambiente, lo más accesibles, comprensibles y útiles para todas las personas, cualquiera sea su edad, tamaño, capacidad o discapacidad. Un ejemplo de DU que encontramos a diario es un rebaje en las aceras o una rampa en las esquinas. Este diseño simple no solo les permite a las personas con un rango de capacidades físicas trasladarse por una ciudad o vecindario de manera fácil y segura sino que además asiste a los que circulan en bicicleta, empujan un cochecito o corren.

El diseño universal, que tiene sus raíces en el campo de la arquitectura, ahora se extiende a una variedad de sectores sociales, incluida la tecnología informática y la educación. Al aplicar principios de DU a nuestros diseños, podemos brindar una mejor calidad de vida a todas las personas (figura 3.4).



### Principios del diseño universal

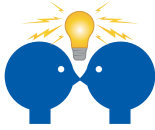
- 1 Uso equitativo**  
El diseño es útil y comercializable para personas con diversas capacidades.
- 2 Flexibilidad en el uso**  
El diseño admite una amplia gama de preferencias y capacidades individuales.
- 3 Uso simple e intuitivo**  
El uso del diseño es fácil de entender, sin importar la experiencia, conocimiento y habilidad lingüística o el nivel actual de concentración del usuario.
- 4 Información perceptible**  
El diseño comunica al usuario información necesaria de manera efectiva, independientemente de las condiciones ambientales o las capacidades sensoriales del usuario.
- 5 Tolerancia al error**  
El diseño minimiza los peligros y las consecuencias adversas de acciones accidentales o involuntarias.
- 6 Poco esfuerzo físico**  
El diseño se puede usar de manera eficiente y cómoda con fatiga mínima.
- 7 Tamaño y espacio de aproximación y uso**  
Ofrece tamaño y espacio adecuado para la aproximación, alcance, manipulación y uso, independientemente del tamaño del cuerpo, la postura o la movilidad del usuario.

**Figura 3.4** Siete principios del diseño universal.



## La diversidad importa

### Vivir con una discapacidad



Jess nació con espina bífida y tiene que usar aparatos ortopédicos en las piernas y un andador. Si el camino está despejado, puede desplazarse sin problemas; incluso afuera, se traslada con facilidad siempre que haya rampas y rebajes en las aceras. De pequeña no enfrentaba muchas dificultades relacionadas con su discapacidad porque sus padres la educaban en casa y podía jugar e interactuar con sus hermanos mayores. Sin embargo, ahora que sus hermanos se fueron a la universidad, los padres de Jess han decidido terminar con la educación en casa y enviarla a la escuela preparatoria pública.

Al principio a Jess le entusiasmaba la idea pero pronto surgieron ansiedades que hasta entonces nunca había tenido que experimentar. Dado que no puede conducir, necesita tomar el autobús a la escuela. Esto implica que alguien la tiene que subir y bajar de los escalones ya que el autobús no está equipado con un sistema de elevación. Jess tiene que mantener su andador plegado mientras camina por el pasillo. Esto significa que tiene que usar el respaldo de los asientos para estabilizarse. Es muy difícil. Los otros niños básicamente la ignoran, pero un grupo se burla de ella. Se siente cohibida por el tiempo que demora en llegar a un asiento desocupado. Jess detesta viajar en el autobús.

Una vez que está en la escuela, las cosas mejoran un poco. Es fácil llegar a la mayoría de los salones de clase y los profesores le asignaron el escritorio más cercano a la puerta, lo que sirve de ayuda. La amiga de Jess, Andy, a veces le lleva los libros y las personas generalmente le dan espacio suficiente para que camine en los pasillos. A pesar de ello, Jess no tiene muchos amigos y la mayoría de las personas parecen

considerarla diferente. Además de la manera en que camina, Jess sabe que es una adolescente típica y solo quiere que los otros chicos lleguen a conocerla mejor. ¿Qué adaptaciones ayudarían a Jess a ir y volver de la escuela? ¿De qué maneras te identificas con la historia de Jess? ¿Cómo sería para ti si tuvieras una discapacidad que impida tu movilidad?



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Acceder a información confiable**

Selecciona una de las discapacidades de movilidad citadas a continuación.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Amputación         | <input type="checkbox"/> Esclerosis múltiple         |
| <input type="checkbox"/> Parálisis          | <input type="checkbox"/> Distrofia muscular          |
| <input type="checkbox"/> Parálisis cerebral | <input type="checkbox"/> Artritis                    |
| <input type="checkbox"/> Derrame cerebral   | <input type="checkbox"/> Lesión de la médula espinal |

Investiga la discapacidad a través de información de al menos tres fuentes diferentes. Utiliza los Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable para encontrar fuentes de información válidas y confiables. Redacta un resumen de tus conclusiones y asegúrate de incluir la siguiente información:

- Una descripción de la afección o discapacidad y la manera en que afecta la movilidad y la independencia
- Estadísticas relacionadas con la discapacidad, incluidas diferencias por sexo, edad o raza que puedan existir
- Adaptaciones que puedan ser necesarias para apoyar la equidad en salud y la calidad de vida de la persona con la afección o discapacidad
- Malentendidos comunes que las personas puedan tener acerca de la afección o discapacidad

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección te enseñó a acceder a información confiable. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.

**COMUNICACIÓN SALUDABLE**

Imagina una situación en la que estuvieras interactuando con alguien que es sordo o con dificultades auditivas y haz un juego de roles sobre cómo actuarías. Asegúrate de entender qué es beneficioso y qué no lo es a la hora de comunicarte con esa persona. Repite el proceso para alguien que es ciego o tiene un impedimento visual.



## LECCIÓN 3.2 Revisión: Discapacidad e inclusión

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Una discapacidad es diferente a una enfermedad o una dolencia. Una persona con una discapacidad tiene una función reducida en alguna parte de su cuerpo.
- Los impedimentos, que son pérdidas de función que ocurren con una discapacidad, pueden ser visuales, auditivos, de movilidad, cognitivos o emocionales.
- Muchos factores pueden influir en la salud y el bienestar de una persona con una discapacidad, como la gravedad del impedimento, el nivel de independencia que mantiene la persona, las influencias sociales y culturales, la accesibilidad del ambiente y la tecnología y el grado de apoyo que tiene la persona.
- La inclusión de la discapacidad es un proceso de determinar primero la relación entre la forma que funciona una persona y su capacidad de participar en la sociedad y luego hacer una adaptación razonable, o ajuste adecuado del sistema, para atender las necesidades de la persona.
- El diseño universal es el proceso de crear y diseñar un ambiente (o los productos, servicios y espacios que lo componen) de modo que todas las personas puedan acceder, entenderlo y usarlo en la mayor medida posible.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Una persona con un/una \_\_\_\_\_ tiene una función reducida en alguna parte del cuerpo.
2. Un/una \_\_\_\_\_ es la pérdida de función como resultado de una discapacidad.
3. Los factores que pueden influir en la salud de los individuos con discapacidades incluyen el grado de \_\_\_\_\_ que tenga esa persona de los demás.
4. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades garantiza que las personas con discapacidades reciban adaptaciones \_\_\_\_\_.
5. El diseño \_\_\_\_\_ es la creación y el diseño de un ambiente y los productos y servicios que lo componen, utilizados por la mayoría de las personas en el mayor grado posible.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Analiza tu ambiente desde el punto de vista de alguien que usa una silla de ruedas, alguien que es ciego y alguien que tiene un uso limitado de sus manos (no puede hacer pequeños movimientos con facilidad). Elabora una lista de actividades que serían un desafío para cada una de esas personas y sugiere tantas adaptaciones razonables como sea posible para ayudarlas.

### EN CASA

Revisa tu casa para encontrar un producto (por ejemplo, un control remoto) o elemento de diseño (por ejemplo, un picaporte o cerradura) que sería difícil de operar para algunos segmentos de la población. Idea un nuevo diseño para el producto, o crea un producto nuevo, que sea más universalmente accesible. Cuando crees tu diseño, repasa los siete principios del diseño universal. Explica tu diseño por escrito e incluye diagramas o imágenes cuando sea necesario.

# LECCIÓN 3.3

## Salud pública

### Términos a aprender

- epidemiólogos
- pandemia
- prevención primaria
- prevención secundaria
- prevención terciaria
- salud comunitaria
- salud pública



### Concepto general

¿Alguna vez te preguntaste quién inspecciona la limpieza de los restaurantes locales? ¿Quién hace un seguimiento de los brotes de enfermedades como el sarampión? ¿Quién toma decisiones sobre qué vacunas debías recibir para poder asistir a la escuela? Estas son todas cuestiones de salud pública y comunitaria. Aprender qué recursos están disponibles para ti y para los demás en tu comunidad es un paso importante para volverse y mantenerse saludable.

### Objetivos de aprendizaje

- Usar ejemplos para explicar servicios de salud públicos y comunitarios.
- Explicar cómo la salud pública influye en ti individualmente.
- Describir dos carreras relacionadas con la salud pública.
- Comparar y contrastar los tres diferentes niveles de prevención.
- Abogar por servicios de salud pública.

### Conexión con el ASE

La salud pública y tú (conciencia social)

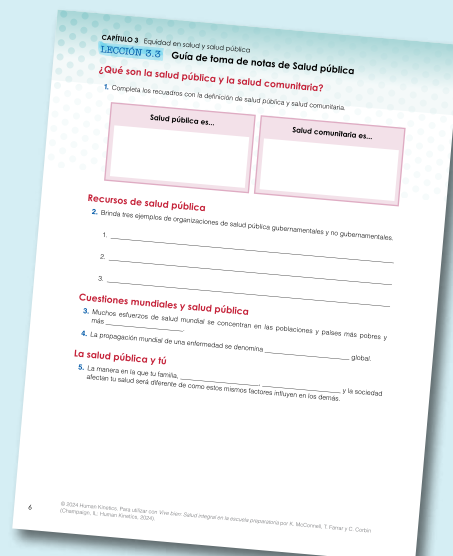
### Escribe sobre el tema

¿Qué servicios de salud consideras que deberían estar disponibles en tu escuela? Identifica y explica al menos dos ideas diferentes.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



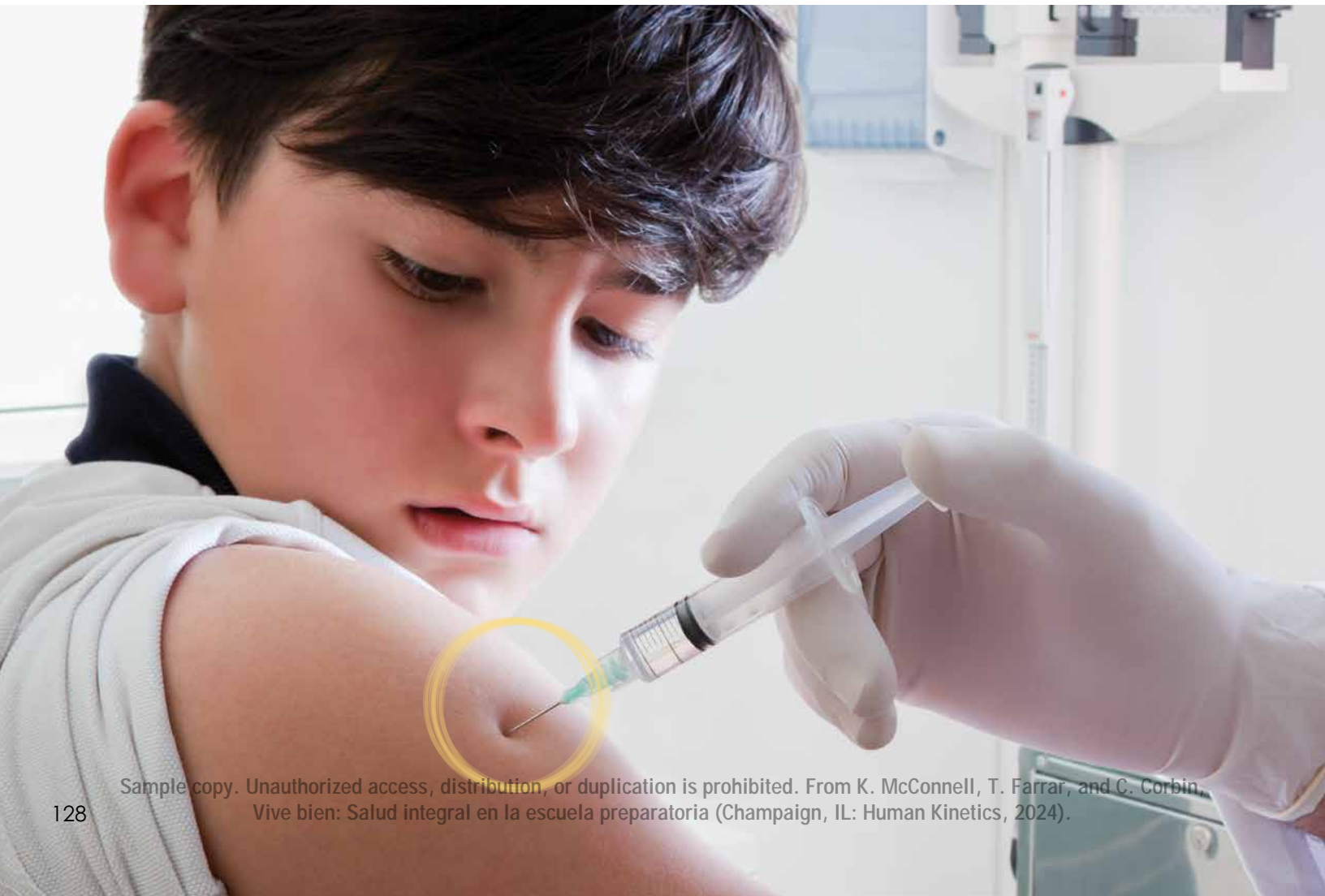
**Luis**

se crió en México y luego se mudó a los Estados Unidos cuando tenía 14 años. Nunca recibió vacunas ya que de niño se educaba en casa. Le dijeron que no lo admitirían en ninguna escuela preparatoria pública hasta que recibiera todas las vacunas. Peor aún, sus padres no tenían seguro médico y no podían afrontar el costo de vacunar a Luis o a sus hermanos.

Afortunadamente la enfermera escolar sugirió que Luis y su familia acudieran a la clínica local de salud pública. La clínica ofrecía vacunas gratuitas a niños menores de 16 años y brindaba otros servicios médicos a precios reducidos. Luis estaba agradecido por el servicio y entusiasmado por comenzar en su nueva escuela. ¿Qué tipos de servicios crees que usó Luis cuando concurrió a la clínica de salud pública?

## ¿Qué son la salud pública y la salud comunitaria?

La **salud pública** es el arte y la ciencia de proteger y mejorar la salud de las personas y de grandes poblaciones. La salud pública ocurre a nivel nacional, regional, estatal y local. **Salud comunitaria** es un término usado a menudo para describir esfuerzos de salud pública orientados hacia un grupo particular de personas en una zona geográfica determinada, como un vecindario, ciudad o país. Esta lección usa el término *salud pública* para incluir tanto los esfuerzos de salud comunitaria como pública. La salud pública involucra una amplia gama de actividades, incluidas las siguientes:



- Educar a las personas a través de anuncios de servicios públicos, sitios web educativos, seguridad de la comunidad y clases de primeros auxilios
- Investigar brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, como la salmonela, y brotes de enfermedades contagiosas, como el COVID-19
- Monitorear comunidades haciendo el seguimiento de índices de lesiones, dolencias y enfermedades en una comunidad
- Desarrollar políticas como establecer zonas públicas donde se prohíbe fumar e identificar las vacunas necesarias para asistir a la escuela
- Hacer cumplir las leyes para asuntos como la manipulación y el servicio de alimentos en restaurantes o vigilar las tiendas de conveniencia para asegurarse de que no vendan alcohol o productos de tabaco a menores de edad
- Llevar a cabo investigaciones para establecer conexiones entre las conductas y las enfermedades no contagiosas o entre la contaminación y el riesgo de cáncer
- Responder a catástrofes organizando la asistencia a sobrevivientes después de un desastre natural, como un huracán, o un episodio violento, como un tiroteo masivo o un ataque terrorista
- Ofrecer servicios preventivos como clínicas de vacunación gratuitas o de costo reducido o exámenes de detección del cáncer
- Ofrecer servicios accesibles como tratamientos gratuitos para las adicciones a las drogas y terapias de salud mental o la construcción y manejo de complejos deportivos de uso comunitario o instalaciones de acondicionamiento físico

## Recursos de salud pública

Los recursos de salud pública existen a diferentes niveles y brindan diferentes servicios. El principal prestador gubernamental de supervisión de la salud pública en los Estados Unidos son los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o CDC (por sus siglas en inglés). Los CDC forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El sitio web de los CDC contiene información de salud pública actualizada y precisa sobre una amplia variedad de temas. Otras agencias gubernamentales y no gubernamentales también prestan servicios de salud pública (tabla 3.1). Las agencias gubernamentales incluyen departamentos de salud estatales y locales, que son vitales para la salud comunitaria. Las agencias no gubernamentales, como la Cruz Roja Americana, también desempeñan un papel vital en la salud pública.

**TABLA 3.1 Ejemplos de organizaciones de salud pública gubernamentales y no gubernamentales**

Agencias gubernamentales	Agencias no gubernamentales
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades	Organización Mundial de la Salud
Salud y Servicios Humanos	Asociación Americana de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud	Médicos Sin Fronteras
Servicios de Salud para Pueblos Indígenas	Banco Mundial
Administración de Alimentos y Medicamentos	El Centro Carter
División de Salud Escolar y del Adolescente	Fundación Bill y Melinda Gates
Departamentos de Salud estatales	Cruz Roja Americana
Departamentos de Salud locales	Fundación Nacional del Riñón
Departamentos de Salud de las ciudades	

## Servicios de salud escolares

Las escuelas públicas son miembros activos de la salud pública y comunitaria. Las escuelas ofrecen programas de desayuno y almuerzo gratuito y de costo reducido que son esenciales para brindar nutrición adecuada a una gran cantidad de niños desatendidos. Las escuelas también pueden ofrecer servicios de enfermería que incluyen vacunación gratuita además de servicios de acompañamiento de salud mental. Los programas de estudios de las escuelas, que incluyen educación sanitaria y física, también cumplen una función esencial en el conocimiento general de la salud y las conductas sanitarias de los estudiantes.

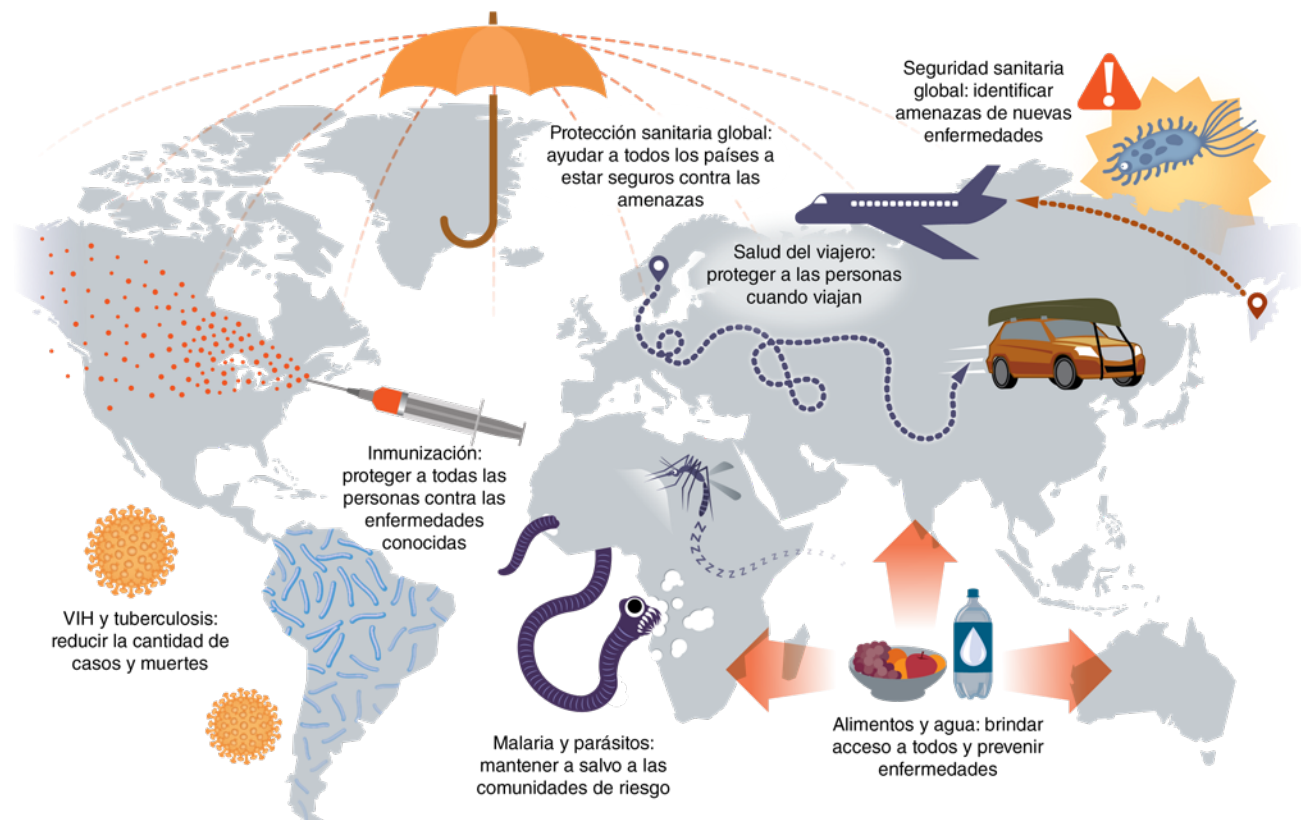
### CONSEJO SALUDABLE

Investiga lugares a donde te gustaría o planeas viajar algún día y averigua qué problemas de salud pública podrían afectar tu viaje. Toma en cuenta requisitos de vacunación para ingresar al país, además de riesgos de salud asociados con estar en el lugar. Elabora una lista de artículos para llevar contigo cuando viajes y guárdala en un lugar donde puedas encontrarla cuando estés empacando para un viaje.

## Cuestiones mundiales y salud pública

La salud pública mundial estudia las cuestiones que cruzan las fronteras y afectan la salud de las personas en todo el mundo. Se centraliza con mayor frecuencia en la prevención de dolencias y enfermedades, pero también puede incluir áreas tradicionales de la medicina y la rehabilitación (figura 3.5). Muchos esfuerzos de salud mundial se concentran en las poblaciones y países más pobres y más desatendidos.

La salud mundial es importante porque las sociedades se han vuelto móviles. Cuando las personas viajan a otros países, su vulnerabilidad a las enfermedades y riesgos de ese país pueden tener grandes consecuencias al regresar a casa. Algunas enfermedades y amenazas que pueden haber encontrado pueden regresar con ellos y poner a las comunidades locales en riesgo. Por ejemplo, la influenza y el coronavirus son enfermedades altamente contagiosas que pueden viajar fácilmente con las personas por todo el mundo. Una sola persona que esté enferma puede infectar a una nueva región del mundo. Cuando esto sucede puede producirse una **pandemia** global, o propagación mundial de una enfermedad.

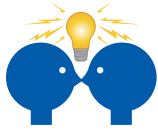


**Figura 3.5** Principales cuestiones de salud mundial.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## La salud pública y tú



La salud pública es una idea muy general que puede parecer que no está relacionada con tu salud personal. Como demuestra el modelo socio-ecológico, tu salud individual no es solo una consecuencia de las medidas que tomas. También está afectada por las personas que te rodean, la comunidad en la que vives, la sociedad en la que vives, y las políticas y normas que la gobiernan. Por ejemplo, tu dieta está en función de las elecciones que haces, pero estas elecciones están afectadas o dirigidas por los alimentos a los que tienes acceso, la seguridad con la que puedes almacenar o preparar los alimentos, las preferencias de otros que pueden proveerte la comida, la influencia que tienen la cultura y las expectativas y normas sociales sobre tus opciones alimentarias e incluso las leyes que pueden hacer que comprar determinados alimentos sea más fácil o más difícil. Es imposible que tu salud no se vea influenciada por lo que sucede a tu alrededor.

Cuando piensas en la salud de otras personas es importante recordar que también están influenciados por estos factores. La manera en la que tu familia, tus amigos, la comunidad y la sociedad afectan tu salud puede ser muy diferente de cómo estos mismos factores influyen en los demás (figura 3.6).



**Figura 3.6** Como individuo estás rodeado de influencias de salud pública.

## Promoción de la salud y prevención

Otra manera de ver los esfuerzos de salud pública es a través de la óptica de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Los esfuerzos de salud pública se clasifican en tres categorías basadas en el tipo de prevención que buscan: primaria, secundaria y terciaria (figura 3.7). La **prevención primaria** incluye medidas y servicios que reducen el riesgo y evitan problemas de salud, como los esfuerzos por impedir que los menores de edad beban alcohol. La **prevención secundaria** implica reconocer riesgos o principios de problemas e intervenir antes de que surja una enfermedad o efectos graves. Un ejemplo es un programa educativo dirigido a estudiantes universitarios que se involucran en el consumo social de alcohol; la meta es ayudar a los jóvenes a entender los riesgos de la bebida y evitar que se conviertan en alcohólicos.



**Figura 3.7** Niveles de prevención en salud pública.

Por último, la **prevención terciaria**; la mejor forma de entenderla es como la prevención de la muerte. Implica el tratamiento y la rehabilitación de una persona que ya está enferma, como alguien que recibe tratamiento por daño hepático debido a una vida de abuso de alcohol. Como es de esperar, los esfuerzos de salud pública son más efectivos en los niveles primario y secundario de la prevención.

Una meta importante de la salud pública es reducir la incidencia y la prevalencia de enfermedades y discapacidades. Incidencia se refiere a la cantidad de casos nuevos que ocurren en un año. Prevalencia se refiere a la cantidad de casos existentes. Los **epidemiólogos** son trabajadores de salud pública que monitorean y estudian tanto la incidencia como la prevalencia de enfermedades, discapacidades y comportamientos de salud relacionados. El seguimiento del índice de incidencia de una enfermedad transmisible, por ejemplo, puede ayudar a los funcionarios de salud pública a determinar si se trata de una epidemia, es decir, una ocurrencia generalizada de una enfermedad infecciosa en una comunidad en un momento determinado.

El seguimiento de la prevalencia de una enfermedad a lo largo del tiempo también puede ayudar a los funcionarios a determinar la eficacia de las intervenciones de salud pública. Por ejemplo, estudiar el efecto de las conductas de salud positivas, como la alimentación saludable y la actividad física regular, sobre los índices de enfermedad y la calidad de vida puede ayudar a entender mejor y promover los beneficios asociados con esas conductas.

#### CONSEJO SALUDABLE

Dona tu tiempo a una organización benéfica local dedicada a una causa de salud pública. Está demostrado que ayudar a los demás mediante el trabajo benéfico hace bien a la salud general de la persona.

## Carreras profesionales en salud pública y comunitaria

El cuidado de la salud es la categoría laboral más grande en los Estados Unidos. El cuidado de la salud incluye a prestadores como médicos, dentistas y enfermeros. Los trabajadores de salud pública y comunitaria también forman parte de la industria del cuidado de la salud. Los puestos de trabajo en el campo de la salud pública y comunitaria son muy variados y la mayoría requiere como mínimo un título universitario, mientras que otros exigen una formación de posgrado (tabla 3.2).

TABLA 3.2 Ejemplos de carreras en salud pública y comunitaria

Carrera	Descripción	Requisitos
Epidemiólogo	Estudia e investiga patrones de enfermedad	Normalmente al menos un máster en salud pública o campo relacionado
Trabajador social	Brinda orientación y asistencia a personas necesitadas (por ejemplo, niños, veteranos, adultos mayores, personas sin hogar)	Un mínimo de licenciatura de un programa de trabajo social acreditado
Enfermero de salud pública	Se centraliza en trabajar para mejorar la salud de un grupo o comunidad específicos	Un mínimo de licenciatura en enfermería
Microbiólogo	Investiga los microorganismos con el objetivo de desarrollar medicamentos para combatir enfermedades infecciosas	Una licenciatura en microbiología para ingresar al campo y un doctorado para trabajar como investigador o en una universidad
Educador de salud pública	Brinda educación a una comunidad para promover la salud o prevenir la propagación de enfermedades	Un mínimo de licenciatura en educación de la salud o salud pública
Analista de salud pública	Recolecta y hace un seguimiento de información sobre las actividades y los programas de salud pública para determinar su efectividad	Un mínimo de licenciatura en salud pública, analítica de la salud o campo relacionado
Inspector de salud	Garantiza que una comunidad respete las leyes estatales y los códigos sanitarios	Caminos variados que incluyen la capacitación en el puesto de trabajo (técnicos) y una licenciatura en salud y seguridad ocupacional (especialistas)



## Orientación vocacional

### PROFESIONAL EN ENFERMERÍA

El profesional en enfermería (o enfermero profesional) es un profesional de la salud matriculado que maneja las enfermedades de las personas y es una parte vital de los servicios de salud pública. La mayoría de los profesionales en enfermería trabajan como enfermeros de familia. Esto significa que brindan atención general y con frecuencia aplican vacunas y tratan enfermedades infecciosas. Los profesionales en enfermería se pueden especializar según el tipo de paciente que atienden. Por ejemplo, pueden trabajar solo con niños o solo con adultos mayores. Los enfermeros profesionales también pueden tener una especialización en áreas de la medicina como dermatología (piel), salud cardiovascular y oncología (tratamiento del cáncer). La mayoría de los enfermeros profesionales tiene un título de posgrado en enfermería. Los primeros pasos para convertirse en un enfermero profesional es graduarse de la escuela preparatoria y luego asistir a la universidad por cuatro años antes de iniciar el posgrado.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Acceder a recursos de salud comunitaria

Encuentra de tres a cinco recursos en línea en tu comunidad relacionados con salud pública y comunitaria. Escribe el nombre del recurso y describe qué servicios brinda cada uno. Incluye un número de teléfono, una dirección de correo electrónico o una dirección web para cada recurso. Las siguientes son algunas categorías principales para darte ideas sobre qué buscar.

- Departamento de salud pública de la ciudad o condado en el que vives
- Departamento de salud pública del estado en el que vives
- Capítulos locales de la Cruz Roja Americana o la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA)
- Hospitales del condado
- Clínicas de salud para mujeres y niños
- Clínica de salud en tu escuela o distrito escolar
- Departamento de servicios sociales y de salud de la ciudad o condado en el que vives
- Servicios de salud católicos o relacionados con otra iglesia en tu comunidad
- Centros comunitarios y de recreación o bienestar para personas mayores en tu ciudad o pueblo

Comparte tu lista de recursos con tus compañeros de clase. Como clase, crea una lista de recursos completa y organizada. Elabora un folleto, panfleto o página web que puedas darle al consejero y enfermero de tu escuela como recurso.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en acceder a información válida y confiable. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Investiga las normas y políticas sanitarias de tu escuela hablando con los administradores de la escuela y con tu enfermero escolar para identificar cuáles existen. Ten en cuenta aspectos tales como los requisitos de vacunación, requisitos de educación física y sanitaria, servicios alimentarios, servicios de orientación, políticas sobre tabaco y vapeo, normas contra el hostigamiento, reciclado y otras políticas de salud ambiental. Explica cómo cada norma y política puede influir en tu salud y bienestar personal.

## LECCIÓN 3.3 Revisión: Salud pública

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La salud pública es el arte y la ciencia de proteger y mejorar la salud de las personas y de grandes poblaciones. La salud pública ocurre a nivel nacional, regional, estatal y local.
- Salud comunitaria es una forma de salud pública orientada hacia un grupo de personas o hacia una zona geográfica en particular.
- La salud pública mundial estudia las cuestiones que cruzan las fronteras y afectan la salud de las personas en todo el mundo.
- Tu salud individual se ve afectada por las personas que te rodean, la comunidad en la que vives, la sociedad en la que vives, y las políticas y normas que la gobiernan.
- Los servicios de salud pública y comunitaria buscan reducir la incidencia (cantidad de casos nuevos) y la prevalencia (cantidad total de casos) de enfermedades en la población a través de la prevención primaria (prevenir la ocurrencia), secundaria (prevenir la gravedad) y terciaria (prevenir la muerte).
- Existen muchas oportunidades laborales relacionadas con la salud pública. Algunos ejemplos son trabajador social, educador de salud pública e inspector de salud.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. La salud pública busca proteger y mejorar la salud de individuos y \_\_\_\_\_.
2. La salud \_\_\_\_\_ se enfoca en un segmento de personas o en una zona específica.
3. El/la \_\_\_\_\_ de una enfermedad es la cantidad de casos nuevos de la enfermedad durante un período específico.
4. Las cuestiones que cruzan las fronteras internacionales y afectan la salud de las personas en todo el mundo son parte de la salud pública \_\_\_\_\_.
5. Cuando haces algo para prevenir que se origine una enfermedad, estás participando en la prevención \_\_\_\_\_.
6. La propagación mundial de una enfermedad se denomina \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Sabemos que las personas que tienen más educación por lo general tienen mejor salud. ¿Por qué crees que es así? Proporciona todos los motivos que se te ocurran y utiliza ejemplos específicos cuando puedas.

### EN CASA

Investiga un tema de salud mundial. Comienza por ingresar al sitio web de la Organización Mundial de la Salud para identificar un tema de interés particular. Reúne información e informa los tipos de medidas que se están tomando para reducir o eliminar la enfermedad, amenaza o afección.



# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Mejorar mi comprensión de la equidad en salud

Utiliza la ficha Mi plan de acción para practicar la comprensión de los desafíos de tener una discapacidad. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Equidad en salud

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Quiero aprender más sobre diferentes discapacidades y entender cómo afectan a las personas.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Identificaré seis discapacidades comunes e investigaré información básica sobre cada una.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Entrevistaré al menos a una persona con una de las discapacidades que identifiqué para entender mejor cómo la discapacidad afecta su vida.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica al menos dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Investigar las discapacidades más comunes en los Estados Unidos para fundamentar mi selección.*

*Encontrar al menos tres sitios web válidos para informar mi aprendizaje sobre cada discapacidad.*

*Identificar personas que conozco que podrían tener una discapacidad.*

*Hablar con amigos y miembros de la familia para ver qué experiencias han tenido con personas con discapacidades en el trabajo, en la escuela o en la familia.*

*Crear preguntas para hacerle a alguien sobre vivir con una discapacidad.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *1 de diciembre*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *30 de abril*

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Pude investigar seis discapacidades diferentes a través de las habilidades que aprendí en la clase de salud.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Me sentía incómodo de entrevistar a alguien a quien no conocía y que tenía una discapacidad. En cambio, entrevisté a un miembro cercano de mi familia.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Cuando todos tienen la misma oportunidad de alcanzar salud y bienestar plenos, se llama
  - a. igualdad en salud
  - b. equidad en salud
  - c. disparidad de salud
  - d. socioeconomía de la salud
2. Dos de los determinantes sociales y económicos de la salud son
  - a. educación y racismo
  - b. genética y educación
  - c. genética y racismo
  - d. educación e ingresos
3. Una diferencia evitable en el estado de salud estrechamente ligada con desventajas sociales, económicas y ambientales se llama
  - a. determinante socioeconómico
  - b. influencia de políticas
  - c. disparidad de salud
  - d. adaptación razonable
4. Una persona que tiene una función reducida en alguna parte del cuerpo tiene una
  - a. discapacidad
  - b. enfermedad
  - c. disparidad
  - d. ninguna de las anteriores
5. Ofrecer un intérprete de lenguaje de señas en una conferencia o evento público si hay personas con pérdida de audición presentes es un ejemplo de una
  - a. acción responsable
  - b. adaptación razonable
  - c. restitución razonable
  - d. corrección de disparidad
6. Desarrollar nuevos productos, servicios o espacios para que se puedan usar de manera efectiva y eficiente por todas las personas se llama
  - a. equidad universal
  - b. diseño de equidad
  - c. diseño universal
  - d. igualdad en la acción
7. ¿Cuál de los siguientes es el arte y la ciencia de proteger y mejorar la salud de las personas y de grandes poblaciones?
  - a. ciencia de la salud
  - b. epidemiología
  - c. educación de la salud
  - d. salud pública
8. La propagación mundial de una enfermedad es un/una
  - a. enfermedad emergente
  - b. pandemia
  - c. situación epidemiológica
  - d. desastre sanitario
9. Una campaña educativa que intenta impedir que los adolescentes empiecen a vapear es ejemplo de un
  - a. esfuerzo de prevención primaria
  - b. esfuerzo de prevención secundaria
  - c. esfuerzo de prevención terciaria
  - d. ninguna de las anteriores
10. El término utilizado para describir la cantidad de casos nuevos de una enfermedad en una población es
  - a. epidemiología
  - b. prevalencia
  - c. pandemia
  - d. incidencia

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Abogar por la salud pública de tu escuela

### Qué recordar

Los servicios de salud escolar y salud pública local son una parte importante de la salud pública de una comunidad. A menudo el único acceso de un joven a servicios de atención de la salud es en la escuela o en un consultorio o clínica de salud pública local. Tener

acceso equitativo a servicios de salud críticos es una parte importante de crear una comunidad saludable.

### Para quién es

Tu comunidad escolar

## Por qué es importante

Aprender cómo abogar por las necesidades de salud pública tuyas y de los demás es una habilidad de salud importante que puede ayudar a promover una mejor salud e inclusión para todos.

## Qué hacer

Entender y definir un problema de equidad en salud en tu escuela o comunidad. Desarrollar una solución realista, conseguir apoyo para tu idea y poner en marcha tu plan.

## Cómo hacerlo

Desarrolla tu campaña usando los pasos para el activismo comunitario para abogar por servicios de salud pública necesarios en tu comunidad o escuela.

**Paso 1:** Entiende y define el problema. Como clase, comienza por identificar necesidades de salud pública que puedan tener los estudiantes de tu escuela. Concéntrate en poblaciones desatendidas para mejorar la equidad en salud. Como clase, comienza por intercambiar ideas sobre todas las necesidades que puedas. Lleva a cabo una investigación en línea sobre los servicios de salud pública de tu comunidad local y de tu escuela que estén disponibles para adolescentes de tu edad y crea una lista de esos servicios. También puedes realizar una encuesta en tu escuela para reunir más información sobre los servicios de salud que necesitan las personas o con los que se beneficiarían. Usa toda tu información para elaborar una lista completa. Intenta organizar tu lista de manera lógica por tipo, poblaciones atendidas u otro

marco organizacional adecuado. Analiza la lista y considera qué tipos de servicios podrían faltar o estar subrepresentados en función de las necesidades que identificaste.

**Paso 2:** Crea soluciones. Intercambia ideas sobre todos los diferentes servicios de salud pública que se te ocurra que beneficiarían a los grupos de población y necesidades identificadas en el primer paso. Sé específico y ofrece sugerencias concretas. Analiza las fortalezas y debilidades de cada idea y selecciona una para defenderla. Elabora un resumen de tu idea que describa la necesidad comunitaria y cómo podría ayudar el recurso sugerido. Recopila todos los datos adicionales que necesites mientras elaboras tu resumen.

**Paso 3:** Consigue apoyo. Reúne firmas de otros estudiantes, maestros y administradores de la escuela que apoyan tu idea.

**Paso 4:** Toma medidas. Escribe una carta, organiza una reunión pública o reúnete con funcionarios locales o de la escuela para compartir tus inquietudes e ideas. Sé positivo en tu mensaje y respetuoso de otros que puedan cuestionar tu idea.

## Reflexiona sobre tu trabajo

¿Funcionó la campaña? ¿Qué funcionó mejor? ¿Qué parte no tuvo tanto éxito? ¿Qué aprendiste sobre las necesidades de salud pública y comunitaria de tus pares mientras trabajabas en el proyecto? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo y tu capacidad para trabajar con otras personas en desafíos complejos?

## CONEXIÓN INTERCURRICULAR: Matemáticas

Los datos de salud pública suelen describirse mediante estadísticas. Crea un gráfico para ilustrar los

siguientes datos y luego interpreta el gráfico creado. Identifica dos conclusiones basadas en el gráfico.

### Muertes en los EE. UU. cada 100 000 habitantes por grupo étnico y sexo en 2018

Grupo étnico	Masculino	Femenino
Blanco no hispano	1121	1056
Negro no hispano	869	735
Indígena americano y nativo de Alaska	807	615
Asiático e isleño del Pacífico	394	340
Hispano	373	309

## UNIDAD II

# Comer bien y mantenerse físicamente activo

**CAPÍTULO 4** La alimentación y tu salud

**CAPÍTULO 5** Manejo de una buena nutrición

**CAPÍTULO 6** Mantenerse activo y saludable





# 4

# La alimentación y tu salud

- LECCIÓN 4.1 Entender los alimentos y los nutrientes
- LECCIÓN 4.2 Equilibrio energético, hambre y apetito
- LECCIÓN 4.3 Consejos y herramientas para comer bien
- LECCIÓN 4.4 Los sistemas digestivo y urinario
- LECCIÓN 4.5 Tomar decisiones nutricionales saludables



# Entender mi salud

## ¿Mi dieta es saludable?

Para ayudarte a tomar buenas decisiones alimentarias, primero debes comprender tus hábitos actuales. Completa la siguiente autoevaluación para ayudarte a comprender tus opciones, de modo que puedas considerar cambiarlas si es necesario. Responde cada pregunta en la siguiente tabla seleccionando la respuesta que sea más acertada para ti. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más cerca estés de 30 puntos, más saludable será tu dieta.

	Siempre	A veces	Nunca
Como al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.	3	2	1
Como pan integral en lugar de pan blanco.	3	2	1
Evito los alimentos fritos como papas fritas y carnes fritas.	3	2	1
Elijo sustitutos de la carne, como frutos secos, frijoles y semillas o elijo carnes más magras, como pollo, pescado y pavo.	3	2	1
Elijo grasas saludables, como pescado, frutos secos y aguacates.	3	2	1
Bebo al menos 8 vasos (64 onzas) de agua todos los días.	3	2	1
No bebo refrescos ni bebidas energizantes que contengan azúcar y cafeína.	3	2	1
Solo como hasta que estoy satisfecho y evito comer en exceso.	3	2	1
Limito los productos horneados procesados como pasteles, muffins y panes dulces.	3	2	1
Como un desayuno saludable todos los días.	3	2	1

Mi puntaje para ¿Mi dieta es saludable? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

La comida es combustible para tu cuerpo. Así como un automóvil necesita gasolina o tu teléfono celular necesita energía para funcionar, tu cuerpo necesita alimentos. Los tipos de alimentos que consumes determinarán cómo funciona, se desempeña y envejece tu cuerpo. Los hábitos que creas cuando eres un adulto joven tendrán un impacto en tus opciones nutricionales durante toda tu vida. Esto significa que ahora es muy importante hacer buenas elecciones de alimentos y desarrollar hábitos de nutrición saludables.

# LECCIÓN 4.1

## Entender los alimentos y los nutrientes

### Términos a aprender



agua	fibra
alimento de calorías vacías	grasas
alimentos integrales	minerales
bebidas no nutritivas	multicereal
bebidas nutritivas	nutrientes
cafeína	proteína
calorías	proteínas completas
carbohidratos	proteínas incompletas
cereal integral	vitaminas



### Concepto general

Los alimentos que ingieres te aportan nutrientes importantes. Estos nutrientes beneficiarán tu salud y bienestar. Comprender los nutrientes que componen los alimentos que consumes te permite realizar cambios saludables en tu dieta y puede ayudarte a lograr una alimentación saludable durante toda tu vida.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo los nutrientes afectan tu salud en general.
- Describir la importancia de cada categoría de nutrientes y dar ejemplos de alimentos de cada una.
- Identificar y explicar los beneficios de beber suficiente agua todos los días.
- Explicar cómo las bebidas azucaradas y energizantes pueden influir en tu salud.
- Usar habilidades de comunicación para aumentar el consumo de agua y mejorar la salud de los demás.

### Conexión con el ASE

Estudio de caso: El dilema de la bebida energizante de Dante (Toma de decisiones responsable)

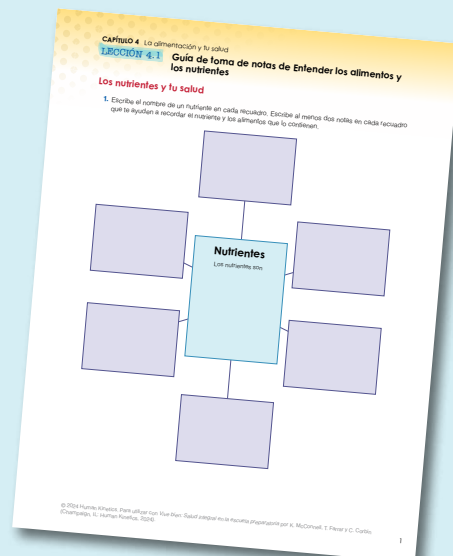
### Escribe sobre el tema

¿Qué bebes cuando tienes sed y cómo decides qué beber? Explica tu respuesta utilizando tres circunstancias y situaciones diferentes.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





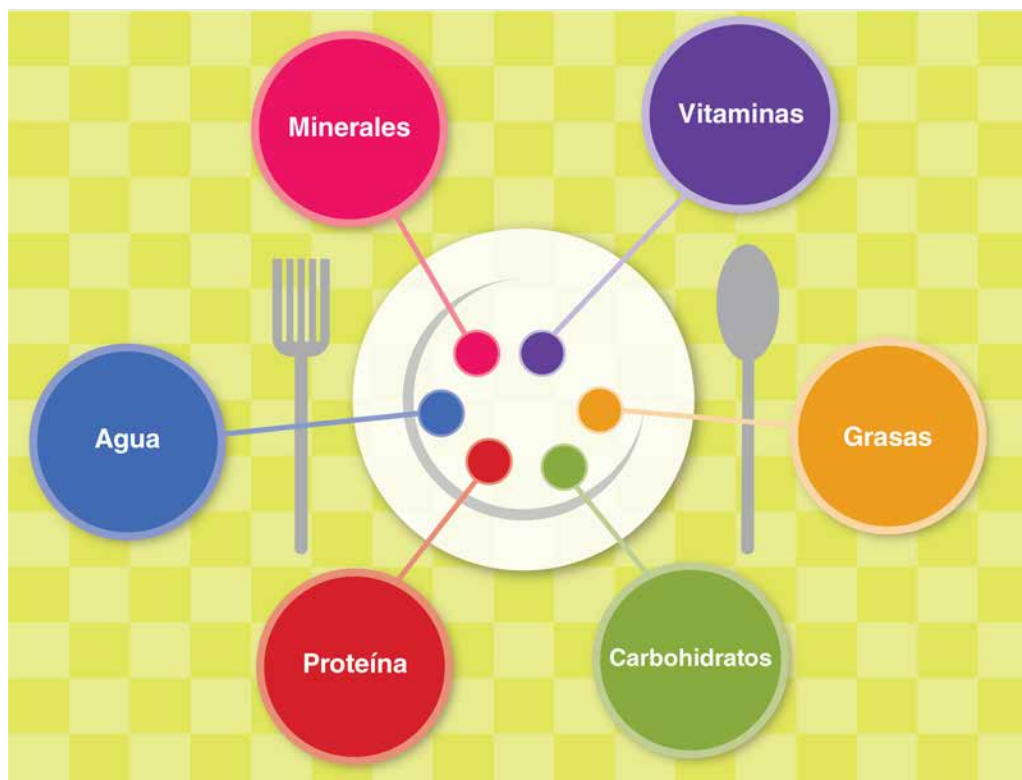
## Jemma

es un niña típica a la que le gusta comer dulces, papas fritas y refrescos. No piensa demasiado en sus elecciones de alimentos y por lo general solo elige lo que sea más rápido y práctico. Su madre, su abuela y su hermana mayor tienen problemas con su peso. La hermana de Jemma tiene diabetes tipo 2 y su abuela se está recuperando de un derrame cerebral reciente. Jemma realmente no ve la conexión entre su dieta, cómo come su familia y las enfermedades que tienen su hermana y su abuela. Su madre simplemente lo considera “mala suerte” y constantemente dice, “De todos modos todos vamos a morir algún día”. ¿Cómo crees que su familia influirá en la salud de Jemma? ¿Crees que es probable que tenga sobrepeso y complicaciones de salud en el futuro?

## Los nutrientes y tu salud

El alimento le brinda energía y nutrientes a tu cuerpo. Los **nutrientes** son las sustancias que se encuentran en los alimentos que tu cuerpo necesita para sobrevivir. Puedes pensar en los nutrientes como partes de una computadora. Cada parte hace un trabajo diferente y juntas hacen que la computadora funcione. Los nutrientes que consumes cada día te mantienen saludable, te ayudan a desempeñarte mejor y te brindan la energía que necesitas para moverte. Los nutrientes que necesitas para estar sano se agrupan en seis categorías (figura 4.1).

La forma en que comes no solo afecta cómo te sientes hoy, sino que también puede contribuir a que se desarrollen enfermedades que podrían perjudicarte más adelante en la vida. La enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2 son dos enfermedades que suelen estar relacionadas con los hábitos alimentarios. Estas enfermedades no se producen por una única elección. Los hábitos que creas con el tiempo te ayudarán a protegerte o te harán más propenso a contraer la enfermedad. Nadie come una dieta "perfecta". La clave es tomar las mejores decisiones que puedas todos los días, un día tras otro.



**Figura 4.1** Las seis categorías de nutrientes que necesitas para estar sano.

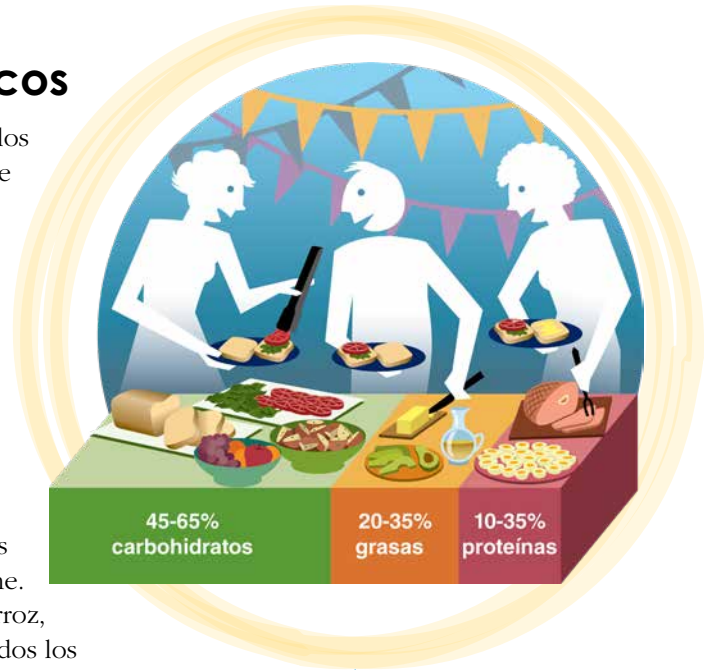
## Alimentos y nutrientes energéticos

Las **calorías** son la forma de energía que se encuentra en los alimentos. Todos los alimentos contienen energía en forma de calorías. Es importante ingerir suficientes calorías y los tipos correctos de nutrientes para mantenerse saludable. Los nutrientes que nos aportan calorías son los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Es importante alcanzar el equilibrio adecuado de estos nutrientes todos los días (figura 4.2).

## Carbohidratos

Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía de tu cuerpo. Los carbohidratos simples, también llamados azúcares simples, se encuentran en alimentos como las frutas y la leche. Otros alimentos, como el pan, la pasta, las papas y el arroz, contienen carbohidratos complejos, llamados almidones. Todos los carbohidratos tienen la misma cantidad de calorías por peso (4 calorías por gramo). Los carbohidratos suelen tener mala reputación. La realidad es que hay muchos carbohidratos saludables que son esenciales para la vida. Todas las frutas y verduras se consideran carbohidratos, al igual que los granos saludables como trigo, bulgur, amaranto y quinoa.

Los carbohidratos saludables contienen fibra. La **fibra** se encuentra en alimentos vegetales como frutas y verduras. La fibra es difícil de digerir para tu cuerpo. Cuando la fibra viaja a través de tu sistema digestivo, ayuda a eliminar cosas como el colesterol que pueden ser perjudiciales para tu salud. Las cantidades adecuadas de fibra en la dieta están relacionadas con tasas más bajas de enfermedades como enfermedades cardíacas y algunas formas de cáncer. En general, obtendrás más fibra de los alimentos que se consumen enteros, como una manzana, y menos fibra de los alimentos procesados o modificados, como el puré de manzana (figura 4.3). Los alimentos que no se han modificado se denominan **alimentos integrales**. Los cereales a los que no se les ha eliminado la fibra se denominan **cereales integrales**. Los alimentos **multicereales** son los elaborados a partir de dos o más cereales. Los granos que se usan típicamente para alimentos integrales y multicereales incluyen cebada, lino, mijo, avena y trigo (figura 4.4).



**Figura 4.2** Porcentaje diario de calorías recomendado por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. para carbohidratos, proteínas y grasas.

### CONSEJO SALUDABLE

Cuando comas un sándwich, selecciona pan integral y multicereal en lugar de pan blanco. Si buscas un bocadillo saludable, pruébalo tostado y untado con mantequilla de maní natural (sin azúcar agregado) o aguacate.



**Figura 4.3** El procesamiento de los alimentos reduce su contenido de fibra. Samuel R. Hartzel, con autorización de distribución y publicación por Frank, McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





**Figura 4.4** Una amplia variedad de cereales integrales forman parte de una dieta saludable.

## Grasas

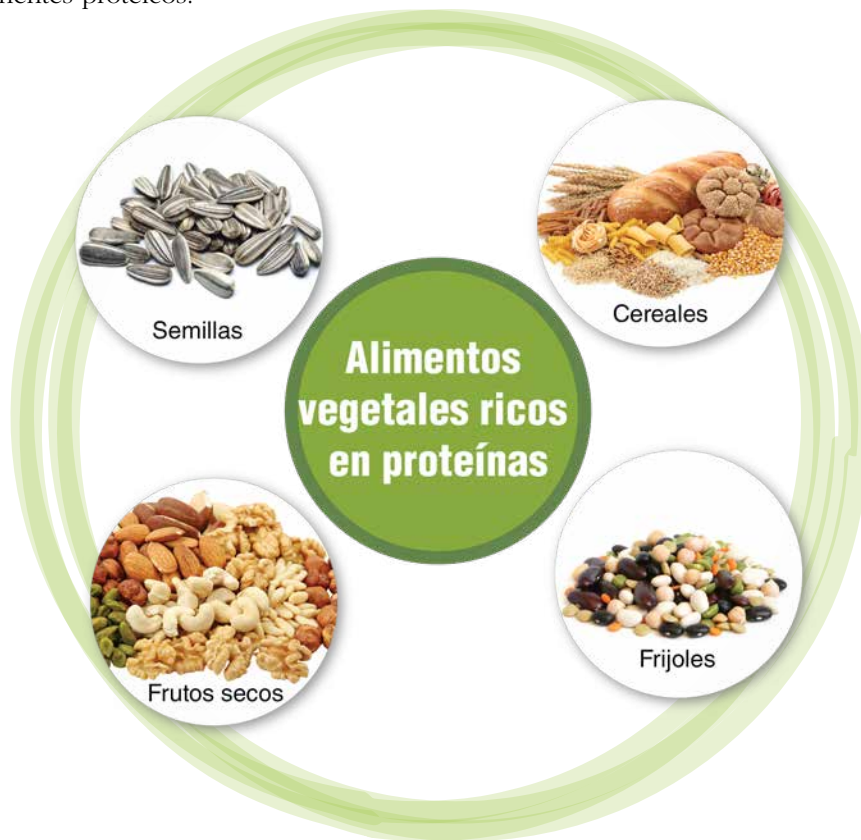
Las **grasas** son la parte grasosa de los alimentos y son otra fuente de energía. Algunas grasas son mejores para ti que otras. En general, la grasa vegetal es más saludable que la grasa animal, de modo que comer aguacates o usar aceite de oliva es más saludable que comer tocino. Obtener la cantidad adecuada de grasas saludables es importante para tu salud (figura 4.5). Las grasas se utilizan para producir hormonas y sirven como portadores de otras sustancias en la sangre. La grasa que se almacena como grasa corporal también ayuda a proteger tus órganos y te proporciona un aislamiento para mantener tu cuerpo caliente.



**Figura 4.5** Las grasas saludables se encuentran en una variedad de alimentos.

## Proteínas

Otra fuente de calorías en tu dieta es la **proteína**, la sustancia que se encuentra en los alimentos que provee calorías y ayuda a desarrollar y reparar tejidos. Como los carbohidratos, las proteínas tienen cuatro calorías por gramo. Las proteínas que ingieres son como bloques de construcción. Algunos alimentos tienen todos los componentes básicos que necesitas. Estos alimentos se denominan **proteínas completas**. Los productos de origen animal como los huevos, la carne y el queso son ejemplos de proteínas completas. A otros alimentos les faltan uno o más componentes básicos y por eso se denominan **proteínas incompletas**. Las verduras, los frijoles, las semillas y los cereales también contienen proteínas (figura 4.6). Puedes comer alimentos vegetales combinados, como arroz y frijoles o mantequilla de maní en pan integral y obtener de ellos un conjunto completo de componentes proteicos.



**Figura 4.6** Puedes encontrar proteínas en alimentos vegetales.

## Vitaminas y minerales

Las **vitaminas** y los **minerales** son pequeñas sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para la vida. Cada vitamina y mineral tiene una función única en el mantenimiento de la salud general (tablas 4.1 y 4.2). Las vitaminas y los minerales no tienen calorías, por lo que no te aportan energía alimentaria. En cambio, estos nutrientes funcionan más como ayudantes para que tu cuerpo pueda crear las reacciones químicas necesarias para obtener la energía de los carbohidratos, grasas y proteínas que consumes. La Ingesta Diaria Recomendada, o IDR, es cuánto de una vitamina o mineral específico necesita tu cuerpo cada día.

Cuando no obtienes la cantidad suficiente de una vitamina o mineral necesarios, puedes experimentar una deficiencia. Por ejemplo, una falta de hierro en la dieta puede provocar anemia; una falta de calcio y vitamina D puede contribuir a la pérdida de masa ósea u osteoporosis. Las vitaminas y minerales también pueden ser peligrosos en cantidades superiores o pueden interferir con los medicamentos o los tratamientos médicos.

**TABLA 4.1 Funciones de las vitaminas y fuentes alimentarias**

Vitamina	Función	Fuentes alimentarias
B1 (tiamina)	Ayuda a liberar energía de los carbohidratos	Cerdo, vísceras, legumbres, verduras
B2 (riboflavina)	Ayuda a descomponer los carbohidratos y proteínas	Carne, productos lácteos, huevos, verduras verdes y amarillas
B6 (piridoxina)	Ayuda a descomponer las proteínas y la glucosa	Levadura, frutos secos, frijoles, hígado, pescado, arroz
B12 (cobalamina)	Ayuda a la formación de ácidos nucleicos y aminoácidos	Carne, productos lácteos, huevos, pescado
Biotina	Ayuda a la formación de aminoácidos, ácidos nucleicos y grasos y glucógeno	Huevos, hígado, levadura
Folacina (ácido fólico)	Ayuda a desarrollar ADN y proteínas	Levadura, germen de trigo, hígado, verduras
Ácido pantoténico	Interviene en reacciones con carbohidratos y proteínas	La mayoría de los alimentos no procesados
Niacina	Ayuda a liberar energía de los carbohidratos y proteínas	Leche, trigo, grano integral o cereales enriquecidos, legumbres
C (ácido ascórbico)	Ayuda a la formación de hormonas, tejido óseo y colágeno	Frutas, tomates, papas, verduras de hoja verde
A (retinol)	Ayuda a producir mucosidad normal y es parte de una sustancia química necesaria para la visión	Mantequilla, margarina, hígado, huevos, verduras verdes o amarillas
D	Ayuda a absorber calcio y fósforo	Hígado, leche fortificada, pescados grasos
E (tocoferol)	Previene el daño de las membranas celulares y la vitamina A	Aceites vegetales
K	Ayuda a la coagulación de la sangre	Verduras de hoja

**TABLA 4.2 Funciones de los minerales y fuentes alimentarias**

Mineral	Función	Fuentes alimentarias
Calcio	Desarrolla y mantiene dientes y huesos; ayuda a la coagulación de la sangre; ayuda al funcionamiento de los nervios y los músculos	Queso, leche, verduras de color verde oscuro, sardinas, legumbres
Hierro	Ayuda a transferir el oxígeno de los glóbulos rojos y otras células	Hígado, carnes rojas, verduras de color verde oscuro, mariscos, cereales integrales
Magnesio	Ayuda a descomponer la glucosa y las proteínas; regula los fluidos corporales	Verduras verdes, cereales, frutos secos, frijoles, levadura
Fósforo	Desarrolla y mantiene dientes y huesos; ayuda a liberar la energía de los nutrientes	Carne, aves, pescado, huevos, legumbres, productos lácteos
Potasio	Regula el equilibrio de fluidos en las células; ayuda al funcionamiento de los nervios	Naranjas, bananas, carne, salvado, papas y frijoles secos
Sodio	Regula el equilibrio hídrico interno; ayuda al funcionamiento de los nervios	La mayoría de los alimentos, sal de mesa
Zinc	Ayuda a transportar dióxido de carbono; ayuda a curar heridas	Carne, mariscos, cereales integrales, leche, legumbres



Por ejemplo, algunas vitaminas se disuelven en agua y pueden ser eliminadas fácilmente del cuerpo a través de la orina. Otras requieren grasas para ser disueltas y almacenadas. Estas vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K) pueden ser peligrosas en grandes cantidades. Debido a los peligros que pueden causar algunas vitaminas y minerales, es importante hablar con un profesional médico sobre tomar cualquier suplemento vitamínico o mineral que supere las IDR establecidas.

## Agua y otras bebidas

El último tipo de nutriente es el agua. El **agua** es un líquido insípido esencial para la vida. Sin agua, no podrías transportar ninguno de los otros nutrientes por tu cuerpo. De hecho, tu cuerpo está compuesto principalmente de agua. Las personas necesitan de 9 a 14 vasos de líquido al día. Algunos de estos líquidos pueden provenir de comer frutas y verduras, pero se recomienda que bebas al menos seis a ocho vasos de agua todos los días para satisfacer las necesidades de tu cuerpo. El agua debe ser el principal líquido de tu dieta. El café, las bebidas deportivas y las bebidas energizantes pueden tener niveles innecesarios o incluso peligrosos de azúcar y cafeína. El agua también ayuda a mantener tu cuerpo a una temperatura constante. Si estás haciendo ejercicio o algún deporte al aire libre y hace mucho calor, es posible que ese día necesites hasta cuatro vasos más de agua. Consulta la figura 4.7 para conocer los beneficios de beber agua.



**Figura 4.7** Beber agua tiene muchos beneficios.



**Una dieta saludable reemplaza bebidas no nutritivas como las gaseosas con bebidas nutritivas como la leche.**



## Bebidas con alto contenido de azúcar

Puede resultar tentador beber otros líquidos además de agua. El problema con muchas de estas otras bebidas es que tienen un alto contenido de azúcar. Si bebes refrescos o gaseosas, esa es probablemente la mayor fuente de azúcar agregada en tu dieta. Las bebidas con alto contenido de azúcar, sodio (sal) o cafeína no son opciones saludables para obtener el agua que necesitas.

El azúcar puede causar caries en los dientes, agravar problemas de salud como la diabetes tipo 2 y hacer que aumentes de peso. El azúcar tiene calorías pero carece de vitaminas y minerales. Cuando un alimento no tiene un valor nutricional real pero aún te proporciona calorías, lo llamamos un **alimento de calorías vacías**. Las bebidas que tienen calorías vacías se denominan **bebidas no nutritivas**. No solo te brindan calorías sin vitaminas ni minerales, sino que a veces te impiden comer otros alimentos más saludables como frutas y verduras. Las gaseosas y las bebidas alcohólicas, como la cerveza, el vino y las combinadas, agregan una gran cantidad de calorías a la dieta de una persona. Consumir bebidas no nutritivas contribuye en gran medida al sobrepeso de muchas personas.

## Análisis de las bebidas energizantes

Muchas bebidas tienen un alto contenido de cafeína y otras cosas que te hacen sentir que tienes energía. La **cafeína** es un estimulante que afecta tu sistema nervioso. Si eres un típico adolescente, es muy probable que hayas probado bebidas energizantes (figura 4.8). Si sientes que



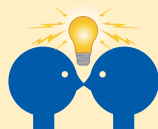
**Figura 4.8** La mayoría de las bebidas energizantes contienen más cafeína que el café, el té o los refrescos.



## ESTUDIO DE CASO



## El dilema de la bebida energizante de Dante



Dante siente que siempre está luchando por tener energía en la escuela. Parece no poder concentrarse ni prestar atención a sus profesores durante la clase. En la clase de matemáticas, casi siempre tiene la cabeza sobre el escritorio y sabe que no le está yendo muy bien. En la clase de español, Dante se sienta en la última fila y espera que su profesor no se dé cuenta de que le cuesta concentrarse.

La mayoría de las mañanas, Dante sale tarde para la escuela y no desayuna. Odia el almuerzo escolar porque a sus amigos no les parece divertido comer en la cafetería. La mayoría de los días no tiene mucho dinero, por lo que simplemente toma lo que puede de su casa o en alguna tienda de camino a la escuela. Por

lo general, todo lo que puede permitirse es una barra dulce o algunas masitas envasadas. De vez en cuando puede darse el gusto de una salchicha rebozada o unas tiras de pollo.

Uno de los amigos de Dante le dio una bebida energizante para ayudarlo a aumentar su energía en la escuela. Después de beberla, Dante notó que su corazón comenzaba a latir muy rápido y estaba sudando en clase. Por un rato pensó que estaba teniendo un ataque cardíaco o algún tipo de ataque de ansiedad. Incluso con la bebida energizante y sintiéndose más despierto, le costaba concentrarse en su clase de matemáticas. Una vez que su cuerpo se calmó, se sintió bastante bien por un tiempo, pero luego tuvo un episodio aún más fuerte que el anterior. No se sintió nada bien más tarde ese día. Dante decidió que la próxima vez podría probar una bebida energizante diferente.

### Piensa en ello

1. ¿Crees que fue una buena idea que Dante usara una bebida energizante para aumentar su energía en la escuela? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Cómo podría Dante elegir su dieta para mejorar su energía a lo largo del día?
3. ¿Qué podrías decir para intentar convencer a Dante de que tome una decisión más saludable para el almuerzo? ¿Qué podrían hacer sus amigos para ayudarlo?

tu corazón late rápido o ves que tus manos tiemblan cuando intentas escribir, esas son señales de que tu cuerpo no está manejando bien la cafeína. Las bebidas energizantes también pueden provocarte ansiedad o hacer que duermas mal. Estas bebidas pueden ser peligrosas. Los jóvenes que beben muchas bebidas energizantes o que las beben durante las prácticas deportivas o entrenamientos se exponen a sufrir problemas de salud graves.

Si quieres beber algo que no sea agua, busca **bebidas nutritivas**, que te aportan nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y carbohidratos. Estas bebidas te ayudan a cubrir tus necesidades nutricionales sin azúcares agregados ni cafeína, y le aportan al cuerpo una fuente de energía más natural. La leche baja en grasa y los jugos 100 por ciento de frutas son opciones más saludables que los refrescos y las bebidas energizantes.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Comunicar los beneficios de beber agua

La persuasión es una forma de comunicación que intenta convencer al oyente de que esté de acuerdo con un punto de vista. Una forma en que usamos la persuasión en salud es a través de anuncios de servicio público que generalmente duran de 20 a 30 segundos. Hay cuatro pasos para crear un anuncio de servicio público claro.

1. *Identificar el problema.* Pregúntate: ¿Qué es lo que quiero lograr que los demás crean?
2. *Enganchar a tu audiencia.* Pregúntate: ¿Con quién estoy hablando y qué puedo decir para llamar su atención y hacer que escuchen?
3. *Conocer los datos.* Pregúntate: ¿Qué hechos, estadísticas o verdades puedo utilizar para hacer que la persona crea en mi mensaje?
4. *Ser directo.* Pregúntate: ¿Cuál es la forma más directa de transmitir mi mensaje?

Crema un anuncio de servicio público de 20 a 30 segundos que aborde la importancia de elegir bebidas saludables y evitar las no saludables. Sigue los pasos identificados e incluye al menos cuatro beneficios de elegir bebidas saludables en tu anuncio de servicio público. Reproduce tu PSA frente a la clase.

1. Mi problema es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Mi gancho es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Los datos que apoyan mi punto de vista son: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. La forma más directa en que puedo transmitir mi mensaje es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección incluye una actividad sobre el uso de la comunicación persuasiva para promover la buena salud. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Lleva a cabo investigaciones en línea sobre los riesgos de tomar demasiadas vitaminas y minerales. Identifica qué vitaminas y minerales son peligrosas en cantidades elevadas y qué podría suceder si alguien consume demasiado de esos nutrientes. Encuentra al menos tres fuentes diferentes y evalúa la validez y confiabilidad de la información que encuentras.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Investiga todas las opciones de alimentos disponibles en tu escuela, incluidas las máquinas expendedoras, el bar y la cafetería. De las tres opciones, selecciona alimentos saludables que sean densos en nutrientes (ricos en vitaminas, minerales y fibra) y que limiten la sal, el azúcar y las grasas no saludables. Anota estas opciones saludables y selecciónalas la próxima vez que compres alimentos en la escuela. Después de comerlos, reflexiona sobre qué hizo que las opciones fueran saludables y cómo te sentiste.

## LECCIÓN 4.1 Revisión: Entender los alimentos y los nutrientes

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los nutrientes que consumes afectan el funcionamiento de tu cuerpo todos los días. Comer carbohidratos, grasas y proteínas saludables y beber mucha agua te ayuda a mantenerte saludable y evitar muchas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.
- Las seis clasificaciones de nutrientes incluyen carbohidratos (frutas, verduras y cereales), grasas (aceites, mantequilla y crema), proteínas (carnes, lácteos, frutos secos y verduras), vitaminas y minerales (que se encuentran en todos los alimentos integrales) y agua.
- Debes beber de 9 a 14 vasos de líquidos por día, que deben incluir de seis a ocho vasos de agua.
- Elegir bebidas con azúcar agregada puede ser muy peligroso para tu salud. El azúcar puede causar caries en los dientes, agravar problemas de salud como la diabetes tipo 2 y hacer que aumentes de peso.
- Las bebidas energizantes también son una opción peligrosa porque contienen altos niveles de cafeína y otros estimulantes. Las bebidas energizantes también pueden provocarte ansiedad o hacer que duermas mal.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ son la forma de energía que se encuentra en los alimentos.
2. \_\_\_\_\_ son las sustancias que se encuentran en los alimentos que tu cuerpo necesita para sobrevivir.
3. Los carbohidratos saludables contienen \_\_\_\_\_, que se encuentra en alimentos vegetales como frutas y verduras.
4. \_\_\_\_\_ son sustancias que se encuentran en los alimentos que proporcionan calorías y ayudan a formar y reparar los tejidos.
5. \_\_\_\_\_ es un líquido insípido esencial para la vida.
6. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ son pequeñas sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para la vida.
7. Una bebida que no tiene un valor nutricional real pero aun te aporta calorías es un/una \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

A tu amigo no le gusta comer ningún tipo de verdura excepto papas procesadas envasadas y papas fritas, y las come al menos una vez al día. ¿Qué le podrías decir a tu amigo sobre los beneficios de comer verduras? ¿Qué podrías decirle sobre su hábito de comer papas envasadas y papas fritas? Identifica tres formas en las que podría incluir más verduras frescas en su dieta. Escribe una respuesta persuasiva de dos párrafos.

### EN CASA

Diles a las personas con las que vives que estás intentando promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas y explica tus razones. Escribe un beneficio en al menos seis tarjetas o notas adhesivas y colócalas en lugares clave de tu casa donde sirvan como buenos recordatorios para tu familia. Después de tres días, pregunta a tus familiares si las notas los ayudaron a beber más agua.

# LECCIÓN 4.2

## Equilibrio energético, hambre y apetito

### Términos a aprender



- apetito
- deficiencia
- equilibrio energético
- equilibrio energético negativo
- equilibrio energético positivo
- hambre
- índice metabólico
- necesidad energética diaria
- saciado



### Concepto general

Tu cuerpo trabaja para mantener las calorías que consumes en equilibrio con las calorías que utilizas cada día. Cuando te encuentras fuera de equilibrio, puedes dañar tu salud. Comprender cuánta energía necesita tu cuerpo para funcionar te ayuda a saber cuánto comer. También debes tener en cuenta qué es lo que te hace querer comer (incluso si no tienes hambre) y qué afecta tus elecciones de comida. Una vez que comprendas estos problemas, podrás avanzar hacia la toma de decisiones alimentarias más saludables.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar el concepto de equilibrio energético.
- Explicar cómo se relaciona el equilibrio energético con la salud.
- Identificar cuántas calorías se recomiendan cada día para varones y mujeres de 14 a 18 años.
- Comparar el hambre y el apetito y explicar qué los hace diferentes.
- Identificar y explicar las principales influencias sobre el apetito.

### Conexión con el ASE

La diversidad importa: Religión y alimentación (conciencia social)

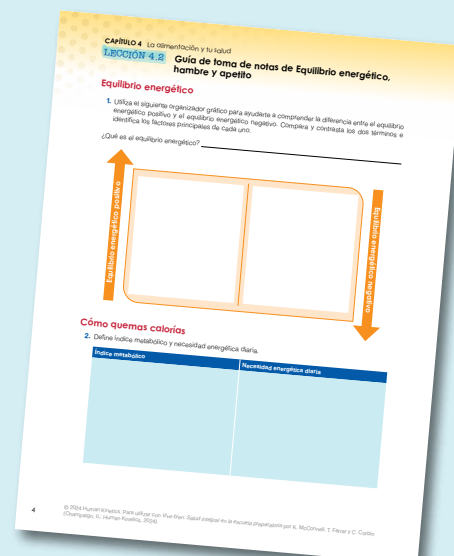
### Escribe sobre el tema

- ¿Qué sentimos cuando tenemos hambre?
- ¿Alguna vez has comido algo a pesar de que no tenías hambre? ¿Qué fue lo que te influyó para comer cuando no tenías hambre?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





## Raina

adora comer, especialmente en reuniones familiares y eventos festivos. A veces se encuentra comiendo porque es lo que hacen los demás; otras veces es solo porque todo huele tan bien que es difícil resistirse. Su amiga Siri nunca parece tentada por la vista o el olor de la comida o por lo que hacen otras personas a su alrededor. Siri simplemente dice "No tengo hambre", y eso parece ser todo. Cuando ambas estaban en una fiesta de natación la semana pasada, Siri no comió nada porque acababa de almorzar no mucho antes. Raina, por otro lado, comió un perrito caliente y un poco de helado a pesar de que no tenía nada de hambre. ¿Por qué Raina y Siri son tan diferentes cuando se trata de sus conductas alimentarias? ¿Qué podría estar influyendo en cada una de ellas?

## Equilibrio energético

Desde que naciste, tu cuerpo ha sabido cuándo tenía hambre y cuándo estaba lleno. Cuando eras bebé, llorabas para indicar que tenías hambre. Cuando te alimentaban, simplemente dejabas de comer o escupías la comida cuando estabas satisfecho. El cuerpo humano quiere controlar su propio equilibrio energético. Lamentablemente hay muchos factores que influyen en nuestros hábitos alimentarios a medida que crecemos y envejecemos. Algunas de estas influencias son lo suficientemente poderosas como para hacernos comer cuando estamos llenos o dejar de comer cuando todavía tenemos hambre.

**Equilibrio energético** es la relación entre las calorías (energía) que consumes y las calorías (energía) que quemas (figura 4.9). El cuerpo humano funciona mejor cuando la cantidad que comemos es similar a la cantidad que usamos. Si comes más de lo que usas, entonces tienes demasiadas calorías en tu cuerpo. Esto se llama **equilibrio energético positivo**, y puede producirse un aumento de peso cuando comes más comida de la que usas. Cuando quemas más de lo que comes, tu cuerpo no tiene suficiente energía, lo que resulta en un **equilibrio energético negativo**. Cuando esto ocurre, las personas pueden sufrir pérdida de peso.

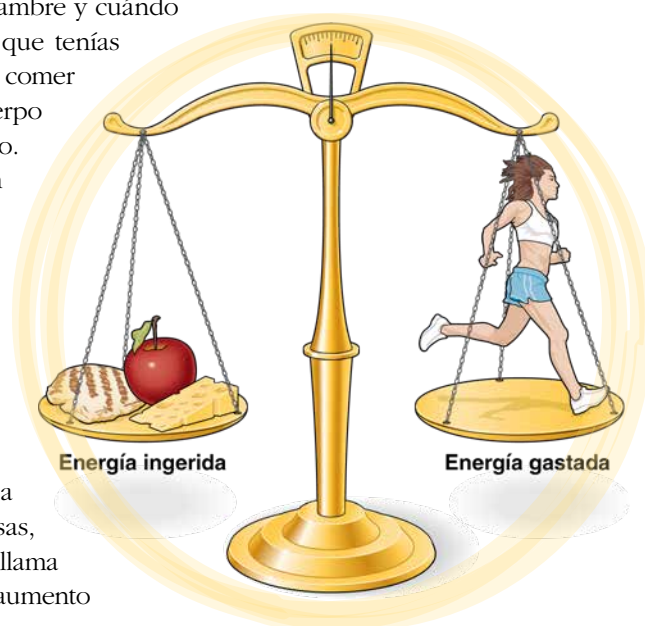


Figura 4.9 Equilibrio energético.

## Cómo quemas calorías

La energía se quema de tres formas principales (figura 4.10). Primero, necesitas mantener vivo tu cuerpo haciendo que tu cerebro, tu corazón, tu sangre y tus pulmones funcionen correctamente. Quemamos muchas calorías cada día por el simple hecho de estar vivo. Tu **índice metabólico** es la cantidad de calorías que quemamos para mantener en marcha las funciones básicas de tu cuerpo. La genética, el tamaño del cuerpo, la masa muscular y el sexo son algunos de los factores que influyen en el índice metabólico (figura 4.11).

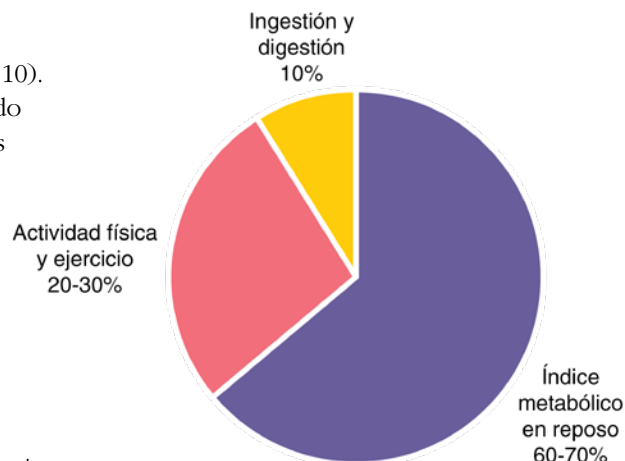


Figura 4.10 Contribuyentes al gasto energético diario.

También utilizas calorías cuando ingieres y digieres comida. Una pequeña cantidad de la energía que consumes todos los días se utiliza para este propósito. En otras palabras, tu cuerpo tiene que utilizar algunas de las calorías que consumes cada día para ayudarte a llevar esos nutrientes al resto de tu cuerpo.

La tercera forma principal en que haces uso de las calorías todos los días es mediante la actividad física y el movimiento. Cada vez que utilizas un músculo para moverte, estás quemando calorías. De hecho, el movimiento es la forma en que más puedes influir en tu índice metabólico. Quemarás más calorías cuando realices actividad física y ejercicio de forma regular. También desarrollarás músculos más fuertes y un corazón más fuerte.



#### Factores que aumentan el índice metabólico

- Masa corporal magra
- Actividad física y ejercicio
- Crecimiento y desarrollo
- Ser varón
- Altura (tamaño total)
- Estrés
- Digestión

#### Factores que reducen el índice metabólico

- Envejecimiento
- Masa grasa
- Hambre y dietas
- Vida sedentaria
- Ser mujer
- Sueño

**Figura 4.11** Tu nivel de actividad física diaria influye en la cantidad de calorías que necesitas cada día.

## Necesidad energética diaria

Necesitas una cantidad determinada de calorías cada día para mantenerte saludable. Tu **necesidad energética diaria** es la cantidad de calorías que necesitas cada día (tabla 4.3). Recuerda que las calorías son una forma de energía; sin ellas, no tienes el combustible que necesitas para moverte, pensar y funcionar. No todos necesitan la misma cantidad de calorías todos los días. Algunas personas necesitan más porque son más altas o más grandes o tienen más músculo. Otros necesitan más porque están activos. También necesitamos más calorías cuando estamos creciendo.

Las guías pueden ayudarte a saber cuántas calorías necesitas comer. Comer más calorías de las que necesitas cada día puede provocar un aumento de peso con el tiempo. Si las calorías adicionales incluyen grasas no saludables, sal y azúcar, también será más probable que contraigas una enfermedad como la diabetes tipo 2. Si no consumes suficientes calorías todos los días, puedes perder peso o bien puedes no crecer ni aumentar de peso como deberías. Una **deficiencia**, también conocida como desnutrición, se produce cuando no te alimentas lo suficiente. Esto también significa que ya no obtienes suficientes nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales. Las deficiencias pueden ocasionar uñas y cabello quebradizos, huesos débiles y mala visión nocturna.

## Determinar tu necesidad calórica

Es importante ingerir suficientes calorías sin comer en exceso. Es posible que debas establecer una meta de ingerir más calorías si haces deporte o es posible que debas esforzarte por comer menos calorías si pasas tu tiempo jugando a los videojuegos o realizando otras actividades sedentarias. La tabla 4.3 te ayudará a determinar un punto de partida para la cantidad de calorías que necesitas cada día. Determina qué tan activo eres y ajusta las calorías hacia arriba o hacia abajo ligeramente si es necesario. La cantidad de calorías que consumes cada día debe ser aproximadamente la misma que la cantidad que usas.

Sigue estos pasos que te ayudarán a establecer una meta para tus necesidades calóricas diarias.

- Escribe el rango recomendado de calorías que necesitas según tu sexo y edad utilizando la tabla 4.3.
- Si no realizas mucha actividad física todos los días, elige el número inferior del rango.
- Si realizas una actividad ligera a moderada hasta 30 minutos la mayoría de los días, elige un número en el medio del rango.
- Si realizas más de 30 minutos de actividad moderada o vigorosa la mayoría de los días (como práctica deportiva, baile o práctica de porristas), elige el número superior del rango.

Recuerda que como cada persona es diferente, estos son rangos estimados que posiblemente deban ajustarse con el tiempo.

**TABLA 4.3 Necesidades energéticas a lo largo de la vida**

Edad (años)	Calorías por día (sedentario → activo*)
Niños 2-3	1000 → 1400
<b>Mujeres</b>	
4-8	1200 → 2000
9-13	1400 → 2200
14-18	1800 → 2400
19-30	2000 → 2400
31-50	1800 → 2200
51+	1600 → 2200
<b>Hombres</b>	
4-8	1200 → 2000
9-13	1600 → 2600
14-18	2000 → 3200
19-30	2600 → 3000
31-50	2400 → 3000
51+	2200 → 2800

\*Activo significa realizar una actividad diaria equivalente a caminar tres millas a una velocidad de tres a cinco millas por hora (4.8 kilómetros a una velocidad de 4.8 a 8 kilómetros por hora).

Del Departamento de Agricultura de los EE. UU., 2020.

## Entender tu hambre

Muchos factores influyen en cuánto comes y qué comes. Algunas funciones internas del cuerpo hacen que quieras comer o dejar de comer. Tu sangre y tu cerebro pueden realizar un seguimiento de la energía que hay en tu cuerpo. Cuando hay pocos nutrientes en la sangre, el cerebro le avisa al cuerpo que es hora de comer. Es posible que sientas que te hace ruido el estómago o que tienes poca energía. La comunicación dentro de tu cuerpo que te dice cuándo comer es el **hambre** (figura 4.12). Es el impulso de tu cuerpo para comer. Tu hambre está influenciada por tus hormonas, lo que comes y cuándo comes, tu nivel de actividad física e incluso tu genética. Después de comer, tu cuerpo sabe que hay nutrientes disponibles y le dice a tu cerebro que estás satisfecho para que dejes de comer. Cuando estás **saciado** significa que tu cuerpo está lleno y tu hambre está satisfecha.



**Figura 4.12** El hambre y la saciedad son señales que te indican cuándo empezar y cuándo dejar de comer.

## Entender tu apetito

El **apetito** es el deseo de comer. Tu deseo de comer depende de varios factores, incluidos el olor y la vista de la comida, un evento especial como una fiesta o un cumpleaños, los amigos con los que pasas el rato, tu estado de ánimo, tu familia y tus tradiciones culturales y los anuncios que ves. El apetito puede hacer que tengas ganas de comer incluso si no tienes hambre. También puede hacer que no quieras comer aunque tu cuerpo tenga hambre.

## Influencias en tu apetito

Piensa en lo que se siente al oler pan recién horneado o cuando alguien está cocinando con ajo. ¿Te dan ganas de comer cuando pasas cerca? ¿Qué sucede si te sientes solo o triste? ¿Notas que tienes ganas de comer ciertos alimentos? ¿Tu familia tiene tradiciones que se centran en una determinada comida o tipo de alimento? ¿Alguna vez fuiste a un restaurante de comida rápida o pediste algo debido a un comercial o anuncio que viste? Estos son solo algunos de los muchos factores diferentes que influyen en el apetito (figura 4.13).



**Figura 4.13** Factores que influyen en el apetito.

### Pares

Tus pares tienen una influencia significativa en tu apetito y tus elecciones de alimentos, especialmente cuando estás en la escuela o fuera de casa. Por ejemplo, puedes tender a evitar alimentos grasos y fritos porque te causan malestar de estómago. Sin embargo, si tienes amigos a los que les encantan los alimentos fritos o grasos, es más probable que consumas esos alimentos aun a riesgo de sufrir un dolor de estómago. La presión por integrarte y pertenecer puede alterar tus elecciones alimentarias y también afectar tu conducta. Encontrar amigos que coman de manera saludable y apoyen tus elecciones saludables es importante para ayudarte a llevar una dieta saludable.

### Familia

Cuando eres adolescente, tu familia puede influir en tus elecciones de alimentos más que cualquier otra cosa. Lo más probable es que en tu familia no seas tú quien decide el menú familiar ni quien hace las compras ni quien cocina. Puedes estar limitado por lo que te dan o aquello a lo que tienes acceso en casa. Los estudios demuestran que los hábitos alimentarios de los padres y tutores afectan



los hábitos alimentarios de sus hijos. Si vives en un hogar que elige alimentos saludables, es una buena noticia. Si vives en una casa que no puede pagar suficientes alimentos o compra y prepara alimentos poco saludables, será más difícil. Es importante hablar con tus padres o tutores sobre tu deseo de comer sano y fomentar opciones más saludables en casa.

## Creencias personales y culturales

Puedes tener convicciones personales sobre lo que es apropiado comer y lo que no lo es. Por ejemplo, puedes optar por ser vegetariano por razones éticas. Tus creencias personales afectan tus elecciones alimentarias. Las creencias culturales sobre quién es responsable de preparar la comida, cuántas comidas (y qué cantidad de comida) se deben hacer al día, y qué horarios son adecuados para comer, también afectan nuestro apetito y elecciones de comida (figura 4.14). Los insectos pueden ser una fuente común de proteínas en algunas culturas, pero en los Estados Unidos, a gran parte de la población le resultaría inusual la idea de comer insectos. ¿Qué comidas y tradiciones culturales has experimentado?

### CONSEJO SALUDABLE

Ayuda a hacer la lista de compras en tu hogar. Incluye artículos como frutas y verduras frescas en la lista y luego cómelas como bocadillos durante el día.

**Figura 4.14** Culturas diferentes tienen tradiciones alimentarias diferentes.

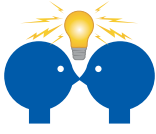






## La diversidad importa

### Religión y alimentación



Las creencias religiosas de una persona afectan los valores y las tradiciones que sigue. Como resultado, la religión influye en la dieta. Las personas siguen las reglas y pautas alimentarias de su tradición religiosa de manera diferente. Algunos son seguidores estrictos y otros eligen algunas tradiciones para seguirlas solo en días festivos o eventos especiales. Por ejemplo, la mayoría de los hindúes son vegetarianos todo el tiempo. La carne y los huevos representan la vida, y la fe hindú respeta toda la vida (humana y animal). En la fe musulmana, los seguidores ayunan (no comen nada) desde el amanecer hasta el atardecer todos los días durante un mes durante el Ramadán; en la tradición católica romana, no se come carne los viernes durante la Cuaresma.



### La escuela y la comunidad

Pasas muchas horas en la escuela. El acceso a la comida, las opciones de alimentos y la presión para comer de cierta forma son parte de las influencias escolares en lo que comes. Las escuelas deben seguir algunas pautas federales en lo que respecta a los alimentos que sirven o a los que brindan acceso. Incluso con algunas reglas establecidas, es posible tomar decisiones poco saludables en la escuela. Por ejemplo, si almuerzas chips de tortilla bajos en grasa todos los días, es probable que no consumas suficientes frutas o verduras en tu dieta y que estés recibiendo demasiado sodio. Si el ambiente escolar no ofrece opciones saludables que te atraigan, piensa en traer un almuerzo de casa. Comer en la cafetería en lugar de comer una comida rápida y elegir ensaladas, verduras y alimentos que no hayan sido fritos también es una mejor opción.

### Analizar influencias: Dirigirse a los adolescentes en los medios

Los estudios han demostrado que los adolescentes que pasan más de dos horas mirando televisión comercial tienen más probabilidades de comer alimentos poco saludables. Del mismo modo, los adolescentes que ven anuncios en Internet tienen más probabilidades de tener sobrepeso o volverse obesos. Las compañías comercializan para poblaciones específicas. Por ejemplo, muchas compañías de comidas rápidas han creado anuncios específicos orientados a jóvenes de raza negra y jóvenes latinos. ¿Qué opinas de ser el objetivo de anuncios que intentan que elijas una alimentación menos saludable? ¿Crees que estás influenciado por estos anuncios? ¿Por qué o por qué no?

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### ¿Qué influye en tu alimentación?

Piensa en quién y qué influye en tus elecciones de alimentos. Identifica cuatro influencias y explica cómo cambian tus elecciones de alimentos. Se incluye un ejemplo.

**Influencia:**

*Mi mamá y mi abuela*

**Esta influencia:**

- Me ayuda a comer más sano  
 No me ayuda a comer más sano

**Explica cómo te afecta esta influencia.**

*Mi mamá y mi abuela son vegetarianas. Preparan muchas comidas que tienen verduras. No comería tanta verdura si hiciera mi propia comida.*

**Influencia:** \_\_\_\_\_

**Esta influencia:**

- Me ayuda a comer más sano  
 No me ayuda a comer más sano

**Explica cómo te afecta esta influencia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en aprender a reconocer y analizar las influencias en tu dieta. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

¿Cómo ayudarías a un estudiante más joven a entender las formas en que los medios pueden influir en sus elecciones alimentarias? Identifica tres formas en que los medios tratan de influir en la forma en que comen los niños y usa ejemplos del mundo real o realistas para ilustrar tu razonamiento.

## LECCIÓN 4.2 Revisión: Equilibrio energético, hambre y apetito

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El equilibrio energético es la relación entre las calorías (energía) que consumes y las calorías (energía) que quemas. Lo mejor es mantener el equilibrio.
- Cuando ingieres demasiadas calorías en comparación con la cantidad que usas, puedes aumentar de peso. Cuando no comes lo suficiente para alimentar tus actividades, puedes perder peso. Puedes desarrollar problemas de salud por comer demasiado o demasiado poco.
- Las mujeres de 14 a 18 años necesitan entre 1800 y 2400 calorías por día. Los varones de 14 a 18 años necesitan entre 2200 y 3200 calorías por día.
- Muchos factores influyen en lo que eliges comer y en la cantidad que eliges comer. Las señales internas de tu cuerpo son tu hambre. Tus hormonas, la frecuencia con la que comes, lo que comes y la cantidad de ejercicio que haces influyen en tu hambre.
- Tu deseo de comer es tu apetito. La familia, los pares, la cultura, los medios y el medio ambiente pueden influir en tus elecciones, hábitos y preferencias alimentarias. Aprender a reconocer qué influye en tus elecciones de alimentos puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Si consumes más calorías de las que gastas, tienes un equilibrio energético \_\_\_\_\_.
2. Si quemas más calorías de las que comes, tienes un equilibrio energético \_\_\_\_\_.
3. La cantidad de calorías que quemas para mantener en funcionamiento las funciones básicas de tu cuerpo se denomina tu \_\_\_\_\_.
4. Cuando no obtienes lo suficiente de un nutriente necesario, lo llamamos \_\_\_\_\_.
5. La comunicación dentro de tu cuerpo que te dice cuándo comer y cuándo parar es tu \_\_\_\_\_.
6. El/la \_\_\_\_\_ es el deseo de comer.
7. La cantidad de calorías que necesitas cada día se denomina \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Malik va a los partidos de béisbol con su familia casi todos los fines de semana y has notado que siempre le dan un perro caliente con pimienta picante y papas fritas sin importar la hora o si comió hace poco. Otras familias en las tribunas también llevan palomitas de maíz, papas fritas y otros bocadillos. Malik nunca quiere ser grosero, por lo que siempre acepta los bocadillos cuando se los ofrecen. ¿Por qué crees que Malik tiene este hábito? ¿Qué consejo le podrías dar para ayudarlo a pensar en sus elecciones? Escribe tu respuesta en uno a dos párrafos.

### EN CASA

Haz un dibujo o crea una infografía simple (una colección de imágenes con un mínimo de texto que brinde una descripción general fácil de entender sobre un tema) que muestre cómo tu familia influye en tu apetito y en las decisiones que tomas cuando comes. Piensa en las tradiciones étnicas, culturales y religiosas, así como en el lugar donde vives y el acceso que tienes a los alimentos. Utiliza etiquetas y encabezados para ayudar a explicar tu trabajo. Conversa sobre tu infografía con tu familia para ver si tienen algo que agregar.

# LECCIÓN 4.3

## Consejos y herramientas para comer bien

### Términos a aprender

- adecuación nutricional
- dieta
- dietista
- equilibrio
- etiqueta de información nutricional
- información sesgada
- MiPlato
- moderación
- Pautas Alimentarias para Estadounidenses
- variedad



### Concepto general

Una dieta saludable puede adoptar muchas formas si sigue algunas ideas clave básicas como equilibrio, variedad, moderación y adecuación y si sigue las pautas generales para la ingesta de calorías y nutrientes.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar las cuatro claves para una dieta saludable.
- Explicar qué es la información sesgada.
- Demostrar la capacidad de leer una etiqueta de información nutricional.
- Explicar cómo utilizar MiPlato para planificar una dieta saludable.
- Demostrar cómo acceder a información nutricional válida y confiable.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Tomar decisiones saludables (toma de decisiones responsable)

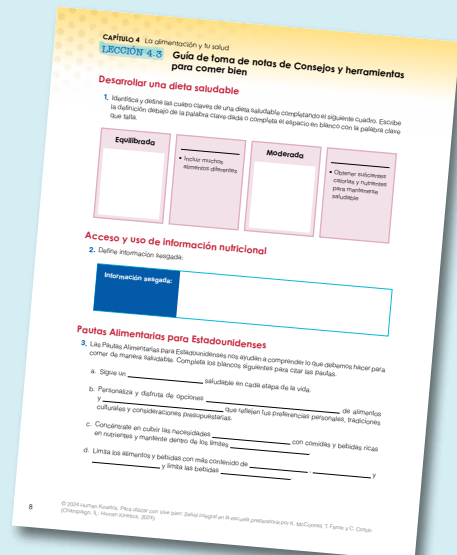
### Escribe sobre el tema

¿Con qué frecuencia lees la etiqueta de un alimento cuando eliges qué comer? ¿Alguna vez has pedido ver la información nutricional al comer en un restaurante? ¿Por qué crees que utilizas o no estas herramientas para ayudarte a tomar decisiones?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Samantha** siempre está buscando información sobre cómo comer. Sus amigos se burlan de ella porque parece cambiar sus creencias y su dieta todo el tiempo. El año pasado seguía una dieta paleo porque pensaba que comer mucha carne y proteínas era la mejor opción. Ahora Sam es vegetariana. También solía evitar todo el pan y las papas, pero ahora come papas todo el tiempo porque no come carne. Ayer le dijo a su amigo Raúl que está pensando en agregar pescados de agua fría a su dieta porque escuchó que el aceite de pescado es saludable. Raúl simplemente negó con la cabeza y le preguntó a Sam: "¿Por qué no sigues una dieta balanceada?" ¿Has notado alguna vez que los consejos sobre nutrición no siempre tienen sentido? ¿Quién crees que tiene un concepto más saludable de la nutrición, Sam o Raúl? Aprender a encontrar información nutricional confiable es importante.

## Desarrollar una dieta saludable

Hay más de una forma de comer sano. A ti y a tus amigos les pueden gustar diferentes tipos de alimentos y pueden comer comidas que parecen diferentes entre sí. La combinación de nutrientes que consumes y la forma en que comes se llama **dieta**. Si bien tu dieta puede diferir de la de tus amigos, algunas cosas son comunes a todas las dietas saludables. Puedes pensar en **equilibrio**, **variedad**, **moderación** y **adecuación** como las cuatro claves para seguir una dieta saludable (figura 4.15).



**Figura 4.15** Las cuatro claves para una dieta saludable.

## Acceso y uso de información nutricional

Internet está lleno de información sobre nutrición, parte de la cual es sesgada o errónea. La **información sesgada** se basa en sentimientos y opiniones más que solo en hechos. La información sesgada a veces utiliza solo una parte de un hecho y no te cuenta la historia completa. Varios sitios web quieren venderte productos como suplementos vitamínicos o minerales y a menudo hacen un mal uso de la información para hacer que compres el producto. Estos sitios con fines de lucro están más interesados en ganar dinero que en ayudarte a estar saludable. No obstante, existen otras fuentes de información que brindan datos más válidos y confiables.

## Pautas Alimentarias para Estadounidenses

Las **Pautas Alimentarias para Estadounidenses** nos ayudan a comprender lo que debemos hacer para comer de manera saludable (figura 4.16). Estas pautas se basan en investigaciones y se actualizan cada cinco años:

1. Sigue un patrón de dieta saludable en cada etapa de la vida.
2. Personaliza y disfruta de opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes que reflejen tus preferencias personales, tradiciones culturales y consideraciones presupuestarias.
3. Concéntrate en cubrir las necesidades de los grupos alimentarios con comidas y bebidas ricas en nutrientes y mantente dentro de los límites calóricos.
4. Limita alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio y limita las bebidas alcohólicas.



**Figura 4.16** Ideas clave de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses.

## Leer las etiquetas de los alimentos

Otra gran herramienta que puedes utilizar para elegir alimentos saludables es la **etiqueta de información nutricional** que se encuentra en todos los productos alimentarios. Esta etiqueta te brinda información nutricional importante (figura 4.17).

**Tamaño de la porción**

Indica qué cantidad de este alimento se come normalmente. El tamaño de la porción no es una recomendación. Está diseñado para ser realista. Puedes usar esta sección para comparar productos similares.

**% de valor diario (% VD)**

Indica cuánto contribuye cada nutriente mencionado a la dieta diaria. En general, 5% VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo y 20% se considera alto. Por ejemplo, este producto es rico en fibra, lo cual es bueno.

También se debe indicar en la etiqueta la vitamina D y el potasio ya que muchos estadounidenses no ingieren las cantidades recomendadas.

**Información nutricional**

4 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b>	<b>1 1/2 taza (208g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>240</b>
<b>% de valor diario*</b>	
<b>Grasas totales</b> 4g	<b>5%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>8%</b>
Grasas <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Carbohidrato total</b> 46g	<b>17%</b>
Fibra alimentaria 7g	<b>25%</b>
Azúcares totales 4g	
Incluye 2g de azúcares agregados	
<b>Proteína</b> 11g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 6mg	35%
Potasio 240mg	6%

\* El % de valor diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de un alimento a una dieta diaria. 2000 calorías diarias es lo que se utiliza como consejo general de nutrición.

**Porciones por envase**

Indica la cantidad total de porciones en todo el envase o recipiente. Algunos envases son de porción única, es decir que solo hay una porción dentro de la bolsa, caja o lata. Otros productos tienen muchas porciones por recipiente.

**Calorías**

Indica cuántas calorías totales hay en una porción de ese alimento. Recuerda que, si hay más de una porción en el envase y comes todo el contenido, has consumido más calorías de las que se indican aquí.

Todas las etiquetas deben indicar la cantidad de azúcares agregados que contiene el producto.

**Azúcares agregados** son los azúcares que se agregan al alimento durante el procesamiento o envasado. Debes tratar de que no más del 10% del total de calorías diarias provenga de azúcares agregados.

**Lista de ingredientes**

La lista de ingredientes no es parte de la etiqueta de información nutricional, pero también es una herramienta útil. Los ingredientes se detallan por peso. Entonces, el ingrediente que es más común en el alimento por peso se detalla primero. Algunas personas usan la lista de ingredientes para comer una dieta "limpia". Una dieta limpia es una dieta con la menor cantidad posible de sustancias químicas y conservantes agregados.

**Figura 4.17** La etiqueta de información nutricional es una fuente válida de información nutricional.

**CONSEJO SALUDABLE**

Usa la aplicación Start Simple with MyPlate para ayudarte a establecer metas sencillas de alimentación saludable. Monitorea el progreso hacia tus metas y usa la aplicación para encontrar consejos y motivación cuando tomas decisiones alimentarias.

**MiPlato**

**MiPlato** es una herramienta gráfica y un sitio web diseñado para ayudarte a elegir alimentos saludables. El gráfico muestra el aspecto de un plato de comida bien equilibrado (figura 4.18). La mitad del plato se compone de frutas y verduras. Los cereales y las fuentes de proteínas constituyen la otra mitad del plato. Los lácteos están representados por el vaso de leche junto al plato. Intenta usar esta herramienta con los siguientes consejos para ayudarte a planificar una comida nutritiva y equilibrada.







**Asegúrate de que la mitad de tu plato sean frutas y verduras.** Elige frutas enteras: frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100 por ciento natural. Incorpora frutas en las comidas, como refrigerio o como postre. Varía tus verduras: elige una variedad de verduras coloridas preparadas de manera saludable: al vapor, salteadas, asadas o crudas.

**Procura que la mitad de los cereales sean integrales.** Busca cereales integrales que aparezcan en primer o segundo lugar en la lista de ingredientes. Prueba avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limita los postres y bocadillos a base de granos, como tortas, galletas y pasteles.

**Varía tu rutina de proteínas.** Mezcla sus alimentos proteicos para que incluyan mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Prueba platos principales hechos con frijoles o mariscos, como ensalada de atún o chile de frijoles.

**Elige leche, yogur y bebidas** de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir el consumo de grasas saturadas. Reemplaza la crema agria, la crema y el queso común por yogur, leche y queso bajos en grasa.

**Bebe agua** en lugar de bebidas azucaradas.

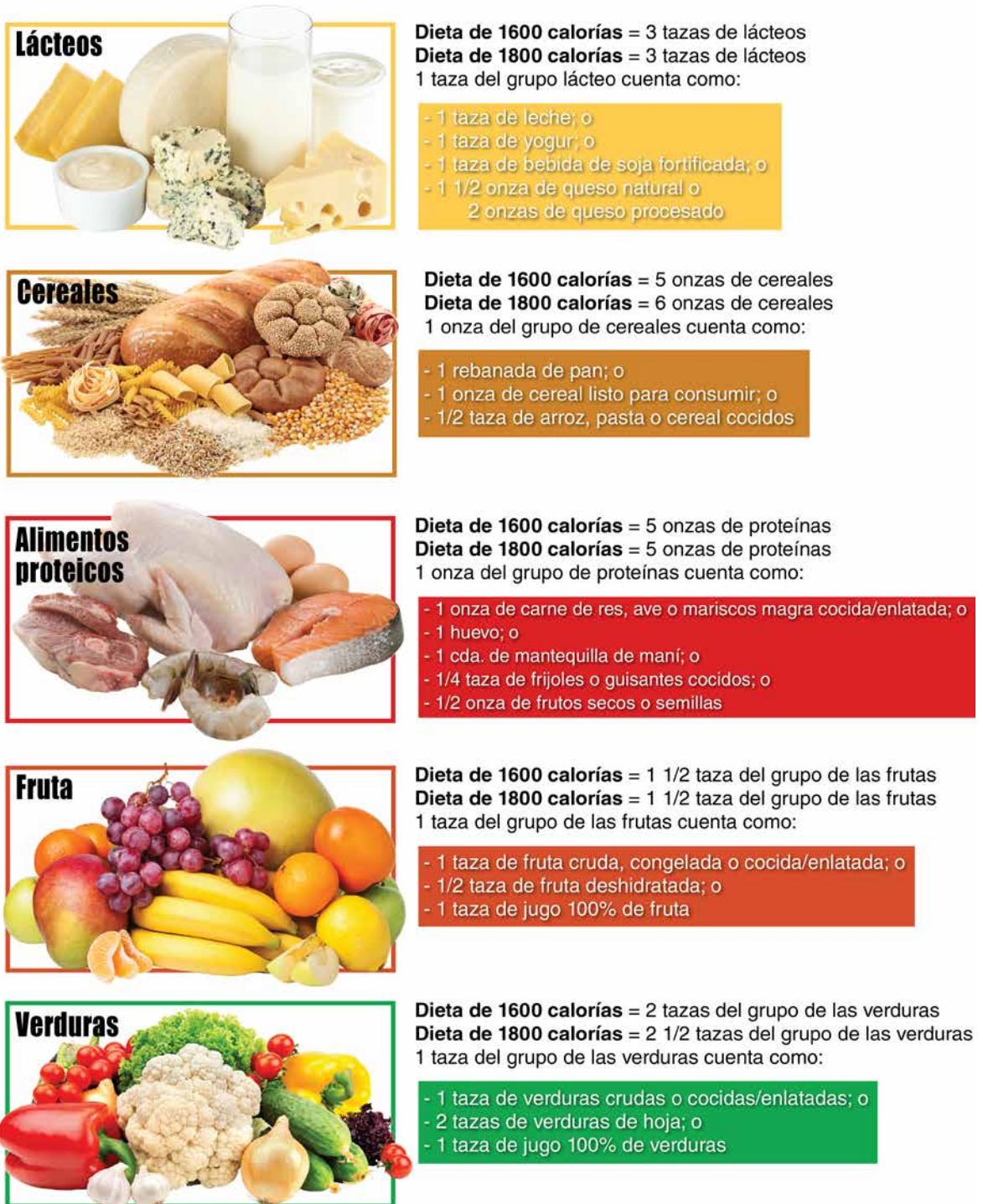
**Limita el sodio, las grasas y los azúcares agregados.** Consulta la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar productos con alto contenido de sodio, grasas insaturadas y azúcares agregados.



**Figura 4.18** El gráfico de MiPlato con consejos.



MiPlato también incluye información sobre la cantidad que se debe comer de cada grupo de alimentos. La cantidad que necesitas de cada grupo de alimentos depende de la cantidad de calorías que necesitas cada día. La figura 4.19 muestra cómo utilizar los consejos de MiPlato y el Plan MiPlato para equilibrar tus calorías y obtener los tipos de alimentos adecuados.



**Figura 4.19** Plan MiPlato: Las cantidades diarias recomendadas para cada grupo de alimentos y ejemplos de diferentes alimentos.

## Otras fuentes de información nutricional

Así como algunas fuentes de información en línea pueden no ser precisas, es posible que algunas personas que brindan consejos sobre nutrición tampoco estén en lo cierto. Un **dietista** es un experto en nutrición que ha completado su educación universitaria en nutrición y tiene una licencia profesional. Busca a un dietista certificado para obtener orientación nutricional cuando sea posible.

Algunas personas se hacen llamar nutricionistas. Un nutricionista es alguien que afirma tener conocimientos en nutrición. No siempre están educados o capacitados en nutrición. Tienes que ser cuidadoso al pedir consejos nutricionales a nutricionistas, entrenadores personales u otras personas que no sean dietistas. Cuando recibas consejos sobre nutrición de otras personas, averigua si han tenido clases de nutrición en la universidad. Tienes que ser cuidadoso al pedir consejos nutricionales de cualquier persona que intente venderte un producto o servicio dietético. Puede que estén más interesados en ganar dinero que en ayudarte. Los médicos, enfermeros escolares y profesores de salud y educación física son otras fuentes confiables de información nutricional.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

## Acceso a información nutricional válida

Dado que hay tanta mala información nutricional disponible para ti, es importante aprender a encontrar información que sea precisa. Podrías ir a ver a un dietista, pero no todo el mundo puede pagar por un consejo nutricional. En cambio, a menudo obtenemos nuestra información en línea. Aprender a dónde acudir para obtener la mejor información es importante.

Lleva a cabo una investigación en Internet sobre los siguientes tipos de dietas y responde las preguntas provistas. Asegúrate de que las fuentes que identificas sean válidas y confiables.

### OVO-LACTO-VEGETARIANA

1. ¿Qué es un ovo-lacto-vegetariano?
2. Planifica una dieta ovo-lacto-vegetariana para un día. Asegúrate de que la dieta que planificas tenga equilibrio, variedad, moderación y adecuación.

### VEGANA

1. ¿Qué es una dieta vegana?
2. ¿Cuáles son las principales inquietudes nutricionales sobre las dietas veganas a la hora de brindar una dieta equilibrada y variada?
3. Convierte tu dieta ovo-lacto-vegetariana en una dieta vegana. Asegúrate de que tenga equilibrio, variedad, moderación y adecuación.

### PESCO-VEGETARIANA

1. ¿En qué difiere una dieta pesco-vegetariana de una dieta vegana u ovo-lacto-vegetariana?
2. ¿Este tipo de dieta tiene algún tipo de beneficio o riesgo conocido para la salud?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en aprender a acceder a información válida y confiable sobre tu dieta. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Aprender a llevar una dieta saludable incluye saber cuánto comer. El tamaño de la porción se refiere a la cantidad de comida que consumes de una vez. Por ejemplo, según la etiqueta de información nutricional, una bolsa entera de papas fritas puede tener seis o siete porciones. Si comes toda la bolsa a la vez, estás consumiendo una porción grande. ¿Estás influenciado por el tamaño de porción recomendado de un alimento cuando estás comiendo? ¿Miras la etiqueta de información nutricional al elegir alimentos? ¿Por qué o por qué no? Escribe tu respuesta en un párrafo.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Escribe un poema, canción, historia o rap que explique qué es MiPlato y cómo te puede ayudar a comer una dieta más equilibrada. En tu trabajo, usa ejemplos de alimentos que puedan ayudar a explicar tus puntos y que sean acordes con tus circunstancias financieras, sociales, familiares y culturales.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Compara las etiquetas de información nutricional de dos alimentos envasados o bocadillos que te guste comer. Elige la comida que creas que es más saludable para ti y escribe tres razones para tu elección. La próxima vez que decidas entre los dos alimentos o bocadillos, recuerda este análisis y utilízalo para tomar una decisión más saludable.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Crea una serie de publicaciones en redes sociales que demuestren las cuatro claves de una dieta saludable. Etiqueta tus publicaciones de acuerdo con la clave que representan (por ejemplo, #comervariado o #serequilibrado).

## LECCIÓN 4.3 Revisión: Consejos y herramientas para comer bien

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Una dieta saludable es equilibrada (tiene suficientes carbohidratos, grasas y proteínas para satisfacer las necesidades de tu cuerpo), variada (tiene muchos alimentos diferentes), moderada (no incluye demasiado de un nutriente o alimento) y adecuada (tiene suficientes calorías y suficientes nutrientes para mantenerte saludable).
- La información sesgada se basa en sentimientos y opiniones más que en hechos.
- Utiliza el tamaño de la porción, las porciones por envase, las calorías, los valores porcentuales diarios (% VD) y el sodio y el azúcar agregados que se indican en la etiqueta de información nutricional para ayudarte a tomar una decisión saludable.
- El gráfico MiPlato muestra el aspecto de un plato de comida bien equilibrado. MiPlato también te proporciona la cantidad de cada grupo de alimentos que debes comer según tu edad, sexo y nivel de actividad.
- Los dietistas registrados son la mejor fuente de información nutricional precisa.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las combinaciones de nutrientes que consumes y la forma en que comes se denomina \_\_\_\_\_.
2. Una dieta que incluye suficientes carbohidratos, grasas y proteínas para satisfacer las necesidades de tu cuerpo tiene \_\_\_\_\_.
3. Una dieta tiene \_\_\_\_\_ si contiene muchos alimentos diferentes.
4. Una dieta tiene \_\_\_\_\_ si te aporta suficientes calorías.
5. El/la \_\_\_\_\_ brinda información como la cantidad de azúcares agregados que contiene un alimento.
6. El valor porcentual diario indica cuánto contribuye cada \_\_\_\_\_ mencionado a la dieta diaria.
7. Un \_\_\_\_\_ licenciado ofrece orientación experta sobre nutrición.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Se les ha pedido a ti y a tus compañeros de clase que visiten una clase en la escuela primaria local para explicar qué es MiPlato y ayudar a los niños más pequeños a entender cómo usarlo para ayudarlos a llevar una dieta más saludable. Resume los puntos clave que le explicarías a la clase y luego escribe tres preguntas que podrías hacer a los estudiantes para ver si entendieron tu mensaje.

### EN CASA

Mira los alimentos en la cocina o la despensa de tu casa. Elige tres alimentos en caja, enlatados o envasados y utiliza la etiqueta de información nutricional para comparar las calorías, la grasa, el sodio y los azúcares agregados de cada artículo. Decide cuál de los alimentos es el más saludable para ti y tu familia. Explica tus conclusiones a un hermano, padre o tutor.



# LECCIÓN 4.4

## Los sistemas digestivo y urinario

### Términos a aprender



- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>absorción</b>        | <b>gastroenterólogo</b>  |
| <b>bilis</b>            | <b>intestino delgado</b> |
| <b>diálisis renal</b>   | <b>intestino grueso</b>  |
| <b>digestión</b>        | <b>prebióticos</b>       |
| <b>eliminación</b>      | <b>probióticos</b>       |
| <b>enfermedad renal</b> | <b>quimo</b>             |
| <b>esófago</b>          | <b>salud intestinal</b>  |
| <b>estómago</b>         |                          |



### Concepto general

Para comprender cómo los alimentos pasan de tu plato a las células de tu cuerpo, necesitas conocer el sistema digestivo. Cuando este sistema está funcionando bien, probablemente no le prestas mucha atención. Pero cuando no lo está, es posible que experimentes una amplia gama de problemas que pueden ser física, social y emocionalmente incómodos. Aprender a cuidar este sistema puede ayudarte a beneficiarte de las elecciones nutricionales que realices.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo trabajan juntos los órganos del sistema digestivo para extraer los nutrientes de un alimento y llevarlos al cuerpo.
- Identificar los principales órganos y funciones del sistema urinario.
- Explicar problemas comunes asociados con el sistema digestivo.
- Describir qué son los prebióticos y probióticos y explicar cómo se relacionan con la salud intestinal.
- Explicar los riesgos a largo plazo de una mala salud renal.
- Describir cómo mantener una buena salud digestiva y urinaria.



### Guía de toma de notas

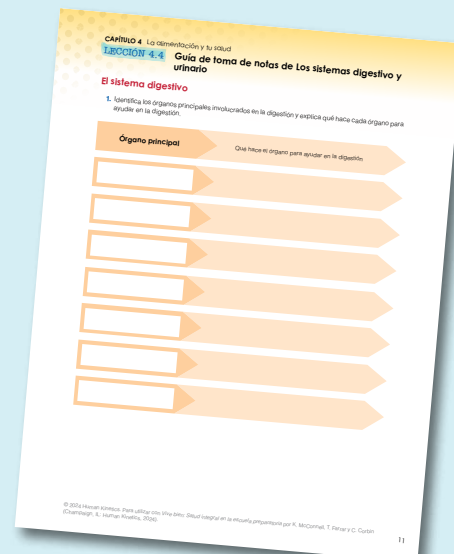
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Comunicación saludable (habilidades para las relaciones)

### Escribe sobre el tema

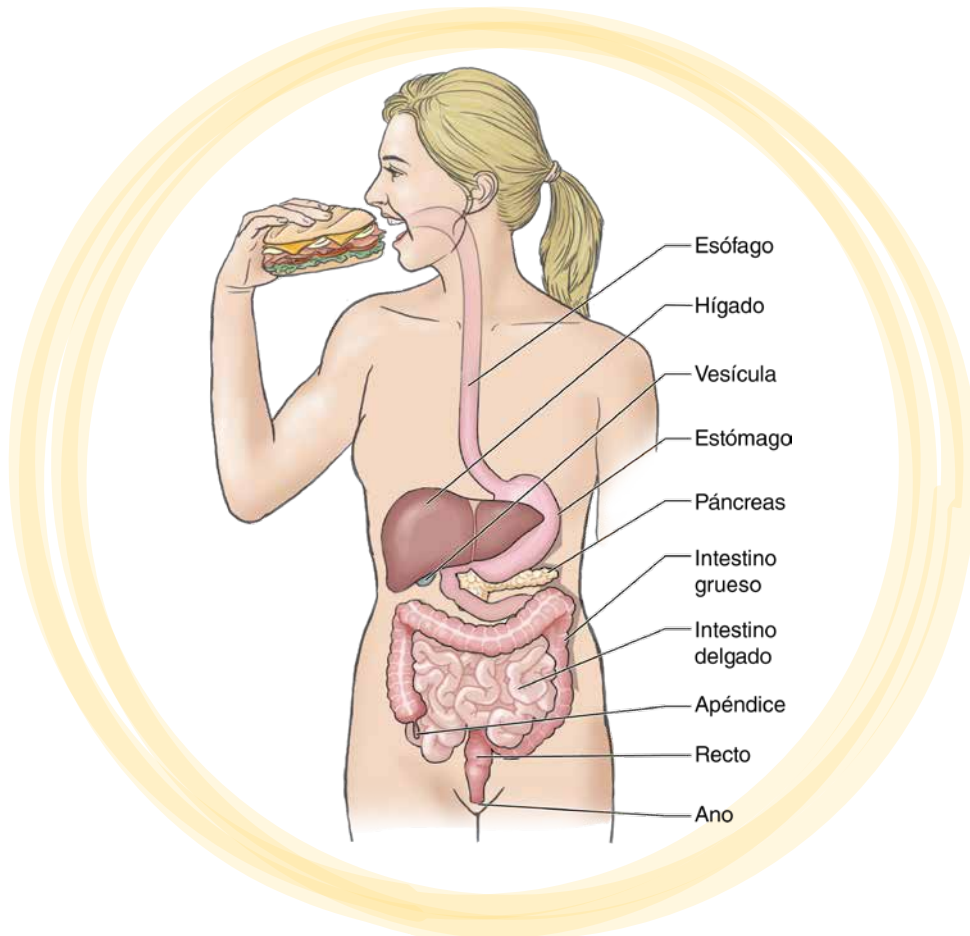
¿Cuáles crees que son los problemas digestivos comunes que experimenta la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas? Describe un momento en el que experimentaste uno de estos problemas. ¿Qué hiciste para sentirte mejor?



**Kenyan** siente ansiedad cada vez que tiene que hacer una presentación en clase. Se manifiesta físicamente en su estómago, donde siente dolores agudos que van y vienen. Últimamente se han hecho mucho más frecuentes. El dolor empeora cuando no come, lo que ocurre mucho cuando está ansioso. Comer solo intensifica los retorcijones. Kenyan aprendió sobre las úlceras en una unidad en la clase de salud y ha empezado a preguntarse si eso es lo que lo aqueja. Cuando le dijo a su abuela lo que le sucedía, ella se preocupó de que fuera algo más grave y pidió una cita para que Kenyan viera al médico. ¿Qué crees que podría estar sucediendo con Kenyan?

## El sistema digestivo

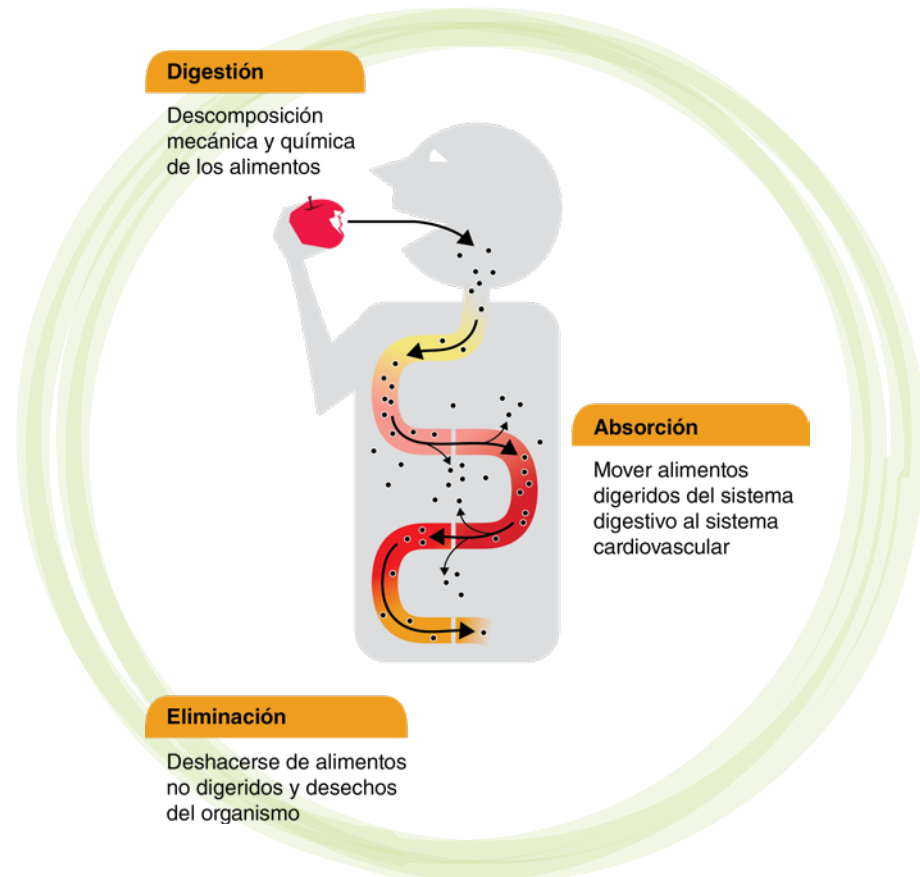
No se puede vivir mucho tiempo sin comida. La comida le da a tu cuerpo la nutrición que necesita para sobrevivir y funcionar. Por lo general, pensamos en cómo sabe o huele la comida, o somos conscientes de que nos sentimos llenos y satisfechos después de comer. Comúnmente, no pensamos en lo que le sucede a la comida después de masticarla y tragarla. La realidad es que cuando terminas de comer, tu cuerpo acaba de comenzar el trabajo de digerir la comida. El sistema digestivo es el grupo de órganos que descomponen los alimentos que ingieres y los llevan a las células como combustible (figura 4.20).



**Figura 4.20** Los órganos que conforman el sistema digestivo.

## Cómo funciona la digestión

La digestión es un proceso complejo que involucra muchos órganos y acciones. Este sistema participa en la **digestión**, la **absorción** y la **eliminación** (figura 4.21).



**Figura 4.21** Las funciones digestivas.

### Masticación y deglución

La digestión comienza con la descomposición mecánica de los alimentos: la masticación. Cuando masticas tu comida, tus dientes rompen la comida en trozos más pequeños y los preparan para la deglución. Tus glándulas salivales producen saliva, que comienza a descomponer algunos carbohidratos y ayuda a humedecer la comida. Tu lengua ayuda a mover la comida dentro de la boca y te ayuda a deglutir o tragar la comida de manera segura y adecuada. Una vez deglutida, la comida baja por el **esófago**, un tubo muscular que mide unas 10 pulgadas (25 cm) de largo. El esófago utiliza pequeñas contracciones musculares para ayudar a mover la comida hacia el estómago. Una vez que la comida ingresa al estómago, se cierra una pequeña válvula en la base del esófago para evitar que la comida vuelva a subir.

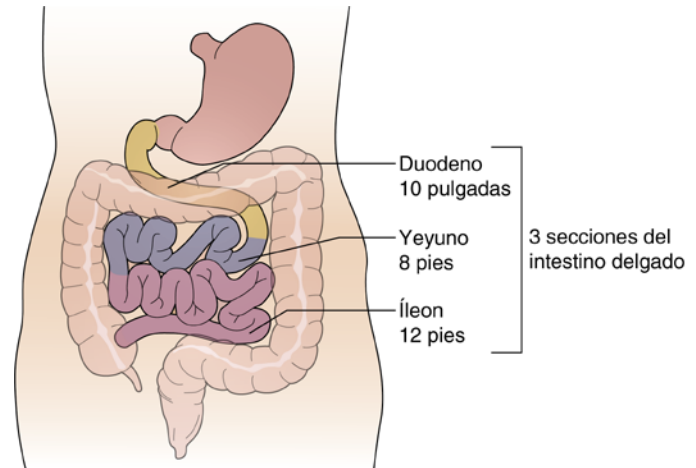
### Mezclar, almacenar y mover alimentos

El **estómago** es un órgano hueco que funciona como un pequeño saco. Tu estómago mezcla alimentos con jugos gástricos como ácido clorhídrico y pepsina. Estos jugos comienzan el proceso de descomponer químicamente los alimentos que consumes. El estómago también puede actuar como un recipiente de almacenamiento temporal para los alimentos descompuestos. Finalmente, el estómago liberará el **quimo**, o los alimentos parcialmente digeridos y mezclados, al intestino delgado.

Tu páncreas, tu hígado y tu vesícula biliar también contribuyen a la digestión química de tus alimentos. El hígado produce **bilis**, un líquido de color amarillo verdoso que te ayuda a descomponer y absorber la grasa de los alimentos. La bilis se almacena en la vesícula y se libera cuando los alimentos que comiste salen del estómago y se dirigen al intestino delgado.

## Absorción de nutrientes

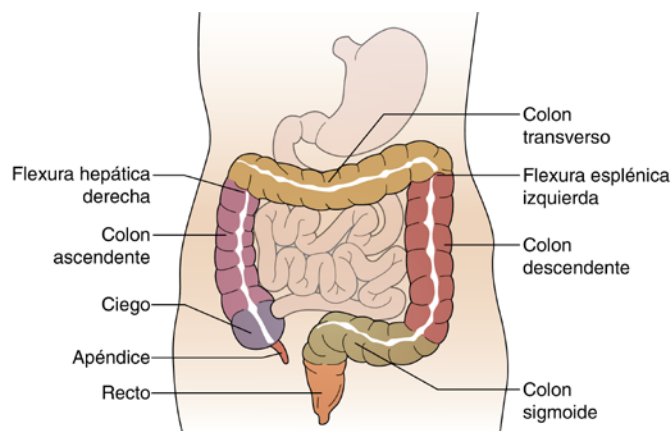
El **intestino delgado** es donde ocurre la mayor parte del verdadero trabajo del proceso digestivo (figura 4.22). El intestino delgado mide entre 20 y 23 pies de largo (6 a 7 m) y una pulgada (unos 3 cm) de diámetro. Tiene tres partes diferentes: el duodeno, el yeyuno y el íleon. Aproximadamente el 90 por ciento de todos los nutrientes se absorben a medida que los alimentos viajan por el intestino delgado. Además de ser bastante largo, la superficie interior del intestino delgado está cubierta de pequeñas protuberancias llamadas vellosidades, que crean más superficie para que se produzca la absorción.



**Figura 4.22** El intestino delgado.

## Absorción del agua y eliminación de los desechos

Una vez que la comida ha pasado por el intestino delgado, el cuerpo comienza a preparar lo que queda para su eliminación. El **intestino grueso** es un tubo muscular de unas dos pulgadas y media (6 cm) de ancho y cinco a seis pies (2 m) de largo (figura 4.23). Su función principal es absorber y eliminar el agua, las sales y las vitaminas restantes (en otras palabras, los desechos). Al comienzo del intestino grueso hay una pequeña protuberancia en forma de dedo llamada apéndice; su función no se conoce del todo. Si este órgano se inflama y se infecta con bacterias, es importante buscar atención médica de inmediato. El tratamiento para esta afección (apendicitis) requiere una intervención quirúrgica para extraer el apéndice.



**Figura 4.23** El intestino grueso.



## Tus bacterias intestinales

Tu sistema digestivo alberga alrededor de 100 billones (100 000 000 000 000) de bacterias, la mayor parte de las cuales son buenas. Las bacterias buenas ayudan a descomponer los nutrientes que consumes y te protegen de las infecciones. También producen vitamina K y ayudan a producir algunas proteínas importantes. Hay investigaciones que muestran que las bacterias intestinales pueden desempeñar un papel importante en la salud en general. El cáncer, las enfermedades cardiovasculares e incluso la salud de tu cerebro están relacionados con el equilibrio de bacterias buenas y malas en tu sistema digestivo. El estado general de su sistema digestivo, incluido el equilibrio del ácido gástrico y las bacterias intestinales buenas y malas, se denomina **salud intestinal**.

### CONSEJO SALUDABLE

Para incluir más probióticos en tu dieta, intenta comer yogur sobre fruta fresca como refrigerio o postre en lugar de elegir helado u otros alimentos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas.

### Prebióticos y probióticos

Las bacterias de tu sistema son organismos vivos y, al igual que tú, necesitan combustible para sobrevivir. Algunos alimentos, incluidas las bananas, el ajo, las cebollas, los rábanos, las zanahorias y los tomates, pueden alimentar tus bacterias intestinales. Estos alimentos se denominan **prebióticos**.

Los **probióticos**, por otra parte, son las bacterias vivas que se encuentran en los alimentos. Comer estas bacterias vivas ayuda a mantener tu intestino sano. Los alimentos ricos en probióticos incluyen alimentos y bebidas fermentados como algunos encurtidos y chucrut, tempeh, kéfir y kombucha, así como yogur griego.

### Lista de compras para mi flora intestinal

#### Prebióticos

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bananas          | <input type="checkbox"/> Avena    |
| <input type="checkbox"/> Bayas            | <input type="checkbox"/> Linaza   |
| <input type="checkbox"/> Tomates          | <input type="checkbox"/> Frijoles |
| <input type="checkbox"/> Verduras frescas |                                   |

#### Probióticos

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Yogur griego           | <input type="checkbox"/> Miso              |
| <input type="checkbox"/> Queso madurado         | <input type="checkbox"/> Tempeh            |
| <input type="checkbox"/> Remolachas en conserva | <input type="checkbox"/> Pan de masa madre |
| <input type="checkbox"/> Pepinillos             | <input type="checkbox"/> Kombucha          |
| <input type="checkbox"/> Chucrut                |  |

## Desafíos a corto plazo para tu salud digestiva

Las molestias digestivas pueden obedecer a una serie de factores. Puedes experimentar problemas a corto plazo con el funcionamiento de tu sistema. También puedes desarrollar un problema en uno de los órganos del sistema digestivo. Algunos de estos problemas incluyen

- indigestión (una sensación general de malestar estomacal),
- constipación (cuando el movimiento de las heces en el intestino grueso se ralentiza),
- gases (aire que ingresa a los intestinos cuando se digieren ciertos alimentos),
- vómitos (comida que sale del cuerpo por la boca),
- acidez estomacal (dolor que ocurre cuando el ácido del estómago sube al esófago),
- diarrea (heces líquidas por no absorber completamente el líquido en el intestino grueso),
- úlceras (pequeñas llagas que se producen dentro de tu tracto digestivo) y
- hemorroides (venas hinchadas y dolorosas en el ano y la parte inferior del recto).

## Desafíos a largo plazo para tu salud digestiva

Otras afecciones más graves que pueden causar daños a la salud de tu sistema digestivo son genéticas o están relacionadas con hábitos alimentarios, otras enfermedades o medicamentos (tabla 4.4). Un médico diagnosticará y tratará estas afecciones.

**TABLA 4.4 Afecciones del sistema digestivo**

Afección o enfermedad	Descripción	Causa
Colitis y enfermedad de Crohn	Colon o intestino delgado inflamado	Desconocida; podría ser en parte genético y empeorar por el estrés o la dieta
Cirrosis	Daño y cicatrización del hígado	Alcoholismo o enfermedades que dañan el hígado
Cáncer de colon	Cáncer en el intestino grueso; a menudo comienza como pólipos o tumores no cancerosos en el colon	La genética o una causa desconocida; la dieta y el estilo de vida juegan un papel
Intolerancia a la lactosa	Incapacidad para digerir completamente la lactosa (una forma de azúcar en la leche)	Ocurre cuando el intestino delgado no produce la enzima necesaria para digerir la lactosa
Síndrome de colon irritable (SCI)	Anomalía en el funcionamiento del colon que provoca calambres severos, gases, diarrea y constipación	Podría ser causado por alteraciones en los músculos o el sistema nervioso en el colon o por una infección



## El sistema urinario

El sistema urinario elimina el líquido del cuerpo. Este sistema está compuesto por dos riñones y dos uréteres, la vejiga y la uretra (figura 4.24). El propósito principal del sistema urinario es filtrar y limpiar. Tienes dos riñones en forma de frijol que se encuentran en la parte inferior trasera de tu torso. La función principal de los riñones es filtrar los desechos de la sangre. El exceso de líquido que debe extraerse del cuerpo se convierte en orina y viaja desde los uréteres hasta la vejiga. La vejiga almacena la orina hasta que puedas eliminarla convenientemente del cuerpo. Un pequeño músculo parecido a una rosquilla llamado esfínter retiene la orina en la vejiga. Cuando se enseña a los niños pequeños a usar el baño, se les enseña a controlar este músculo.

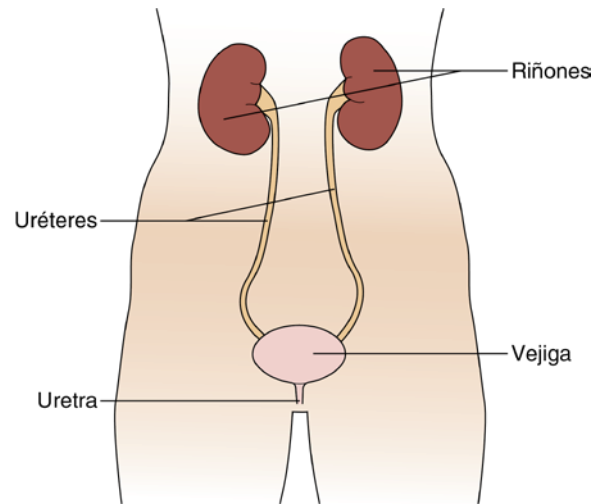


Figura 4.24 El sistema urinario.

## Cuando hay problemas con la salud urinaria

En su mayor parte, la salud urinaria no es un problema importante. Sin embargo, pueden producirse algunas afecciones graves. La sección siguiente analiza algunos de estos problemas.

### Infecciones del tracto urinario

Una infección del tracto urinario (ITU) es una infección en cualquier parte del sistema urinario. Estas infecciones son más comunes en la vejiga o la uretra. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de contraer estas infecciones. La mayoría de las personas con infecciones urinarias experimentan un ardor al orinar. También pueden sentir que necesitan ir al baño con frecuencia. Es importante consultar a un médico y recibir antibióticos para tratar la infección.

### Cálculos renales

Algunas personas desarrollan pequeños depósitos que parecen piedras en su sistema urinario, que consisten en minerales y sales eliminados de la sangre (figura 4.25). En la mayoría de los casos los cálculos renales se eliminan a través de la orina, pero suelen ser muy dolorosos. Beber mucha agua y tomar analgésicos de venta libre es de ayuda.

Algunas veces, no obstante, los cálculos renales son graves y requieren cirugía.



Figura 4.25 Los cálculos renales parecen pequeños trozos de grava.

Sample copy. Unauthorized reproduction, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Enfermedad renal

La **enfermedad renal** se produce cuando los riñones de una persona pierden gradualmente su función. A menudo, una persona no se da cuenta de que tiene una enfermedad renal hasta que se agrava. La enfermedad renal no se cura, pero el tratamiento puede impedir que empeore. Las personas con casos avanzados de enfermedad renal requieren **diálisis renal**, un proceso en el que máquinas artificiales les filtran la sangre. Sin función renal y diálisis, una persona no puede sobrevivir mucho tiempo.

**Cuando los riñones de una persona dejan de funcionar, es necesaria la diálisis renal.**

## Mantener una buena salud digestiva y urinaria

La siguiente lista presenta formas de evitar sufrir problemas en los sistemas digestivo y urinario.

- Consume alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, frijoles y cereales integrales.
- Mantente hidratado bebiendo mucha agua.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Comer a horarios regulares.
- Consumir alimentos prebióticos y probióticos con regularidad.
- Maneja tu estrés.



### Orientación vocacional

#### GASTROENTERÓLOGO

Un **gastroenterólogo** es un profesional médico que trata cualquier parte del tracto digestivo o se especializa en un área o en una enfermedad. Los gastroenterólogos están capacitados para realizar procedimientos especializados. Para convertirte en gastroenterólogo, primero debes obtener un título universitario de cuatro años y luego debes completar la escuela de medicina. El trabajo de posgrado requiere tres años adicionales durante los cuales aprendes esta especialidad en un hospital escuela.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Promoción de la salud digestiva

A la mayoría de las personas no les gusta hablar sobre su salud digestiva con los demás, y muchos encuentran el tema embarazoso cuando surgen términos como *vómitos*, *gases* y *diarrea* en la conversación. Pero entender estas funciones corporales y darse cuenta de que son comunes puede ayudar a que te sientas más cómodo y, en general, a tenerles menos miedo. Lo que es más importante, tener una idea de si es normal o no puede hacer que sea más fácil formular preguntas informadas y buscar ayuda médica cuando la necesites.

Utiliza los siguientes cinco pasos para la promoción de la salud para explicar cómo podrías promover una buena salud digestiva entre tus pares. Elige cualquier tema de esta lección que te interese para completar este desafío.

**PASO 1:** Identifica la conducta o resultado saludable que deseas abordar.

**PASO 2:** Apoya tu mensaje con hechos.

**PASO 3:** Encuentra una razón sana, positiva o válida para llevar a cabo la conducta o trabajar en función del resultado deseado.

**PASO 4:** Identifica el grupo específico de personas que se beneficiarían más con tu mensaje.

**PASO 5:** Crea tu mensaje bajo el formato que mejor se adapte al grupo al que deseas ayudar.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en promover una buena salud digestiva. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en línea sobre la enfermedad renal. Visita el sitio web de la National Kidney Foundation cuando realices tu investigación. Intenta responder estas preguntas: ¿Qué tan común es la enfermedad renal? ¿Quién tiene más probabilidades de padecer una enfermedad renal? ¿Cómo saber si tienes una enfermedad renal? ¿Cómo se trata?



### COMUNICACIÓN SALUDABLE



Identifica dos problemas digestivos que podrías experimentar el próximo año. Para cada problema, escribe un breve guion sobre lo que podrías decirle a un profesional de la salud sobre tus síntomas. Practica tu guion con un compañero hasta que te sientas cómodo hablando sobre los problemas que identificaste.

## LECCIÓN 4.4 Revisión: Los sistemas digestivo y urinario

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El sistema digestivo incluye la boca, la lengua, el esófago, el estómago, el páncreas, el hígado, el intestino delgado y el intestino grueso. El sistema digestivo está involucrado en la descomposición, transporte y absorción de los alimentos.
- El sistema urinario incluye los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. El sistema extrae, retiene y elimina del cuerpo el líquido no utilizado.
- Tener un buen equilibrio de bacterias saludables y no saludables en tu cuerpo puede ayudar a prevenir problemas digestivos y otros problemas de salud.
- El sistema digestivo puede experimentar problemas como diarrea, náuseas, gases, constipación y acidez estomacal.
- La enfermedad renal puede ocurrir con el tiempo si los riñones comienzan a perder su función gradualmente. Cuando una enfermedad renal es grave, las personas deben purificar su sangre mediante el proceso de diálisis renal.
- Para mantener una buena salud digestiva y urinaria, come alimentos con alto contenido de fibra, bebe mucha agua, hace ejercicio con regularidad, come regularmente, come alimentos probióticos y controla tu estrés.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es la descomposición mecánica y química de los alimentos.
2. \_\_\_\_\_ es el movimiento de alimentos digeridos del sistema digestivo al sistema cardiovascular.
3. \_\_\_\_\_ es el proceso de deshacerse de los alimentos no digeridos y los desechos corporales.
4. Los alimentos que ingieres viajan desde la boca al \_\_\_\_\_ y al estómago.
5. El/la \_\_\_\_\_ secreta bilis para ayudarte a digerir las grasas.
6. El intestino \_\_\_\_\_ absorbe agua antes de que la comida se elimine del cuerpo.
7. La función primaria del/de la \_\_\_\_\_ es filtrar los desechos del cuerpo hacia la orina.
8. El kéfir, el yogurt y el tempeh son alimentos que contienen gran cantidad de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Qué le sucede a un bocado de una hamburguesa mientras viaja a través de tu sistema digestivo? En uno o dos párrafos, describe su trayectoria y brinda detalles de la ruta del bocado y qué puede experimentar o encontrar en el camino. En tu respuesta, asegúrate de tener en cuenta los nutrientes de la hamburguesa y del pan.

### EN CASA

Realiza un inventario de salud digestiva de tu hogar estudiando qué medicamentos de venta libre tienen para problemas digestivos comunes, además de cualquier alimento que favorezca la buena salud digestiva. Presta atención a los prebióticos y la fibra (de frutas y verduras frescas, frijoles y granos integrales) y probióticos (de yogur, kéfir y alimentos fermentados como chucrut y encurtidos) en tu inventario. Elabora una lista de tus conclusiones e identifica áreas que necesiten mejorar para favorecer la salud digestiva. Comparte tus ideas con un miembro adulto de tu hogar.

# LECCIÓN 4.5

## Tomar decisiones nutricionales saludables

### Términos a aprender

- alimentos procesados
- ambiente de toxicidad alimentaria
- antioxidantes
- grasa insaturada
- grasa saturada
- sodio

### Concepto general

Nos enfrentamos con opciones de nutrición y alimentos todos los días, ya sea en casa, en la escuela o cuando salimos con amigos y familiares. Tomar decisiones saludables en situaciones desafiantes requiere conocimiento, conciencia de uno mismo y autocontrol. Al tomar decisiones alimentarias saludables puedes desarrollar otros hábitos saludables.



### Objetivos de aprendizaje

- Comprender qué son los alimentos procesados y explicar cómo contribuyen a un ambiente de toxicidad alimentaria.
- Explicar cómo se relaciona la diabetes tipo 2 con la elección de alimentos.
- Explicar con tres ejemplos cómo diferentes opciones alimentarias contribuyen a la salud general o a la enfermedad.
- Comparar y contrastar grasas saludables y no saludables.
- Explicar los beneficios de tomar un desayuno nutritivo.
- Utilizar el proceso de toma de decisiones para demostrar cómo elegir un desayuno saludable.
- Comparar y contrastar las comidas asadas o a la parrilla con las comidas fritas y describir cómo cada una se relaciona con la salud.



### Guía de toma de notas

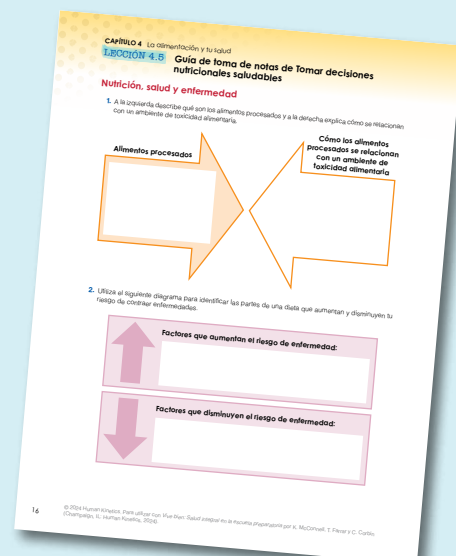
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Tomar decisiones saludables al comer fuera de casa (toma de decisiones responsable)

### Escribe sobre el tema

Durante el curso de una semana habitual, ¿qué porcentaje de tu dieta viene de alimentos preelaborados o preenvasados? ¿Las elecciones que haces son saludables? ¿Por qué o por qué no?



**E**l padre de Natasha siempre está hablando sobre la importancia de seguir una dieta limpia y saludable. Cuando su papá prepara la cena, se jacta de estar preparando medicina para la familia, no comida. Siempre usa abundantes verduras frescas, hierbas y especias y parece saber de qué manera cada alimento afecta al cuerpo. Cuando Natasha elige su almuerzo en la escuela, puede escuchar la voz de su padre en su cabeza y piensa en cómo sus decisiones podrían influir en su salud. Desafortunadamente, a menudo toma malas decisiones de todos modos debido a lo que hay disponible. Además, sus amigos también se burlan de ella (algo que detesta) por ser tan quisquillosa con la comida, por lo que es más fácil comer lo que comen los demás. ¿Qué podría hacer Natasha para poder tomar las decisiones más saludables que desea tomar? ¿Cuáles son algunas formas específicas en que sus amigos podrían apoyarla más con sus elecciones?

## Nutrición, salud y enfermedad

Tomar decisiones saludables todos los días puede ser difícil. En los Estados Unidos, tenemos acceso a una gran cantidad de alimentos baratos, prácticos y poco saludables. A menudo, las opciones más saludables, como frutas y verduras enteras, no están disponibles o no son frescas. Muchas de nuestras opciones convenientes son **alimentos procesados** y preenvasados (alimentos crudos que han sido alterados de su forma original antes de ser vendidos o consumidos) (figura 4.26). Durante el procesamiento, estos alimentos pierden vitaminas y minerales saludables y se les agregan niveles altos de sal, azúcar y sustancias químicas no saludables. Algunos ejemplos de alimentos procesados incluyen macarrones con queso en caja, cereales, papas fritas y sopas enlatadas.

Los alimentos no procesados o mínimamente procesados, como las frutas, las verduras y los frutos secos no están alterados o están ligeramente alterados al solo efecto de su conservación. El contenido nutricional del alimento no se ha modificado.



Los alimentos culinarios procesados son ingredientes alimentarios como harina y aceite que se obtienen mediante el prensado, el refinado, el triturado o el molido. Se usan para preparar alimentos mínimamente procesados y en general no se consumen solos.

Los alimentos procesados son alimentos como el pan, las pastas y los pescados enlatados a los que les añaden azúcar, sal o grasa.



Los alimentos procesados, habitualmente conocidos como “alimentos altamente procesados”, son alimentos que contienen sal, endulzantes o grasa y también incluyen colorantes y saborizantes artificiales y conservantes que contribuyen la estabilidad de almacenamiento, conservan la textura e intensifican el sabor.

**Figura 4.26** Los alimentos procesados tienen más calorías, sustancias químicas, sal y azúcar que los alimentos integrales.



Lamentablemente nuestra sociedad se ha convertido en un **ambiente de toxicidad alimentaria**, donde el fácil acceso a alimentos baratos, preparados y poco saludables, en la mayoría altamente procesados, se ha convertido en la norma predominante. Vivir en este tipo de entorno hace que sea mucho más difícil comer de manera saludable, especialmente porque las opciones de alimentos frescos a menudo son limitadas, más caras o ambas cosas.

## Azúcares agregados

Los azúcares agregados son una gran preocupación en lo que respecta a la salud. Como ya has aprendido, los azúcares agregados te aportan calorías vacías y a menudo reemplazan opciones de alimentos saludables (figura 4.27). Los azúcares agregados no deberían representar más del 10 por ciento de tu dieta. Esto es más difícil de lo que parece para muchas personas. Por ejemplo, una mujer promedio no debería consumir más de 160 calorías de azúcares agregados al día. Eso es aproximadamente nueve cucharaditas de azúcar por día. Una sola lata de refresco tiene alrededor de nueve cucharaditas de azúcares añadidos, lo que equivale al consumo de todo un día. Los azúcares también están ocultos en muchos alimentos procesados, donde suelen actuar como conservantes que ayudan a mantener los alimentos frescos durante más tiempo. Las dietas con alto contenido de azúcar agregada aumentan las probabilidades de que termines con diabetes tipo 2, cáncer o enfermedad cardíaca.



**Figura 4.27** La mayoría de las bebidas gaseosas contienen azúcares agregados que equivalen al consumo recomendado de un día completo.

## Dieta y diabetes

La nutrición y la actividad física son importantes para las personas que padecen diabetes tipo 1 o 2. Llevar una dieta saludable y mantenerse activo ayuda a mantener un nivel seguro de azúcar en sangre. Las personas que tienen diabetes deben consumir alimentos ricos en fibra que contengan alguna proteína y evitar alimentos con azúcares agregados para mantener estable su nivel de azúcar en sangre. También necesitan equilibrar lo que comen y beben con la actividad física que realizan. Hacer elecciones informadas sobre qué comer, cuándo comer y el tamaño de las porciones juega un rol fundamental para alcanzar un estilo de vida más saludable cuando se vive con diabetes.

## Sal agregada

El **sodio**, el principal ingrediente presente en la sal, es un mineral que el cuerpo humano necesita y es una parte común de la dieta de muchas personas. Puedes incorporar tu necesidad diaria de sal de varias formas, desde espolvorearla sobre la comida para darle más sabor hasta consumir alimentos enlatados y procesados. El sodio ayuda a tus músculos, incluido el corazón, en su capacidad de contraerse. También ayuda a mantener la presión arterial en niveles normales. La mayoría de los estadounidenses consume mucho más sodio que la cantidad diaria recomendada, y esto suele provocar afecciones de salud graves y peligrosas (figura 4.28). Las cantidades excesivas de sodio en tu dieta suelen provocar presión arterial alta, o hipertensión, una afección en la que la presión de tus vasos sanguíneos es superior a la normal. La hipertensión es una enfermedad peligrosa que puede dañar los vasos sanguíneos y provocar otras enfermedades como el derrame cerebral.



**Figura 4.28** Las dietas excesivas en sodio pueden provocar enfermedades.

## Grasas saludables y no saludables

Determinados tipos de grasas que consumimos en nuestra dieta también están vinculados a enfermedades (figura 4.29). Comer grandes cantidades de **grasas saturadas**, generalmente derivadas de grasa animal, como la mantequilla y la manteca de cerdo, puede provocar una enfermedad cardíaca y un ataque cardíaco y por lo tanto no se recomienda. Por otra parte, las **grasas insaturadas** te hacen bien. Estas grasas saludables se encuentran en alimentos de origen vegetal, como los frutos secos, las semillas y los aceites vegetales, y en pescados grasos, como el salmón, el atún y las sardinas.

**Figura 4.29** Las grasas insaturadas (buenas) provienen de semillas, frutos secos y aceites de origen vegetal y pescados grasos. Las grasas saturadas (malas) provienen de productos horneados y alimentos fritos y deben evitarse.

## Antioxidantes

Otros alimentos ayudan a combatir enfermedades. Las frutas y verduras frescas son una buena fuente de **antioxidantes**, que trabajan para eliminar sustancias químicas peligrosas de tu organismo. Los antioxidantes son sustancias, entre las que se encuentran algunas vitaminas y minerales, que pueden prevenir o demorar el daño de las células. Consumir una dieta rica en antioxidantes reduce el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades. Un beneficio adicional es que los alimentos con alto contenido de antioxidantes también son ricos en fibra, lo que los hace especialmente buenos para mantenerte saludable. La tabla 4.5 presenta algunas de las formas más importantes en que la dieta puede dañar o ayudar a la salud.



**CONSEJO SALUDABLE**

Para ayudarte a comer menos sodio, evita salar los alimentos hasta después de haberlos probado. En lugar de utilizar sal para agregar sabor a la comida, prueba diferentes hierbas y especias como ajo, pimienta y mezclas de condimentos que puedes encontrar en la sección de especias de tu supermercado local.

**TABLA 4.5 Alimentos que pueden dañar o ayudar a la salud**

Alimento o categoría	Efectos negativos o beneficiosos	Ejemplos de alimentos
<b>Alimentos perjudiciales</b>		
Alimentos con alto contenido de azúcares agregados	Aumentan el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares	Refrescos, dulces, helados, yogur saborizado, mantequilla de maní (algunas), frutas enlatadas (algunas), bebidas de jugos 
Alimentos ricos en grasas saturadas	Aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares	Cortes grasos de res, cerdo y otras carnes, crema, leche entera y quesos de leche entera, mantequilla
Alimentos ricos en sodio	Aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión) y enfermedades cardiovasculares	Alimentos enlatados y envasados, papas fritas, frutos secos y semillas saladas, fiambres procesados 
<b>Alimentos beneficiosos</b>		
Alimentos ricos en grasas insaturadas	Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares	Aceites de origen vegetal, frutos secos (especialmente aguacates), semillas, salmón, atún, chocolate amargo 
Alimentos ricos en antioxidantes	Reducen el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares	Frutas frescas coloridas (especialmente bayas), verduras (especialmente verduras de hoja verde oscura), frutas secas, frijoles, chocolate amargo
Alimentos ricos en fibra	Reducen el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares	Frutas y verduras enteras, cereales integrales, incluidos panes integrales, frijoles 



## Tomar decisiones saludables para el desayuno

¿Qué tiene el desayuno que lo hace una comida tan importante? El desayuno ayuda a reponer los nutrientes que tu cuerpo ha perdido durante el sueño y te prepara para el día que comienza. Saltarlo reduce tu capacidad de concentrarte y aumenta la sensación de cansancio, inquietud y mal humor a medida que avanza la jornada escolar. Los estudios han relacionado la falta de desayuno con el menor rendimiento académico. Puedes idear formas de evitar saltar esta comida importante:

- Prepara con anticipación un desayuno para llevar.
- Evita seleccionar alimentos poco saludables en la tienda de comestibles.
- Planifica anticipadamente la noche anterior qué vas a comer al día siguiente para evitar hacer una elección no saludable en el momento.



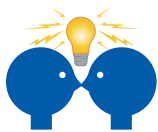
### Ideas para un desayuno saludable



### CONSEJO SALUDABLE

Hacer cambios saludables en tu dieta da trabajo. Recuerda empezar de a poco. Si no sueles desayunar, comienza por comer algo simple como un plátano o beber un vaso de leche. Si comes un desayuno poco saludable, intenta agregar fruta fresca a tu plato. Puedes seguir introduciendo pequeños cambios hasta que te encuentres desayunando de manera saludable todos los días.

## Tomar decisiones saludables al comer fuera de casa



De las decisiones que tomes depende que comer fuera de casa sea saludable o no. Es importante tener en cuenta el tipo de lugar que eliges para comer y la forma en que se preparan los alimentos. Esta es solo una forma de ayudarte a determinar cuán relativamente saludable es el lugar. Otra opción es pedir la información nutricional sobre los platos del menú, que los restaurantes deberían poder brindarte fácilmente. Esta es una forma excelente de tomar decisiones mejores y más informadas. La figura 4.30 brinda algunos consejos básicos para la toma de decisiones que puedes usar para ayudarte a comer de manera más saludable en cualquier restaurante.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Consejos para salir a comer

- *Empieza con un vaso de agua.* Beber agua te ayudará a darte cuenta de que no tienes tanta hambre como pensabas.
- *Elige tus verduras primero.* Determina qué verduras del menú deseas y *luego* selecciona el resto de tu comida. Pide más verduras en lugar de las cosas que no te gustan.
- *Termina tu comida antes de pedir el postre.* Está bien darte un gusto con un postre de vez en cuando. Espera hasta que hayas terminado por completo de comer para decidir si pedir postre o no... tal vez descubras que no lo deseas.
- *Elige carnes asadas o a la parrilla.* Si comes carne, lo mejor es la carne asada o a la parrilla. Se cocina con calor directo, como una parrilla o un horno. Las carnes a la parrilla y asadas no necesitan grasa adicional para cocinarse, y parte de la grasa de la carne se derrite.
- *Evita los alimentos fritos.* Las comidas fritas se cocinan en grandes cantidades de aceite caliente y agregan excesivas calorías y cantidades de grasa a tu dieta. Comer alimentos fritos con el tiempo aumenta tu riesgo de enfermedades cardiovasculares. Así que deja de lado esas guarniciones grasas como las papas fritas y los bastones de mozzarella empanados.
- *Evita las cantidades excesivas de aderezo de ensalada o salsas.* Una comida llena de verduras rápidamente se convierte en poco saludable una vez que se sumerge en salsa o se cubre con salsa de queso. Las ensaladas con aderezos cremosos también tienen más calorías que algunas comidas. Si no puedes renunciar a la salsa, pide una cantidad reducida o pide el aderezo aparte.
- *Prueba tu comida antes de saltarla.* Muchos alimentos preparados ya contienen demasiada sal. Si después de probarlo sigues pensando que necesita algo más de sabor, pídele al camarero que lo sazone con otras hierbas y especias complementarias como alternativa.



**Figura 4.30** Usa estos consejos cuando comas fuera de casa.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Pasos para una decisión saludable

### Paso 1: Comprende el problema.

Ejemplo: Tienes un hambre desmedido pero la opción de alimentos más cercana en el momento es un lugar de comida rápida que tiene un menú limitado que consiste principalmente en hamburguesas, papas fritas y cosas similares. Sabes que no te sientes bien después de comer carne y papas fritas o beber una gaseosa azucarada, pero no tienes tiempo de ir a otro lugar.

### Paso 2: Reúne información y conoce tus opciones.

Ejemplo: Estudia el menú detenidamente para ver si hay alternativas más saludables y con menos calorías disponibles. Podrías pedir una ensalada en lugar de papas fritas. Pregunta para saber si pueden preparar tu hamburguesa de una manera determinada. Considera dejar el queso y la mayonesa y agregar mostaza, lechuga y tomate. Averigua si tienen agua, té helado sin azúcar u otras bebidas nutritivas que no tengan azúcares agregados.

### Paso 3: Conoce las consecuencias.

Ejemplo: Si no comes, probablemente te cansarás y esa tensión actual detrás de tu ojo se transformará en un horrible e insoportable dolor de cabeza. Si comes una hamburguesa con papas fritas, sabes que te sentirás perezoso y con el estómago pesado. Agrégale a eso una gaseosa y eso completa tu comida ya de por sí poco saludable con una tonelada de azúcar, que elevará tu nivel de azúcar en sangre. Lo que menos quieres es sentirte inquieto o ansioso.

### Paso 4: Toma una decisión.

Ejemplo: Decides que realmente necesitas comer y que puedes pedir la hamburguesa con lechuga y tomate y saltarte las papas fritas. También decides tomar agua en lugar de refrescos.

### Paso 5: Piensa en tu elección.

Ejemplo: ¿Cómo te sientes con la decisión que tomaste? ¿Si fueras a hacer algo diferente la próxima vez, qué sería? Piensa en tu decisión para ayudarte a estar mejor preparado para la próxima decisión que tomes.

## Elección de alimentos preparados saludables

Durante la pubertad, tu cuerpo se está desarrollando y madurando a un ritmo casi permanente y exige calorías (combustible) para la cantidad de energía que consume. No es de extrañar que los adolescentes coman bocadillos durante todo el día. Desafortunadamente, las calorías que consumes como bocadillos pueden acumularse rápidamente y pueden causar un aumento de peso que quizás no desees. Cuando elijas un bocadillo, piensa en elegir alimentos frescos, sin procesar o alimentos bajos en grasa, sal y azúcar, como estas opciones siguientes.

### Opciones de bocadillos saludables

- Zanahorias o apio; elige un aderezo bajo en grasa si lo vas a acompañar con salsa y sumérgelo ligeramente
- Rodajas de manzana; agrega un trocito de queso si lo prefieres
- Bananas, naranjas, arándanos, uvas, fresas y otras frutas fáciles de comer con la mano
- Yogur descremado o bajo en grasa con fruta fresca
- Tostadas o galletas integrales
- Un pequeño puñado de frutos secos o semillas
- Palomitas de maíz
- Agua, bebidas sin azúcar, leche baja en grasa o jugo 100 % de fruta


**CTIM en salud**

### FITOQUÍMICOS

Las investigaciones modernas han llevado a descubrir pequeños compuestos químicos llamados fitoquímicos, que se encuentran naturalmente en muchos alimentos no procesados y les dan a los alimentos sus colores brillantes. La ciencia todavía no ha demostrado que los fitoquímicos sean esenciales para la salud humana. Sabemos, sin embargo, que comerlos ayuda a prevenir una amplia gama de enfermedades, como enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer, infecciones, enfermedades oculares y demencia. La mejor manera de asegurarte que te beneficias de los fitoquímicos en tu dieta es comer al menos cinco a nueve porciones de frutas y verduras coloridas cada día.

## Consume alimentos de colores





## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Tomar una decisión alimentaria saludable

Tomas decisiones nutricionales todos los días. En algún momento de hoy o de mañana, usa los consejos para la toma de decisiones descritos en esta lección para ayudarte a elegir un bocadillo más saludable, tomar un desayuno más saludable o reemplazar una opción no saludable con una más saludable cuando comes fuera de casa. Anota cada paso de tu decisión en la siguiente lista.

**PASO 1:** Comprende el problema.

¿Cuál es el problema de nutrición en el que deseas trabajar (como comer más fibra o menos azúcar)?

**PASO 2:** Reúne información y conoce tus opciones.

¿Qué información existe para ayudarte a tomar una decisión (como etiquetas o guías de restaurantes)?

¿Qué opciones hay disponibles?

**PASO 3:** Conoce las consecuencias.

Identifica una consecuencia para cada opción que tengas.

**PASO 4:** Toma una decisión.

¿Qué decisión tomaste?

**PASO 5:** Analiza tu elección.

¿Qué aprendiste de este proceso de toma de decisiones?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en tomar decisiones saludables en una variedad de entornos. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Qué determina si desayunas o no? Piensa en tantas influencias como puedas y escríbelas. A continuación, piensa en cómo te influyen estos factores. ¿Te saltas el desayuno por lo tarde que te despiertas? ¿Evitas tomar decisiones más saludables porque alguien se burla de ti? ¿Evitas el desayuno por miedo a subir de peso? ¿Cuáles son dos medidas que puedes tomar que influirán positivamente en tus decisiones de desayuno?



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Antes de salir, puedes evaluar el valor nutricional de muchas comidas en restaurantes. Para hacerlo, busca en línea la información nutricional escribiendo el nombre del restaurante seguido del término de búsqueda *información nutricional*. Selecciona tres restaurantes en los que comes regularmente (o en los que te gustaría comer). Busca algunos de tus platos favoritos en el menú vinculado al sitio web. Por cada plato, anota el total de calorías y registra el total de grasa, sodio y azúcares agregados. Luego busca una opción más saludable del menú. Al usar la información nutricional en línea para identificar opciones saludables antes de llegar a un restaurante, puedes aprender a elegir opciones saludables y ceñirte a ellas.





### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Practica ser asertivo la próxima vez que sientas que alguien te presiona sobre tus elecciones de alimentos. Sé cortés mientras defiendes tu decisión. Intenta decir: "Entiendo que te gusta comer esto, pero yo quiero elegir algo diferente" o "Es importante para mí tratar de comer sano y agradecería tu apoyo". Para ayudarte, representa la conversación con un amigo o un adulto de confianza primero y luego pruébala en la vida real cuando te encuentres en una situación así.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Una forma de seguir una dieta variada es comer alimentos de diferentes colores. Muchos de los alimentos más saludables son blancos, verdes, rojos, naranjas, amarillos y morados. Lleva un registro de la cantidad de alimentos que comes de cada color todos los días durante una semana. Una vez que termine la semana, suma los alimentos de cada grupo de color. ¿Conseguiste una buena variedad de alimentos en tu dieta de acuerdo con los colores que comiste?



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Lleva un registro de todas las opciones de refrigerios que existen en el campus de tu escuela. Utiliza la información de este capítulo para ayudarte a crear una campaña de bocadillos saludables para tu escuela. Diseña carteles, folletos y volantes que promuevan las opciones más saludables disponibles en el campus. Prepara un kit que muestre una variedad de opciones de bocadillos saludables para llevar a la escuela. Si ves a alguien que elige una opción de bocadillo saludable, asegúrate de señalarle que ha tomado una buena decisión.

## LECCIÓN 4.5 Revisión: Tomar decisiones nutricionales saludables

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los alimentos procesados son alimentos que se han modificado antes de venderse o consumirse.
- Estados Unidos se considera un ambiente de toxicidad alimentaria debido al fácil acceso a alimentos baratos, preparados y poco saludables.
- Las personas con diabetes deben asegurarse de comer alimentos que mantengan estable el nivel de azúcar en la sangre. También deben equilibrar lo que comen y beben con la actividad física que realizan.
- Las enfermedades están relacionadas con tu dieta de muchas formas. Los alimentos con alto contenido de azúcares agregados aumentan el riesgo de diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas. Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas aumentan tu riesgo de enfermedad cardiovascular. Puedes tener presión arterial alta si consumes demasiado sodio.
- Los alimentos con alto contenido de grasas insaturadas reducen tu riesgo de enfermedad cardiovascular. Si comes alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras) reduces tu riesgo de cáncer. Los alimentos altos en fibra son beneficiosos para evitar el cáncer de colon y las enfermedades cardiovasculares.
- Desayunar te ayudará a concentrarte y evitará que te canses en la escuela.
- Cocinar a la plancha y a la parrilla implica cocinar los alimentos a fuego directo. Estas técnicas de cocción son generalmente más saludables que freír, que implica cocinar los alimentos en grandes cantidades de aceite.

## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Los alimentos \_\_\_\_\_ son alterados con respecto a su estado original antes de venderse o consumirse.
2. En un ambiente \_\_\_\_\_, los alimentos preparados y poco saludables son la norma predominante.
3. \_\_\_\_\_ es un mineral que tu cuerpo necesita y es el ingrediente principal que se encuentra en la sal.
4. La/el \_\_\_\_\_ es una afección que ocurre cuando la presión en los vasos sanguíneos es más alta de lo normal.
5. De origen animal, la grasa \_\_\_\_\_ es generalmente un sólido almacenado a temperatura ambiente.
6. Las frutas y las verduras son una buena fuente de \_\_\_\_\_, que ayudan a eliminar sustancias químicas peligrosas de tu organismo.
7. Las grasas saludables, también conocidas como grasas \_\_\_\_\_, se encuentran en alimentos de origen vegetal y pescados grasos.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

Kateri, que tiene 15 años, generalmente se salta el desayuno. En las mañanas en las que sí desayuna, disfruta de un bol de cereales azucarados y una bebida energizante que le provee justo el impulso que necesita. Cuando hay jugo de fruta fresca en la casa, ella lo bebe, pero la mayoría de las veces no hay. En la escuela, a menudo oye que el estómago le hace ruido antes del almuerzo. Junto con la sensación de nerviosismo que dura más que el supuesto impulso que le aporta su bebida energética, le cuesta concentrarse. ¿Cómo puedes ayudar a Kateri a aprender a tomar decisiones más saludables para el desayuno? ¿Qué consejo le darías? Escribe tu respuesta en forma de carta a Kateri.

## EN CASA

Elige una comida que tu familia y tú coman con regularidad. Pídeles la receta a tus padres o tutores o búscala en un libro de cocina o en línea. Anota todos los ingredientes y luego identifica al menos dos formas de hacer que la comida sea más saludable. Comparte tu receta modificada con un miembro de la familia y anima a tu familia a probar juntos la versión más saludable.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Comer para tener buena salud

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas de nutrición y practicar buenas conductas nutricionales. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Nutrición

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Trabajaré para comer más frutas y verduras frescas.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Comeré dos frutas diferentes todos los días durante un mes.*

*Probaré una verdura nueva esta semana.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Comeré cinco porciones de frutas y verduras todos los días.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Voy a comer una manzana o un plátano todos los días en el almuerzo.*

*Voy a probar todos los vegetales que mi papá sirva en la cena.*

*Voy a beber jugo de naranja en el desayuno.*

*Voy a hablar con mis padres para asegurarme de que tengamos frutas y verduras frescas para comer en casa.*

*Voy a ir a la barra de ensaladas en la cafetería al menos dos veces por semana.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *12 de abril*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *30 de mayo*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Hice un seguimiento de las frutas y verduras que comí todos los días durante el primer mes. Esto me ayudó a recordar mi meta y a mantener el rumbo.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*No cumplí mi meta a largo plazo. No comí en la barra de ensaladas y, a veces, me olvidé de mi meta.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Cuál de los siguientes nutrientes proporciona energía a tu cuerpo?
  - a. vitaminas
  - b. minerales
  - c. agua
  - d. carbohidratos
2. ¿Cuál de las siguientes no es una buena fuente de vitaminas?
  - a. palomitas de maíz
  - b. verduras de hoja verde
  - c. frijoles
  - d. frutas cítricas
3. ¿Cuánta agua debes beber por día?
  - a. 2 vasos
  - b. 4 vasos
  - c. 6 vasos
  - d. 8 vasos
4. La relación entre las calorías que consumes y las calorías que quemas es tu
  - a. equilibrio energético
  - b. producción de energía
  - c. consumo de energía
  - d. reserva de energía
5. Una dieta que te brinda suficientes calorías y nutrientes para mantenerte saludable es
  - a. equilibrada
  - b. variada
  - c. moderada
  - d. adecuada
6. ¿Qué parte de la etiqueta de un alimento te muestra la cantidad del alimento que se come normalmente?
  - a. calorías
  - b. %VD
  - c. tamaño de la porción
  - d. lista de ingredientes
7. Según MiPlato, deberías
  - a. centrarte en las grasas
  - b. recibir la mitad de tus proteínas de la carne
  - c. hacer que la mitad de tu plato sean granos y verduras
  - d. asegúrate de que la mitad de tu plato sean frutas y verduras
8. La descomposición de los alimentos en tu cuerpo se llama
  - a. digestión
  - b. absorción
  - c. eliminación
  - d. articulación
9. La hipertensión, o presión arterial alta, puede deberse a comer demasiado(a)
  - a. azúcar
  - b. grasa
  - c. sal
  - d. fibra
10. ¿Qué es más probable que suceda si te saltas el desayuno?
  - a. Tendrás más energía.
  - b. Sentirás menos hambre.
  - c. Mejorarás tu concentración.
  - d. Aumentarás de peso.

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Publicar alimentos saludables en las redes sociales

### Qué recordar

Existen muchos factores que hacen que una comida sea saludable. Una comida saludable debe ser equilibrada, variada, moderada y adecuada. También debe proporcionar mucha fibra e incluir alimentos preparados de manera saludable. Una comida saludable proporciona carbohidratos, grasas y proteínas en proporciones adecuadas e incluye una bebida saludable. Una comida saludable también puede reflejar tus preferencias y tradiciones alimentarias.

### Para quién es

Tus compañeros

### Por qué es importante

Ayudará a tus compañeros a ver opciones de alimentos saludables que puedan ser accesibles para ellos.

### Qué hacer

Como equipo, usa Twitter (o una red social similar) para publicar fotos y compartir información sobre 10



comidas saludables. Cada comida debe demostrar claramente una parte importante de una buena nutrición. Asegúrate de que tu tuit (máximo de 280 caracteres) explique qué hace que la comida sea saludable. Si tu equipo no tiene acceso a Twitter o a otras redes sociales, crea un documento compartido de Google que contenga fotos de comidas saludables con tu mensaje escrito debajo de cada foto. Tu maestro puede pedirte que incluyas comidas de diferentes entornos, como el hogar, la escuela y restaurantes o de diferentes horarios, como el desayuno, el almuerzo y la cena. Recuerda incluir bebidas con cada comida.

## Cómo hacerlo

- Utiliza la información de este capítulo para identificar las 10 características diferentes que deseas resaltar en tus tuits. Recuerda, cada publicación debe mostrar una foto de una comida saludable y debe resaltar una parte específica de una buena nutrición.

- Trabaja de forma colaborativa para crear un guion final para cada publicación. Luego decide quién de tus compañeros de equipo será el responsable de publicarlo.
- Asegúrate de tener el identificador de Twitter o de las redes sociales de cada miembro del equipo (si los tienes) y de tu profesor (si el profesor lo proporciona). Cuando tuitees tus comidas y comentarios, asegúrate de enviárselos a tu equipo y a tu maestro. Pregúntale a tu profesor si otros estudiantes de la clase deben recibir tus tuits.
- Si no tienes acceso a Twitter o a otras redes sociales similares, trabajen juntos para importar fotos a tu documento de Google. Permite el acceso a la edición y comparte el documento con toda la clase, incluido el profesor. Usa la función de Comentarios para publicar comentarios sobre las fotos y los mensajes desarrollados.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Matemáticas

Parte de llevar una dieta saludable es saber cuántas calorías de cada nutriente comer cada día. Responde las siguientes preguntas de matemáticas para ayudarte a practicar este concepto.

Jaime necesita 2300 calorías diarias. Ha comido 1495 calorías en carbohidratos. Si su ingesta de

proteínas tuviera que ser 5 por ciento más que su ingesta de grasas, ¿cuántas calorías deberían provenir de proteínas? ¿Cuántas de grasas?

# 5

# Manejo de una buena nutrición

- LECCIÓN 5.1 Comer bien durante toda la vida
- LECCIÓN 5.2 Acceso e inocuidad de los alimentos
- LECCIÓN 5.3 Mantener un peso saludable
- LECCIÓN 5.4 Tu imagen corporal
- LECCIÓN 5.5 Tu plan de nutrición



# Entender mi salud

## ¿Qué factores influyen en mis conductas alimentarias?

La gestión de una buena nutrición implica numerosos factores cambiantes a lo largo de la vida. Tu edad, la etapa de tu vida, el acceso a los alimentos y los esfuerzos por controlar tu peso, todo impacta en tu dieta. Esta autoevaluación formula preguntas sobre cómo influyen esos factores en tus elecciones actuales. Responde cada pregunta en la siguiente tabla seleccionando la respuesta que sea más acertada para ti. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más cerca estés de 24 puntos, más saludable será tu dieta.

	Siempre	A veces	Nunca
Consumo a diario alimentos ricos en hierro como carne, mariscos y verduras de hoja verde oscuro.	3	2	1
Consumo a diario alimentos ricos en calcio como leche, yogur, queso y verduras de hoja oscura.	3	2	1
Puedo comer alimentos que se mantienen limpios y fríos y que se han preparado de manera segura.	3	2	1
Tengo acceso a comida suficiente todos los días.	3	2	1
No he tratado de perder o aumentar de peso a menos que mi médico me lo haya pedido.	3	2	1
Me gusta mi cuerpo y estoy orgulloso de lo que puede hacer.	3	2	1
Creo que tengo un peso saludable.	3	2	1
Estoy dispuesto a pedirles a los demás que me ayuden a comer de forma saludable.	3	2	1

Mi puntaje para ¿Qué factores influyen en mis conductas alimentarias? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)



La buena nutrición supone muchos desafíos. Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo que requieren una atención especial. A menudo luchan con problemas de aumento de peso, pérdida de peso e imagen corporal. Muchos adolescentes carecen de acceso a alimentos saludables, asequibles e inocuos. Establecer metas y planificar adecuadamente ayuda a reducir o manejar estos desafíos.



# LECCIÓN 5.1

## Comer bien durante toda la vida

Términos a aprender 

**anemia**

**calcio**

**hierro**

**longevidad**

### Concepto general

La nutrición es importante en todas las etapas de la vida, y nuestras necesidades nutricionales específicas pueden variar con el paso del tiempo. Durante la adolescencia, determinados nutrientes como el calcio y el hierro son especialmente importantes. Entender las necesidades nutricionales de las personas a medida que pasan de la infancia a la vejez puede ayudarte a hacer elecciones saludables para ti y para los demás.



### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar las necesidades nutricionales de las personas a lo largo de la vida.
- Identificar estrategias que alienten a los niños a comer de manera saludable.
- Explicar por qué el calcio es importante durante la adolescencia.
- Utilizar las habilidades de comunicación para tomar decisiones nutricionales saludables.

### Conexión con el ASE

Comunicarse para una alimentación saludable (habilidades para las relaciones)

### Escribe sobre el tema

¿De qué maneras crees que han cambiado tus hábitos alimentarios desde que eras un niño pequeño? ¿Alguna vez piensas en cómo la nutrición podría afectar la forma en que envejeces?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 5** Manejo de una buena nutrición  
**LECCIÓN 5.1** Guía de toma de notas de Comer bien durante toda la vida

**Nutrición durante toda la vida**

1. Las recomendaciones nutricionales que experimentamos en diferentes etapas de la vida reflejan las necesidades nutricionales para cada grupo demográfico incluido en la tabla.

Grupo demográfico	Necesidad nutricional
<b>Bebés</b> (nacimientos-12 meses)	
<b>Niños pequeños</b> (12-24 meses)	
<b>Niños en edad preescolar</b> (3-5 años)	
<b>Infancia</b> (6-12 años)	
<b>Adolescentes y adultos</b> (13-70 años)	
<b>Adultos mayores</b> (70+)	
<b>Embarazo y lactancia</b>	

© 2024 Human Kinetics. Todos los derechos reservados. Este libro está protegido por la ley de derechos de autor por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Quinn

es muy selectivo con la comida. Le encantan las hamburguesas y las papas fritas y evita en gran medida comer verduras. La madre de Quinn es vegetariana y su padre come principalmente mariscos en lugar de otras carnes. Quinn está autorizado a comer carne, pero a veces lo hace sentirse un poco mal. Generalmente Quinn come mucha comida basura antes y también después de cenar. Sus opciones favoritas de comida en la escuela son burritos de frijoles y queso y papas fritas de la cafetería. Quinn está un poco excedido de peso, pero parece no molestarle e incluso lo hace sentirse más fuerte. ¿Crees que Quinn debería centrarse más en llevar una dieta saludable? ¿Por qué o por qué no?

## Nutrición durante toda la vida

Las necesidades nutricionales que experimentamos en diferentes etapas de la vida reflejan las necesidades de nuestro cuerpo a medida que crece, se desarrolla y envejece. Como adolescente en etapa de crecimiento, tienes necesidades nutricionales específicas, como una mayor ingesta de hierro y calcio, que difieren de las necesidades nutricionales singulares de bebés, niños pequeños, niños en edad preescolar y adultos mayores. Algunas de las principales consideraciones nutricionales para estos grupos se detallan en la tabla 5.1. Las circunstancias de la vida, como el embarazo, ciertos tratamientos o procedimientos médicos y enfermedades, también pueden perturbar y cambiar las necesidades nutricionales específicas de una persona. A medida que envejeces y atraviesas diferentes circunstancias de vida, es importante revisar tus necesidades y metas nutricionales.

## Nutrición y los años de adolescencia

La mayoría de los adolescentes comienzan a tomar sus propias decisiones sobre su alimentación y nutrición durante la escuela media y la escuela preparatoria. Si bien la familia todavía influye en las decisiones nutricionales, los compañeros gradualmente cobran más protagonismo. Durante este período, muchos adolescentes empiezan a demostrar su independencia y a establecer su propia identidad. A menudo se mueven entre la escuela, las actividades, el trabajo y las obligaciones familiares. En consecuencia, la mayoría de los adolescentes no consume suficientes frutas y verduras. Las bebidas fáciles de consumir sobre la marcha con alto contenido de calorías, como las gaseosas, cafés especiales y bebidas energéticas, además de los alimentos y bocadillos preparados poco saludables, desplazan las opciones nutricionales más saludables y se convierten en las más frecuentes. Sin embargo, los adolescentes deben seguir el mismo consejo nutricional que los adultos con respecto a la adecuación, el equilibrio, la variedad y la moderación. También hay minerales específicos de especial interés para los adolescentes. Es importante que los adolescentes se den cuenta de que lo que comen influye en su **longevidad**, la longitud o duración de la vida de una persona.



TABLA 5.1 Necesidades nutricionales a lo largo de la vida

Etapa de la vida	Requerimientos generales de nutrición	Consideraciones y preocupaciones singulares
Bebés (nacimiento-12 meses)	La dieta debe ser 40-50 % de grasas y no más de 20 % de proteínas. Los bebés dependen de la leche materna y de la fórmula para la mayor parte de la nutrición.	Los bebés empiezan a consumir alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Las alergias alimentarias, la asfixia por aspiración, la deshidratación y los problemas digestivos son temas de preocupación.
Niños pequeños (12-24 meses)	La necesidad calórica total aumenta para apoyar el mayor movimiento y el crecimiento. Las dietas deben ser 30-40 % de grasas y 45-65 % de carbohidratos. Los niños pequeños necesitan unos 13 g de proteínas por día.	Los niños pequeños generalmente reciben multivitaminas y minerales además de suplementos de flúor. Los niños pequeños pueden sufrir una sobredosis rápidamente, así que cualquier suplemento debe estar aprobado por un médico y no debe tener más de 100 % de la CDR de cualquier vitamina o mineral.
Niños en edad preescolar (3-5 años)	Los niños crecen alrededor de 2-4 pulgadas (5-10 cm) por año hasta alcanzar la adolescencia. Las necesidades calóricas aumentan para satisfacer esta demanda. La ingesta de grasas se debe reducir gradualmente para reflejar niveles de adultos y el equilibrio de macronutrientes comienza a parecerse más al de adolescentes y adultos.	Las caries dentales, la baja ingesta de calcio, la preocupación por la imagen corporal y la inseguridad alimentaria son las principales preocupaciones en esta edad. Los hábitos alimentarios de los niños están muy influenciados por los patrones alimentarios de la familia y el acceso a alimentos en la escuela.
Niñez (6-12 años)	Las necesidades nutricionales de la niñez son iguales a las de los adultos pero son proporcionalmente menores. Los niños necesitan una dieta con una variedad de frutas y verduras, cereales integrales, lácteos sin grasas y bajos en grasas, proteínas y aceites (grasas saludables). Las grasas sólidas y los azúcares agregados deben limitarse, al igual que el sodio.	Las comidas y alimentos preenvasados y las bebidas azucaradas a menudo hacen que los niños sean particularmente vulnerables a dietas con alto contenido de grasas sólidas y azúcares agregados que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas a una edad más temprana.
Adolescentes y adultos (13-70 años)	Seguir todas las pautas de nutrición estándar para una dieta que sea moderada, equilibrada, adecuada y variada. Los adolescentes deben asegurarse la ingesta adecuada de calcio, vitamina D y hierro.	Evitar comer calorías excesivas, especialmente las calorías vacías del azúcar y el alcohol. Puede ser necesario un suplemento multivitamínico y mineral para ayudar a garantizar la ingesta adecuada de vitaminas y minerales.
Adultos mayores (70+)	Las necesidades de energía total declinan con la edad, por lo que los adultos mayores necesitan menos alimento. Al mismo tiempo, necesitan más vitamina D, calcio, fibra y vitaminas del complejo B. Por ello es importante consumir alimentos ricos en nutrientes.	Las preferencias alimentarias pueden cambiar dado que el avance de la edad reduce nuestro sentido del gusto y el olfato y afecta nuestra función gastrointestinal. Muchos adultos mayores también viven con menos dinero y están más aislados, así que la asistencia nutricional y el acceso a alimentos frescos y saludables son importantes.
Embarazo y lactancia (amamantamiento)	El embarazo impone una fuerte exigencia al organismo y crea una necesidad de más calorías y un aumento de casi todos los nutrientes. Cuando una madre está amamantando, las calorías totales, las calorías de origen graso y las vitaminas A, C, E y todas las vitaminas B, el sodio y el magnesio son esenciales para una leche materna saludable.	El folato y el hierro son dos minerales particularmente críticos durante el embarazo. Las deficiencias de estos importantes minerales pueden tener efectos negativos sobre la salud del feto. Si la nutrición de la madre es inadecuada, puede provocar defectos del tubo neural, espina bífida, bajo peso al nacer, anemia y otros problemas de salud para el bebé.

## Minerales para un desarrollo saludable

El hierro y el calcio son dos minerales que cumplen una función crítica durante la etapa de la adolescencia. El **hierro** ayuda a la hemoglobina de la sangre a transportar oxígeno a todas tus células, mientras que el **calcio** fortalece los huesos y asiste en las contracciones musculares.

### Hierro y salud adolescente

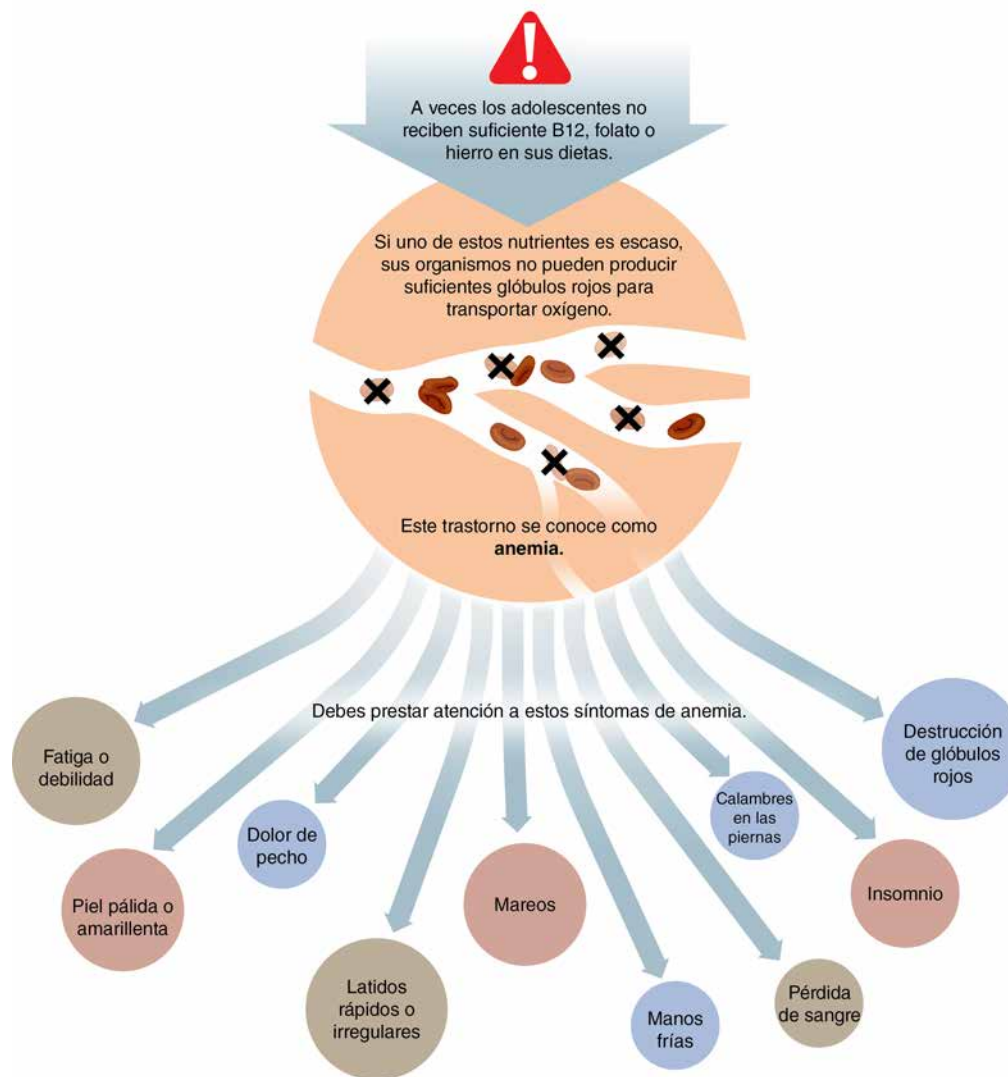
Una dieta con alto contenido en hierro ayuda a la sangre a transportar oxígeno a las células, lo que tiene un gran impacto en el crecimiento y desarrollo de tu cuerpo. Las cantidades adecuadas de hierro también son esenciales para tener energía sostenida durante todo el día. Sin hierro, tu cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos. La figura 5.1 muestra alimentos ricos en hierro. Las dietas con deficiencias de hierro pueden producir **anemia**, una afección que resulta de un bajo nivel de glóbulos rojos. La figura 5.2 muestra los síntomas de la anemia.



Figura 5.1. Fuentes de hierro en los alimentos.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





**Figura 5.2** Síntomas de anemia.

En promedio, los adolescentes varones deben consumir 11 miligramos de hierro por día y las adolescentes mujeres deben consumir 15 miligramos. Las mujeres requieren más hierro, especialmente durante la pubertad, para suplir la pérdida de sangre que ocurre durante la menstruación. Los atletas que hacen mucho ejercicio también tienden a perder más hierro. Los adolescentes que siguen una dieta vegetariana o vegana deben adoptar precauciones adicionales. Deben controlar cuánto hierro reciben de fuentes vegetales y tomar un suplemento de hierro si están por debajo del valor diario recomendado.

#### CONSEJO SALUDABLE

Trata de comer damascos secos bañados en chocolate amargo: una delicia rica en hierro.

## Calcio, vitamina D y salud adolescente

Tus huesos crecen rápidamente durante la adolescencia. Si no recibes suficiente calcio y vitamina D durante este período, tus huesos no alcanzarán su pico de densidad ósea. Esto aumenta el riesgo de fracturas y otros problemas graves, como la osteoporosis más adelante en la vida. El calcio es un mineral primario que ayuda al crecimiento de tus huesos y al funcionamiento de tus músculos. La vitamina D ayuda a regular el calcio en tu sangre. Para reforzar el crecimiento de los huesos, los adolescentes necesitan 1300 miligramos de calcio y 600 UI de vitamina D diarios. La figura 5.3 ofrece ejemplos de alimentos que son buenas fuentes de calcio y vitamina D.



## Calcio y Vitamina D

 <p><b>Productos lácteos (calcio y vitamina D)</b> Leche, queso, queso cottage y yogur de bajo contenido graso <i>Consejo:</i> lleva yogur para tu almuerzo o come queso con una manzana como refrigerio.</p>	 <p><b>Verduras (calcio)</b> Brócoli, verduras de hoja verde oscura, como la col rizada y la berza, y setas (también una buena fuente de vitamina D) <i>Consejo:</i> Prueba un batido verde que tenga una o más verduras y setas.</p>	 <p><b>Alimentos de soja (calcio)</b> Tofu fortificado, leche de soja y yogur de soja <i>Consejo:</i> Prueba el edamame como refrigerio (habas de soja enteras).</p>
 <p><b>Frijoles (calcio)</b> Alubias cocidas, alubias blancas y otras <i>Consejo:</i> Come chile o tacos hechos con frijoles en lugar de carne.</p>	 <p><b>Salmón (calcio y vitamina D)</b> <i>Consejo:</i> Prueba añadir salmón enlatado a la pasta o a una ensalada.</p>	 <p><b>Alimentos con calcio y vitamina D agregados</b> Los alimentos también pueden contener calcio y vitamina D agregados, como el jugo de naranja, la leche, los panes y los cereales. <i>Consejo:</i> Desayuna un cereal con calcio agregado en la leche.</p>

**Figura 5.3** Alimentos ricos en calcio y vitamina D.

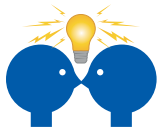
Las personas comienzan a perder masa ósea lentamente después de los 30 años. Esto significa que debes estar atento a desarrollar huesos fuertes antes de esa edad. Muchos adolescentes no obtienen la cantidad recomendada de calcio en su dieta. Los adolescentes y adultos jóvenes que fuman o beben bebidas con caféina como refrescos o café pueden recibir incluso menos calcio. La caféina puede reducir la cantidad de calcio que absorbe tu cuerpo.

Los adolescentes, especialmente las mujeres, que no obtienen suficiente calcio corren el riesgo de desarrollar la enfermedad ósea llamada osteoporosis, una afección en la que tienes huesos débiles. La osteoporosis aumenta el riesgo de fracturas óseas, que pueden causar una discapacidad grave e incluso la muerte. El calcio también actúa como un mensajero para ayudar a que los músculos se contraigan. En dietas deficientes en calcio, el cuerpo

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

toma el calcio de los huesos para compensar la pérdida y así mantener el corazón y otros músculos funcionando. Esto da origen a un mayor debilitamiento de los huesos. Combinar una dieta rica en calcio con actividades físicas como caminar, trotar y bailar realmente puede ayudarte a optimizar el desarrollo de los huesos durante la adolescencia. Cuanto más fuertes sean tus huesos ahora, más probable será que sigan siendo fuertes durante toda tu vida.

## Comunicarse para una alimentación saludable



Puede ser difícil o incómodo pedir lo que quieres cuando se trata de nutrición. Es importante aprender a comunicar tus deseos y necesidades para que puedas tomar decisiones saludables. A veces necesitas decirle “no” a alguien que quiere que hagas una elección alimentaria poco saludable; otras veces tal vez debas pedir asistencia para tomar una decisión inteligente.

### Decir "No" a las opciones de alimentos poco saludables

Es común que las personas te ofrezcan comida o que quieran que comas algo que preferirías evitar. A menudo no queremos rechazar lo que nos ofrecen simplemente porque nos preocupa herir los sentimientos de la otra persona. La siguiente sección ofrece consejos para decir “no” sin herir a nadie, una habilidad importante para comer bien.

#### El poder del "No"

Usa la palabra *no*. No tiene sustituto. Todos comprenden el significado de la palabra *No*.

Un “no” firme: “No, no quiero comer eso”.

Un “no” débil: “No sé. Tal vez como uno después de terminar el mío”.

Comunica “no” de manera no verbal, a través del lenguaje corporal.

Por ejemplo:

**Di que no con la mano.** Realiza un ademán con la mano para ayudarte a decir que “no”.

**Párate erguido para transmitir seguridad.**

Una postura encorvada sugiere que te sientes inseguro.

**Ponte serio.** Di “no” sin reírte ni hacer bromas; de otro modo las personas pensarán que no lo dices en serio.

**Usa una voz firme para decir “No, gracias”.**

A menudo, un “Gracias” o “Gracias por ofrecerlo” ayuda a que el “no” sea escuchado.

**Repite el mensaje “no” tantas veces como sea necesario.** Si la persona sigue insistiendo, sigue respondiendo con un “no”.

Si dices “No, gracias”, y la persona te pregunta “¿Estás seguro?”, responde “Sí, estoy seguro, gracias”.



## Pedir ayuda

Si las opciones de alimentos que tienes son confusas, no tengas miedo de pedir ayuda o sugerencias. También puedes pedir ayuda para tomar una decisión más saludable pidiendo que los alimentos se preparen de cierta manera. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo puedes solicitar ayuda con las decisiones nutricionales.

- Utiliza tus habilidades de investigación para buscar información nutricional en línea antes de salir a comer. Esto puede ayudarte a saber qué opciones saludables ofrece el restaurante y puede facilitar las decisiones una vez que llegues.
- Pide más información al personal de servicio diciendo "¿Puede darme la información nutricional sobre los platos del menú?"
- Si el plato que deseas parece haberse agotado en un puesto o mostrador de comida, pregunta: "¿Sabe si tiene más de estos?"
- Pide otra opinión cuando elijas comida en un restaurante de comida rápida preguntando, "¿Cuál de estas opciones tiene menos calorías y grasas?"
- Pide una variante del menú. Por ejemplo, "¿Puede traerme este sándwich con mostaza y pan integral en lugar de mayonesa y pan blanco?"

## Negociar opciones de alimentos saludables

A veces necesitas negociar con otros. Es posible que tú y tus amigos quieran comer cosas diferentes para el almuerzo y tienes que decidir qué harás. Puede haber tensión o conflicto entre dos o más personas mientras decides. La negociación se parece mucho a la toma de decisiones, excepto que implica resolver un conflicto con otra persona u otras personas. La siguiente situación es un ejemplo de cómo sortear con éxito un conflicto.

### Pasos para negociar opciones de alimentos saludables

1. Identificar el conflicto. Tú y tus amigos quieren ir a almorzar. Sin embargo, Joaquín quiere pizza, Emma quiere tacos y Jaylin quiere una hamburguesa. Nadie parece estar dispuesto a ceder.
2. Pensar en distintas opciones. Podrías (A) ir a más de un lugar si hay tiempo y los lugares están suficientemente cerca entre sí; (B) jugar a piedra, papel o tijera para decidir dónde ir; o (C) acordar que se van a turnar para elegir dónde almorzar y luego decidir a quién le toca elegir hoy.
3. Evaluar soluciones. No hay tiempo suficiente para ir a los tres lugares. No tiene sentido decidir adónde ir jugando a piedra, papel o tijera porque la misma persona podría ganar cada vez que salen a comer. Van a almorzar todas las semanas, por lo que tiene sentido turnarse para elegir.
4. Elegir una solución. Como tiene más sentido y parece ser lo más justo, deciden turnarse.
5. Hacerlo. Tú decides el orden, empezando con Jaylin, luego Joaquín, luego tú y Emma.
6. Reflexionar acerca de cómo fue. Una vez que llegamos a almorzar, había muchas opciones para elegir, así que estaba feliz y todo salió bien. Tiene sentido seguir rotando quién elige.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Comunicación saludable

Lee cada escenario y elige una estrategia de comunicación para utilizar en la situación. Aplica la estrategia al escenario y registra lo que crees que podría suceder como resultado.

**Escenario A:** Es el cumpleaños de Jessep. Su amigo Phoenix le compró a Jessep una linda magdalena para su cumpleaños y la llevó al almuerzo para que Jessep la coma. Pero Jessep está intentando reducir los dulces y los azúcares agregados y no quiere comer la magdalena.

1. ¿Qué estrategia o estrategias de comunicación podría usar Jessep para decirle “no” a la magdalena?
2. ¿Cuál es el resultado potencial del uso de la estrategia?

**Escenario B:** Mark está tratando de incorporar más nutrientes a su dieta, pero no sabe qué elegir para el almuerzo. En el camión de comida en el que se encuentra hay muchas opciones, pero algunas son comidas que no reconoce.

1. ¿Qué estrategia o estrategias de comunicación podría usar Mark para hacer las mejores elecciones para aumentar los nutrientes en su dieta?
2. ¿Cuál es el resultado potencial del uso de la estrategia?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Consume una dieta rica en calcio, vitamina D y hierro. Identifica tres alimentos que te gusta comer que contienen calcio o vitamina D. Luego identifica otros tres alimentos que te gusta comer que contienen hierro. Haz una lista de verificación diaria en la que figuren los seis alimentos y registra qué cantidad de cada alimento comes cada día durante una semana. Reflexiona sobre tu progreso y ajusta tu lista si es necesario.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Selecciona una de las poblaciones analizadas al comienzo de esta lección (bebés, niños pequeños, niños en edad preescolar, adultos mayores y mujeres embarazadas). Investiga más sobre las necesidades nutricionales específicas de esta población. Utiliza los Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable como guía y recuerda buscar más de una fuente de información. Crea un folleto sobre “Cómo comer saludable” basado en la información que encuentres para el grupo seleccionado.



## LECCIÓN 5.1 Revisión: Comer bien durante toda la vida

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Las necesidades de nutrición varían a lo largo de la vida. Existen diferencias para bebés, niños pequeños, niños en edad preescolar, adultos mayores y mujeres embarazadas.
- El hierro es importante para el crecimiento y el desarrollo. Si no obtienes suficiente hierro, podrías desarrollar anemia.
- Tus huesos crecen rápidamente durante los años de la adolescencia. Obtener el calcio y vitamina D adecuados te ayudará a desarrollar huesos fuertes ahora, lo que también significará que tendrás huesos fuertes más adelante en tu vida.
- El calcio y la vitamina D se encuentran en los productos lácteos, los cereales y jugos fortificados y el tofu.
- Aprender a comunicar tus necesidades nutricionales es importante. Las habilidades importantes para practicar incluyen decir “no”, pedir ayuda y negociar un conflicto.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Cuánto tiempo vive una persona es su \_\_\_\_\_.
2. La carne, los mariscos y el chocolate amargo son ejemplos de alimentos con alto contenido de \_\_\_\_\_.
3. Los dolores de cabeza, mareos y fatiga son síntomas de \_\_\_\_\_.
4. Los productos lácteos son una fuente excelente de vitamina D y \_\_\_\_\_.
5. Las personas comienzan a perder masa ósea lentamente después de los \_\_\_\_\_ años.
6. El primer paso en la negociación de opciones de alimentos saludables es \_\_\_\_\_ el conflicto.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Relee el párrafo inicial de esta lección. ¿Qué partes de la dieta de Quinn podrían estar contribuyendo a su ingesta de calcio y hierro? ¿Qué recomendaciones le harías a Quinn para mejorar su ingesta de estos minerales?

### EN CASA

Haz una lista de refrigerios y alimentos para el almuerzo que te gusten y que tengan un alto contenido de calcio y hierro. Comparte tu lista con tus padres o tutores. Fijen juntos una meta SMART para ayudar a aumentar uno o ambos de estos minerales en tu dieta.

# LECCIÓN 5.2

## Acceso e inocuidad de los alimentos

### Términos a aprender

- aditivo alimentario
- alimento orgánico
- alimentos genéticamente modificados
- cadena alimentaria
- conservante alimentario
- desnutrición
- inseguridad alimentaria
- intoxicación alimentaria
- pesticidas
- retiro de alimentos



### Concepto general

No todo el mundo tiene acceso a la misma cantidad de alimentos o a alimentos sanos y seguros para comer. Comprender temas como la inseguridad alimentaria y la intoxicación alimentaria puede ayudarte a abogar por alimentos accesibles, saludables y seguros para ti y tu comunidad.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar influencias en la inseguridad alimentaria.
- Describir la cadena alimentaria e identificar las formas en que se contaminan los alimentos.
- Explicar los cuatro pasos para la inocuidad de los alimentos.
- Practicar cómo abogarías por el acceso a los alimentos y la inocuidad de los alimentos.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Abogar por el acceso a los alimentos (conciencia social)

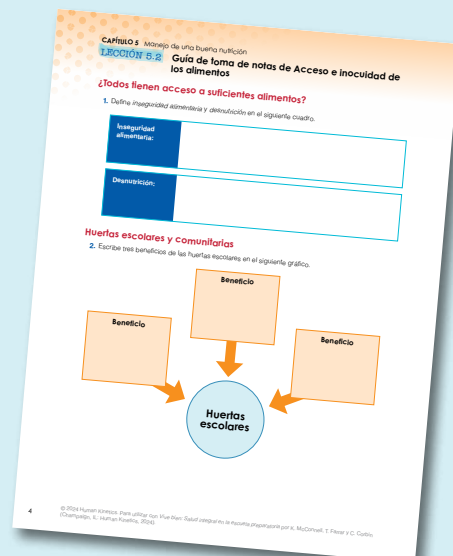
### Escribe sobre el tema

¿Cómo influye el lugar donde vive una persona en la provisión de alimentos? ¿Qué factores sociales y ambientales hacen más difícil seguir una dieta saludable?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Zara** y su familia viven en una comunidad de inmigrantes en un área urbana. Sus padres inmigraron a los Estados Unidos desde Irán, y ambos realizan trabajos poco calificados donde ganan un salario mínimo. Generalmente tienen dinero suficiente para comprar algo de comida todos los días. A veces les cortan la luz porque se atrasaron con las facturas mensuales.

Los padres de Zara trabajan mucho para mantener a su familia. El padre de Zara es jardinero en un parque comercial local y su madre trabaja como conserje nocturna en una oficina comercial del centro. Si bien ambos trabajan a tiempo completo, tienen dificultades para pagar el alquiler y comprar alimentos y otros artículos. El departamento donde viven está cerca de muchos restaurantes y un par de tiendas de comestibles, pero igualmente les cuesta encontrar alimentos que puedan pagar. Es común que la familia cene el menú de un dólar en uno de los lugares locales de comida rápida. Zara califica para recibir desayuno y almuerzo gratuito en la escuela, pero las opciones suelen ser cosas que a ella no le gustan o que no son frescas o saludables. Cada vez que encuentra una buena banana o manzana en la cafetería, trata de traerla a casa para comerla más tarde. La mayoría de sus amigas realmente no sabe que la familia de Zara tiene dificultades para comprar comida y que no puede permitirse opciones más saludables. ¿Cómo podría esta situación estar afectando la salud de Zara? ¿Qué factores influyen en el acceso de Zara a alimentos saludables?



## ¿Todos tienen acceso a suficientes alimentos?

Si compras en una gran tienda de comestibles o conduces por una calle llena de restaurantes de comida rápida, podrías pensar que la comida es abundante y está disponible para todas las personas. La verdad es que no todo el mundo tiene acceso regular a alimentos asequibles y saludables que se manipulen, almacenen y cocinen adecuadamente.

Se estima que alrededor de una de cada ocho personas en los Estados Unidos sufre **inseguridad alimentaria**, es decir, no tiene acceso a suficientes alimentos saludables para apoyar una vida sana y activa. Algunas personas pueden sufrir inseguridad alimentaria porque no tienen suficiente dinero para comprar los alimentos que necesitan. Es posible que otros no puedan llegar a los suministros de alimentos porque no tienen acceso a transporte, o no pueden moverse de forma independiente y deben depender de amigos, vecinos o servicios sociales para que les traigan alimentos. Las personas que viven con inseguridad alimentaria tienen más probabilidades de sufrir **desnutrición**, que significa tener una nutrición inadecuada (insuficiente) o no equilibrada.

Los programas de desayuno y almuerzo gratuito en las escuelas son un componente crítico para abordar la inseguridad alimentaria y la desnutrición en muchas comunidades. Algunos campus de escuelas preparatorias permiten que los estudiantes salgan para almorzar. En algunos casos, esto crea un ambiente hostil en que los estudiantes resultan estigmatizados o juzgados negativamente por quedarse en el campus a almorzar. Es importante apoyar a otros que necesitan o quieren comer una comida gratuita en el campus. Para algunos, una comida en la escuela puede ser la única comida caliente y equilibrada que reciben en todo el día.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Huertas escolares y comunitarias

Algunas escuelas han empezado a incorporar huertas en sus campus donde cultivan alimentos saludables y nutritivos para los estudiantes. Algunas huertas son tradicionales, mientras que otras cultivan frutas y verduras en una solución rica en nutrientes, sin tierra. Las huertas escolares pueden ayudar a enseñar a los estudiantes sobre nutrición, agricultura, inocuidad de los alimentos y cocina.

Con las huertas comunitarias, las comunidades locales reservan parcelas para uso compartido, donde las personas pueden alquilar una parte de la huerta para cultivar frutas y verduras frescas. Las huertas comunitarias son un beneficio a nivel individual y comunitario. Ofrecen una actividad recreativa sana, al aire libre y socialmente atractiva a los miembros de una comunidad que, de otra manera, tal vez no tendrían acceso a un patio o jardín propio.

## Inocuidad de los alimentos

Existen varios motivos por los que los alimentos no siempre son seguros para consumir. Los alimentos pueden contener patógenos que causan **intoxicación alimentaria**, que las personas contraen por comer o beber alimentos contaminados.

## Cómo se contaminan los alimentos

Antes de llegar a tu plato, la comida pasa por varios pasos, conocidos como la **cadena alimentaria** (figura 5.4). Esta cadena alimentaria incluye la producción, el procesamiento, la distribución y la preparación de los alimentos. Los alimentos pueden contaminarse con patógenos en cualquier punto de este proceso. Cuando las personas se enferman a raíz de alimentos en esta situación, se ordena un **retiro de alimentos**. Esto significa que los alimentos de un proveedor en particular se retiran de los estantes de las tiendas y de los restaurantes para evitar que más personas se enfermen. Es importante no comer ningún alimento que haya sido retirado del mercado.



**Figura 5.4** Los alimentos pueden contaminarse en cualquier parte de la cadena alimentaria.



## Síntomas y intoxicaciones alimentarias comunes

Los virus y las bacterias son los patógenos más comunes que causan intoxicación alimentaria (tabla 5.2). Otras fuentes de contaminación incluyen parásitos y hongos. En algunos casos de intoxicación alimentaria te puedes sentir mal inmediatamente después de comer, mientras que en otros casos los síntomas pueden tardar semanas en aparecer. En general, la intoxicación alimentaria provoca náuseas, calambres estomacales, vómitos y diarrea que duran de uno a tres días. Los tipos más graves de intoxicación alimentaria, como la salmonela, pueden ser mortales.

### Los alimentos más comúnmente infectados incluyen

- pollo, carne de res, cerdo y pavo,
- frutas y verduras,
- leche sin pasteurizar,
- huevos y
- mariscos y crustáceos crudos.



**TABLA 5.2** Intoxicaciones alimentarias comunes

Patógeno	Síntomas	Fuente
Norovirus (la intoxicación alimentaria más común)	Diarrea, vómitos, náuseas, dolor de estómago	Un virus contagioso que puede vivir en superficies y alimentos
Salmonela	Diarrea, dolor de estómago, escalofríos, fiebre, vómitos, deshidratación; requiere atención médica	Huevos crudos, agua de riego contaminada, heces de animales
E. coli	Diarrea, calambres abdominales, náuseas; puede causar daño renal	Agua contaminada, leche sin pasteurizar, estiércol de vaca
Listeria	Fiebre, dolores musculares, diarrea, dolor de cabeza, confusión; requiere atención médica	Heces de animales, estiércol, leche sin pasteurizar
C. perfringens	Calambres abdominales, diarrea	Se encuentra naturalmente en el ambiente; se destruye con una cocción adecuada
Campylobacter	Fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular	Agua contaminada, heces de animales, leche sin pasteurizar
Moho y hongos	Diarrea	Alimentos mohosos
C. botulinum	Debilidad en los músculos, incluidos los que se utilizan para respirar y tragar; requiere atención médica inmediata	Alimentos enlatados, conservados o fermentados de preparación doméstica, así como miel y jarabe de maíz

## Manipulación y preparación segura de alimentos

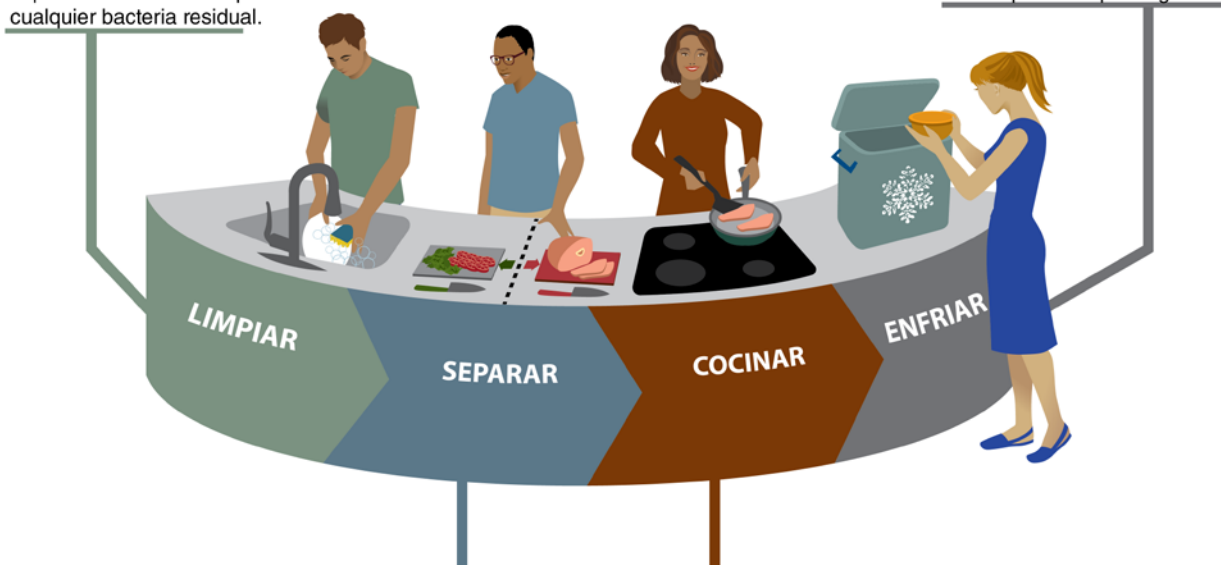
La forma en que manipulas y preparas tus alimentos afectará la probabilidad de que se contaminen. Esto significa que debes prestar atención a los alimentos que seleccionas y a lo que les sucede una vez que sales de la tienda. Es importante no ingerir alimentos enmohecidos o con mal olor. También debes verificar las fechas de vencimiento en los paquetes de alimentos. Los alimentos vencidos tienen más probabilidades de estar contaminados y pueden ser peligrosos o desagradables de comer. Una vez que hayas comprado los alimentos, lo más importante que puedes hacer al manipularlos y prepararlos es seguir los cuatro pasos para la inocuidad de los alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar (figura 5.5).

### CONSEJO SALUDABLE

Evita comer en restaurantes buffet que a menudo no ofrecen comida fresca. Confía en tu instinto si te parece que los alimentos se ven viejos o no se mantienen a la temperatura adecuada.

Empieza siempre por lavarte las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia jabonosa antes de manipular y preparar alimentos. Asegúrate de que todos los utensilios, tablas de cortar y superficies estén limpias. Lava todas las frutas y verduras, incluso las que pelás o cortas, para impedir la propagación de bacterias. Una vez que hayas terminado de preparar la comida, limpia minuciosamente todas las superficies y utensilios. Usa un limpiador suave a base de lejía sobre las superficies de la cocina para eliminar cualquier bacteria residual.

Apenas termines de comer, guarda todas las sobras de comida en el refrigerador. Usa platos plenos para que los alimentos se enfríen de manera uniforme. Los alimentos que requieren refrigeración no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de dos horas. Cuando los alimentos quedan afuera, pueden crecer colonias de bacterias rápidamente. Esto es especialmente importante en comidas a la canasta y picnics, donde los alimentos suelen dejarse en ambientes cálidos durante períodos prolongados.



Quando compras alimentos o cuando los almacenas en el refrigerador, separa los productos frescos de las carnes, los huevos y las aves de corral. Usa tablas de cortar, superficies y utensilios diferentes para preparar carnes, huevos y aves de corral. Usar la misma superficie o los mismos utensilios puede fácilmente provocar contaminación cruzada de bacterias y patógenos. Por ejemplo, si se coloca pollo crudo sobre la tabla de cortar y luego se usa la misma tabla para preparar una ensalada, las bacterias del pollo crudo entrarán en las verduras crudas y podrían causar enfermedades.

Cocina los alimentos a la temperatura adecuada para eliminar los patógenos conocidos. Siempre sirve la comida de inmediato o asegúrate de mantener los alimentos cocidos por encima de los 140 °F si no se van a comer pronto. Si estás comiendo en un restaurante buffet o una fiesta, asegúrate de que los alimentos se mantengan calientes. Si los alimentos no parecen estar calientes, evita comerlos.

**Figura 5.5** Cuatro pasos para la inocuidad de los alimentos.

## Aditivos y conservantes alimentarios

Seguir los pasos para la inocuidad de los alimentos nos ayuda a mantener nuestros alimentos seguros. Otra forma en que tratamos de mantener la inocuidad de los alimentos es mediante el uso de aditivos y conservantes alimentarios. Un **aditivo alimentario** es una sustancia que se agrega a los alimentos para agregar nutrición o para mejorar la frescura, el sabor, la textura o la apariencia.

Cuando un aditivo está diseñado específicamente para ayudar a que un alimento dure más tiempo sin estropearse, se denomina **conservante alimentario**. Si bien estas sustancias pueden evitar que los alimentos se echen a perder con demasiada rapidez, algunas también pueden conllevar sus propios riesgos. Las vitaminas antioxidantes (como la vitamina E) pueden actuar como conservantes en los alimentos al mismo tiempo que aumentan su valor nutricional. Otros conservantes incluyen sustancias químicas como nitratos, nitritos y sulfitos, que pueden ser peligrosas para tu salud. En la actualidad, los fabricantes de alimentos ofrecen más alimentos procesados sin aditivos peligrosos. Verifica la lista de ingredientes de los alimentos que consumes para asegurarte de que no incluyan aditivos peligrosos.

## Pesticidas

Los **pesticidas** son sustancias químicas que se utilizan en el proceso de producción de alimentos para evitar daños a un cultivo provocados por insectos, malezas e infecciones. La mayoría de los pesticidas se consideran tóxicos en cierta medida.

Algunas personas optan por comer alimentos orgánicos para evitar los pesticidas. Los **alimentos orgánicos** se cultivan o producen sin pesticidas químicos en una granja orgánica certificada y no contienen ingredientes sintéticos, bioingeniería ni radiación. Si bien no se ha demostrado que sean más nutritivos que los alimentos cultivados tradicionalmente, los alimentos orgánicos contienen menos sustancias químicas peligrosas. Algunos alimentos tienen más probabilidades de absorber sustancias químicas que otros. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mantiene una lista de las frutas y verduras que absorben más sustancias químicas y que es mejor comprar orgánicas, conocidas como la *docena sucia*, y de las que absorben menos, conocidas como los *15 limpios* (figura 5.6).



### La docena sucia

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. fresas     | 7. duraznos |
| 2. espinaca   | 8. cerezas  |
| 3. kale       | 9. peras    |
| 4. nectarinas | 10. tomates |
| 5. manzanas   | 11. apio    |
| 6. uvas       | 12. papas   |

### Los 15 limpios

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. aguacate           | 9. kiwis                  |
| 2. maíz dulce         | 10. repollos              |
| 3. piñas              | 11. coliflor              |
| 4. arvejas congeladas | 12. melones cantalupo     |
| 5. cebollas           | 13. brócoli               |
| 6. papayas            | 14. setas                 |
| 7. berenjenas         | 15. melones rocío de miel |
| 8. espárragos         |                           |



**Figura 5.6** Frutas y verduras que absorben la mayor cantidad de pesticidas (la docena sucia) y frutas y verduras que tienen la menor cantidad de pesticidas (los 15 limpios).

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



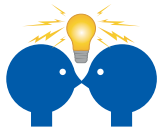
## CTIM en salud

### ALIMENTOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS

El término *ingeniería genética* se refiere al uso de la biotecnología para modificar plantas o animales. El objetivo de la ingeniería genética aplicada a los alimentos es crear plantas con mejor sabor que crezcan mejor, tengan una mayor resistencia al daño de los insectos y las enfermedades de las plantas o que puedan durar más tiempo sin estropearse ni necesitar conservantes. En este proceso, los científicos realizan cambios específicos en la composición genética de una planta para darle un nuevo rasgo deseable. Por lo general, se agregan los genes de otra planta o animal al elemento que se está modificando. La mayoría de la soja y el maíz que se cultivan en los Estados Unidos están modificados genéticamente. Normalmente, los tomates, el arroz y las papas también se modifican. Si bien los **alimentos genéticamente modificados** se consideran en general seguros para comer, existe controversia sobre sus impactos económicos y ambientales.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Abogar por el acceso a los alimentos



Parte del desafío que enfrentan las personas para comer de manera saludable en forma regular tiene que ver con su acceso a agua y alimentos asequibles, seguros y saludables. No importa dónde vivas, puedes abogar por un mejor acceso a uno o más de los elementos de la siguiente lista. Para este proyecto, selecciona uno de los elementos de la lista para ayudarte a practicar tus habilidades de apoyo y promoción. Trata de elegir un elemento que te afecte a ti, a tu escuela o a tu comunidad.

- Acceso a opciones de alimentos asequibles, saludables y orgánicos
- Acceso a agua potable segura
- Acceso a parcelas de huerta escolar o comunitaria
- Acceso a la preparación segura de los alimentos

Usa los pasos hacia el activismo comunitario para desarrollar una campaña para el punto seleccionado. Crea un discurso breve y material de respaldo para presentar a dirigentes de la escuela o la comunidad que podrían ayudar a cambiar la situación que estás abordando. Estos podrían incluir funcionarios de la escuela, miembros del consejo del condado o de la ciudad u oficinas de negocios de tu zona.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en las actividades de apoyo y promoción (*advocacy*). Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en línea sobre alimentos elaborados mediante bioingeniería y prepara una lista de tres sitios web que ofrezcan información precisa y válida sobre tu tema. Utiliza los Pasos de la habilidad para acceder a sitios web válidos y confiables para ayudarte a identificar fuentes de información válidas y confiables. Forma una opinión basada en tu investigación sobre la seguridad y el valor de los alimentos elaborados mediante bioingeniería en relación con la inocuidad de los alimentos.



## LECCIÓN 5.2 Revisión: Acceso e inocuidad de los alimentos

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Inseguridad alimentaria se refiere a no tener suficientes alimentos para mantener una vida activa y saludable.
- La cadena alimentaria incluye la producción, procesamiento, distribución y preparación de alimentos. Los alimentos pueden contaminarse con patógenos en cualquier punto de este proceso. Los suministros de agua contaminados, la suciedad en los equipos, la falta de refrigeración adecuada y los empleados enfermos son causas comunes.
- La inocuidad de los alimentos implica mantener limpias las manos, las superficies y los utensilios de cocina. Las carnes y pescados crudos siempre deben almacenarse y transportarse separados de otros alimentos. Los alimentos también deben cocinarse a la temperatura interna adecuada; los alimentos sobrantes deben refrigerarse inmediatamente después de comer.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. No tener acceso a comida suficiente para mantener una vida activa y saludable se llama \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ es un término que se utiliza para incluir cualquier síntoma o trastorno que se produce al comer o beber alimentos contaminados.
3. Un/una \_\_\_\_\_ incluye la producción, procesamiento, distribución y preparación de alimentos.
4. El/los \_\_\_\_\_ alimentarios/as se usan para mejorar la frescura, agregar nutrición o mejorar el sabor, la textura o la apariencia de los alimentos.
5. Los alimentos \_\_\_\_\_ se cultivan sin pesticidas normales y no contienen ingredientes sintéticos, bioingeniería ni radiación.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Tienes un presupuesto de \$40 para gastar en alimentos para ti y otra persona para un día. Determina cuánta comida y los tipos de alimentos que puedes permitirte comprar en tu vecindario. Anota todas tus selecciones y luego compara tu lista con la de otro estudiante de tu clase.

### EN CASA

Realiza un dibujo o una imagen digital que ilustre los cuatro pasos de la inocuidad de los alimentos. Incluye las palabras o frases necesarias para asegurarte de que todos los puntos clave de los pasos sean claros y fáciles de entender.

# LECCIÓN 5.3

## Mantener un peso saludable

### Términos a aprender

- ciclo de peso
- composición corporal
- distribución de grasas
- esteroides anabólicos
- índice de masa corporal (IMC)
- obeso
- peso saludable
- sobrepeso



### Concepto general

El peso es un concepto complejo que involucra nuestra genética, nuestro entorno y nuestras conductas. El peso puede estar relacionado con la salud, pero por sí solo no puede predecir tu estado de salud general. A veces tomamos buenas y malas decisiones sobre la alimentación, el ejercicio y otros hábitos de salud si nos concentramos demasiado en nuestro peso. Es importante saber qué es el peso y comprender cómo afecta nuestras elecciones.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar las influencias sobre el peso corporal.
- Describir qué es un peso saludable.
- Explicar formas saludables de perder y aumentar de peso.
- Explicar los riesgos de las dietas de moda y los suplementos, incluidos los esteroides anabólicos.
- Acceder a información válida y confiable sobre los suplementos para adelgazar.

### Conexión con el ASE

¿Cuál es mi peso saludable? (conciencia de sí mismo)

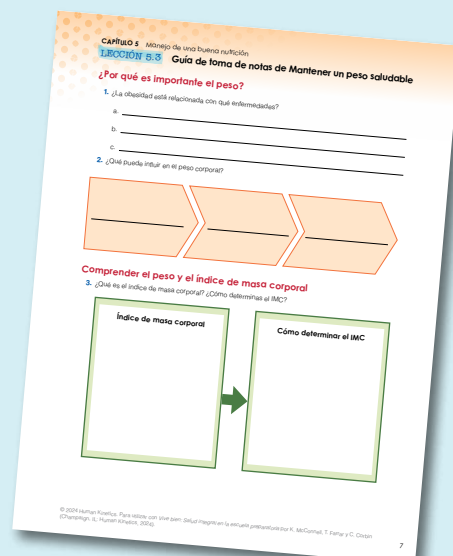
### Escribe sobre el tema

Identifica cinco influencias sobre tu peso. Enuméralas en orden de mayor a menor influencia. ¿Crees que otras personas experimentan las mismas influencias de la misma manera? Explica tu respuesta.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Elijah** ha tenido sobrepeso la mayor parte de su vida. En la escuela primaria se burlaban de él y lo hostigaban en el autobús casi todos los días. Su madre y su abuelo tienen sobrepeso y la familia normalmente no come de manera muy saludable. Elijah trata de hacer elecciones más saludables en la escuela, pero sus amigos no se lo hacen fácil. Lo peor es que él sabe que algunas personas piensan que es perezoso y tonto solo porque tiene sobrepeso. Solo desea que las personas lo conozcan antes de juzgarlo. La mayoría de las personas no sabe que camina casi tres millas (5 km) todos los días con su perro y que anda en bicicleta con su padre casi todos los fines de semana. A Elijah le gusta ser quien es y sabe que es un joven divertido e inteligente que tiene grandes planes para el futuro. ¿Cuáles son algunas de las influencias en el peso de Elijah? ¿Piensas que Elijah es una persona saludable? ¿Por qué o por qué no?

## ¿Por qué es importante el peso?

La obesidad es común en la sociedad estadounidense de hoy. Se considera que el 40 por ciento de todos los adultos y casi el 19 por ciento de todos los jóvenes de 2 a 19 años tienen sobrepeso. Se sabe que la obesidad está relacionada con un mayor riesgo de una variedad de enfermedades, incluida la diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer. También es importante saber que el peso es solo una parte de la historia. Por ejemplo, sabemos que las personas que son físicamente activas son generalmente más saludables que las personas que no lo son, independientemente de su peso. También sabemos que la genética, el entorno y las conductas influyen en el peso, lo que hace que el tema del peso y la salud sea complejo.



## Comprender el peso y el índice de masa corporal

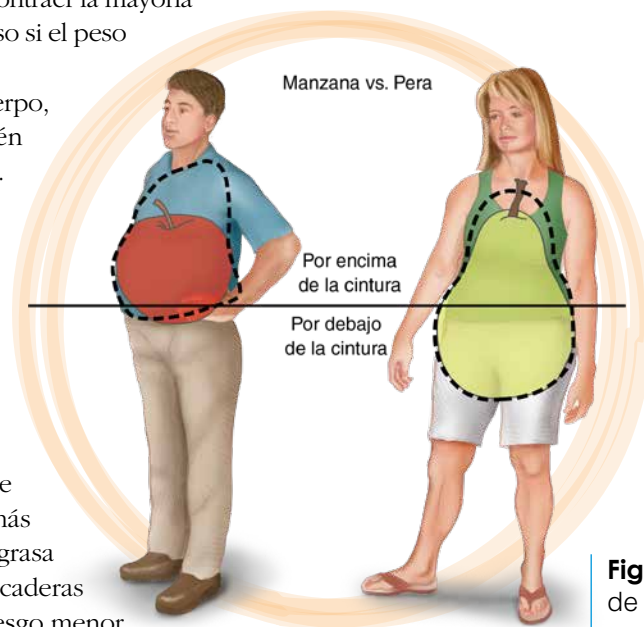
Tu peso corporal se refiere a la cantidad de libras (o kilos) que pesas. Puedes determinar tu peso corporal subiéndote a una báscula. Tu **índice de masa corporal (IMC)** es una forma estándar de explicar el peso en relación con la altura. El IMC es un poco mejor que el peso para predecir los efectos del sobrepeso en la salud. Para determinar tu IMC, necesitas saber tu peso en libras y tu altura en pulgadas. La mayoría de las investigaciones y la mayoría de los médicos consideran que una persona con un IMC de 25 a 29.9 tiene **sobrepeso** y que una persona con un IMC de 30 o más es **obesa**. Se incluye una tabla de IMC en los recursos en línea.

### ¿Qué es la composición corporal?

Tu cuerpo está formado por diferentes tejidos: músculos, huesos, órganos y grasa. Cuando te pesas o calculas tu IMC, no obtienes ninguna información sobre la composición de tu cuerpo. La **composición corporal** se refiere a la relación entre el tejido magro (músculo) y el tejido graso en tu cuerpo. Una persona con más tejido magro y menos tejido graso generalmente tiene un menor riesgo de contraer la mayoría de las enfermedades. Esto es válido incluso si el peso de la persona es superior al promedio.

La ubicación del tejido graso en el cuerpo, o tu **distribución de grasas**, también puede influir en tu salud (figura 5.7).

La grasa abdominal, o la grasa que se encuentra en la zona de la cintura, es la grasa más peligrosa. La grasa que se encuentra alrededor de las caderas y los muslos generalmente es menos peligrosa para la salud. Estos son factores importantes a considerar. Por ejemplo, una mujer atlética y fuerte con mucho músculo pesará más que otra persona de su tamaño que tenga más grasa corporal. Si la mayor parte de su grasa corporal se encuentra alrededor de las caderas y los muslos, también puede tener un riesgo menor de contraer enfermedades que un hombre de tamaño similar que tiene una cintura más gruesa. En este ejemplo, los niveles de actividad física, la composición corporal y la distribución de la grasa corporal nos dicen más sobre el riesgo potencial para la salud que el peso o el IMC.



**Figura 5.7** La presencia de grasa en la parte superior del cuerpo se llama distribución en forma de manzana; la presencia de grasa en la parte inferior del cuerpo se llama distribución en forma de pera.

### ¿Cómo medimos la composición corporal?

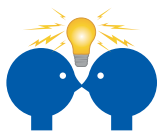
Existen varias formas diferentes de estimar la composición corporal y la distribución de la grasa (tabla 5.3). El método más común utiliza calibradores para pellizcar la grasa en diferentes puntos del cuerpo. Si alguna vez has subido a una báscula que te dice cuál es tu grasa corporal, entonces también estás familiarizado con la impedancia bioeléctrica o BIA. Utiliza corrientes eléctricas para determinar cuánta agua hay en el cuerpo. El agua se encuentra en los músculos y no en la grasa. Si tienes más agua en tus tejidos, entonces tienes más músculo.



TABLA 5.3 Métodos para medir la composición corporal y la distribución de la grasa

Técnica		Descripción
<b>Calibradores de pliegues cutáneos</b>		Se pellizca y se mide la grasa justo debajo de la piel.
<b>Impedancia bioeléctrica (BIA)</b>		Se envía una pequeña corriente a través del cuerpo y se estima la cantidad de agua y tejido magro a partir de la velocidad de la corriente. Existen dispositivos de mano, básculas de composición corporal y versiones de electrodos tradicionales.
<b>Pesaje subacuático</b>		Se pesa a una persona mientras está bajo el agua. El volumen del cuerpo y el peso del cuerpo bajo el agua se utilizan para estimar la cantidad de tejido graso en el cuerpo.
<b>Índice cintura-cadera</b>		La cintura se mide en el punto más estrecho y las caderas se miden en el punto más ancho. La medida de la cintura se divide por la medida de la cadera. Un número por debajo de 0.80 para las mujeres y 0.95 para los hombres se considera saludable.

## ¿Cuál es mi peso saludable?



A veces escuchamos mensajes contradictorios sobre el peso y la salud. La realidad es que todos somos únicos. Los seres humanos vienen en todo tipo de formas y tamaños y todos somos genéticamente diferentes. Los términos *bajo peso* y *sobrepeso* se utilizan como descripciones generales que pueden ayudarnos a pensar en las cosas que podrían estar influyendo en nuestra salud. Tener bajo peso o sobrepeso no significa automáticamente que tengas una enfermedad o que hayas hecho algo mal. Tu peso no define quién eres como persona y no define tu salud.

Lo que sí sabemos es que cada uno de nosotros puede trabajar para estar lo más saludable posible. Es importante encontrar el peso que sea más saludable para ti. Un **peso saludable** es un peso con el que te sientes cómodo y que puedes mantener siguiendo las pautas básicas de nutrición y actividad física. Tú y un amigo podrían seguir exactamente la misma dieta y hacer exactamente la misma actividad física y aún así tener dos tamaños y pesos muy diferentes. Es importante no confundir el peso con el comportamiento o asumir que alguien se comporta de cierta manera debido a su peso. Por ejemplo, una persona de peso promedio que es sedentaria y

come una dieta deficiente tiene más probabilidades de desarrollar problemas de salud que alguien que tiene un ligero sobrepeso pero realiza actividad física diaria y sigue una dieta saludable. Lo que haces para cuidarte es, en última instancia, más importante que lo que dice la balanza.

## Perder y ganar peso

Existen formas seguras y no seguras de subir y bajar de peso. La mayoría de las formas más seguras también toman más tiempo para funcionar, lo que puede llevar a las personas a optar por opciones poco saludables. Como adolescente, debes consultar con tus padres y tu médico antes de tomar cualquier decisión sobre la pérdida o el aumento de peso. Dado que la adolescencia es un momento crítico para el crecimiento y la maduración de tu cuerpo, debes asegurarte de no hacer nada que pueda causar problemas de salud a largo plazo.

## Ganar masa muscular

No es raro que una persona quiera ganar masa muscular. La mayoría de las personas que intentan aumentar de peso intencionalmente quieren ganar masa muscular, no grasa. El deseo de aumentar la masa muscular es común en hombres que buscan ajustarse a una apariencia percibida como ideal. Mejorar la fuerza física y el desempeño deportivo es otro motivo frecuente que argumentan tanto hombres como mujeres que quieren aumentar su masa muscular. Cuando intentas ganar peso, es importante concentrarte en comer alimentos más densos en nutrientes. Comer alimentos con alto contenido de azúcar o grasa puede hacer que aumentes de peso más rápidamente, pero es más probable que el peso adicional sea grasa corporal. Comer grandes cantidades de proteínas tampoco es eficaz. El cuerpo humano no convierte el exceso de proteína en músculo con mucha facilidad. Consumir una dieta bien equilibrada y densa en nutrientes con más calorías totales y hacer más entrenamiento de resistencia es la forma más eficaz de obtener tejido corporal magro saludable. Incluso cuando la dieta y el ejercicio se combinan correctamente, algunas personas simplemente no pueden volverse grandes y musculosas.

Los suplementos diseñados para ayudar con el aumento de peso generalmente no son efectivos y pueden incluir ingredientes peligrosos. Los **esteroides anabólicos** son una clase de hormonas que pueden estimular el crecimiento muscular. Utilizar cualquier producto que contenga esteroides es muy peligroso. Los esteroides pueden causar daño permanente al sistema cardiovascular, al hígado y a los riñones. También pueden causar acné severo, caída del cabello y cambios de humor.

## Pérdida de peso saludable

No existe una manera fácil de perder peso. De hecho, una tasa saludable de pérdida de peso es de entre una y dos libras (0.5 a 1 kg) por semana. Esto significa que una persona debe disminuir las calorías o aumentar la actividad física a un nivel de entre 500 y 1000 calorías por día. La mayoría de las personas necesitaría hacer entre 60 y 90 minutos adicionales de actividad física todos los días para quemar 500 calorías extra por día. Combinar la actividad física con comer menos normalmente facilita el alcance de las metas de pérdida de peso. Reducir las bebidas azucaradas y los postres, achicar el tamaño de las porciones y limitar los bocadillos entre comidas o por la noche son estrategias que pueden ayudar. Comer la cantidad adecuada de alimentos densos en nutrientes y a la vez aumentar la actividad física es la forma más saludable de perder peso y grasa corporal. También es una buena idea tener amigos y familiares que apoyen tus esfuerzos y mantener una actitud positiva.

### CONSEJO SALUDABLE

Si estás tratando de ganar o perder peso comiendo de manera saludable y haciendo más actividad física, intenta utilizar una aplicación como MyFitnessPal para rastrear tanto tu ingesta de alimentos como tu gasto de energía.



## Hábitos de dieta peligrosos

Las personas suelen recurrir a dietas de moda y pastillas para adelgazar para intentar perder peso (figura 5.8). A menudo, estos productos dicen ofrecer resultados rápidos y drásticos. Las personas que pierden peso rápidamente con estas dietas y productos a menudo también recuperan el peso rápidamente. El proceso de perder y recuperar peso repetidamente se denomina **ciclo de peso** o efecto rebote. Se ha demostrado que el ciclo de peso ralentiza el metabolismo y aumenta la grasa corporal con el tiempo y puede aumentar el riesgo de enfermedades. Desde el punto de vista de la salud, suele ser mejor tener unas pocas libras de más que aumentar y bajar de peso reiteradamente.

Es importante tener en cuenta la evidencia detrás de cualquier dieta o suplemento de moda que puedas probar. Muchos productos dietéticos recurren a testimonios o historias personales que hasta pueden no ser ciertas. También suelen incluir fotos modificadas y afirmaciones falsas para vender sus productos. Presta especial atención al tipo de afirmaciones y promesas que hacen estos productos. Busca evidencia imparcial y asegúrate de tener en cuenta los riesgos para la salud conocidos o potenciales cuando decidas usar estos productos.

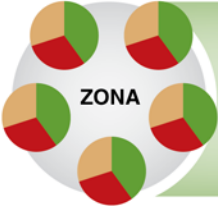



Dieta o producto	Características principales	Riesgos
 <p><b>ZONA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una proporción de 40/30/30 de carbohidratos/proteínas/grasas</li> <li>• Fomenta el consumo de cinco comidas más pequeñas por día y limita las calorías totales</li> </ul>	<p>Limita algunos alimentos saludables sin una buena justificación y reduce la ingesta de fibra</p>
 <p><b>PALEO O KETO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto consumo de carnes, frutos secos, verduras sin almidón, frutas</li> <li>• No se consumen lácteos, cereales ni frijoles</li> <li>• No se consumen alimentos procesados</li> </ul>	<p>Enfermedad cardíaca, enfermedad renal, deficiencia de vitamina D y calcio</p>
 <p><b>SIN GLUTEN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excluye panes, pastas y otros productos que contienen gluten (como el trigo)</li> <li>• Médicamente necesario para personas celíacas, una dieta de moda para los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difícil de seguir</li> <li>• Los alimentos procesados y la falta de fibras naturales pueden causar deficiencias de múltiples vitaminas</li> </ul>
 <p><b>SUPLEMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afirma reducir el apetito, reducir la absorción de nutrientes o aumentar la quema de grasa</li> <li>• Muchos contienen altas cantidades de cafeína u otros estimulantes similares; los ejemplos incluyen orlistat, extracto de grano de café verde, extracto de té verde, Hydroxycut, glucomanano y Meratrim</li> </ul>	<p>Aumento de la frecuencia cardíaca, irritabilidad, diarrea, insomnio, daño renal, daño hepático y posible ataque cardíaco</p>

Figura 5.8 Productos y dietas de moda comunes.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Acceso a información sobre la pérdida de peso

Hay una abundancia de suplementos para bajar de peso y dietas de moda en el mercado. Realiza una investigación en línea sobre una tendencia en suplementos para la pérdida de peso o una dieta de moda. Puedes comenzar por elegir algo de la figura 5.8, o puedes encontrar otra opción. Una vez que elijas qué suplemento o dieta revisar, busca al menos tres sitios web que brinden información sobre el producto. Analiza la información para verificar su validez y confiabilidad y completa la información en la siguiente lista. Presta especial atención a si hay información científica e imparcial disponible y al papel que juegan los testimonios en la comercialización. Recuerda utilizar los Pasos para la habilidad de acceder a sitios web válidos y confiables para ayudarte.

1. Nombre del suplemento: \_\_\_\_\_
2. ¿Cómo ayuda a perder peso? \_\_\_\_\_
3. ¿La información es lógica y tiene sentido (validez)? ¿Sí o No?
4. ¿Es la información consistente en todos los sitios (confiable)? ¿Sí o No?
5. ¿Es un producto seguro? ¿Cuáles son los riesgos de usarlo? \_\_\_\_\_

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en acceder a información válida y confiable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



#### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Cómo influyen las expectativas y tradiciones culturales de una persona en su probabilidad de tener sobrepeso? ¿Qué expectativas y tradiciones culturales existen en tu comunidad que pueden influir en las tasas de obesidad?



#### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Si tu amigo te pidiera que pares en la tienda de suplementos para ayudarlo a elegir una píldora para bajar de peso, ¿qué le dirías? Describe una conversación realista que podrías tener en esta situación con alguien que conoces.



## LECCIÓN 5.3 Revisión: Mantener un peso saludable

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El peso corporal está influenciado por la genética, el entorno y comportamientos como la dieta y la actividad física.
- Un peso saludable es un peso con el que te sientes cómodo y que puedes mantener siguiendo las pautas básicas de nutrición y actividad física.
- El aumento de peso saludable requiere comer una dieta densa en nutrientes y realizar ejercicios de entrenamiento de resistencia.
- Los esteroides anabólicos pueden causar daño permanente al sistema cardiovascular, al hígado y a los riñones. También pueden causar acné severo, caída del cabello y cambios de humor.
- La pérdida de peso saludable ocurre a un ritmo de una a dos libras (0.5 a 1 kg) por semana y se logra mejor mediante una reducción de las calorías totales y un aumento de la actividad física.
- Las personas suelen recurrir a dietas de moda o pastillas peligrosas para intentar perder peso. Estas dietas pueden funcionar a corto plazo, pero a menudo no funcionan a largo plazo.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. IMC son las siglas de \_\_\_\_\_.
2. Un peso que puedes mantener con una dieta bien equilibrada y haciendo actividad física con regularidad es tu peso \_\_\_\_\_.
3. La impedancia bioeléctrica es un método para medir el/la \_\_\_\_\_ corporal.
4. Una forma de manzana se refiere al tipo de cuerpo con más grasa en la/el \_\_\_\_\_ que en las caderas.
5. \_\_\_\_\_ son una clase de hormonas que pueden estimular el crecimiento muscular.
6. Una persona que pierde peso de manera saludable perderá \_\_\_\_\_ libra/s por semana.
7. Cuando una persona gana y pierde peso repetidamente, se denomina \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Lee las siguientes descripciones y decide cuál de las tres crees que es la persona más saludable. Justifica tu elección con datos.

Trayvon: 68 pulgadas (173 cm) de altura y 160 libras (73 kg). Índice cintura-cadera de 1.10. Lleva una dieta adecuada pero nunca hace ejercicio.

Mariah: 62 pulgadas (157 cm) de altura y 120 libras (54 kg). Índice cintura-cadera de 0.92. Le encanta leer y jugar videojuegos mientras come papas fritas y galletas.

Keni: 64 pulgadas (163 cm) de altura y 160 libras (73 kg). Índice cintura-cadera de 0.76. Le encanta trotar y correr carreras de 5 km. Lleva una dieta bien equilibrada.

### EN CASA

Brinda apoyo emocional a un amigo o familiar que tenga problemas con su peso corporal. Recuérdale que los comportamientos son más importantes que los números en una balanza y anímalo a tomar decisiones saludables.

# LECCIÓN 5.4

## Tu imagen corporal

### Términos a aprender



- alimentación desordenada
- comparación social
- humillación corporal
- imagen corporal
- imagen corporal negativa
- imagen corporal positiva
- prejuicio de peso
- trastornos alimentarios



### Concepto general

Cómo te sientes con tu cuerpo puede influir en las decisiones que tomes durante el día. Es importante comprender qué influye en tu imagen corporal, cómo una imagen corporal negativa puede afectar tu salud, y cómo mejorar tu imagen corporal.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué es la imagen corporal.
- Explicar por qué es importante tener una imagen corporal positiva.
- Compara y contrasta trastornos alimentarios comunes.
- Describe cómo los medios, incluidas las redes sociales, influyen en la imagen corporal.
- Identificar cinco formas de mejorar tu imagen corporal.

### Conexión con el ASE

Estudio de caso: La lucha de María  
(habilidades para las relaciones)

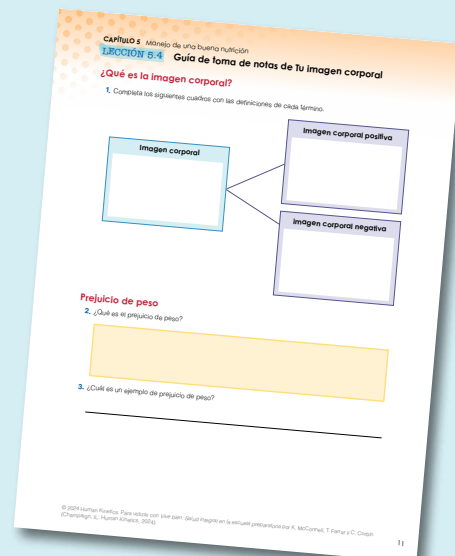
### Escribe sobre el tema

¿Con qué frecuencia te comparas con las imágenes que ves en los medios? ¿Cómo te sientes cuando te comparas con los demás?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## Kelly

acaba de empezar su primer año de escuela preparatoria. Siempre ha sido alta y delgada. Su hermana menor, Dierdre, es fuerte y más atlética, y a Kelly le gustaría parecerse más a ella. Kelly trata de evitar mostrar más que su cara en sus publicaciones en redes sociales. A veces publica una imagen completa si está usando pantalones sueltos o un suéter grueso que la hace sentir más grande y más fuerte. En la escuela, Kelly trata de comer todo lo que puede, pero muchas de sus amigas están tratando de bajar de peso, así que termina sintiéndose incómoda de comer delante de ellas. A menudo come bocaditos de golosinas y chocolates durante el día, solo para incorporar más calorías. A veces también se lleva a escondidas una de las bebidas proteicas de su madre para tomar en la escuela. Kelly se siente incómoda por ser alta y está celosa de su hermana y sus amigas porque son más proporcionadas que ella. ¿Cómo influye la forma en que Kelly se siente en relación con su cuerpo en sus elecciones nutricionales?

## ¿Qué es la imagen corporal?

Es muy común que las personas tengan dificultades con su imagen corporal. Tu **imagen corporal** incluye tus pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el tamaño, la forma y la apariencia de tu cuerpo. La imagen corporal no es lo que proyectas a los demás o cómo te ves realmente; es cómo te sientes contigo mismo y con tu apariencia. Los modelos y otras personas consideradas físicamente hermosas pueden sufrir de **imagen corporal negativa**. Cuando alguien tiene una imagen distorsionada de su apariencia o piensa y siente de manera negativa sobre cómo se ve, tiene una imagen corporal negativa. Por el contrario, una persona con una **imagen corporal positiva** tiene un sentido realista de cómo se ve y es menos probable que piense que su carácter o su valor está ligado a su apariencia.

### CONSEJO SALUDABLE

Coloca notas amables en los espejos de tu baño y tu dormitorio para recordar que debes decir cosas positivas sobre cómo te ves cada vez que te miras en el espejo.

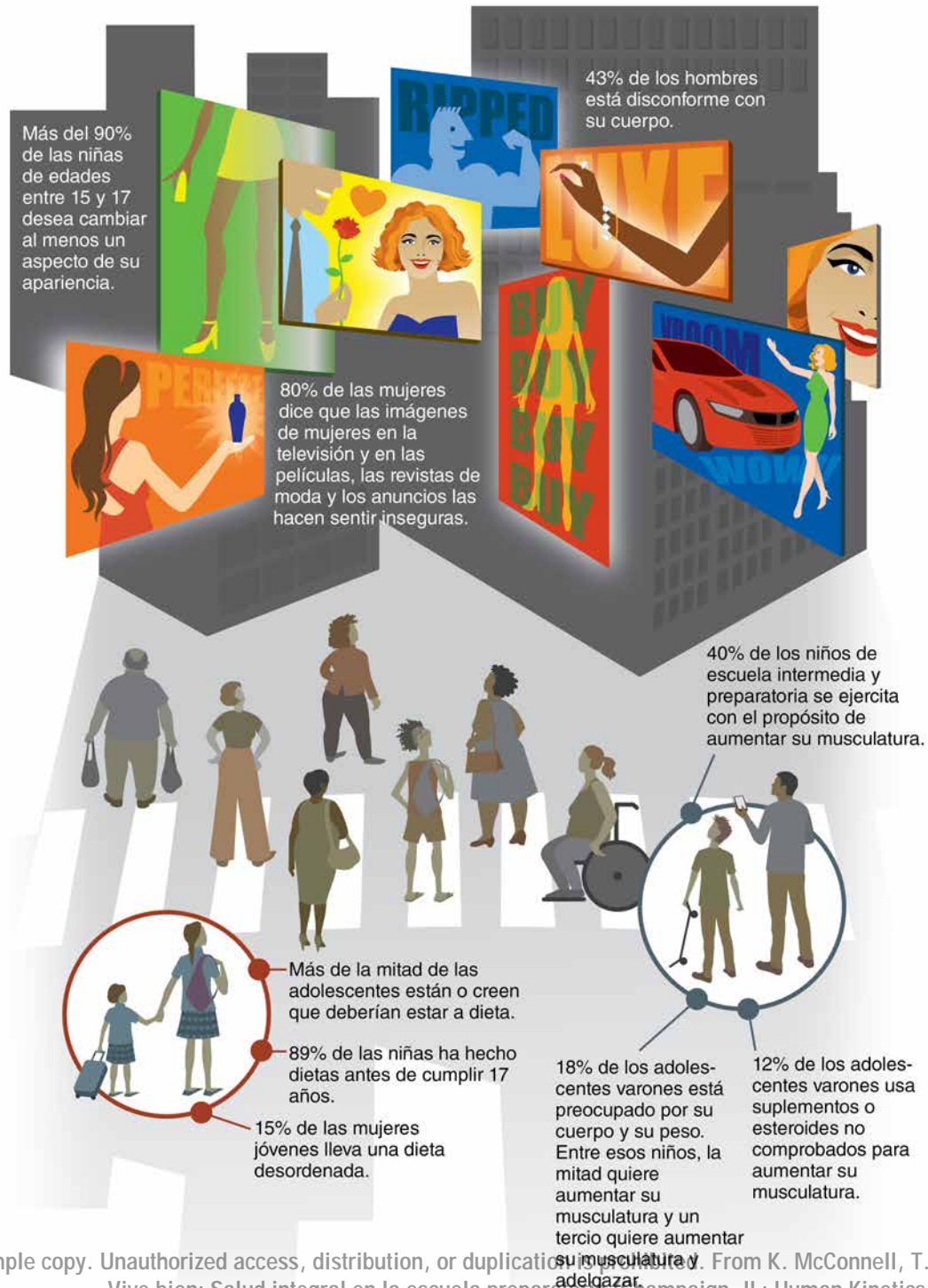
## BENEFICIOS DE UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA

- Buena salud emocional
- Mayor autoconfianza
- Autoestima mejorada
- Relaciones más saludables
- Hábitos más saludables (ejercicio, alimentación saludable)



## La imagen corporal negativa y la salud

Las personas pueden pensar que una imagen corporal negativa en realidad no causa ningún otro problema. La verdad es que la imagen corporal negativa se asocia con muchos otros comportamientos poco saludables. Cuando a una persona no le gusta su apariencia, es más probable que tenga baja autoestima y tenga hábitos de dieta poco saludables, tome suplementos, fume o vapee, beba alcohol y desarrolle trastornos alimentarios (figura 5.9). Las personas cometen el error de pensar que estos comportamientos les ayudarán a sentirse mejor consigo mismas, pero no es así. Una imagen corporal negativa también está relacionada con tasas más altas de depresión y suicidio en los adolescentes.



**Figura 5.9** Las personas de todas las edades y estratos sociales pueden padecer una imagen corporal negativa.



## Prejuicio de peso

Una de las razones por las que las personas se centran en el peso y la imagen corporal es el miedo a cómo los tratarán los demás si los ven obesos o con sobrepeso. El **prejuicio de peso** es la presencia de creencias, actitudes y conductas negativas hacia personas que parecen tener sobrepeso u obesidad. Creer que todas las personas gordas son perezosas o estúpidas es un ejemplo de prejuicio de peso.

Se han asociado consecuencias físicas, sociales y psicológicas negativas con el prejuicio de peso al igual que con otras formas de prejuicio. Aunque vemos imágenes más diversas en los medios de lo que solíamos ver, el prejuicio contra personas por el peso se ha vuelto más común en los Estados Unidos durante los últimos 10 años. Los estudios demuestran que a las personas con sobrepeso y obesas se las suele caracterizar como perezosas, no exitosas, poco inteligentes o carentes de autodisciplina. Estas etiquetas pueden resultar en prejuicio y discriminación contra personas obesas en el lugar de trabajo, en centros de atención médica, instituciones educativas y medios masivos, y dentro de la familia cercana y las relaciones personales. Es importante reflexionar sobre cualquier prejuicio que tengas contra personas que tienen sobrepeso o son obesas, y recordar que todos somos de diferentes formas y tallas. Todos deben ser vistos por su carácter y no juzgados por su apariencia, incluido su peso.

## Influencias de los medios en la imagen corporal

Todos vemos imágenes de los medios todos los días que retratan figuras ideales. Se les paga a modelos y celebridades para vender todo tipo de productos. Su belleza se equipara con riqueza, éxito y poder en la mayoría de las formas de entretenimiento, incluidos los videojuegos y las redes sociales. Estas imágenes ideales no son realistas. La mujer ideal en la mayoría de las imágenes de los medios es relativamente delgada, alta y con pechos exuberantes. A menudo tiene caderas muy estrechas, ojos y labios grandes y cabello largo. El hombre ideal suele mostrarse extremadamente en forma con músculos abdominales bien marcados, hombros anchos, bronceado y una cabellera tupida.

Es común que las personas se comparen con estas imágenes de los medios y se sientan mal cuando lo hacen. A este comportamiento lo llamamos **comparación social**. La verdad es que el 95 por ciento de las personas carecen de los rasgos genéticos para parecerse a estas modelos y celebridades. Cuando nos comparamos con estas imágenes, nos volvemos vulnerables a los mensajes que los medios nos están vendiendo. Los productos de belleza, los productos para bajar de peso, los servicios de aptitud física y todo tipo de otros productos promocionan una imagen ideal como una forma de manipularnos para que queramos comprar lo que venden las empresas.

**Los cuerpos saludables  
vienen en una variedad  
de tallas.**



## Modificación de imágenes

Las imágenes que vemos en los medios y en las redes sociales no solo son poco realistas, sino que también suelen estar modificadas digitalmente para eliminar las imperfecciones. La forma de la cara o los rasgos de una persona o el tamaño y la forma de su cuerpo se pueden cambiar. Las imperfecciones de la piel se pueden borrar; el cabello se puede hacer lucir más abundante y brillante. De hecho, el 100 por ciento de las imágenes de moda se alteran digitalmente de alguna manera (figura 5.10) y el 70 por ciento de las mujeres de entre 18 y 35 años admiten haber alterado sus propias imágenes en las redes sociales antes de publicarlas. Esto significa que incluso las personas en las fotos generalmente no se parecen a su imagen.

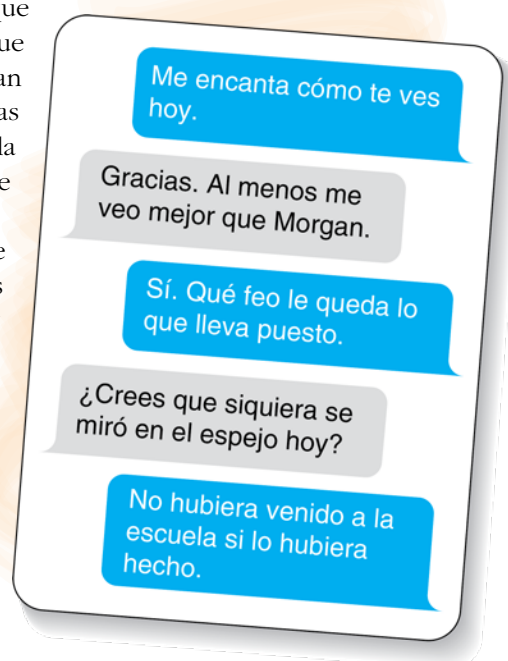


**Figura 5.10** El cien por ciento de las imágenes de moda están alteradas digitalmente de alguna manera.

## Redes sociales

Las imágenes alteradas no son la única forma en que los medios pueden influir en la imagen corporal. Cuando publicas una imagen en las redes sociales y otros comentan cómo te ves, puede afectar tu imagen corporal. Los adolescentes son particularmente vulnerables a conectar los "me gusta" en las redes sociales con la imagen corporal. Cuando una foto publicada recibe muchos me gusta y comentarios positivos, la imagen corporal puede subir temporalmente. Los adolescentes admiten que solo publican fotos que representan lo mejor de sí mismos o aquellas que inspiran o celebran la delgadez para que puedan obtener más "me gusta". Estos tipos de conductas perpetúan aún más las expectativas en torno a la belleza y la talla y también son una forma sutil de prejuicio de peso.

La **humillación corporal** es un tipo de hostigamiento cuando se hacen comentarios crueles sobre el cuerpo de una persona, y lamentablemente es común en las redes sociales. Humillar corporalmente a alguien es muy doloroso y puede tener efectos perjudiciales en la autoestima y el bienestar de una persona. Si alguien te humilla de forma regular, considera evitar a esa persona en las redes sociales. También debes pensar si haces comentarios a otras personas que podrían considerarse humillación corporal. Si lo haces, asume el compromiso de dejar de hacerlo y, en su lugar, motiva a otras personas.



## Recuerda la sigla FACE al usar las redes sociales

Utiliza el acrónimo FACE para limitar cómo las redes sociales influyen en tu imagen corporal.

- F** Filtra los sitios que te hacen sentir mal cuando los ves.
- A** Asegúrate de evitar ser amigo en las redes sociales de personas que usan las redes para ser crueles o maltratar a otros.
- C** Cuídate con las comparaciones; recuerda, tú eres único y no necesitas compararte con los demás.
- E** Evalúa las imágenes que ves y reconoce que la mayoría de las imágenes están alteradas.

## Otras influencias en la imagen corporal

Los medios son una poderosa influencia en la imagen corporal, pero no son los únicos. Un padre, una madre o un tutor que te presiona para que te veas de determinada manera o que pierdas peso influye en la forma en que percibes tu imagen corporal. Esto es especialmente común entre las madres y sus hijas. Por otro lado, un padre, una madre o un tutor que tiene una imagen corporal positiva puede ayudarte a tener una también. La forma en que hablan sobre sus cuerpos y cómo los tratan influirá en cómo te sientes contigo mismo.

### CONSEJO SALUDABLE

Desafíate a publicar fotos auténticas que te muestren como realmente eres y dales me gusta a las fotos de tus amigos que hacen lo mismo.

Los amigos, compañeros de equipo, entrenadores y profesores también pueden influir en cómo te sientes con respecto a tu cuerpo. Por ejemplo, si tus amigos se burlan de ti, tu imagen corporal se verá influenciada negativamente. Si practicas un deporte, tus compañeros de equipo también pueden presionarte para que tomes suplementos o sigas dietas de moda. Este tipo de presiones nos hacen sentir inadecuados o como si no fuéramos lo suficientemente buenos tal como somos. Si un entrenador o maestro te hace un comentario sobre cómo debes perder peso, también es probable que experimentes una imagen corporal negativa. Todos estos grupos e individuos también pueden influenciarte de manera positiva si en cambio te apoyan y se enfocan en felicitarte por tus logros.

## Alimentación desordenada y trastornos alimentarios

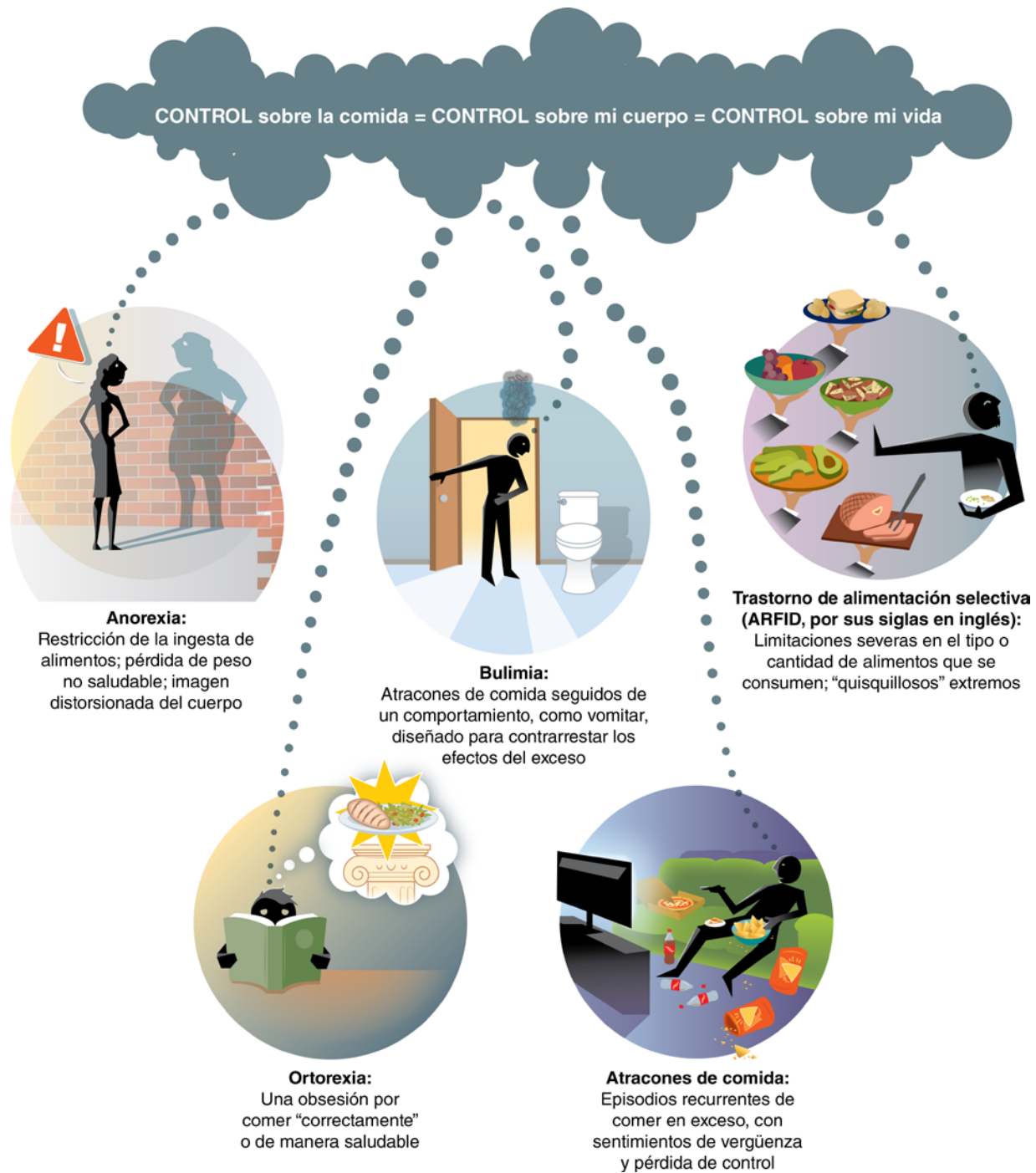
Uno de los principales problemas asociados con una imagen corporal negativa es la **alimentación desordenada**, una variedad de conductas alimentarias irregulares como saltarse comidas, comer por estrés, hacer ayuno periódico o atracones ocasionales, o comer solo ciertos alimentos o evitar ciertas categorías de alimentos por completo. Las personas creen que pueden cambiar su peso o su apariencia si adoptan estos hábitos alimentarios poco saludables. La alimentación desordenada puede provocar una variedad de consecuencias para la salud, como mayor riesgo de obesidad y trastornos alimentarios, pérdida de masa ósea, problemas gastrointestinales, desequilibrios electrolíticos y de fluidos, baja frecuencia cardíaca y presión arterial, y mayor ansiedad, depresión y aislamiento social.

Las señales y síntomas de una alimentación desordenada pueden incluir lo siguiente:

- Hacer dieta con frecuencia
- Tener ansiedad asociada con comer alimentos específicos o saltar comidas
- Subir y bajar de peso constantemente
- Rituales y rutinas inflexibles relacionadas con el alimento y el ejercicio
- Sentimientos de vergüenza y culpa asociados con la comida
- Preocupación por la comida, el peso y la imagen corporal que afectan negativamente la calidad de vida
- Una sensación de pérdida de control relacionado con la comida, incluidos hábitos alimentarios compulsivos
- Tratar de “compensar la mala alimentación” a través del ejercicio, el ayuno, la restricción de alimentos o la purga

La alimentación desordenada a menudo conduce a trastornos alimentarios. Los **trastornos alimentarios** son enfermedades mentales graves que se pueden diagnosticar y que pueden desarrollarse en cualquier momento de la vida de una persona, pero se observan con mayor frecuencia entre los adolescentes. La depresión y la ansiedad son comunes entre las personas con trastornos alimentarios.

Existen diferentes tipos de trastornos alimentarios (figura 5.11). En todos los trastornos alimentarios, las personas utilizan los alimentos como una forma de tener el control de sí mismos y de sus vidas. Personas de todos los sexos, géneros, razas, grupos étnicos,



**Figura 5.11** Trastornos alimentarios comunes.

formas y tamaños pueden tener un trastorno alimentario. Todas las formas de trastornos alimentarios son muy peligrosas y pueden ser mortales. Tener un trastorno alimentario es un problema de largo plazo que puede llevar años de ayuda profesional intensa para aprender a superar o controlarlo. Es fundamental que cualquier persona con síntomas de un trastorno alimentario busque ayuda profesional. Para encontrar ayuda por vía telefónica, de texto o mensajes, comunícate con la Alianza Nacional de Trastornos Alimentarios en [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) o la Alianza Nacional para los Trastornos Alimentarios en [www.findEDhelp.com](http://www.findEDhelp.com).



## Mejorar tu imagen corporal

Hay cosas que todos podemos hacer para mejorar nuestra propia imagen corporal. Es importante recordar que puede ser difícil sentirse bien con uno mismo todo el tiempo. La clave es trabajar siempre para apreciar tus propias buenas cualidades y celebrar las cualidades y logros de los demás que no estén relacionados con la forma en que se ven.

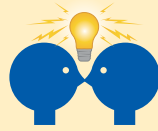
### Consejos para mejorar tu imagen corporal

- Acepta tu cuerpo. Sé menos crítico y más amigo de ti mismo.
- No te humilles por tu cuerpo ni lo hagas con los demás. Decir cosas malas o negativas sobre tu aspecto o el de otras personas es hiriente y puede ser dañino.
- Concéntrate en las cosas que te gustan de ti mismo. Date permiso para sentirte bien con quien eres.
- Concéntrate en lo que tu cuerpo puede hacer, no solo en cómo se ve.
- Sé consciente y presta atención a cómo se siente, se mueve y juega tu cuerpo.
- Cuida de tu cuerpo. Consume alimentos saludables, haz mucha actividad física y duerme bien.

### ESTUDIO DE CASO



### La lucha de María



Tu amiga María siempre ha sido popular en la escuela. Desde la ropa genial que usa y su hermoso cutis color aceituna hasta el hecho de ser una buena estudiante y una estrella deportiva que además trabaja mucho como voluntaria en la comunidad local, es difícil no sentir envidia de María. Por no mencionar que sus padres son exitosos abogados y el hermano mayor de María fue aceptado recientemente en una buena universidad.

Últimamente has notado que María se ha vuelto hipercrítica con su aspecto y se refiere a sí misma como gorda y fea en las redes sociales varias veces por día. Las publicaciones de María son principalmente quejas sobre cómo le queda la ropa. María además es muy particular en la forma en que posa en las fotos. Te cuesta entenderlo, porque piensas que María es muy atractiva. También has notado que últimamente apenas picotea la comida y parece casi obsesionada con quemar calorías.

#### Piensa en ello

1. ¿Cómo podrías demostrarle apoyo a María? ¿Qué le podrías decir que exprese cariño y afecto?
2. ¿Cómo influyen en María los estándares sociales de la belleza? ¿Cómo podría María cambiar la forma en que usa las redes sociales para ayudarla a sentirse mejor con ella misma y promover la autoaceptación?

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**



## Analizar las influencias en la imagen corporal

Los medios juegan un rol importante en cómo nos vemos a nosotros mismos y en cómo entendemos las expectativas sociales en torno a la apariencia. Realiza un análisis de contenido de tu programa de televisión o red social favorito. Mientras miras y consumes tu medio favorito, registra la frecuencia con que las personas hacen un comentario positivo o negativo sobre sus apariencias o las apariencias de los demás. Marca cada comentario positivo y cada comentario negativo con una marca de conteo (una línea o una tilde). En el área de notas y ejemplos, registra qué tipos de cosas se dijeron. Por ejemplo, ¿los comentarios son sobre peso, talla o aptitud física? ¿Son acerca del cabello, la piel, el maquillaje o la ropa? ¿Los comentarios difieren por género, edad o etnia? Cuando hayas terminado, informa el porcentaje de referencias positivas y negativas. Resume tus observaciones y responde la pregunta siguiente.

Tipo de comentario	Conteo	Notas y ejemplos
Positivo		
Negativo		
% de comentarios positivos: _____		
% de comentarios negativos: _____		
Observaciones:		

¿Cómo podría estar influenciada tu imagen corporal por los tipos de comentarios a los que estás expuesto?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Escribe una canción, un poema o un rap que explique qué es la imagen corporal y cómo afecta la salud y el bienestar de una persona. Incluye información objetiva y haz que tu creación sea fácil de recordar para otros.

## LECCIÓN 5.4 Revisión: Tu imagen corporal

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Tu imagen corporal incluye tus pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el tamaño, la forma y la apariencia de tu cuerpo.
- La imagen corporal positiva está relacionada con una buena salud emocional, una mayor autoconfianza y autoestima, relaciones más saludables y hábitos más saludables como hacer ejercicio con regularidad.
- Las imágenes de los medios representan una visión estrecha de la belleza que el 95 por ciento de las personas son genéticamente incapaces de lograr.
- La imagen corporal se puede mejorar. Acéptate a ti mismo, no te humilles por tu cuerpo ni lo hagas con los demás, concéntrate en las características que te gustan de ti, concéntrate en lo que tu cuerpo puede hacer y no solo en tu apariencia, presta atención a cómo se siente tu cuerpo y cuídalo.
- Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales graves que se pueden diagnosticar, que pueden desarrollarse en personas de cualquier género a cualquier edad y requieren ayuda profesional para superarlas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Tu imagen corporal incluye tus pensamientos, \_\_\_\_\_ y comportamientos relacionados con la talla, la forma y la apariencia de tu cuerpo.
2. Una persona con una imagen corporal \_\_\_\_\_ tiene un sentido realista de cómo se ve y es menos probable que piense que su carácter o valor está ligado a su apariencia.
3. \_\_\_\_\_ es una forma de hostigamiento en las redes sociales donde las personas dicen cosas malas sobre cómo se ven los demás.
4. La comparación \_\_\_\_\_ ocurre cuando las personas se comparan con las imágenes de los medios y se sienten mal cuando lo hacen.
5. Las conductas alimentarias irregulares, como saltarse comidas o comer solo ciertos alimentos, son síntomas de una afección llamada \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cómo le hablarías a una persona más joven sobre su imagen corporal si estuviera disconforme con su apariencia? ¿Qué querrías que sepa? ¿Qué consejos o sugerencias le darías para ayudarla a manejar las presiones que puede estar sintiendo sobre verse de determinada manera?

### EN CASA

Convierte tu habitación en un espacio seguro para tu imagen corporal. Elimina imágenes y afiches que te hagan sentir mal contigo mismo. Coloca mensajes positivos para ti mismo en espejos, puertas, mesitas de noche y en los cajones. Concéntrate en lo que te gusta de ti mismo y en lo que puedes hacer bien. Siempre que estés en tu espacio seguro, no te permitas decir nada negativo sobre tu apariencia. Por último, evita humillarte a ti mismo y a cualquier otra persona por el cuerpo.

# LECCIÓN 5.5

## Tu plan de nutrición

### Términos a aprender



#### registro de comidas

### Concepto general

Una planificación cuidadosa puede ayudarte a elegir alimentos saludables incluso cuando las circunstancias sean difíciles. Desarrollar el conocimiento y las habilidades que necesitas para hacerte responsable por tus conductas alimentarias es importante.



### Objetivos de aprendizaje

- Describir cómo llevar un registro de comidas.
- Describir dos formas de analizar tu dieta.
- Practicar el establecimiento de metas de nutrición SMART.
- Seguir tu plan de nutrición y reflexionar sobre tu progreso.
- Demostrar cómo pedir ayuda para alcanzar tus metas nutricionales.

### Conexión con el ASE

Crear un plan de nutrición (automanejo)

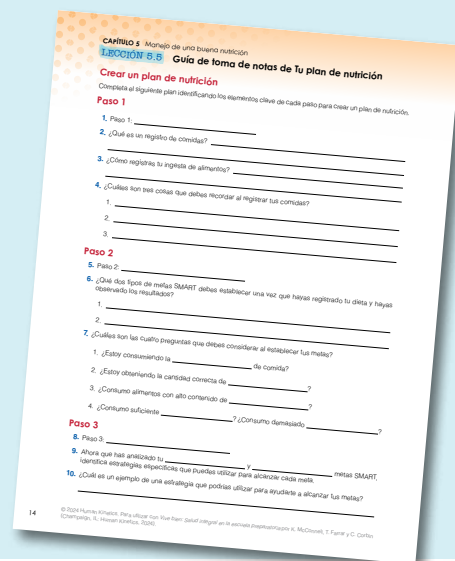
### Escribe sobre el tema

¿Alguna vez haces una elección sobre lo que vas a comer basada en lo bien o lo mucho que has comido ese día? ¿Cómo llevas registro de tu dieta y si está bien equilibrada o no?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**En**

la clase de salud, Delaney aprendió principios valiosos sobre nutrición. Primero, una buena dieta requiere incorporar calorías adecuadas de un equilibrio de carbohidratos, grasas y proteínas saludables. Segundo, la dieta de una persona debe ser colorida y llena de verduras y frutas. Por último, cuando se trata de la salud, lo que comes es más importante que tu apariencia.

Delaney decidió hacer algunos cambios en su dieta, pero no está muy segura de qué hacer o qué cambios hacer primero. Sabe que no debe comer tantos alimentos preenvasados y preelaborados. ¿Cómo podría Delaney hacer cambios saludables en su dieta? ¿Cómo sabrá qué cambios son los más importantes para ella o si ha tenido éxito?

## Crear un plan de nutrición



No es realista pensar que mantendrás un registro de lo que comes todos los días durante el resto de tu vida. De hecho, no es saludable obsesionarse sobre tu ingesta de alimentos todos los días. Cuando se trata de planificar una buena nutrición, debes concentrarte en identificar las debilidades generales de tu dieta y desarrollar metas y estrategias que te ayuden a mejorarlas. Monitorear tu dieta periódicamente a lo largo del tiempo puede ayudarte a controlar cuánto progresas en tus metas. A largo plazo, los objetivos se convertirán en hábitos y tu salud alimentaria mejorará. Sigue los pasos de esta lección para ayudarte a establecer metas de nutrición SMART y llevar una dieta más saludable.

### Paso 1: Lleva un registro de tu ingesta de alimentos y analiza tu dieta

Cuando quieras hacer un esfuerzo serio por comer sano, es importante que primero evalúes tu dieta. Al anotar lo que comes y realizar un seguimiento de tu dieta, puedes aprender sobre tus hábitos y preferencias. A veces no te das cuenta de que no estás comiendo lo suficiente de un nutriente, o de que estás comiendo demasiado, hasta que realmente prestas atención. Un **registro de comidas** es una lista de todos los alimentos que comiste y la cantidad de cada alimento que comiste durante un período determinado. Los registros de comidas más comunes registran tres días, pero puedes registrar los alimentos durante un día o una semana completa. Para monitorear tu dieta durante un plazo más largo, registra tres días una vez por mes para comprobar la evolución de tus hábitos.

Para registrar tu ingesta de alimentos, escribe o usa una aplicación para ingresar todo lo que comes y bebes durante un período de 24 horas. Puedes recordar todo lo que comiste y bebiste en las últimas 24 horas o puedes realizar un seguimiento de lo que comes durante las próximas 24 horas. Asegúrate de llevar un registro de la cantidad que comes de cada alimento. Existen diferentes formas de registrar y analizar tu registro de comidas. Elige un método de la tabla 5.4 que funcione mejor para ti o que tu maestro te haya indicado usar. Dos aplicaciones opcionales son el Plan MiPlato y MyFitnessPal.

**TABLA 5.4 Métodos para llevar un registro de comidas**

Registrar grupos de alimentos y porciones	Documentar alimentos y cantidades con una app
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una hoja de papel en blanco, haz una lista de los alimentos que comiste en el desayuno, el almuerzo, la cena y los bocadillos que hayas consumido.</li> <li>• Anota el grupo de alimentos de cada alimento y la porción equivalente que comiste de cada uno.</li> <li>• Usa ChooseMyPlate.gov para generar tu propio Plan MiPlato que muestre cuántas porciones de cada alimento debes consumir cada día y compara tus resultados con tu lista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingresa los alimentos que hayas comido en una aplicación. Ten en cuenta MyFitnessPal o el contador de calorías de MiPlato.</li> <li>• Asegúrate de utilizar una aplicación que cuente calorías y brinde información nutricional básica.</li> <li>• Analiza tu dieta para determinar el total de calorías, grasas, proteínas y carbohidratos. Si es posible, también observa la cantidad de hierro, calcio, sodio y fibra.</li> </ul>



## Orientación vocacional

### CIENTÍFICO EN ALIMENTACIÓN

La ciencia de la alimentación es un campo amplio que incluye carreras potenciales como la química, la bioquímica, la nutrición, la microbiología y la ingeniería. Los científicos en alimentación usan el conocimiento científico para resolver problemas de la vida real asociados con el sistema alimentario. Estos incluyen asuntos relacionados con el procesamiento y el transporte, la inocuidad, la elaboración y el almacenamiento, el contenido nutricional y el valor nutricional de los alimentos. Los científicos en alimentación deben tener al menos una licenciatura en ciencias de la alimentación. Normalmente trabajan en laboratorios y en empresas alimentarias grandes y pequeñas. Los salarios varían en función del cargo y la experiencia.



Independientemente de cómo registres tu comida, recuerda lo siguiente:

- Anota o ingresa todo lo que comes, incluso un puñado de papas fritas o un bocado de una golosina.
- Incluye todas las bebidas; muchas bebidas contienen calorías.
- No olvides los condimentos y las salsas. La mayonesa en un sándwich o el ketchup que le pusiste a las papas fritas cuentan en tu ingesta diaria.
- Sé honesto. Tu análisis será preciso solo si realizas un seguimiento de todo lo que comes.
- Respeta la confidencialidad; no pidas a otros que te muestren su registro de comidas y no comentes sobre los hábitos alimentarios de nadie más.

Existen diferentes formas de analizar tu dieta. Considera cada opción y haz lo que funcione mejor para ti.

## Paso 2: Identifica tus metas

Una vez que hayas registrado tu dieta y hayas mirado los resultados, identifica las metas SMART a corto y largo plazo. Es especialmente importante que tus metas de nutrición sean realistas. Piensa con cuidado sobre lo que puedes y no puedes hacer. Ten presente que las pequeñas mejoras en tu dieta se sumarán con el tiempo. Escribe tus metas para no olvidarlas.

Para ayudarte a establecer tus metas, mira tu registro de comidas y ten en cuenta estas preguntas:

1. ¿Estoy consumiendo la cantidad adecuada de comida? De lo contrario, establece una meta para aumentar o disminuir tus calorías diarias en una cantidad específica. Recuerda, si estás intentando perder peso, no debes reducir demasiado tus calorías. Aumentar la actividad física también es importante.
2. ¿Estoy consumiendo la cantidad correcta de cada grupo de alimentos? De lo contrario, identifica los alimentos específicos que deberías comer más o menos.

3. ¿Consumo alimentos con alto contenido de hierro y calcio? De lo contrario, identifica los alimentos específicos que deberías comer más o menos.
4. ¿Consumo suficiente fibra? ¿Consumo demasiado sodio? ¿Hay otros problemas con mi dieta? Si descubres un problema específico, identifica los alimentos específicos que debes comer más o menos.

### Paso 3: Desarrolla tu plan

Ahora que has analizado tu dieta y establecido metas SMART, identifica estrategias específicas que puedes utilizar para alcanzar cada meta. Recuerda que debes asumir la responsabilidad de alcanzar tus propias metas. Usa un gráfico similar al de la figura 5.12 como guía para elaborar tu plan.

**Figura 5.12** Crea tu propio cuadro para identificar estrategias específicas para alcanzar cada una de tus metas.

Meta SMART	Estrategia
Comeré al menos tres porciones de frutas y verduras todos los días para incorporar más fibras.	Comeré al menos una fruta en el desayuno. Comeré zanahorias, apio o rábanos en el almuerzo siempre que pueda. Siempre comeré verduras en la cena.

### Paso 4: Registra tu progreso

Ahora que has desarrollado un plan, crea una lista de verificación de conductas para monitorear tu progreso. Debe incluir tus metas y las estrategias específicas que deseas utilizar. Puedes monitorear tu progreso a diario en el corto plazo o periódicamente en el largo plazo (figura 5.13).

**Figura 5.13** Crea una lista de verificación para realizar un seguimiento de tu progreso.

Meta: Consumir más fibras comiendo al menos tres porciones de frutas y verduras todos los días.	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Comer al menos una fruta en el desayuno.	✓	✓	✓		✓		
Comer zanahorias, apio o rábanos en el almuerzo siempre que pueda.		✓	✓	✓	✓		
Siempre comer verduras en la cena.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### Paso 5: Reflexiona sobre tu progreso

Una vez que hayas trabajado para alcanzar tus metas durante un par de semanas, querrás reflexionar sobre lo bien que lo estás haciendo. Si no estás teniendo mucho éxito en el logro de tus metas a corto plazo o tus estrategias no parecen estar funcionando, es posible que debas ajustar alguna de ellas o ambas. Recuerda, una meta SMART es una meta realista. A veces pensamos que un cambio será más fácil de lo que realmente es. Si algo no funciona, ajusta tu meta o tus estrategias para que sean más realistas.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Pedir apoyo

Si deseas cumplir con las metas de nutrición, es probable que tengas dificultades para cumplir con tu plan. Estamos rodeados por alimentos tentadores y puede ser fácil elegir alimentos poco saludables. El apoyo social te ayudará a cumplir con tu plan. Es importante compartir tus metas con personas en las que confías y que es más probable que estén cerca de ti a la hora de la comida o en otras situaciones en las que probablemente haya comida.

Cuando solicites el apoyo de otras personas, es una buena idea seguir los siguientes pasos:

Explica lo que estás tratando de hacer y por qué es importante para ti.

*Estoy intentando no beber gaseosas durante el almuerzo porque la cafeína me pone nervioso y sé que el azúcar es malo para mí.*

Identifica las situaciones en las que podrías necesitar más apoyo.

*Es difícil cuando estoy en la escuela porque mis únicas opciones son agua, jugo o gaseosa y el agua y el jugo en realidad no me gustan.*

Explica el tipo de apoyo que necesitas.

*Me ayudaría si mis amigos me alentaran a beber agua y si alguno de ellos también lo hiciera conmigo.*

Escribe tu propio guion que te ayudará a solicitar el apoyo que necesitas para cumplir con tu plan de nutrición.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en pedir apoyo. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Usa las redes sociales para promover los buenos hábitos de nutrición que ya tienes. Por ejemplo, si eres constante en cuanto a beber agua en lugar de otras bebidas, incluye una botella de agua en tantas publicaciones en redes sociales como puedas. Plantéate usar imágenes para comunicar todos los hábitos de nutrición saludables que puedas.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Selecciona dos grupos de población diferentes que tengan necesidades dietarias específicas, como deportistas, mujeres embarazadas, personas diabéticas o que sufren alergias. Resume las necesidades dietarias singulares de la población y luego crea un ejemplo de un plan de comidas de un día para cada población seleccionada. Asegúrate de que tu plan incluya una cantidad adecuada de calorías y cumpla con las necesidades dietarias particulares.



## LECCIÓN 5.5 Revisión: Tu plan de nutrición

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Para llevar un registro de comidas, anota todo lo que comes y bebes (incluidos los condimentos) y las cantidades de lo que comes y bebes durante un período de uno a tres días.
- Para analizar tu dieta, compara lo que comes con lo que debes comer según las pautas de MiPlato o ingresa tu registro de comidas en una aplicación de análisis de dietas.
- Recuerda usar metas SMART realistas cuando se trata de nutrición.
- Cuando hayas establecido metas de nutrición, asegúrate de identificar estrategias que te ayudarán a alcanzar tus metas y utiliza una lista de verificación para monitorear tu progreso.
- Seguir un plan de nutrición puede ser difícil. Cuando pidas apoyo a los demás, explica cuáles son tus metas, cuándo necesitas más apoyo y qué tipo de apoyo necesitas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Lo más común es llevar registros de comidas durante \_\_\_\_\_ días.
2. Cuando registras tu ingesta de alimentos, recuerda incluir el \_\_\_\_\_ de la porción de todo lo que comiste.
3. Cuando establezcas una meta de nutrición SMART también debes incluir al menos un/una \_\_\_\_\_ específico/a que puedas usar para ayudarte a alcanzar tu meta.
4. Es importante solicitar \_\_\_\_\_ para ayudarte a lograr tus metas de nutrición y cumplir con tu plan.
5. El paso 5 en la creación de un plan de nutrición es \_\_\_\_\_ sobre tu progreso.
6. La química, la bioquímica, la nutrición, la microbiología y la ingeniería son todas parte del estudio de la/del \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Crema un menú de restaurante con comidas que se alineen con tus metas nutricionales. Propone dos platos para el almuerzo y dos platos para la cena en tu menú. Asigna un nombre a cada plato y una descripción de los ingredientes.

### EN CASA

Comparte tu plan de nutrición con un miembro de tu familia. Comparte con esa persona lo que puede hacer para ayudarte a alcanzar tus metas.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Mejorar mi imagen corporal

Utiliza la ficha Mi plan de acción para mejorar tu imagen corporal o peso corporal. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Mejorar mi imagen corporal

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Celebraré mis habilidades físicas y me preocuparé menos por mi apariencia.*

#### PASO 2: Escribe una meta SMART realista.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Evitaré hacer comentarios negativos sobre mí cuando estoy haciendo ejercicios o en una práctica.*

*Compartiré con un amigo una cosa con la que me haya sentido bien cada día que esté relacionada con la capacidad de mi cuerpo de moverse, estar en forma o ser atlético.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Seré un buen modelo corporal positivo para mis compañeros de equipo y de clase.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Usaré una cinta en mi muñeca durante la práctica como recordatorio para evitar decir cosas negativas.*

Les pediré a mis amigos que me llamen la atención si hago un comentario negativo sobre mi cuerpo.

*Prestaré especial atención a mis logros en los deportes y en la clase de educación física y escribiré esas cosas en una lista que pueda mirar todos los días. Pondré una marca al lado de cada punto que comparta con otra persona.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *7 de septiembre*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *14 de septiembre*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Sentirme orgulloso de mis logros deportivos y de aptitud física me hizo sentirme diferente sobre cómo me veo.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Todavía no estoy del todo orgulloso de mi apariencia, pero ya no soy duro conmigo mismo. La sociedad lo hace difícil: todos esperan que te critiques a ti mismo y las personas siempre juzgan la apariencia de los demás.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Qué grupo etario debería tener una dieta de 40 a 50 por ciento de grasa?
  - a. bebés
  - b. niños en edad preescolar
  - c. adolescentes
  - d. adultos mayores
2. El mineral que ayuda a que tus huesos crezcan y a que tus músculos funcionen se llama
  - a. hierro
  - b. calcio
  - c. folato
  - d. vitamina C
3. ¿Cuál es la mejor descripción de lo que significa la inseguridad alimentaria?
  - a. estar ansioso por cuánto comer
  - b. comer la mayoría de las comidas fuera de casa
  - c. no tener acceso a suficientes alimentos saludables
  - d. no saber qué tipos de alimentos son saludables
4. Los cuatro pasos para la inocuidad de los alimentos son
  - a. separar, limpiar, cocinar, enfriar
  - b. transportar, cocinar, enfriar, desechar
  - c. producir, procesar, distribuir, preparar
  - d. separar, limpiar, cocinar, desechar
5. La imagen corporal es
  - a. los pensamientos, sentimientos y comportamientos que tienes sobre tu cuerpo y apariencia
  - b. cómo miras a los demás
  - c. tu IMC
  - d. todas las anteriores
6. La imagen corporal positiva se relaciona con
  - a. autoestima más baja
  - b. menor autoconfianza
  - c. IMC
  - d. mayor autoconfianza
7. El proceso de perder y recuperar peso repetidamente se denomina
  - a. reciclaje de peso
  - b. ciclo de peso
  - c. entrenamiento de peso
  - d. rebote de peso
8. ¿Qué IMC se asocia con el sobrepeso?
  - a. menos de 20
  - b. 20 a 24.9
  - c. 25 a 29.9
  - d. más de 30
9. ¿Qué conjunto de rasgos es menos saludable para una persona?
  - a. activo, grasa alrededor de las caderas y los muslos
  - b. menos activo, grasa alrededor de la cintura
  - c. muy activo, con IMC alto
  - d. activo en el trabajo, peso promedio
10. Cuando registras lo que comes durante uno a tres días, se denomina
  - a. registro de comidas
  - b. registro de aptitud física
  - c. diario de nutrición
  - d. lista de verificación de nutrición

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Semana del Cuerpo Hermoso

### Qué recordar

La salud es más que tu apariencia. Es importante enseñar a todas las personas a amar lo que son y a cuidarse lo mejor que puedan. También es importante evitar el prejuicio de peso y tratar a los demás con respeto. Cuando nos enfocamos solo en cómo nos vemos, a menudo sentimos que nunca somos lo suficientemente buenos. También podemos tomar decisiones poco saludables solo para tratar de lucir de cierta manera.

### Para quién es

Esta es una campaña de apoyo para los estudiantes de tu escuela. El objetivo es crear conciencia sobre estos problemas y empoderar a las personas para que tomen decisiones más saludables.

### Por qué es importante

Brindar mensajes positivos sobre la belleza y la salud promueve la aceptación de personas de todas las formas y tallas y fomenta opciones de nutrición saludables para todos.

### Qué hacer

Desarrolla una campaña de apoyo y promoción que dure una semana. Cada día te concentrarás en una parte específica de la imagen corporal y la nutrición saludable. Selecciona los temas de la siguiente lista o crea tus propios temas con la aprobación de tu maestro.

- Imagen corporal positiva
- Prejuicio de peso
- Peso saludable

- Imágenes en los medios poco realistas
- Redes sociales y humillación corporal
- Formas saludables de perder y ganar peso
- Otro: \_\_\_\_\_

### Cómo hacerlo

Desarrolla una campaña de la “Semana del Cuerpo Hermoso” utilizando plataformas de redes sociales o afiches, folletos, postales u otros materiales.

Para tu campaña, céntrate en proporcionar información objetiva que sea alentadora y apoye tu mensaje. Cuando selecciones información, recuerda usar fuentes válidas y confiables. Cada día de tu campaña debe incluir lo siguiente:

1. Hechos y cifras importantes
2. Definiciones importantes y una explicación del problema
3. Ejemplos, imágenes e historias que ayuden a las personas a comprender el problema
4. Elementos de acción específicos que las personas puedan seguir

Tu campaña debe funcionar en tu escuela. Haz una lista de los recursos que tienes a tu disposición y elabora un plan sobre lo que harás. Considera la posibilidad de hacer carteles, folletos, postales u otros materiales para colocarlos en la escuela o distribuirlos. Si estás usando redes sociales, asegúrate de tener autorización de tu profesor y de tener todas las publicaciones aprobadas antes de hacerlas públicas.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Escritura

Crea una historia breve con un punto de vista en primera persona sobre tener sobrepeso. Asegúrate de que la historia esté relacionada con su experiencia con la imagen corporal, los prejuicios de peso y la pérdida de peso. Incluye descripciones vívidas y una

narrativa interesante y atractiva. La historia puede ser positiva e inspiradora o puede reflejar los desafíos de tener sobrepeso. Asegúrate de usar la empatía en tu historia.





# 6

# Mantenerse activo y saludable

- LECCIÓN 6.1 Estar físicamente activo y físicamente apto
- LECCIÓN 6.2 Componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad
- LECCIÓN 6.3 Prepararse para la actividad física
- LECCIÓN 6.4 Plan de aptitud física



# Entender mi salud

## ¿Qué tan físicamente activo soy?

La actividad física es un hábito importante para la buena salud y el bienestar en general. Responde cada pregunta en la siguiente tabla seleccionando la respuesta que sea más acertada para ti. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más cerca estés de 15 puntos, más saludables serán tus hábitos de actividad física.

	Siempre	A veces	Nunca
¿Estás físicamente activo durante al menos 60 minutos todos los días? (Los 60 minutos se pueden dividir a lo largo del día). Estar físicamente activo puede incluir practicar deportes o juegos, hacer ejercicio, andar en bicicleta, caminar o levantar pesas.	3	2	1
¿Puedes realizar tus actividades diarias sin sentirte agotado?	3	2	1
¿Participas de una actividad física que podrías verte realizando cuando tengas 60 años o más?	3	2	1
Cuando estás físicamente activo, ¿participas a un nivel que te dificulta un poco la respiración? (Por ejemplo, tienes dificultad para hablar con alguien al mismo tiempo que haces actividad física).	3	2	1
¿Participas en actividades físicas que trabajen la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad?	3	2	1

Mi puntaje para ¿Qué tan físicamente activo soy? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

*La actividad física* es un término general que cubre todo tipo de actividades como practicar deportes, bailar, caminar y andar en bicicleta. Casi cualquier actividad que realices que involucre los músculos grandes del cuerpo se clasifica como actividad física. ¿El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda que los adolescentes realicen 60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa todos los días. Una excelente guía para asegurarte de que estás realizando los tipos de actividad física que necesitas es participar de manera regular en actividades de aptitud física relacionada con la salud con componentes agregados de aptitud relacionada con la habilidad para deportes y funciones específicas.



# LECCIÓN 6.1

## Estar físicamente activo y físicamente apto

### Términos a aprender

**actividad física**

**aeróbico**

**aptitud física**

**ejercicio**

### Concepto general

*Actividad física* es un término amplio que cubre la mayoría de los tipos de actividades que realizas durante el día. Estar físicamente activo tiene muchos beneficios, entre ellos dormir mejor, reducir la ansiedad y mejorar el desempeño académico. Estar físicamente activo mejora tu aptitud física, lo que te ayuda a estar saludable y poder realizar todas las actividades diarias que necesitas.



### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar la actividad física, el ejercicio y la aptitud física.
- Evaluar los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física en tu salud.
- Predecir de qué manera la actividad física puede afectar tu estado de salud.
- Identificar tres actividades que podrías hacer en casa cuando te tomes un momento para estar activo.
- Diseñar un cronograma que puedas utilizar a diario para completar tus 60 minutos de ejercicio.
- Analizar la influencia de tus valores y creencias personales sobre la inactividad en tu vida.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Analizar influencias (conciencia de sí mismo)

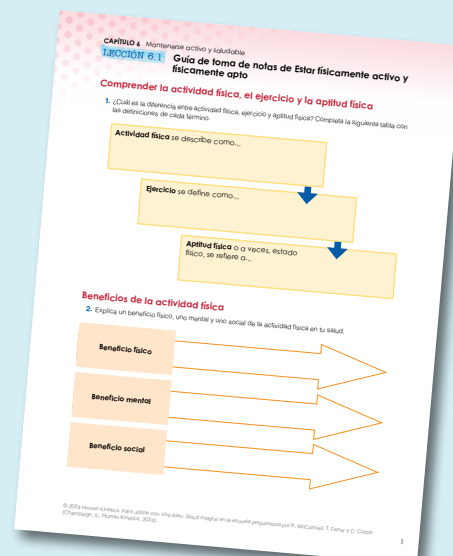
### Escribe sobre el tema

A menudo asociamos *actividad física*, *ejercicio* y *aptitud física* con ser activo. Enumera dos aspectos en los que crees que los tres términos son similares y dos aspectos en los que los tres términos son diferentes entre sí.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Sophia**

disfruta de estar físicamente activa. Juega lacrosse y nada en los equipos de su escuela y está en muy buena forma cardiorrespiratoria. Si bien ambos deportes involucran entrenar su corazón y sus pulmones, sabe que debe trabajar más en su flexibilidad y resistencia muscular. ¿Cuáles son dos actividades que podría realizar para tener brazos y piernas más fuertes para ayudarla en los dos deportes? Dado que corre y nada mucho para sus deportes, ¿cuáles son dos estiramientos que podría hacer para sus piernas para ayudarla a ser más flexible?

## Comprender la actividad física, el ejercicio y la aptitud física

La **actividad física** es movimiento que usa los músculos grandes de tu cuerpo e incluye caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras y practicar deportes y juegos. Cualquier cosa que puedas hacer que involucre los músculos grandes del cuerpo y te ponga en movimiento es una actividad física. Puedes ser físicamente activo para un propósito específico o simplemente por diversión. Si decides ser físicamente activo para un fin determinado que se usa para mantener o aumentar tu aptitud física, estás haciendo **ejercicio**, la actividad física planificada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Puedes ejercitarte para sentirte más saludable, para ponerte en forma para practicar un deporte o simplemente porque a fin de cuentas te hace sentir mejor. La **aptitud física** se refiere a la capacidad de los sistemas de tu cuerpo de trabajar juntos de manera eficiente para permitirte estar saludable y realizar todas las actividades diarias que necesitas. Significa que puedes manejar todas las cosas que necesitas hacer en un día sin cansarte con facilidad. Consulta la figura 6.1 para conocer las diferencias entre actividad física, ejercicio y aptitud física.



**Figura 6.1** Las diferencias entre actividad física, ejercicio y aptitud física.

## Beneficios de la actividad física

La participación en la actividad física de forma regular produce múltiples beneficios para la salud física, mental y social.

- Los beneficios para la salud física incluyen desarrollar huesos y músculos saludables, mejorar el sueño y disminuir la probabilidad de ser obeso. Los huesos y músculos más fuertes ayudarán a disminuir lesiones y ayudarán a prevenir la osteoporosis. Las personas

que son físicamente activas tienen un sueño más descansado, se despiertan menos durante la noche y duermen más tiempo, lo que mejora su capacidad para concentrarse. Ser físicamente activo también ayuda a mantener o alcanzar un peso saludable. La actividad física y la dieta saludable pueden ayudar a las personas a mantener y regular su peso.

- Los beneficios de la actividad física para la salud mental incluyen ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, aumentar la concentración y mejorar el razonamiento y la memoria. Estos beneficios te ayudarán a estar más enfocado durante la jornada escolar y en otras responsabilidades que tengas.

- Los beneficios sociales incluyen conocer nuevas personas, desarrollar nuevas amistades y aprender a trabajar con otros. Formar parte de un equipo o grupo físicamente activo, con fines recreativos y competitivos por igual, desarrolla conexiones sociales con las personas.

## Actividad física y prevención de enfermedades

Ser físicamente activo con regularidad puede ayudar a reducir tu riesgo de contraer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardíaca, el cáncer, la presión arterial alta y la demencia. Si eres físicamente activo en la adolescencia, es más probable que lo seas el resto de tu vida. Actualmente en los Estados Unidos, alrededor de uno de cada dos adultos tiene al menos una enfermedad crónica, y solo la mitad de la población adulta realiza la actividad física necesaria para reducir y prevenir enfermedades crónicas.

## Pautas de actividad física para adolescentes

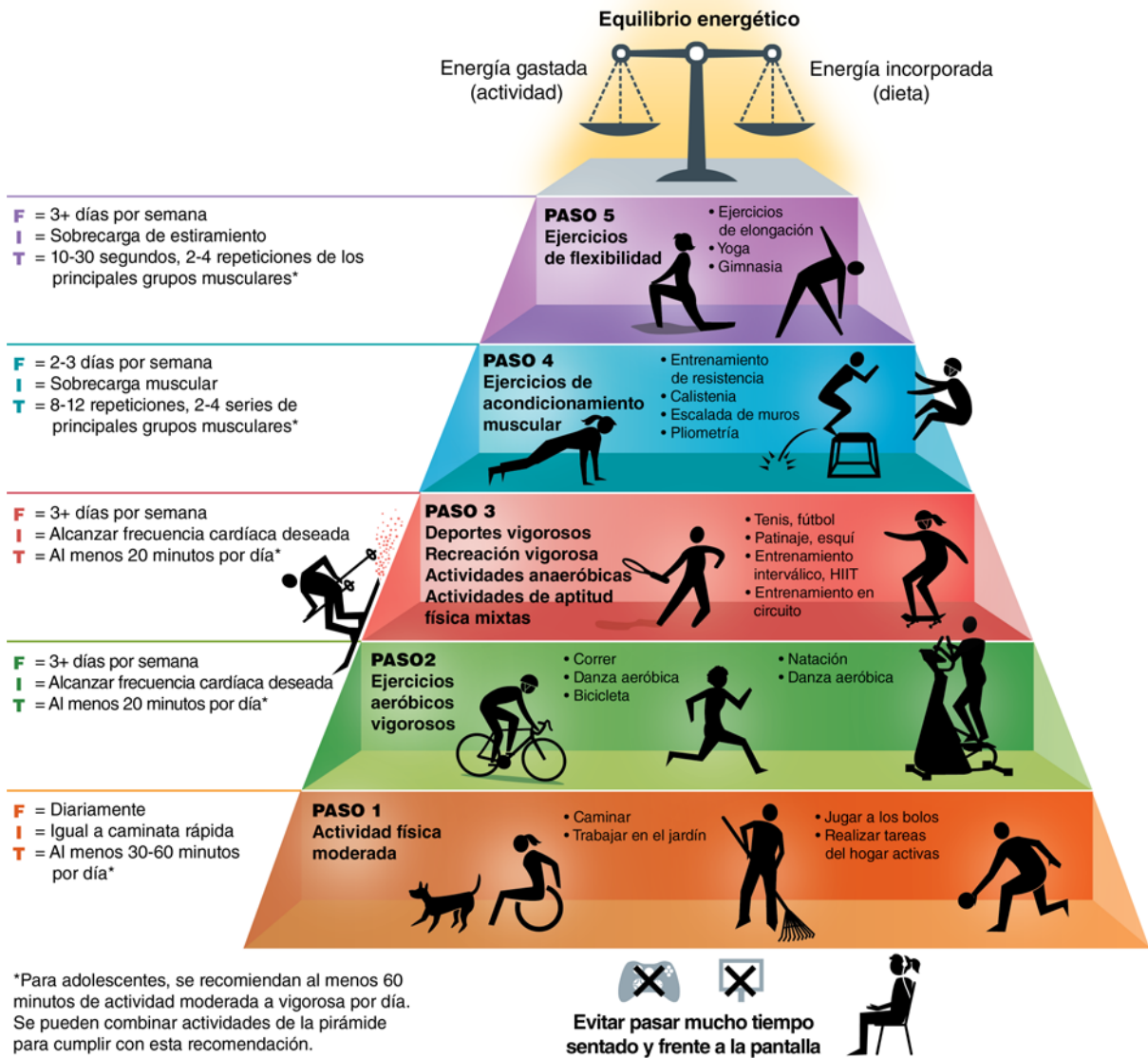
El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda que todos los adolescentes realicen 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días. La actividad física moderada equivale en intensidad a caminar a paso ligero. También puede incluir algunas actividades de la vida diaria como ir caminando a la escuela, hacer trabajos de jardinería o tareas domésticas. La actividad física vigorosa aumenta tu frecuencia cardíaca, acelera tu respiración y es continua; por ejemplo, trotar o hacer danza aeróbica. Los 60 minutos recomendados de actividad diaria pueden ser una combinación de actividad física moderada y vigorosa. La Pirámide de actividad física de la figura 6.2 representa la división de estas actividades:

- Ejercicios aeróbicos: pasos 1, 2 y 3
- Ejercicios de acondicionamiento muscular: paso 4
- Ejercicios de flexibilidad: paso 5

Como puedes ver en la figura 6.2, la mayor parte del tiempo se destina a actividades **aeróbicas** (también conocidas como actividades de resistencia cardiorrespiratoria), que aumentan la capacidad de tu organismo de usar el oxígeno durante más tiempo. Cuando haces ejercicios aeróbicos, notarás que tu corazón late más rápido y respiras con más intensidad que lo normal.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





**Figura 6.2** La pirámide de actividad física te muestra cómo incluir diferentes tipos de actividad física en tu vida.

© C.B. Corbin

**CONSEJO SALUDABLE**

Crea una lista de actividades que puedas hacer para que en tu tiempo dedicado a la actividad física puedas elegir tres o cuatro actividades, realizarlas y volver al trabajo si es necesario.

Si 60 minutos de actividad parecen demasiado para hacer a la vez, considera dividir tus 60 minutos en períodos más cortos. Puedes dividir tus 60 minutos en cuatro tiempos de actividad física de 15 minutos, tres tiempos de 20 minutos o incluso seis tiempos de 10 minutos. Hacer seis tiempos de actividad física de 10 minutos puede parecer mucho menos abrumador que hacer una hora de actividad. Haz que tus tiempos de actividad sean energizantes (por ejemplo, realiza una caminata o un trote corto) o relajantes (por ejemplo, realiza ejercicios de yoga o estiramientos), lo que necesites en ese momento. Planifica tus actividades físicas en función de lo que te guste hacer, así tendrás ganas de tomarte tu tiempo para hacerlas. Lo más importante es que te levantes y estés activo durante el día.

Puedes realizar un entrenamiento completo dondequiera que estés con nada más que tu imaginación (y motivación) para crear un entrenamiento. Por ejemplo, puedes decidir hacer de esta una actividad familiar y jugar en tu patio, en tu escuela o en un parque cercano. Al mirar televisión, podrías hacer actividad física con tu familia durante los comerciales. Organiza competencias para ver quién puede hacer una sentadilla contra la pared o la plancha durante más tiempo, por ejemplo. No necesitas pasar horas en un gimnasio o tener un equipo especial para estar físicamente activo. Solo necesitas aprovechar las oportunidades que tengas a lo largo del día y mantenerte activo. Piensa en cómo podrías incorporar la actividad física a tu rutina diaria. Ser físicamente activo te da más energía y te hace sentir mejor, así que recuerda encontrar actividades de las que disfrutes. Ser físicamente activo debe ser algo que *deseas* hacer, no algo que *debes* hacer.

## Evitar la inactividad

El concepto más importante para recordar sobre la actividad física es ser físicamente activo. Ya has leído sobre cómo la actividad física puede ayudar a prevenir enfermedades y que puedes fraccionar tu actividad física en partes más cortas si 60 minutos a la vez es demasiado. Piensa en formas de evitar ser inactivo. La tabla 6.1 muestra las razones más comunes de la inactividad y ofrece sugerencias para superarlas.

### CONSEJO SALUDABLE

Piensa en una excusa pasada que puedas haber usado para no ejercitarte y escríbela. Ahora escribe cómo superarías la excusa.

**TABLA 6.1** Cómo superar la inactividad

Razón para la inactividad	Superar tu razón
No tengo tiempo.	Planea tiempos de 10 minutos de actividad a lo largo del día. Pueden incluir subir las escaleras en lugar de usar el ascensor y hacer estiramientos mientras miras televisión.
Ninguno de mis amigos hace ejercicio.	Habla con tus amigos y fíjate si puedes encontrar algo que puedan hacer todos juntos. Por ejemplo, hacer una caminata después de clase, unirse a un equipo o participar juntos en una actividad de aptitud física grupal en línea.
No soy bueno para los deportes.	Ser físicamente activo no necesariamente tiene que estar ligado a hacer deportes. Puedes ser físicamente activo caminando, andando en bicicleta, nadando, bailando, practicando yoga, subiendo las escaleras, practicando kickboxing, haciendo cualquier cosa que te ponga en movimiento. Los deportes son una opción, pero decididamente no la única.
Estoy demasiado cansado.	Muchas personas descubren que una vez que comienzan a entrenarse, tienen más energía. La parte más difícil sobre ser activo algunos días es estar motivado para empezar. Empieza de a poco y aumenta gradualmente la cantidad de actividad que haces.
Las personas se burlarán de mí.	Encuentra actividades que te gusten y que puedas hacer por tu cuenta. Usa vestimenta con la que te sientas cómodo y recuerda que tu entrenamiento es para ti, no para nadie más.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Abogar por la actividad física

Ser físicamente activo durante toda la jornada escolar no solo es bueno para tu salud sino que también mejora tu concentración en la escuela. Trabaja con un compañero para promover estímulos mentales o tiempos de actividad durante la jornada escolar para todos los estudiantes. Revisa los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para ayudarte a pensar en la mejor manera de abogar por este cambio. Si tu escuela ya participa en estímulos mentales o tiempos de actividad, promuévelo en otra escuela que aún no lo haga. Redacta una carta para los directivos de tu escuela utilizando las siguientes preguntas como guía.

1. ¿Qué quieres que cambie en tu escuela?
2. ¿Qué información utilizarás para ayudar a transmitir tu mensaje? (Utiliza datos que justifiquen tu mensaje).
3. ¿Quién es tu audiencia? (Piensa en la información que has reunido y si es apropiada para esa audiencia).
4. ¿Cuál es tu mensaje? (Asegúrate de que sea simple y claro).
5. Si tuviste la oportunidad de compartir tu carta, ¿funcionó tu mensaje? (¿Obtuviste el resultado que deseabas?)

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en las actividades de apoyo y promoción (*advocacy*). Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Has decidido que quieres empezar a entrenarte. Les preguntaste a tres amigos qué hacen para entrenarse para obtener algunas ideas. Un amigo se entrena para una carrera de 5 km y corre cuatro días por semana; otro levanta pesas tres días por semana y el otro practica yoga cinco días por semana. Mediante los pasos para la toma de decisiones, decide cuál de los entrenamientos de tus amigos es mejor para ti.



### ANALIZAR INFLUENCIAS



Muchas personas usan relojes inteligentes para ayudarlos a realizar un seguimiento de su actividad física y mantenerlos motivados para mantenerse activos. Estás buscando un nuevo reloj inteligente y quieres uno que pueda rastrear tu frecuencia cardíaca, pasos, actividad y calorías quemadas, que pueda reproducir música y que tenga cronómetro. Realiza una investigación en línea sobre tres opciones diferentes de relojes inteligentes. Crea un gráfico que muestre las funciones y el costo de cada reloj. Compara las opciones y clasifica los relojes según cuál es más probable que desees. Considera la opción más realista para ti y trata de no dejarte influir por lo que es una opción popular o de moda. Utiliza los Pasos para la habilidad de analizar influencias para ayudarte en el proceso de elección de un nuevo reloj.

## LECCIÓN 6.1 Revisión: Estar físicamente activo y físicamente apto

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La actividad física es el movimiento que utiliza los músculos grandes del cuerpo.
- El ejercicio es un movimiento planificado, estructurado y repetitivo.
- La aptitud física también se refiere a estar activo y se centra en que los sistemas de tu cuerpo trabajen juntos para que puedas realizar todas las actividades que transcurren en un día sin cansarte fácilmente.
- La actividad física regular puede mejorar la salud física, mental y social.
- Las actividades que puedes hacer en casa pueden incluir trotar, bailar, hacer la plancha anaeróbica, sentadillas en pared y estiramientos.
- Combate la inactividad encontrando actividades que disfrutes. Alcanza tus 60 minutos diarios de ejercicio haciéndolo durante una sesión completa; si esto es demasiado abrumador, puedes dividir la hora en cuatro tiempos de 15 minutos de actividad física, tres tiempos de 20 minutos o incluso seis tiempos de 10 minutos.
- Para evitar la inactividad, encuentra actividades que te guste hacer. Habla con amigos o miembros de la familia sobre actividades que les gusten o busca videos de entrenamiento para encontrar algo que nunca hayas probado y fíjate si te gusta.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Los movimientos como correr, nadar y andar en bicicleta que usan los músculos grandes de tu cuerpo se llaman \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ es el movimiento planificado, estructurado y repetitivo para mejorar o mantener componentes de la aptitud física.
3. Cuando tienes \_\_\_\_\_, los sistemas de tu cuerpo trabajan juntos de manera eficiente para que puedas realizar todas las actividades diarias que necesitas.
4. Las actividades aeróbicas ayudan a tu cuerpo a usar más \_\_\_\_\_ durante más tiempo.
5. Las personas suelen sugerir que son inactivas porque no tienen tiempo, pero podrían planear tiempos de \_\_\_\_\_ cortos a lo largo del día para superar este problema.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Habla con un adulto, un miembro de la familia si es posible, y pregúntale sobre cualquier enfermedad crónica que él o alguien de tu familia pueda tener. En esta lección aprendiste que la actividad física puede ayudar a prevenir muchas enfermedades crónicas. Según las enfermedades crónicas que el adulto con el que hablaste puede tener o conocer, ¿influye en ti para ser más activo físicamente todos los días? ¿Por qué o por qué no?

### EN CASA

Toma nota de lo activo o inactivo que eres tú, tus amigos y los miembros de tu grupo familiar. Observa durante un fin de semana si tú y las personas que te rodean son activos o inactivos. Habla con ellos acerca de ser más activos o mantener su nivel de actividad. Veán si todos pueden ponerse de acuerdo en algunas actividades físicas que estarían dispuestos a hacer juntos. Si nadie está dispuesto a participar, ¿encuentra otros que lo hagan y pónganse activos!

# LECCIÓN 6.2

## Componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad

### Términos a aprender



aptitud física relacionada con la salud

aptitud relacionada con la habilidad

articulaciones

cartílago

escala de índice de esfuerzo percibido (RPE)

estiramiento dinámico

estiramiento estático

flexibilidad

frecuencia cardíaca máxima

fuerza muscular

ligamentos

músculos cardíacos

músculos

esqueléticos

músculos lisos

resistencia cardiorrespiratoria

resistencia muscular

sistema circulatorio

sistema esquelético

sistema muscular

sistema nervioso

sistema respiratorio

tendones

zona de frecuencia cardíaca deseada



### Concepto general

Los componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad son aspectos importantes de la aptitud física que contribuyen positivamente a tu salud y bienestar en general. Los componentes de la aptitud física relacionada con la salud incluyen resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. Los componentes de la aptitud relacionada con la habilidad incluyen coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad, potencia y tiempo de reacción. Ambos conjuntos de componentes están relacionados con múltiples sistemas que funcionan en todo el cuerpo cuando realizas actividad física, como los sistemas circulatorio, respiratorio, muscular y nervioso.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar aptitud física relacionada con la salud y aptitud física relacionada con la habilidad.
- Explicar cada uno de los cinco componentes de la aptitud física relacionada con la salud.
- Usar el cálculo de la frecuencia cardíaca deseada para determinar la intensidad de tu resistencia cardiorrespiratoria.
- Resumir los beneficios del ejercicio regular de fuerza y resistencia muscular.
- Describir los beneficios de ejercicios de flexibilidad regulares.
- Distinguir cómo al menos cuatro de los seis componentes de la aptitud relacionada con la habilidad se pueden usar en los deportes y en la vida diaria.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Usar mensajes en primera persona y escucha activa (habilidades para las relaciones)

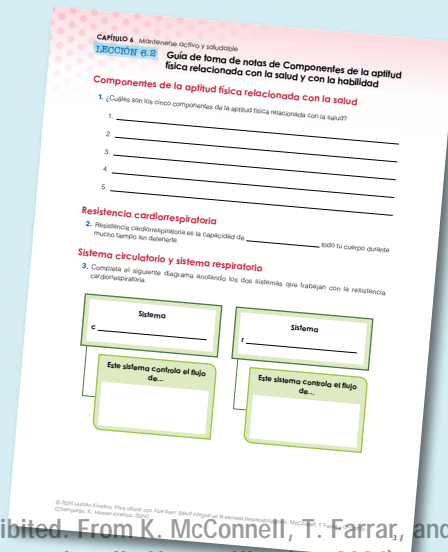
### Escribe sobre el tema

Esta lección analiza en detalle los seis componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades: velocidad, equilibrio, coordinación, agilidad, potencia y tiempo de reacción. Describe una forma en que crees que cada habilidad se puede usar en un deporte y una forma en que también se puede usar en la vida diaria.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## River

disfruta de su clase de educación física y de ser activo en general. Actualmente la clase está haciendo pruebas de aptitud física, en las que River generalmente se desempeña bien. Sin embargo, esta vez River no pasa la prueba de flexibilidad y eso le causa sorpresa. Si bien hasta ahora no se destacó en la prueba, siempre la superó. Al reflexionar sobre los resultados de sus pruebas de aptitud física, River se da cuenta de que no hace suficiente estiramiento fuera de la clase y decide que debe incluir más ejercicios de flexibilidad en su rutina de aptitud física. ¿Qué tipos de ejercicios de flexibilidad debería hacer River para ser más flexible en general?

## Componentes de la aptitud física relacionada con la salud

**Aptitud física relacionada con la salud** se refiere a los componentes de la aptitud física que te ayudan a mantenerte saludable. Como se mencionó anteriormente, los componentes de la aptitud física relacionada con la salud son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal.

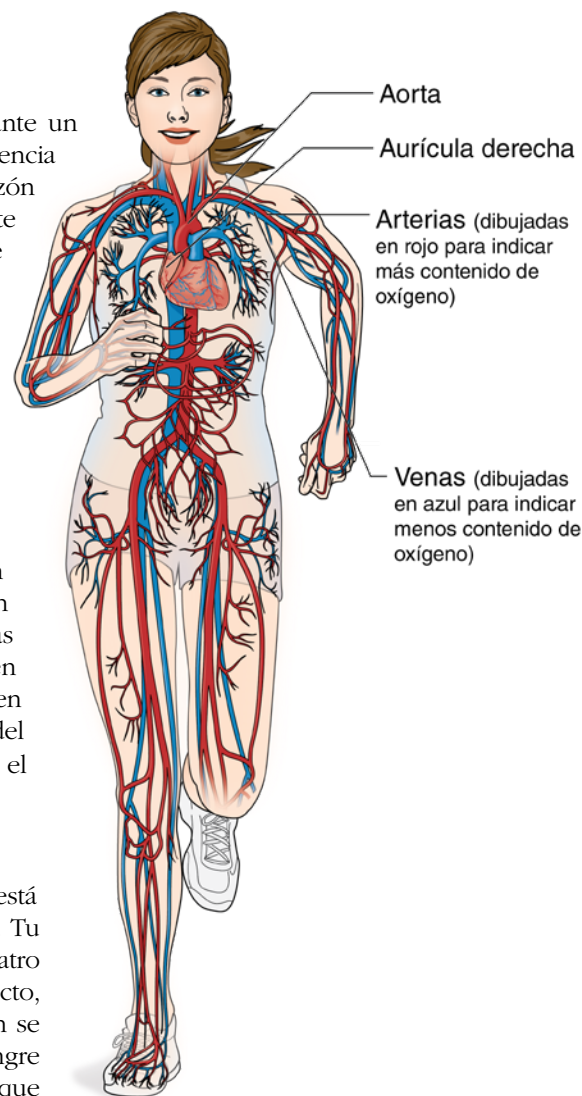
### Resistencia cardiorrespiratoria

**Resistencia cardiorrespiratoria** es la capacidad de ejercitarse durante un período prolongado. Dos sistemas que trabajan con actividades de resistencia cardiorrespiratoria son el sistema circulatorio, conformado por tu corazón y vasos sanguíneos, y el sistema respiratorio, conformado principalmente por tus pulmones, boca, nariz, tráquea y diafragma. Algunos ejemplos de ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria son caminar a paso ligero, trotar, andar en bicicleta a un ritmo moderado, bailar y nadar. Estos son ejercicios aeróbicos que son la base de ser físicamente activos. Tu resistencia cardiorrespiratoria mejora a medida que haces más actividad física.

Las actividades físicas aeróbicas aumentan tu frecuencia cardíaca y benefician a tu corazón al mejorar la resistencia cardiorrespiratoria. Cuando la actividad física se realiza a una intensidad moderada, tu corazón late más rápido y respiras más rápido que lo normal. A una intensidad moderada, puedes seguir manteniendo una conversación mientras te ejercitas. Las actividades de intensidad vigorosa aumentan tu frecuencia cardíaca aún más y te hacen respirar más rápido que las actividades de intensidad moderada. Hablar mientras te ejercitas también se hace más difícil. Los beneficios del ejercicio aeróbico regular incluyen mejoras en el sueño, el estado de ánimo y la autoestima; la reducción del riesgo de diabetes tipo 2 y el mantenimiento o reducción del peso y el porcentaje de grasa corporal.

### Sistema circulatorio

El **sistema circulatorio** controla el flujo de sangre en tu cuerpo y está formado por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre (figura 6.3). Tu corazón bombea sangre a las células de todo tu cuerpo a través de sus cuatro válvulas. Estas cuatro válvulas se abren y se cierran a un ritmo perfecto, bombeando sangre rica en oxígeno a través de las arterias. El corazón se contrae, en promedio, 70 veces por minuto y bombea cinco litros de sangre por minuto. El beneficio de estar físicamente activo para tu corazón es que se convierte en un músculo más fuerte, puede bombear más sangre con menos latidos y, en general, funciona de manera más eficiente.

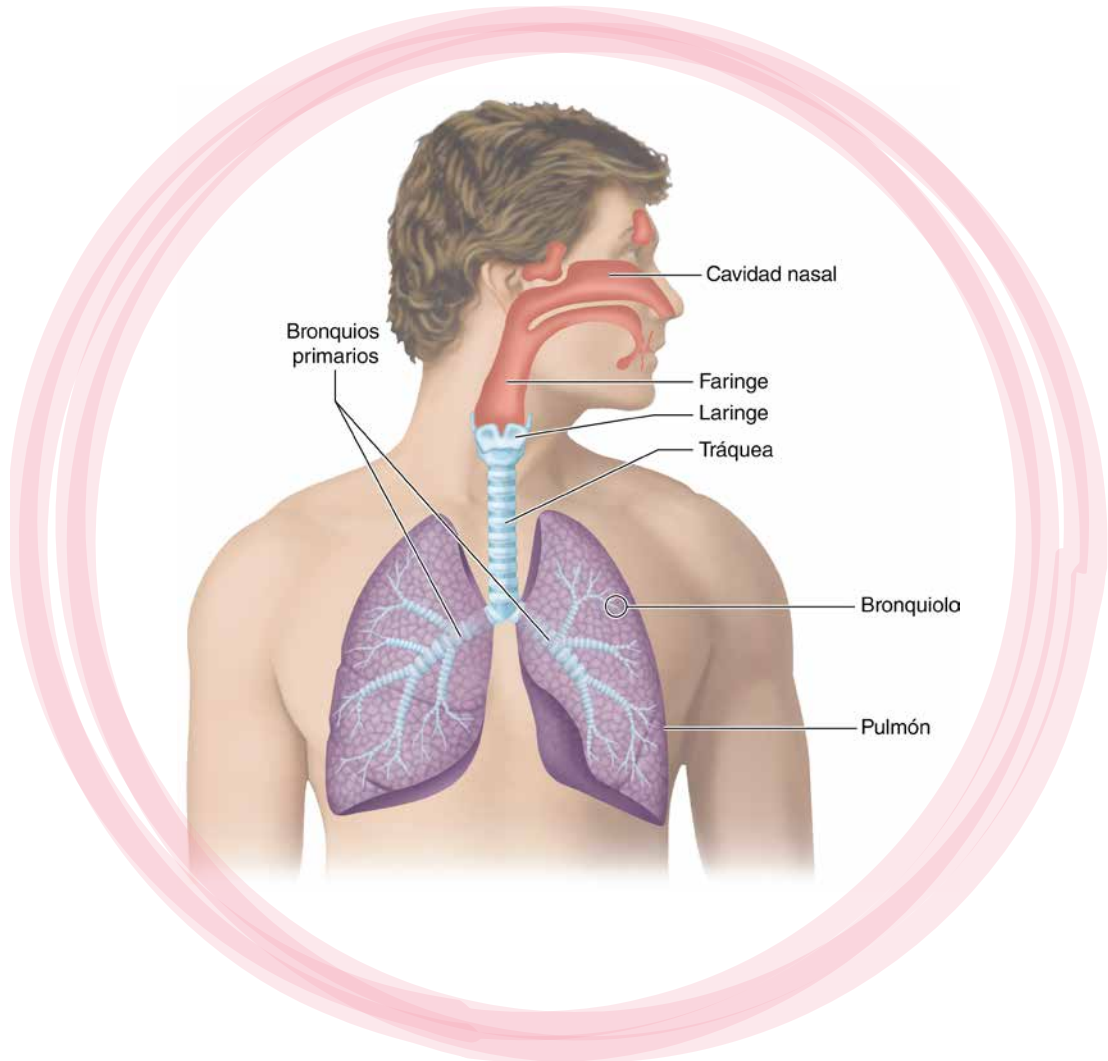


**Figura 6.3** El sistema circulatorio controla el flujo de sangre en tu cuerpo y está formado por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre.



## Sistema respiratorio

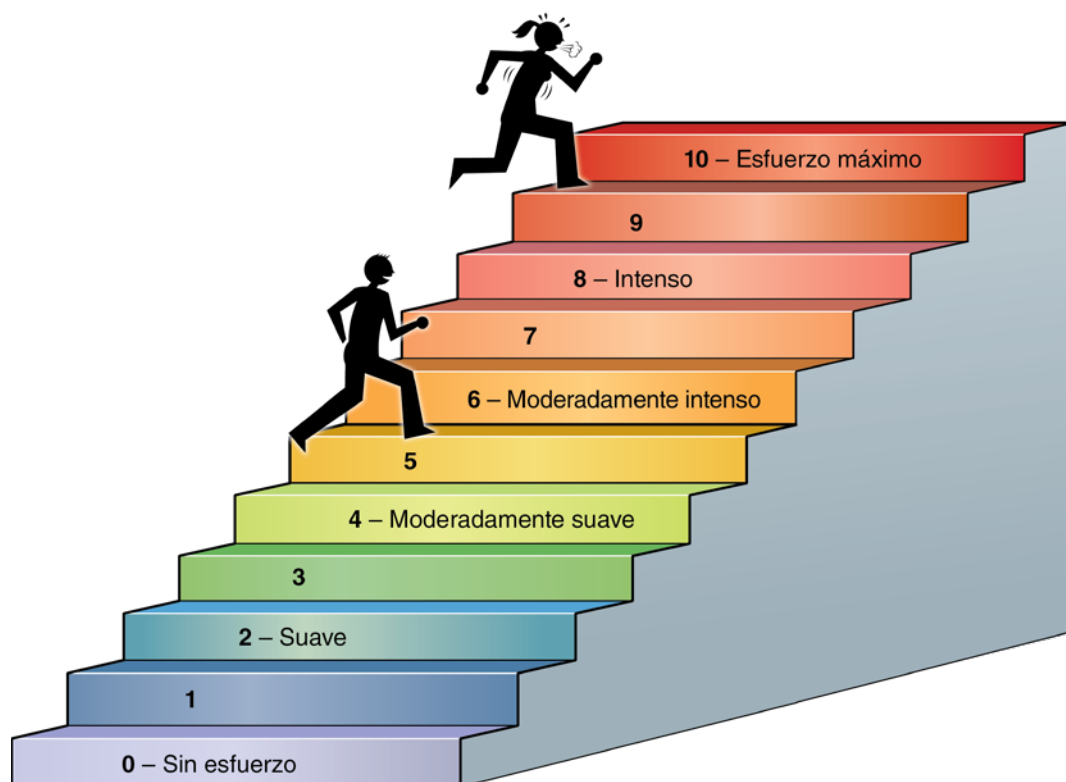
El **sistema respiratorio** controla el flujo de oxígeno en tu cuerpo. Sus principales componentes son tu boca, nariz, tráquea, diafragma y pulmones (figura 6.4). El sistema respiratorio funciona principalmente para suministrar oxígeno a la sangre y para eliminar dióxido de carbono, el gas de desecho que se produce cuando el carbono se combina con el oxígeno.



**Figura 6.4** El sistema respiratorio controla el flujo de oxígeno en tu cuerpo y está formado por la boca, la nariz, la tráquea, el diafragma y los pulmones.

### Determinar la intensidad de tu resistencia cardiorrespiratoria

Para obtener el mayor beneficio de la actividad física, debes asegurarte de trabajar a la intensidad adecuada. Una manera fácil de determinar si estás ejercitándote a un nivel de intensidad moderada o vigorosa es utilizar la **escala de índice de esfuerzo percibido (RPE, por sus siglas en inglés)** (figura 6.5). Los números de la escala RPE están relacionados con lo fácil o difícil que sientes que es tu actividad aeróbica. Para actividad de intensidad moderada, tu objetivo debe ser niveles 4 a 5; para una actividad de intensidad vigorosa, debes trabajar a niveles de 6 a 7. Tu nivel de esfuerzo percibido puede ser bastante diferente al de otra persona que esté haciendo exactamente el mismo entrenamiento, según el estado físico de cada persona.



**Figura 6.5** Puedes utilizar la escala de índice de esfuerzo percibido (RPE) para determinar el nivel de intensidad de tu actividad.

Una segunda forma de determinar si estás trabajando a un nivel de intensidad moderada o vigorosa es asegurarte de que estás trabajando en tu **zona de frecuencia cardíaca deseada**, un rango de dos números en el que te mantienes para obtener el máximo beneficio de tu entrenamiento cuando te ejercitas. A un nivel de intensidad moderada, tu frecuencia cardíaca deseada debe estar entre el 60 y el 75 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima; para intensidad vigorosa, entre el 75 y el 90 por ciento. Tu **frecuencia cardíaca máxima** es lo más alto que debe estar tu frecuencia cardíaca cuando haces ejercicio. Para determinar tu frecuencia cardíaca máxima y las frecuencias cardíacas deseadas de intensidad moderada y vigorosa, completa los siguientes pasos:

1.  $220 - \text{tu edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima en latidos por minuto}$
2. Multiplica tu frecuencia cardíaca máxima por el porcentaje bajo (60 por ciento) y el porcentaje alto (75 por ciento) para la intensidad moderada. Ejemplo:
  - a.  $220 - 16 = 204$
  - b.  $204 \times 0.6 = 122.4$
  - c.  $204 \times 0.75 = 153$
  - d. Zona de frecuencia cardíaca deseada de intensidad moderada: 122 a 153 latidos por minuto
3. Multiplica tu frecuencia cardíaca máxima por el porcentaje bajo (75 por ciento) y el porcentaje alto (90 por ciento) para la intensidad vigorosa. Ejemplo:
  - a.  $220 - 16 = 204$
  - b.  $204 \times 0.75 = 153$
  - c.  $204 \times 0.9 = 183.6$
  - d. Zona de frecuencia cardíaca deseada de intensidad vigorosa: 153 a 184 latidos por minuto

### Sistema muscular

El **sistema muscular** es responsable de todos los movimientos y consta de más de 650 músculos (figura 6.6). Hay tres tipos de tejido muscular: esquelético, cardíaco y liso (figura 6.7). Los **músculos esqueléticos** están unidos a tus huesos y te permiten mover el cuerpo. Los músculos esqueléticos son músculos voluntarios, lo que significa que tú los controlas. Cuando desarrollas fuerza y resistencia muscular, estás fortaleciendo los músculos esqueléticos. Los **músculos cardíacos** se encuentran solo en las paredes del corazón. Se contraen automática y regularmente para que tu corazón pueda bombear sangre por todo tu cuerpo. Los **músculos lisos** se encuentran en las paredes de órganos huecos como el esófago y el estómago. Los músculos lisos son involuntarios, por lo que se contraen automáticamente en respuesta a una orden de tu sistema nervioso.

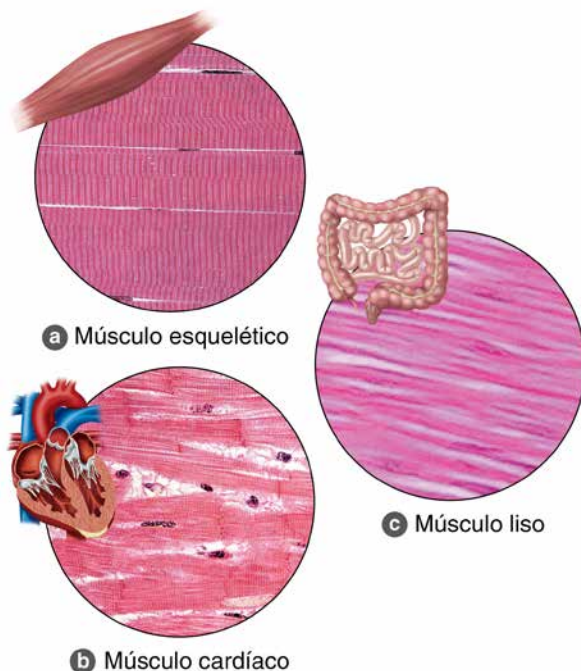


Figura 6.7 Los tres tipos de tejido muscular.

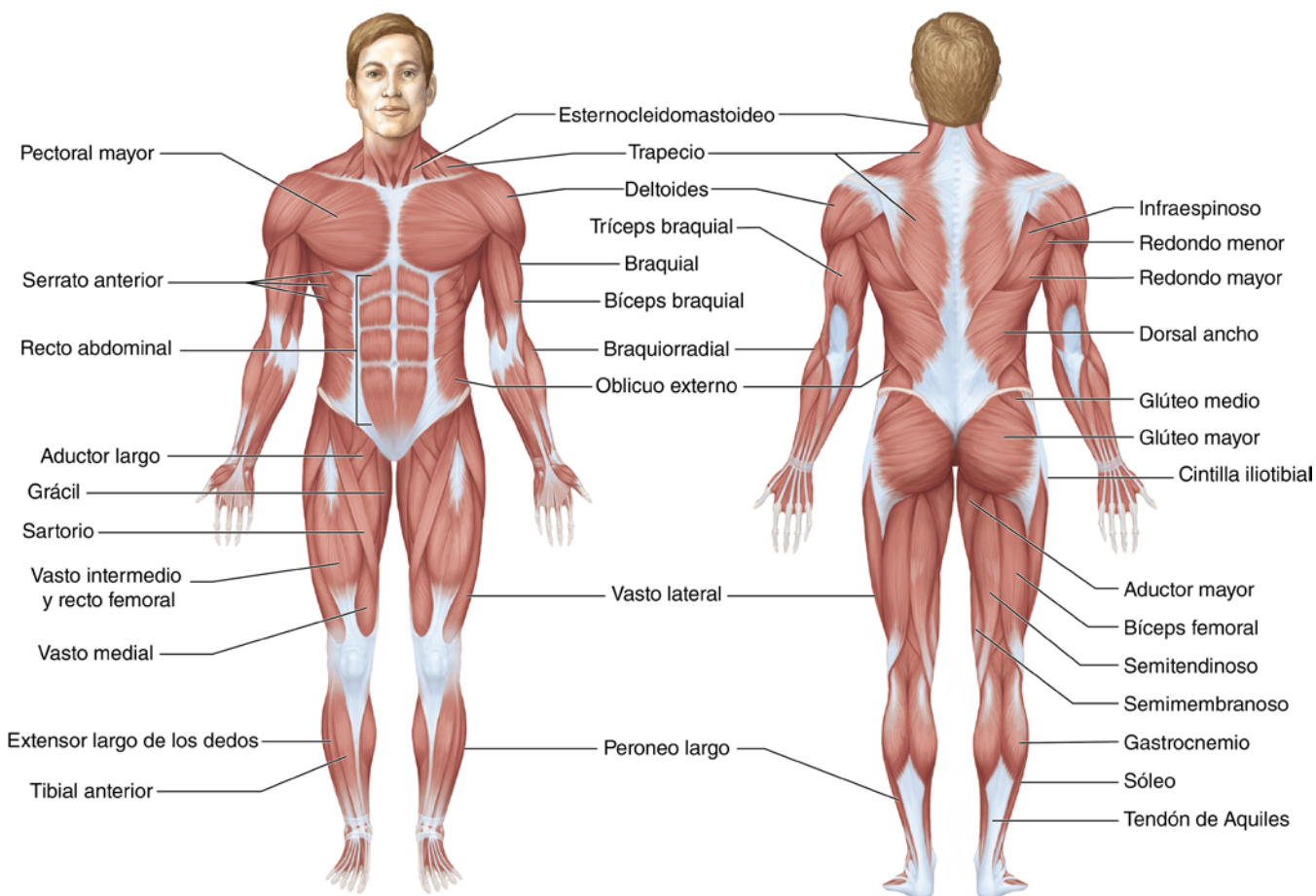


Figura 6.6 Los principales músculos del cuerpo.

## Fuerza y resistencia muscular

Los ejercicios de fuerza y resistencia muscular son actividades que hacen trabajar tus músculos. Algunos ejemplos son levantar pesas, usar bandas de resistencia (que vienen en diferentes valores de fuerza para que puedas encontrar la resistencia adecuada para ti) y utilizar tu propio peso corporal al hacer ejercicios como flexiones y abdominales (figura 6.8).

**Fuerza muscular** es la cantidad de fuerza que puede producir un músculo.

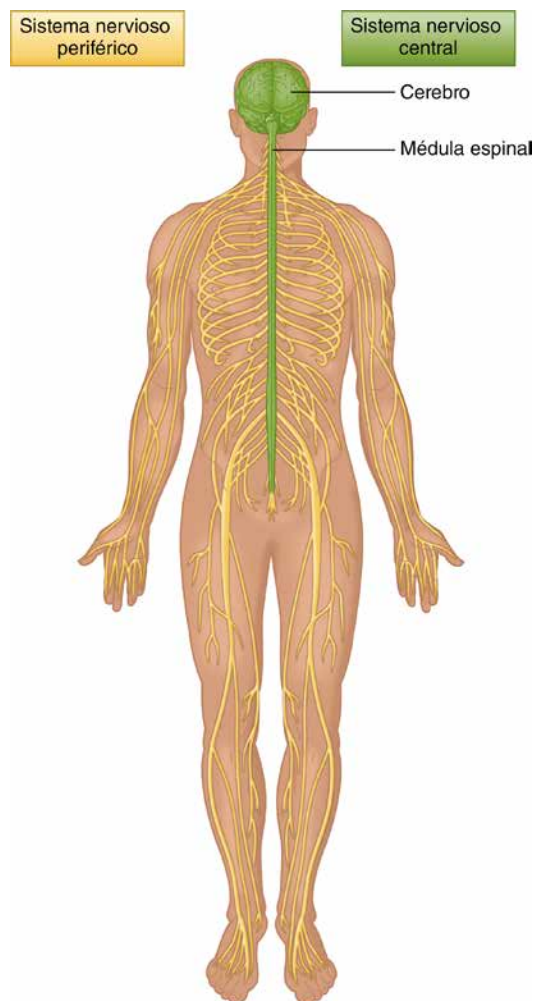
**Resistencia muscular** es la capacidad de los músculos para funcionar continuamente sin cansarse. Los beneficios del ejercicio regular de fuerza y resistencia muscular incluyen mantener los huesos fuertes, aumentar los niveles de energía, ayudar a mantener una postura correcta, aumentar la masa corporal magra, reducir el riesgo de lesiones y ayudar a realizar tareas cotidianas como subir escaleras con más facilidad.

## Sistema nervioso

El **sistema nervioso** proporciona todas las señales eléctricas que controlan tus movimientos. Puedes correr, saltar, lanzar, estirarte y moverte en general debido a tu sistema nervioso. Está organizado en dos partes: el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP), como se ve en la figura 6.9. El sistema nervioso central está formado por el cerebro y la médula espinal, mientras que el sistema nervioso periférico es una red de nervios que conectan el cerebro y la médula espinal con el resto del cuerpo. Tu cerebro recibe y procesa toda la información que tú asimilas y envía mensajes a las otras partes del cuerpo. La médula espinal transmite información hacia y desde el cerebro y todas las partes del cuerpo, lo que te permite moverte.



**Figura 6.8** Las flexiones pueden mejorar tu fuerza y resistencia muscular.

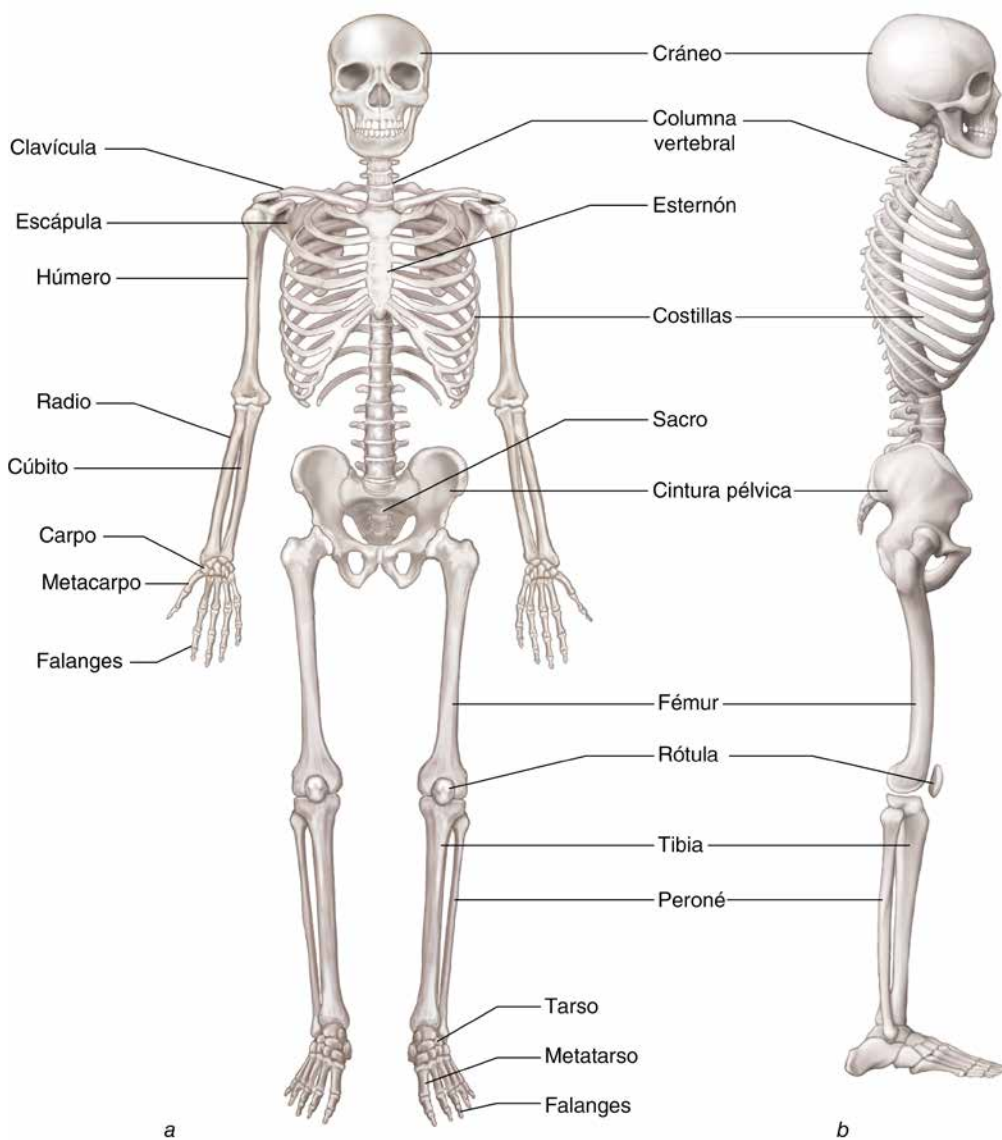


**Figura 6.9** El sistema nervioso.

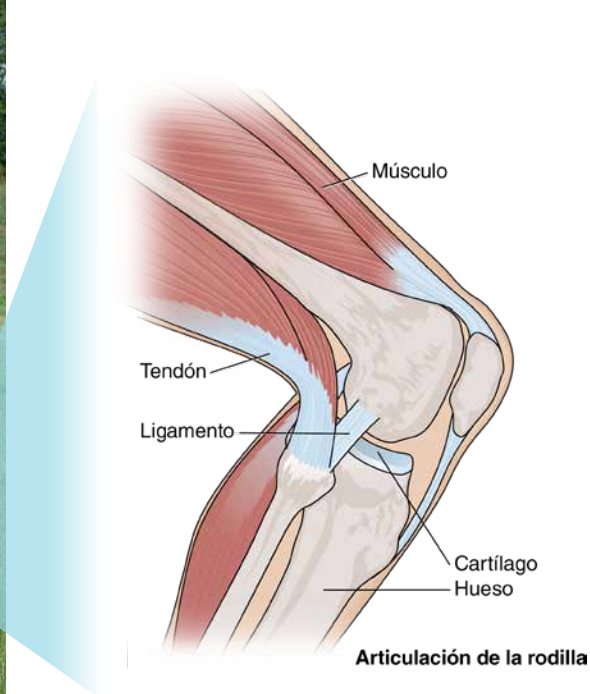


## Sistema esquelético

El **sistema esquelético** está formado por tus huesos y los tendones, ligamentos y cartílagos que conectan los huesos. El sistema esquelético le da soporte a tu cuerpo. También protege de lesiones a otras partes de tu cuerpo (los órganos internos como el cerebro, el corazón y los pulmones) y permite movimientos (figura 6.10). Los **tendones** son bandas resistentes de tejido que conectan los huesos con los músculos y pueden acortarse o alargarse al igual que los músculos. Los **ligamentos** son bandas fuertes de tejido que conectan los huesos. El **cartílago** es un tejido conectivo que amortigua las articulaciones y las ayuda a moverse con suavidad y facilidad. El sistema esquelético puede moverse gracias a las **articulaciones**, que es donde se unen dos o más huesos (figura 6.11). Existen cuatro tipos principales de articulaciones según el tipo de movimiento que permiten: articulaciones en bisagra, deslizantes, en pivote y esferoideas (tabla 6.2).



**Figura 6.10** Los huesos principales del sistema esquelético.



**Figura 6.11** La articulación de la rodilla donde se ven tendones, ligamentos y cartílago.

**TABLA 6.2** Tipos de articulaciones

Nombre y ubicación de la articulación	Función de la articulación	Imagen de articulación
<b>Articulaciones en bisagra:</b> codos y rodillas	Moverse en una sola dirección	
<b>Articulaciones deslizantes:</b> muñecas y tobillos	Permitir que los huesos se deslicen unos sobre otros	
<b>Articulaciones en pivote:</b> entre el cuello y la cabeza	Permitir el movimiento de lado a lado, arriba y abajo; permite una rotación limitada	
<b>Articulaciones esferoideas:</b> caderas y hombros	Moverse en todas direcciones, permitiendo la rotación	

## Flexibilidad

**Flexibilidad** es la capacidad de utilizar tus articulaciones por completo en un amplio rango de movimientos. Tu amplitud de movimiento está influenciada por la movilidad de los músculos y tendones que rodean la articulación. Las lesiones, la inactividad o la falta de estiramiento causan la pérdida de la flexibilidad articular normal. Para mantener y aumentar la flexibilidad, los ejercicios de estiramiento deben hacerse a diario. Los ejercicios regulares de flexibilidad traen varios beneficios: mejor desempeño en deportes y actividades (figura 6.12), aumento de la relajación física y mental, mayor libertad de movimiento, mejor postura y menor riesgo de lesiones.



**Figura 6.12** La flexibilidad puede mejorar tu rendimiento en los deportes y otras actividades.

### CONSEJO SALUDABLE

Desarrolla una rutina de estiramiento que incluya todos los grupos principales de músculos de tu cuerpo. Cuando te sientas estresado, tómate unos minutos y, luego de un breve calentamiento, estira los principales grupos de músculos para relajarte.

## Estiramiento estático y dinámico

Para desarrollar la flexibilidad, debes realizar tanto estiramientos dinámicos como estáticos. El **estiramiento dinámico** requiere movimientos dinámicos de los músculos en todo el rango de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios como las patadas a tope, la elevación de rodillas y las estocadas son ejemplos de estiramientos dinámicos. **Estiramiento estático** es mantener una posición de estiramiento extendida. Los estiramientos de isquiotibiales y de cuádriceps son ejemplos de estiramientos estáticos. Antes de comenzar el estiramiento dinámico o estático, es importante que calientes los músculos para aumentar el flujo sanguíneo en todo el cuerpo. Al hacerlo, aumentas la amplitud de movimiento de los músculos y evitas la distensión muscular. Ejemplos de otras actividades de entrenamiento de flexibilidad además del estiramiento incluyen yoga, Pilates y tai chi.

## Composición corporal

Composición corporal se refiere a la proporción de tejido magro (músculo) con respecto al tejido graso de tu cuerpo (figura 6.13). Los diferentes tipos de tejido que componen tu cuerpo incluyen grasa, músculo, hueso y órganos. Dos personas pueden pesar lo mismo pero verse muy diferentes debido a su composición corporal. Un adolescente que hace ejercicio con regularidad puede tener más tejido magro, lo que resulta en una composición corporal más baja en comparación con el adolescente que no hace ejercicio con regularidad y puede tener más tejido graso, lo que resulta en una composición corporal más alta. Si bien todos los demás componentes de la aptitud física relacionada con la salud tienen ejercicios específicos y diferentes formas de entrenar, la composición corporal se ve afectada por tu resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.



**Figura 6.13** La composición corporal se puede estimar utilizando calibradores de pliegues cutáneos.

## Aptitud relacionada con la habilidad

La **aptitud relacionada con la habilidad** te ayuda a desempeñarte bien en los deportes y otras actividades que requieren habilidades o destrezas específicas. Los componentes de la aptitud relacionada con la habilidad son velocidad, agilidad, equilibrio, potencia, coordinación y tiempo de reacción (figura 6.14). Los componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad son importantes tanto para tus actividades generales de la vida



## Seis componentes de la aptitud relacionada con la habilidad



### Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento o cubrir una distancia en un período breve. La velocidad de las piernas se usa para correr rápido y la velocidad de los brazos se usa para lanzar rápido.



### Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de mantener una postura erguida mientras estás quieto o en movimiento. El monopatín, el patinaje sobre hielo y el surf están dentro de varias actividades que requieren muchos movimientos rápidos y equilibrio para mantenerse erguido y cambiar de dirección rápidamente.



### Coordinación

La coordinación es la capacidad de usar tus sentidos junto con las partes del cuerpo o usar dos o más partes del cuerpo al mismo tiempo. La coordinación es necesaria para atrapar una pelota con las manos y patear una pelota de fútbol. Cuando utilizas las manos y los ojos a la vez para atrapar la pelota, estás utilizando la coordinación mano-ojo. La coordinación pie-ojo se produce cuando utilizas los pies y los ojos a la vez al patear.



### Agilidad

La agilidad es la capacidad de cambiar la posición de tu cuerpo rápidamente y controlar los movimientos de tu cuerpo. Necesitas agilidad para jugar al tenis y al bádmiton, para que puedas cambiar de dirección y hacer contacto con el implemento. También usas la agilidad en el fútbol para eludir a las personas.



### Potencia

La potencia es la capacidad de usar la fuerza rápidamente y comprende tanto fuerza como velocidad. Necesitas potencia para saltar.



### Tiempo de reacción

El tiempo de reacción es la cantidad de tiempo que te lleva moverte una vez que adviertes que necesitas hacerlo. Necesitas un buen tiempo de reacción en la largada de una carrera de 50 metros o de una carrera de natación.



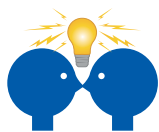
diaria como para los deportes. Algunos de los componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades que utilizas en otras partes de tu vida no tienen nada que ver con los deportes, por ejemplo, cuando conduces un automóvil utilizas la coordinación y el tiempo de reacción; al subir y bajar escaleras utilizas el equilibrio y la coordinación; y al moverte rápidamente para esquivar algo utilizas la agilidad y posiblemente la velocidad. Así como puede que no seas excelente en todos los componentes de la aptitud física relacionada con la salud, es posible que algunos de los componentes de la aptitud relacionada con la habilidad te resulten más difíciles que otros.

## Orientación vocacional

### ENTRENADOR PERSONAL

Un entrenador personal generalmente trabaja con una persona a la vez y la ayuda a alcanzar sus metas personales de aptitud física. Los entrenadores personales normalmente diseñan un programa específico de ejercicios para su cliente. Muestran cómo realizar los ejercicios, los corrigen según sea necesario, ayudan con la técnica y monitorean el progreso del cliente. No existen requisitos para convertirse en entrenador personal, pero los entrenadores personales certificados tienden a ganar más dinero que aquellos que no están certificados y los gimnasios y clubes de salud reconocidos tienden a contratar entrenadores certificados en lugar de personas que carecen de certificación. Para obtener una certificación como entrenador personal, debes investigar los requisitos a través de las organizaciones profesionales de la Academia Nacional de Medicina Deportiva (NASM, por sus siglas en inglés), del Consejo Americano de Ejercicio (ACE, por sus siglas en inglés) y del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés).



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Uso de mensajes en primera persona y escucha activa**

La abuela de Meghan, Ruth, tiene 65 años y quiere que Meghan la ayude a trabajar para ponerse en mejor forma. Ruth ya no sale a trotar debido al mal estado de sus rodillas, pero por lo demás, parece saludable. Ruth le dijo a Meghan que solo quiere enfocarse en la resistencia cardiorrespiratoria porque es lo más importante. Meghan aprendió en su clase de educación física que la resistencia cardiorrespiratoria es importante pero también lo son la fuerza y la resistencia muscular y la flexibilidad.

Escríbele un mensaje en primera persona a Meghan en el que le indiques cómo podría señalarle a su abuela los beneficios de incorporar ejercicios de flexibilidad y fuerza y resistencia muscular en su entrenamiento. Asegúrate de usar datos de la lección para escribir tu mensaje en primera persona. Luego escribe una respuesta de su abuela al mensaje en primera persona de Meghan en el que uses las cuatro partes de la escucha activa.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Has decidido que harás más ejercicio y quieres concentrarte en levantar pesas. Tu profesor te ha dicho que hay aplicaciones gratuitas de ejercicios que puedes usar, además de aplicaciones creadas por expertos a las que te puedes suscribir. Muchas de las aplicaciones son válidas y confiables, pero debes investigar un poco para asegurarte de que el “experto en aptitud física” sea realmente un experto. Encuentra una aplicación que tenga el tipo de entrenamiento que quieres hacer y cita el nombre de la aplicación. Responde las siguientes preguntas utilizando los Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable.

- ¿La información de la aplicación se basa en investigaciones y es de un experto en la materia o de una persona con una capacitación formal? ¿O es de alguien a quien le gusta entrenarse y por eso creó la aplicación?
- ¿Se brindan instrucciones paso a paso con demostraciones sobre cómo hacer los ejercicios?
- ¿Hay variantes de los ejercicios?
- ¿La aplicación incluye varios ejercicios o harás lo mismo día tras día?

**PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES**

Sabes de la importancia de las actividades de resistencia cardiorrespiratoria y andas en bicicleta, sales a trotar y practicas kickbox con regularidad. Crees que estás haciendo un buen entrenamiento pero no estás del todo seguro. Has decidido que es hora de ser más intencional en tus ejercicios, así que deberás determinar cuál es tu zona de frecuencia cardíaca deseada. De esa forma sabrás si estás obteniendo el máximo beneficio de tus ejercicios cardiorrespiratorios. Usa la información de esta lección para determinar tu frecuencia cardíaca deseada. Luego usa los Pasos para la habilidad de practicar conductas saludables para trabajar en el monitoreo de tu entrenamiento cardiorrespiratorio para ver si estás trabajando constantemente en tu zona de frecuencia cardíaca deseada.

## LECCIÓN 6.2 Revisión: Componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con la habilidad

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La aptitud física relacionada con la salud se refiere a practicar regularmente actividad física para estar saludable, mientras que la aptitud relacionada con la habilidad desarrolla tu rendimiento en deportes que requieren habilidades específicas. Los dos tipos de aptitud física son importantes para mantener la buena salud.
- Los cinco componentes de la aptitud física relacionada con la salud son: (1) resistencia cardiorrespiratoria: poder ejercitarse durante un período largo, (2) fuerza muscular: cuánta fuerza puede producir un músculo, (3) resistencia muscular: desempeño constante del músculo sin cansarse, (4) flexibilidad: usar tus articulaciones por completo en un amplio rango de movimientos, y (5) composición corporal: la proporción del tejido magro con respecto al tejido graso de tu cuerpo.
- Usa la escala RPE y el cálculo de tu frecuencia cardíaca deseada para determinar la intensidad de tu resistencia cardiorrespiratoria.
- Los ejercicios regulares de fuerza y resistencia muscular ayudan a mantener la postura correcta y la fuerza de los huesos, aumentan los niveles de energía y la masa corporal magra y reducen el riesgo de lesiones.
- Hacer ejercicios de flexibilidad regularmente mejorará tu rendimiento, aumentará la relajación física y mental, te dará mayor libertad de movimiento, mejorará tu postura y reducirá los riesgos de lesiones.
- Los componentes de la aptitud relacionada con la habilidad conectados con la vida diaria o los deportes son el equilibrio y la coordinación (para subir y bajar escaleras), el tiempo de reacción y la coordinación (para conducir), y la agilidad (para moverte rápidamente y evitar que algo o alguien te golpee). Los otros componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades son la velocidad y la potencia.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Los componentes de la aptitud física \_\_\_\_\_ se refieren a las actividades de aptitud física que se deben realizar con regularidad para mantenerse sano.
2. La capacidad de ejercitar todo el cuerpo durante mucho tiempo sin parar se conoce como \_\_\_\_\_.
3. El/la \_\_\_\_\_ se utiliza para medir la intensidad de tu ejercicio en base a una descripción de cómo te sentirías en un cierto nivel.
4. El sistema \_\_\_\_\_ es responsable de todos los movimientos.
5. \_\_\_\_\_ es la capacidad de utilizar plenamente las articulaciones en un amplio rango de movimiento.
6. Los componentes de la aptitud física \_\_\_\_\_ te ayudan a desempeñarte bien en los deportes y otras actividades que requieren habilidades o destrezas específicas.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Conversa con un compañero de clase sobre cómo sabes que estás en un nivel de 4 a 5 o de 6 a 7 cuando usas la escala RPE. ¿En qué se diferencian esos dos niveles?

### EN CASA

Crea un programa de aptitud física relacionada con la salud o con la habilidad para un familiar o un amigo de la familia que incorpore la mayor cantidad de componentes posible. Habla con la persona para que puedas elegir componentes que le gusten y pueda hacer con éxito.

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

# LECCIÓN 6.3

## Prepararse para la actividad física

### Términos a aprender



- calentamiento
- deportes duales
- deportes en equipo
- deportes individuales
- deshidratación
- enfriamiento

### Concepto general

El primer paso para comprender cómo mantenerse activo es saber cómo incluir la actividad física en tu vida diaria. Encuentra un deporte individual, dual o en equipo en el que puedas participar durante toda la vida. La actividad física debe incluir un calentamiento, la actividad en sí y un enfriamiento. Una vez que seas activo, siempre querrás mantenerte activo. Una forma de hacerlo es evitar lesionarte utilizando el equipo de protección adecuado en aquellas actividades físicas que lo requieran.



### Objetivos de aprendizaje

- Describir las tres partes de un entrenamiento.
- Identificar tres beneficios de estar físicamente activo a lo largo de tu vida.
- Explicar dos cosas que te pueda enseñar un deporte individual, dual o en equipo.
- Analizar la importancia de tres piezas de equipo de protección que deberías usar mientras haces actividad física.
- Cita tres estrategias que consideras importantes para prevenir una lesión.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Abogar por la buena salud (habilidades para las relaciones)

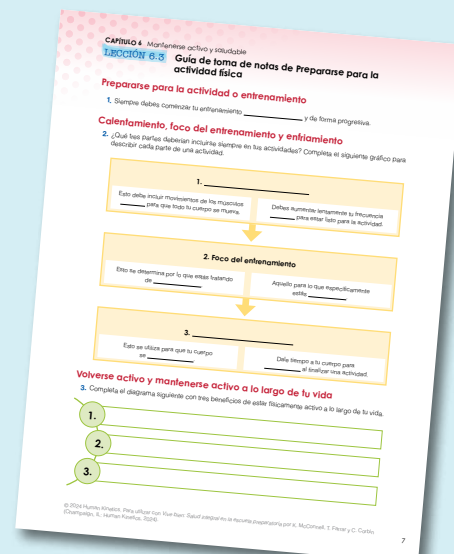
### Escribe sobre el tema

- ¿Cuál es tu actividad física favorita y por qué?
- ¿Es algo que puedes hacer durante toda la vida?
- ¿Puedes hacerla en cualquier lugar? ¿Requiere equipamiento especial?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Joanna** quiere hacer actividad física junto con toda su familia. Algunos miembros de su familia tienen problemas médicos y ella aprendió en su clase de salud que el ejercicio diario puede ayudar. Nadie de la familia es muy activo físicamente. Una membresía en un gimnasio no es una opción porque Joanna tiene cuatro hermanos, dos de los cuales son mucho menores que ella. Su plan es que la familia empiece de a poco para que todos puedan participar y nadie resulte lesionado. Nombra cinco actividades que Joanna y su familia podrían empezar a hacer.

## Prepararse para la actividad o entrenamiento

Ya sea que estés comenzando a estar físicamente activo o que ya tengas una rutina regular, siempre debes comenzar de a poco y trabajar progresivamente en tu actividad real del día. Independientemente de cuál sea tu entrenamiento, siempre debe incluir tres partes: una actividad de calentamiento, el foco de tu entrenamiento (por ejemplo, actividades cardiorrespiratorias, de fuerza y resistencia muscular o de flexibilidad) y una actividad de enfriamiento. Podrías incorporar ejercicios de flexibilidad a tu actividad de calentamiento, de foco o de enfriamiento, o podrían formar parte tanto del calentamiento como del enfriamiento, según el tipo de flexibilidad que estés haciendo.



## Calentamiento

Tu **calentamiento** debe incluir movimientos de los músculos grandes que hagan que todo tu cuerpo se mueva. Debes aumentar lentamente tu frecuencia cardíaca para estar listo para realizar la actividad. Muchas actividades de calentamiento duran 5 a 10 minutos y a menudo incluyen alguna forma de estiramiento dinámico o una versión más liviana de la actividad focal. Como recordarás, el estiramiento dinámico se realiza a través de un rango de movimiento de manera controlada; es estirar con movimiento. Algunos ejemplos de estiramiento dinámico son

- caminar elevando la rodilla al pecho,
- caminar con estocadas,
- patadas a tope, y
- elevación de rodillas.

## Foco del entrenamiento

El foco de tu entrenamiento está determinado por lo que estás tratando de mejorar o para qué estás entrenando. Por ejemplo, si estás entrenando para una carrera de 5 km, el foco de tu entrenamiento debe estar en actividades de resistencia cardiorrespiratoria como trotar, andar en bicicleta o nadar, porque mejoran tus sistemas circulatorio y respiratorio. Por otra parte, si tu meta es aumentar la fuerza de brazos, tu foco debe estar en actividades de fuerza y resistencia muscular, como presas en banco, flexiones, flexiones de brazos y prensa de tríceps. Independientemente de para qué te estás entrenando, es importante centrar tu entrenamiento en esa actividad específica. Existen muchos tipos diferentes de ejercicios y actividades para cumplir el foco de tu entrenamiento, así que prueba cosas nuevas para que tus entrenamientos sean desafiantes y divertidos.

## Enfriamiento

Un **enfriamiento** desacelera tu cuerpo para darle tiempo para adaptarse al finalizar una actividad. Una buena forma de enfriarse es reducir gradualmente la intensidad de la actividad para que tu frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad. Para tu enfriamiento, también puedes incluir estiramiento estático para ayudar a mejorar la flexibilidad y reducir el dolor y la rigidez. El estiramiento estático incluye mantenerse parado, sentado o acostado y sostener una elongación durante 15 a 30 segundos. Algunos ejemplos de estiramiento estático son

- elongación de isquiotibiales,
- elongación de cuádriceps,
- elongación de pantorrillas y
- elongación de hombro cruzado.

## Volverse activo y mantenerse activo a lo largo de tu vida

Ser activo puede tener significados diferentes para personas diferentes. Puede ser salir a correr o ir al gimnasio a levantar pesas o tomar una clase grupal de aptitud física. También podría significar ir a una práctica porque estás en un equipo deportivo o simplemente estar activo con los amigos o la familia. Lo más importante de estar activo es hacer algo que te guste y lograr los 60 minutos de ejercicio todos los días. La actividad física constante en



todas las áreas de aptitud física relacionada con la salud (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad) no solo es buena para ti en el momento sino que trae beneficios para toda la vida. Eso incluye mantener la presión arterial y tener un corazón saludable, prevenir enfermedades, mantener el peso y el porcentaje de grasa corporal apropiados y reducir el estrés.

Una meta de estar físicamente activo mientras eres joven es encontrar algo que te guste hacer para mantenerte activo a medida que envejeces. Siempre habrá días en los que no tengas ganas de hacer ejercicio, estés enfermo o demasiado ocupado para ejercitarte. Puede haber momentos en los que han transcurrido semanas, meses o incluso años desde la última vez que estuviste físicamente activo. Lo más importante es asegurarte de comenzar a hacer ejercicio nuevamente y de encontrar algo que te guste hacer. Tus intereses pueden cambiar a medida que pasas por la escuela preparatoria, la universidad y llegas a la edad adulta, pero siempre debes poder encontrar algo que te interese y desees hacer. Es posible que aún puedas realizar las mismas actividades que estás realizando en este momento cuando tengas 50, 60 o incluso 80 años. Existen ligas deportivas para adultos a las que puedes unirte para sóftbol, baloncesto, voleibol, atletismo, bolos, disc golf y muchas más. Puedes hacer muchas actividades, como trotar y andar en bicicleta hasta bien entrados los 60 años y más. Mantenerte físicamente activo durante toda tu vida ayuda a reducir el riesgo de caídas y fracturas de huesos; mejora el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad articular; reduce el riesgo de hipertensión arterial y derrames cerebrales; mejora el sueño; y puede ayudar a retrasar la aparición del deterioro cognitivo.

## Deportes individuales, duales y en equipo

Los deportes individuales, duales y en equipo son formas de ser activo. Los **deportes individuales**, como nadar y jugar al golf, se practican de a una persona. En los **deportes duales**, como los dobles de tenis y el pickleball, participan dos personas. Los **deportes en equipo** los practican grupos de personas; el baloncesto y el frisbee son solo dos ejemplos entre una amplia gama de deportes en equipo.

Tienes muchas oportunidades de participar en deportes, tanto en tu escuela como a través de programas de recreación o deportes selectos. Hay muchos deportes individuales y duales que puedes practicar en la escuela o en tu comunidad. Los deportes individuales y duales incluyen el patinaje, los bolos, el golf de disco, el bádminton, el tiro con arco, el ciclismo y el esquí, entre otros. Los deportes individuales y duales ayudan a fomentar la resiliencia, la automotivación y los logros personales. El atletismo es un deporte en el que compites como individuo pero también eres parte de un equipo ya que los puntos conseguidos se suman a los totales del equipo. De esta manera, aún obtienes los beneficios de ser parte de un equipo, pero solo estás compitiendo contigo mismo para superar tus marcas personales y no tienes que depender necesariamente de tus compañeros de equipo para tener éxito en cada evento.

Tal vez te interesen más los deportes en equipo. Algunos ejemplos incluyen lacrosse, fútbol, sóftbol y béisbol, fútbol americano, rugby, balonmano en equipo, hockey sobre hielo y sobre césped, voleibol y remo. Participar en cualquier tipo de deporte, ya sea individual, dual o en equipo, te ayuda a mantenerte saludable y te puede enseñar a trabajar con otros. También puedes aprender a tener buen espíritu deportivo (tanto dentro como fuera del campo de juego), a manejar el tiempo y a persistir cuando las cosas no salen como quieres. Todos los deportes traen beneficios; solo tienes que decidir si prefieres trabajar por tu cuenta, con un compañero o en un equipo.



## Vestirse para la actividad física

Cuando estés físicamente activo, debes asegurarte de estar vestido correctamente y de tener el equipo adecuado para mantenerte seguro. Cuando te vistas para estar activo, incluye usar ropa cómoda para poder moverte libremente, vestirti en capas si haces ejercicio al aire libre para poder quitártelas si hace demasiado calor y volver a ponértelas si tienes frío, usar calcetines adecuados para evitar ampollas y calzado apropiado para la actividad en la que participas.

### Actividad física y uso de equipo de protección

Muchas actividades en las que participas pueden requerir un equipo de protección que debes usar para mantenerte seguro y ayudar a prevenir lesiones. Debes asegurarte de que el equipo de protección te quede bien y esté en buenas condiciones. El equipo común que puedes necesitar incluye lo siguiente:

- Los cascos para una variedad de deportes y actividades suelen estar hechos de un material duro para resistir impactos. Debes usar un casco cuando andes en bicicleta, patineta, esquí de nieve o snowboard y cuando juegues fútbol americano, sóftbol o béisbol, hockey o lacrosse. Los cascos ayudan a reducir los riesgos de una conmoción cerebral, daño cerebral y muerte.
- Los protectores bucales se usan en muchos deportes como el fútbol americano, el baloncesto, el lacrosse, el rugby y el béisbol o el sóftbol. Impiden que se te rompan los dientes o se te fracture la mandíbula.
- Las almohadillas protectoras, como las rodilleras, las muñequeras y las coderas, son importantes en actividades como andar en patineta, en snowboard, practicar hockey sobre hielo, fútbol americano y lacrosse. Brindan protección si te caes o te golpeas.
- Los receptores de softball y béisbol y los jugadores de lacrosse deben usar máscaras de protección facial. Las gafas se utilizan en natación para proteger tus ojos del cloro y para ayudarte a ver con más facilidad bajo el agua.
- Para correr o andar en bicicleta al costado de la carretera hay que usar ropa reflectante.

El calzado también es una parte importante del equipo. Si estás corriendo en la carretera, asegúrate de tener un calzado que te brinde el sostén que necesitas. Si estás jugando sobre césped, usa los taponos adecuados para no resbalarte y lastimarte. Si estás jugando en una cancha o realizando diferentes tipos de actividades, usa calzado que te brinde sostén y protección. Un par de zapatillas puede ser todo lo que necesitas para las actividades en las que participas; solo asegúrate de que te calcen bien y sean cómodas.

### Prevención de lesiones durante la actividad física

Cada vez que te vuelves físicamente activo existe la posibilidad de una lesión. Algunas lesiones son muy leves y no requieren más que una venda. Una lesión más grave puede hacer que dejes de estar activo por un tiempo, o puede que tengas que ver a un médico. Tomar buenas decisiones sobre tu actividad física siguiendo las pautas que se muestran aquí ayudará a prevenir lesiones. Estas son las mejores formas de prevenir lesiones durante la actividad física:

#### CONSEJO SALUDABLE

Mientras estás haciendo actividad física, usar vestimenta cómoda es imprescindible. No sentirte cómodo puede afectar negativamente cómo te sientes sobre hacer ejercicio; también puede restringir tus movimientos o impedirte completar tu entrenamiento.





- Descansa y tómate al menos un día libre del ejercicio cada semana.
- Tómate un día de descanso entre las actividades de fuerza muscular y de resistencia muscular.
- Cuando te ejercites, usa la técnica adecuada.
- Varía tu actividad para no utilizar los mismos grupos de músculos todos los días.
- No juegues cuando sientas dolor porque a menudo eso puede convertir una lesión menor en una lesión más grave.
- Realiza el calentamiento y enfriamiento adecuados.
- Usa el equipo de protección adecuado para evitar lesiones.
- Mantente hidratado bebiendo agua regularmente antes, durante y después de la actividad física. Esto regula la temperatura corporal y la presión arterial para que tu cuerpo no se sobrecaliente, ya que puede interferir con tu rendimiento y recuperación.

## Hacer ejercicio a temperaturas elevadas

Hacer actividad física a temperaturas elevadas puede llevar a emergencias relacionadas con el calor, causadas por sobreexposición al calor y deshidratación. La **deshidratación** ocurre cuando pierdes más líquidos de los que incorporas. Si haces ejercicio cuando hace mucho calor y no bebes suficiente agua, te puedes deshidratar. Esto puede producir calambres por calor, agotamiento por calor o golpe de calor. Aprenderás sobre estas afecciones en el capítulo 14.

Para prevenir emergencias relacionadas con el calor, debes hacer lo siguiente:

- Usa vestimenta liviana y de colores claros.
- En lo posible, evita ejercitarte en condiciones de alta temperatura y humedad.
- Bebe agua antes, durante y después de ejercitarte para mantener una hidratación adecuada.
- Descansa con frecuencia a la sombra y usa toallas frías para mantenerte fresco.
- Conoce las señales y los síntomas de las emergencias relacionadas con el calor: espasmos musculares, náuseas, dolor de cabeza, mareos y temperatura corporal extremadamente alta con ausencia de sudoración.

## Hacer ejercicio en clima frío y húmedo

Ser activo en clima frío y húmedo puede provocar emergencias relacionadas con el frío causadas por sobreexposición al frío. Esta sobreexposición puede provocar congelación o hipotermia. Aprenderás sobre estas afecciones en el capítulo 14.

Para prevenir emergencias relacionadas con el frío, debes hacer lo siguiente:

- Usa varias capas de ropa en lugar de una chaqueta pesada.
- Usa ropa para proteger tu cabeza, manos, cara, orejas y pies del frío para prevenir el congelamiento.
- Bebe agua antes, durante y después de ejercitarte para mantener una hidratación adecuada.
- En lo posible, evita ejercitarte en clima frío y húmedo. Asegúrate de comprobar el factor de sensación térmica para saber cuánto frío hace en realidad.
- Conoce las señales y los síntomas de las emergencias relacionadas con el frío: una parte del cuerpo se entumece, la piel se enfría al tacto, se producen escalofríos intensos, sensación de confusión y pérdida del conocimiento.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Analizar influencias**

Piensa sobre quién influye en tu decisión acerca de si usas o no equipo de protección, como cascos, protectores bucales, máscaras de protección facial, vestimenta reflectante y diferentes almohadillas de protección. Nombra cuatro influencias. Marca con una estrella las influencias positivas que te alientan a usar equipo de protección y con una X las influencias negativas que te desalientan o te menosprecian por usar equipo de protección. Usa los Pasos para la habilidad de analizar influencias para explicar brevemente cómo te afecta cada influencia. Luego determina si usarás o no el equipo de protección adecuado para tu actividad.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**

Tú y algunos de tus compañeros de clase desean comenzar un programa de recreación en tu escuela. Disfrutas practicando diferentes deportes, pero solo quieres divertirte y no quieres entrenar mucho o ser muy competitivo. Te gustaría tener dos días por semana en los que los estudiantes puedan juntarse a practicar diferentes deportes. Incluso pensaste en tener diferentes temporadas, por ejemplo, dos semanas dedicadas a cada uno de estos deportes: bádminton, vóleybol, spikeball y golf de disco. De esa manera, algunos estudiantes podrían formar equipos y otros estudiantes podrían simplemente presentarse y jugar. Tu profesor te ha dicho que este sería un excelente proyecto de apoyo y que deberías armar una presentación para mostrarle a tu director y a la junta escolar.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Arma una lista de diferentes personas en tu comunidad que sepan sobre actividad física y alimentación saludable para entrevistarlas para un podcast. El podcast permitirá que todos tengan acceso a él. Para asegurarte de contar con personas calificadas que presenten la información, plantéales las siguientes preguntas:

- ¿Qué te califica para presentar tu tema? ¿Tienes un título o certificación en el tema sobre el que hablarás?
- ¿Tu información está actualizada y es precisa? ¿De dónde obtienes tu información?
- ¿Qué tipo de información compartirás con los estudiantes de la escuela preparatoria y las familias?

## LECCIÓN 6.3 Revisión: Prepararse para la actividad física

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un entrenamiento adecuado comienza con un calentamiento, o movimiento de todo el cuerpo; luego pasa al foco, o sea lo que intentas mejorar o para lo que te entrenas; y termina con un enfriamiento, que le da tiempo a tu cuerpo para adaptarse de a poco cuando terminas una actividad.
- Algunos beneficios de estar físicamente activo durante toda tu vida incluyen mantener la capacidad de vivir solo y reducir el riesgo de caídas y fracturas de huesos; mejorar el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad articular; y reducir el riesgo de hipertensión arterial y derrames cerebrales.
- Los deportes individuales, duales y en equipo pueden enseñarte resiliencia y automotivación y a trabajar con otros, a tener espíritu deportivo, manejar el tiempo y persistir.
- Cuando eres físicamente activo, es importante usar el equipo de protección específico de la actividad para prevenir lesiones. El equipo de protección incluye cascos, protectores bucales, almohadillas protectoras, máscaras de protección facial, vestimenta reflectante y calzado.
- Para prevenir una lesión mientras realizas una actividad física, debes usar la técnica adecuada, variar tu actividad y mantenerte hidratado bebiendo agua con regularidad.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Tu \_\_\_\_\_ debe incluir movimientos de los músculos grandes que hagan que todo tu cuerpo se mueva.
2. El estiramiento con movimiento también se conoce como estiramiento \_\_\_\_\_.
3. En los deportes \_\_\_\_\_ participan dos personas.
4. Desacelerar tu cuerpo y darle tiempo para adaptarse al finalizar un entrenamiento se denomina \_\_\_\_\_.
5. El estiramiento \_\_\_\_\_ incluye mantenerse parado, sentado o acostado y sostener una elongación.
6. Un deporte \_\_\_\_\_ se juega con una sola persona.
7. En un deporte \_\_\_\_\_ juegan grupos de personas.
8. El/la \_\_\_\_\_ ocurre cuando pierdes más líquidos de los que incorporas.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Haz una lista de los diferentes lugares a los que podrías ir en tu comunidad para hacer actividad física. Incluye lugares como parques, canchas e instalaciones locales. Junto a cada elemento, identifica los grupos de personas que tienen más probabilidades de beneficiarse de esa instalación (por ejemplo, niños en edad escolar, padres, adultos mayores, personas con capacidades diferentes, profesionales, atletas, etc.). Al identificar los grupos, piensa en quién tiene acceso y qué ofrece la instalación.

### EN CASA

Entrevista a tres miembros de la familia o amigos sobre una lesión que hayan tenido. Pregúntales cómo contrajeron la lesión y si podrían haber hecho algo para prevenirla. Crea una lista de sus lesiones y de las posibles formas en que crees que tus entrevistados podrían haberlas evitado.

# LECCIÓN 6.4

## Plan de aptitud física

### Términos a aprender



especificidad

fórmula FITT

frecuencia

intensidad

plan de aptitud física

progresión

sobrecarga

tiempo

tipo



### Concepto general

El plan de aptitud física te brinda la oportunidad de desarrollar un programa para ayudarte a alcanzar tus metas de aptitud física. Los resultados de tu prueba de aptitud física o examinar un área que sabes que necesita mejorar te brinda información crucial para desarrollar un plan de aptitud física personal. Al utilizar tu plan de aptitud física, la fórmula FITT y las metas SMART, tienes la capacidad de determinar qué necesitas hacer específicamente para alcanzar tus metas de aptitud física.

### Objetivos de aprendizaje

- Completar tu plan de aptitud física usando correctamente la fórmula FITT.
- Explicar por qué es importante establecer metas SMART.
- Aplicar los principios de entrenamiento de especificidad, sobrecarga y progresión a tu plan de aptitud física.
- Analizar por qué es importante controlar tu plan de aptitud física.
- Examinar tu uso de tecnología cuando realizas actividad física.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Establecer metas SMART de aptitud física (automanejo)

### Escribe sobre el tema

Explica por qué crees que podría ser importante desarrollar un plan semanal de aptitud física para realizar un seguimiento de la actividad física que realizas. ¿Cómo te ayudaría un plan de aptitud física a monitorear si estás progresando en función de tus metas de actividad física?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

CAPÍTULO 6 Maximizando tu fuerza y resistencia  
LECCIÓN 6.4 Guía de toma de notas de Plan de aptitud física  
Tu plan de aptitud física personal

1. ¿Qué es un plan de aptitud física?

2. ¿Qué debería incluirse en tu plan de aptitud física?

**Fórmula FITT**

3. La fórmula FITT se utiliza para determinar la cantidad de \_\_\_\_\_ física que debes realizar frente cada uno de los componentes de la fórmula \_\_\_\_\_.

4. Define cada componente de la fórmula FITT completando el siguiente:

Frecuencia	_____
Intensidad	_____
Tiempo	_____
Tipo	_____

10 © 2014 Human Kinetics. Publicado con el consentimiento de los editores por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2014)



**Anna**

acaba de terminar su prueba de aptitud física y, basada en los resultados, ahora quiere mejorar en la repetición de la prueba de abdominales de fin del semestre. Actualmente Anna puede hacer ocho abdominales, de modo que establece una meta SMART de 15 abdominales. Nombra tres ejercicios que podría hacer Anna en casa para ayudarla a mejorar su puntaje de abdominales.

## Tu plan de aptitud física personal

Ahora es el momento de aplicar lo que has aprendido sobre la actividad física en el diseño de tu propio plan de aptitud física. Un **plan de aptitud física** es un plan detallado que diseñas para ayudarte a cumplir tus metas de aptitud física y actividad. El plan de aptitud física debe incluir actividades de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad. Para alcanzar el éxito se recomienda que empieces por determinar primero tus niveles de aptitud física para cada componente. La sección siguiente analiza esto con más detalle.

## Pruebas de aptitud física para los componentes de la aptitud física relacionada con la salud

Las pruebas de aptitud física son algo que tu maestro de salud o de educación física puede pedirte que hagas. Completar las pruebas de aptitud física te dará una idea sobre las áreas específicas en las que quizás debas mejorar. La siguiente lista incluye las pruebas de aptitud física más comunes para cada uno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

- Resistencia cardiorrespiratoria. Carrera de una milla (1.6 km), prueba PACER de 20 metros, prueba del escalón de tres minutos
- Fuerza muscular. Flexiones a un ritmo predeterminado que debes mantener
- Resistencia muscular. Prueba de abdominales de un minuto
- Flexibilidad. Prueba de distancia dedos-planta

## Fórmula FITT

El uso de la **fórmula FITT** (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo) determina la cantidad de actividad física que debes realizar por cada uno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud. La **frecuencia** es cada cuánto haces ejercicio, y depende de si estás realizando una actividad de resistencia cardiorrespiratoria, de fuerza muscular, de resistencia muscular o de flexibilidad. **Intensidad** es cuán duro te ejercitas. Si tu actividad es demasiado fácil, no obtendrás ningún beneficio de ella; del mismo modo, si es demasiado difícil, es posible que dejes de hacerla. La intensidad es diferente para cada componente de la aptitud física relacionada con la salud en el que estés trabajando. El **tiempo** es durante cuánto tiempo te ejercitas y también depende de la actividad que estés haciendo. Para la resistencia cardiorrespiratoria, tu tiempo está calculado en minutos u horas. Para fuerza y resistencia muscular, es la cantidad de series y repeticiones que realizas. Para flexibilidad, es cuánto tiempo mantienes el estiramiento. El **tipo** se refiere al ejercicio real que eliges hacer basado en el componente de aptitud física que has seleccionado.

## Resistencia cardiorrespiratoria y fórmula FITT

Para beneficiarte del ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria, debes realizar ejercicio aeróbico de intensidad moderada un mínimo de cinco días por semana, a un nivel de

RPE de cuatro o cinco, o de 60 a 75 por ciento en tu zona de frecuencia cardíaca de cada día. Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

También podrías hacer ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa al menos tres días por semana durante 20 a 25 minutos a un nivel de RPE seis o siete o de 75 a 90 por ciento en tu zona de frecuencia cardíaca deseada. Consulta la tabla 6.3 para conocer las pautas para utilizar la fórmula FITT.

**TABLA 6.3 Pautas de intensidad de la fórmula FITT cardiorrespiratoria**

	Intensidad moderada	Intensidad vigorosa
<b>Frecuencia</b>	5 días por semana	3 días por semana
<b>Intensidad</b>	Niveles de RPE 4-5 o 60 %-75 % en tu zona de entrenamiento deseada	Niveles de RPE 6-7 o 75 %-90 % en tu zona de entrenamiento deseada
<b>Tiempo</b>	60 min	20-25 min
<b>Tipo</b>	Actividad aeróbica	Actividad aeróbica

## Fuerza y resistencia muscular y fórmula FITT

Para desarrollar fuerza muscular, normalmente harás menos repeticiones que para resistencia muscular y levantarás pesos más pesados. Para desarrollar resistencia muscular, normalmente harás más repeticiones que para fuerza muscular y levantarás pesos más livianos (tabla 6.4).

**TABLA 6.4 Pautas de la fórmula FITT para fuerza y resistencia muscular**

Fuerza muscular	
<b>Frecuencia</b>	3 días por semana
<b>Intensidad</b>	Pesos moderados a pesados
<b>Tiempo</b>	1-3 series de 8-12 repeticiones
<b>Tipo</b>	Actividades de entrenamiento muscular
Resistencia muscular	
<b>Frecuencia</b>	3 días por semana
<b>Intensidad</b>	Pesos ligeros a moderados
<b>Tiempo</b>	1-3 series de 15-20 repeticiones
<b>Tipo</b>	Actividades de entrenamiento muscular

## Flexibilidad y fórmula FITT

Para desarrollar la flexibilidad, debes realizar tanto estiramientos dinámicos como estáticos a diario. Los estiramientos dinámicos son muy buenos para tu calentamiento ya que empiezas a mover los músculos lentamente hasta alcanzar el rango total de movimiento y aumentas tu frecuencia cardíaca. El estiramiento estático debe hacerse una vez que los músculos se han calentado por completo. Normalmente esto ocurre después de entrenar (es decir, durante el enfriamiento), y cada estiramiento debe sostenerse entre 15 y 30 segundos hasta un punto de incomodidad. Es importante que al realizar un estiramiento no experimentes ningún tipo de dolor. Consulta la tabla 6.5 para conocer las pautas de flexibilidad para utilizar la fórmula FITT.

**TABLA 6.5 Pautas de flexibilidad de la fórmula FITT**

<b>Frecuencia</b>	Diariamente
<b>Intensidad</b>	Hasta el punto de incomodidad
<b>Tiempo</b>	Mantén cada estiramiento estático durante 15 a 30 segundos
<b>Tipo</b>	Estiramiento estático y dinámico

Cuando empieces a pensar en planificar tu programa de actividad o aptitud física, debes tener en cuenta responder a las siguientes indicaciones:

- Enumera las actividades que realizas actualmente que disfrutas y deseas seguir haciendo.
- Enumera las actividades que has probado antes y que quizás desees volver a intentar.
- Enumera las actividades que solo has visto pero que te gustaría probar.
- Enumera las actividades que sabes que no te gustan y que no harás.

Después de enumerar tus actividades, asigna cada actividad a un componente de la aptitud física relacionada con la salud: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular o flexibilidad. Debes diseñar un plan de aptitud física que sea integral. Crear listas como estas ayuda a saber si tus actividades cubren todos los componentes de la aptitud física relacionada con la salud o si es necesario agregar actividades.

## Principios del entrenamiento

Mientras piensas en las actividades que harás como parte de tu plan de aptitud física y cómo se ajustan a la fórmula FITT, también debes considerar los principios del entrenamiento de la aptitud física. Los principios del entrenamiento de la aptitud física te ayudan a aprovechar al máximo tu plan de aptitud física. Consisten en **especificidad**, **progresión** y **sobrecarga**.

- *Especificidad.* Los ejercicios que haces deben ser específicos para mejorar determinados músculos o tipos particulares de aptitud física. Por ejemplo, debes hacer flexiones y ejercicios de la parte superior del cuerpo para mejorar tus flexiones. Si deseas mejorar tus tiempos de carrera, debes correr y hacer otros ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria.
- *Progresión.* A medida que tus entrenamientos se vuelvan más fáciles, debes ajustarlos. Para ello, aumenta gradualmente la cantidad o la intensidad del ejercicio para seguir viendo el progreso. Sin un ajuste fino, no alcanzarás tu meta SMART.
  - *Sobrecarga.* Debes trabajar para realizar más actividad física que en los entrenamientos anteriores. Esto puede suceder haciendo ejercicio con más frecuencia, aumentando la intensidad de tu ejercicio, haciendo ejercicio durante más tiempo o haciendo más series y repeticiones. Del mismo modo que con el principio de progresión, necesitas desafiarte a obtener nuevos resultados.



## Establecer metas SMART

Una vez que hayas determinado los componentes de la aptitud física relacionada con la salud en los que deseas trabajar, ya sea a través de los resultados de tu prueba de aptitud física o por tu propia determinación, es hora de establecer una meta SMART (figura 6.15). Si no estás seguro sobre cuál es la meta específica que debes establecer, debes tener una meta general de aumentar la actividad física diaria y luego ser específico sobre lo que vas a hacer cada día para lograr tu meta. Establecer metas es importante porque aclaran qué es lo que quieres lograr, te ayudan a asumir responsabilidades y sostienen tu motivación.

### SMART Recordatorio de metas

- S** = Specific (específica). ¿Qué es lo que harás exactamente? (¿Es una actividad cardiorrespiratoria? ¿De fuerza muscular o resistencia? ¿De flexibilidad?)
- M** = Measurable (medible). ¿Cuánto o con qué frecuencia lo harás? (¿Cuál es tu nuevo tiempo por milla? ¿Cuántas flexiones o abdominales podrás hacer? ¿Hasta dónde podrás estirarte?)
- A** = Achievable (alcanzable). ¿La meta es algo que realmente puedes hacer con un poco de esfuerzo? (Debes pensar sobre lo que podrás hacer en la cantidad de tiempo que te asignes para alcanzar tu meta)
- R** = Realistic (realista). ¿Tiene sentido la meta y te ayudará a alcanzar lo que deseas? (¿La meta está asociada con alguno de los componentes de tu prueba de aptitud física o con una actividad física en la que quieras mejorar?)
- T** = Timely (oportuna). ¿Cuándo se alcanzará la meta? ¿Cuánto tiempo llevará? (Averigua cuándo es tu próxima prueba de aptitud física o cuál es el plazo para la meta de una actividad que te hayas fijado)

Figura 6.15 Un resumen sobre cómo establecer una meta SMART.

Utiliza la fórmula FITT como guía para establecer tu meta SMART.

**Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia trabajarás en tu meta?

**Intensidad:** ¿Cuán duro te ejercitarás? Recuerda, esto depende de tu meta.

**Tiempo:** ¿Durante cuánto tiempo necesitas hacer la actividad o cuántas series y repeticiones?

**Tipo:** ¿Trabajarás en una actividad cardiorrespiratoria, de fuerza o resistencia muscular o de flexibilidad?

Después de establecer tu meta SMART, debes decidir los pasos de acción para asegurarte de que trabajarás para lograrla. Tus pasos para lograr tu meta SMART serán tu plan de aptitud física basado en la fórmula FITT y los principios del entrenamiento. Cada semana debes crear un plan de aptitud física que te ayude a mantenerte encaminado para alcanzar tu meta SMART. Crear un plan de aptitud física puede ser un gran recordatorio para realizar actividad física todos los días y puede ayudarte a incorporarlo a tu rutina diaria. Es importante programar la actividad física en tu día tal como programas la escuela o las actividades que tienes que hacer. A menudo, si no planificas o no reservas tiempo para hacer ejercicio, no encontrarás el momento para hacerlo. Consulta la figura 6.16 para ver un plan de aptitud física. El lunes ya está completo.

### CONSEJO SALUDABLE

Cuando estableces una meta SMART de aptitud física, asegúrate de que disfrutas haciendo los ejercicios y actividades que has elegido. Tu entrenamiento debe ser algo que deseas hacer y no algo que *debes* hacer. Si te enfocas en ejercicios y actividades que te gusta hacer junto con algunas que pueden ser un desafío, es más probable que te ejercites con regularidad y alcances tu meta de aptitud física.



Día/fecha	Actividad	Tipo	Tiempo	Comentarios
	<b>La actividad o actividades que hiciste cada día</b>	<b>Cardiorrespiratorio</b> <b>Fuerza muscular</b> <b>Resistencia muscular</b> <b>Flexibilidad</b>	<b>Controla durante cuánto tiempo realizaste la actividad o registra tus series y repeticiones.</b>	<b>Incluye cualquier comentario que tengas sobre la intensidad de tus ejercicios o cambios que desees introducir.</b>
Lunes	Máquina elíptica <b>Levantamiento:</b> presas en banco, flexiones de brazos, prensa de tríceps  <b>Estiramiento:</b> brazo cruzado adelante del cuerpo, estiramiento de brazos sobre pared, estiramiento de tríceps	Cardiorrespiratorio Fuerza muscular Resistencia muscular  Flexibilidad	20 min 3 series de 8  30 segundos de sostenimiento de cada estiramiento	El entrenamiento de hoy fue excelente. Tenía mucha energía al empezar y más aún al terminar.
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

**Figura 6.16** El uso de un plan de aptitud física te permitirá realizar un seguimiento de lo que estás haciendo por día y por semana, lo que te ayudará a mantenerte encaminado y motivado para alcanzar tu meta SMART.

## Monitoreo de tu plan de aptitud física

Cuando comiences tu plan de aptitud física, determina cuántas semanas tienes hasta que desees alcanzar tu meta. Cada semana debes intentar mejorar con respecto a la semana anterior. Usar los principios del entrenamiento te permite asegurarte de que seguirás viendo mejoras y desafiándote cada semana en la medida que sea seguro y adecuado para tu nivel de aptitud física. A mitad de camino hacia tu meta, reevalúa la meta que estableciste para ver si realmente es alcanzable o si la superarás. Haz ajustes a tu meta en este momento si es necesario. No hay nada de malo en tener que establecer una nueva meta; puede haber muchas razones por las que la meta que estableciste originalmente resultó ser demasiado difícil o demasiado fácil. Controlar tu plan de aptitud física para ver si está funcionando como lo necesitas, es importante por las siguientes razones:

- Será más probable que alcances tus metas.
- Podrás ver lo que ya has logrado y saber lo que aún necesitas hacer durante la semana.
- Te hace responsable por la meta que estableciste.
- Te da la oportunidad de modificar tu meta.

- Puede ser motivador para ti ver el progreso que has logrado o puede motivarte a seguir trabajando y trabajar más duro si es necesario.
- Te ayuda a mantenerte comprometido con tu plan.

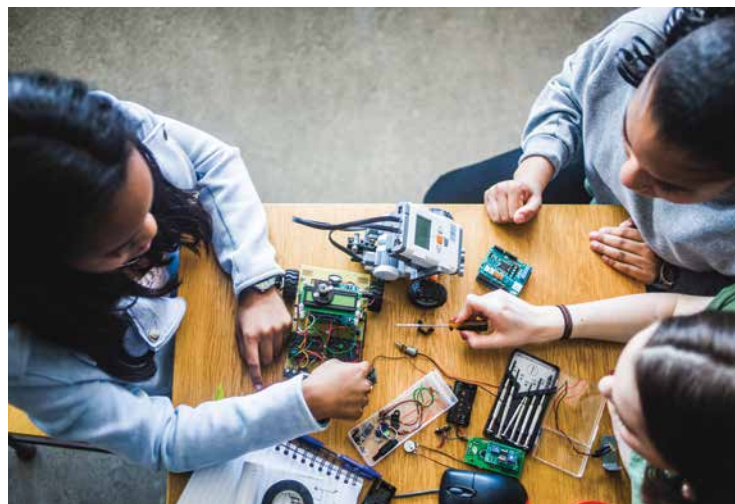
## Planificar tu aptitud física con la tecnología

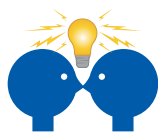
Hay muchas aplicaciones disponibles, como MyFitness Pal, Nike Training Club y 30 Day Fitness si quieres evitar tener que escribir un plan de aptitud física. Cada aplicación tiene ideas para ejercicios que podrías hacer para ayudarte a alcanzar tu meta SMART. Con tantas opciones, deberías poder encontrar fácilmente ejercicios que sean diferentes y que te mantengan interesado en el entrenamiento.

### CTIM en salud

#### TECNOLOGÍA PORTÁTIL

La tecnología de aptitud física portátil te ayuda a monitorear regularmente tu salud. También te hace más consciente sobre cuántos pasos diste y tu frecuencia cardíaca. Los estudiantes que participan en programas CTIM ahora tienen oportunidades de trabajar y ayudar a crear tecnología portátil. En la fase de prototipo, están elaborando diseños y circuitos codificados personalizados que se coserían en telas, guantes y zapatillas de tenis. Los diseños iniciales se enfocan en tableros de circuitos básicos. Sin embargo, con el tiempo y a medida que sigan progresando, los estudiantes estarán configurando el futuro con una variedad de tecnología portátil más avanzada.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Establecer metas SMART de aptitud física**

Utilizando los resultados de tu prueba de aptitud física o un área específica de aptitud física en la que hayas elegido trabajar, elige una o dos áreas en las que deseas mejorar desde ahora hasta el final del semestre. Una vez que hayas decidido en qué quieres trabajar, establece una meta SMART para mejorar tu área específica de aptitud física.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en establecer metas saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES**

Identifica un concepto de aptitud física y uno de nutrición en el que quieras trabajar. Pueden ser tan simples o tan complejos como quieras. Un ejemplo podría ser hacer 20 saltos en tijera y beber dos vasos de agua cada día. Crea una lista de verificación simple de lunes a domingo, en la que cada día puedas marcar si cumpliste con tu concepto de aptitud física y nutrición. Al finalizar la semana fíjate cómo te fue. Si lograste alcanzar tus conceptos los siete días de la semana, reflexiona sobre a qué atribuyes tu éxito; por cada día perdido, piensa sobre qué te impidió cumplir tus metas. Usa listas de verificación simples para ser más consistente en tus conductas de aptitud física y nutrición.

**ANALIZAR INFLUENCIAS**

¿Utilizas algún tipo de tecnología o medios cuando haces actividad física? ¿Tienes un reloj inteligente o un monitor de aptitud física que te ayude a realizar un seguimiento de tu frecuencia cardíaca o de cuánto has corrido? ¿Te gusta escuchar música cuando haces ejercicio? Si haces ejercicio en lugares cerrados, ¿miras televisión o algún programa en tu teléfono o tableta? ¿O el momento en que realizas actividad física es cuando te desconectas de todo y no utilizas la tecnología en absoluto? Piensa en tus respuestas a las preguntas anteriores mientras respondes las siguientes preguntas:

- Si utilizas tecnología o medios de comunicación, ¿qué utilizas y cómo influye en tu actividad?
- Si no utilizas tecnología o medios de comunicación, ¿quién o qué ha influido en tu decisión de no usarlos?

## LECCIÓN 6.4 Revisión: Plan de aptitud física

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un plan de aptitud física es un plan detallado que diseñas para ayudarte a cumplir tus metas de aptitud física y actividad. Un componente importante de un plan de aptitud física es la fórmula FITT.
- El acrónimo FITT significa frecuencia (la regularidad con la que haces ejercicio), intensidad (cuán duro te ejercitas), tiempo (cuánto tiempo haces ejercicio) y tipo (el ejercicio real que eliges hacer).
- Establecer metas SMART es importante para aclarar qué es lo que quieres lograr, seguir asumiendo la responsabilidad y ayudarte a seguir motivado.
- Al aplicar los principios del entrenamiento de especificidad, progresión y sobrecarga, puedes ajustar tus ejercicios con el tiempo para obtener el máximo de beneficios de cada entrenamiento.
- Monitorear tu plan de aptitud física te da la oportunidad de alcanzar y superar tus metas, ser más eficiente en tus entrenamientos y estar motivado y comprometido con tu plan.
- Con el uso tan extendido de la tecnología, muchos estudiantes ahora usan aplicaciones y relojes inteligentes para monitorear sus entrenamientos y videos para mejorarlos.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Una guía para alcanzar tus metas de aptitud física es un/una \_\_\_\_\_.
2. La fórmula FITT se usa para determinar el/la \_\_\_\_\_, intensidad, tiempo y tipo de la actividad física que deberías hacer para cada uno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.
3. En la fórmula FITT, cada cuánto haces ejercicio se define como \_\_\_\_\_.
4. El/la \_\_\_\_\_ es el ejercicio real que eliges hacer basado en el componente de la aptitud física sobre el que estás trabajando.
5. El principio del entrenamiento de \_\_\_\_\_ establece que debes hacer determinados tipos de ejercicio para mejorar determinados músculos o tipos de aptitud física.
6. Los principios del entrenamiento incluyen \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Muéstrale a un compañero tu plan de aptitud física y explícale cómo estás progresando en función de tu meta de aptitud física. Analiza cómo estás monitoreando tu progreso y si estás en vías de alcanzar tu meta de aptitud física.

### EN CASA

Enséñale a un miembro de tu familia o a un amigo cómo establecer una meta SMART para incorporar la actividad física en su vida diaria. Asegúrate de explicarle por qué es importante establecer metas SMART.



# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Desarrollar un plan de aptitud física

Utiliza la ficha Mi plan de acción para desarrollar un plan de aptitud física. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Desarrollar un plan de aptitud física

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Quiero mejorar mi puntaje en flexiones.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Haré 10 flexiones tres veces por semana durante las próximas tres semanas.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Podré hacer al menos cinco flexiones completas dentro de tres meses cuando hagamos nuestra próxima prueba de aptitud física.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Programaré un recordatorio en mi teléfono para los lunes, miércoles y viernes a las 8:00 p.m. para hacer mis 10 flexiones.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: 15 de mayo

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Cumplí mi meta a largo plazo de hacer cinco flexiones completas en mayo porque, aunque no siempre hice mis 10 flexiones tres veces por semana, hice 10 flexiones al menos una vez por semana durante tres meses, lo que marcó una diferencia.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*A pesar de haber configurado un recordatorio en mi teléfono para hacer mis flexiones tres veces por semana, a veces estaba demasiado ocupado para hacerlas.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. \_\_\_\_\_ es un término general que incluye deportes, danza y diversas actividades e implica un movimiento de los músculos grandes del cuerpo.
  - a. Ejercicio
  - b. Actividad física
  - c. Aeróbico
  - d. Aptitud física
2. Al utilizar el índice RPE, ¿en qué nivel deberías ejercitarte para una actividad de intensidad moderada?
  - a. tres a cuatro
  - b. cuatro a cinco
  - c. cinco a seis
  - d. seis a siete
3. ¿Cuáles son las palabras en el orden correcto para la fórmula FITT?
  - a. frecuencia, intensidad, tiempo, tipo
  - b. frecuencia, intervalo, tipo, tiempo
  - c. frecuencia, intensidad, tema, trabajo
  - d. frecuencia, intervalo, tema, trabajar
4. ¿Qué sistema se encarga de controlar el flujo sanguíneo?
  - a. respiratorio
  - b. cardiorrespiratorio
  - c. muscular
  - d. circulatorio
5. ¿Qué conjunto de componentes se refiere a las partes de la aptitud física que necesitas ejercitar con regularidad para mantenerte saludable?
  - a. relacionados con las habilidades
  - b. relacionados con la aptitud física
  - c. relacionados con la salud
  - d. relacionados con las actividades
6. ¿Qué lista incluye tres principios del entrenamiento?
  - a. sobrecarga, progresión, recuperación
  - b. calentamiento, entrenamiento, enfriamiento
  - c. estirar, levantar, respirar
  - d. sobrecarga, progresión, especificidad
7. ¿Qué actividad debe incluir movimientos de los músculos grandes que pongan tu cuerpo en movimiento para aumentar tu frecuencia cardíaca?
  - a. calentamiento
  - b. enfriamiento
  - c. deporte en equipo
  - d. deporte individual
8. ¿Qué equipo de seguridad, cuando se utiliza correctamente, puede reducir la posibilidad de conmociones cerebrales y muerte?
  - a. rodilleras
  - b. protector bucal
  - c. casco
  - d. protector cervical
9. Mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física a través de movimientos planificados, estructurados y repetitivos es
  - a. ejercicio
  - b. actividad física
  - c. aeróbico
  - d. de aptitud física
10. ¿Cuál de los siguientes es un plan diseñado que usa la fórmula FITT para ayudarte a alcanzar tus metas de aptitud física y actividad?
  - a. ejercicio
  - b. de actividad
  - c. físico
  - d. de aptitud física

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Instagram de aptitud física

### Qué recordar

Todos tenemos diferentes metas de aptitud física, acceso a diferentes tipos de equipos y diferentes momentos para hacer ejercicio. Es importante que los adolescentes tengan opciones en su entrenamiento para que puedan hacer que el ejercicio les sirva.

### Para quién es

Los estudiantes de tu clase

### Por qué es importante

Tus compañeros verán una variedad de ejercicios diferentes en los que quizás no hayan pensado y podrán aprender a hacerlos.

## Qué hacer

Crea historias de Instagram o videos de TikTok sobre diferentes ejercicios que otras personas puedan usar para ayudarlos a ser más físicamente activos.

Si no puedes publicar en Instagram o TikTok, fíjate si hay otra aplicación que puedas usar, como Snapchat, o si puedes grabarte a ti mismo y publicarlo como un video en el sitio web de tu escuela.

## Cómo hacerlo

Con un grupo, analiza qué plataforma de redes sociales usarás. Asegúrate de conocer los nombres en redes sociales de tu grupo y de tu profesor. A continuación, debes decidir qué ejercicios asignar a cada miembro del grupo, teniendo en cuenta que estarás publicando un ejercicio para cada día de la semana. Esa persona es responsable de crear

un esquema de la fórmula FITT para el ejercicio asignado; el resto del grupo trabaja como equipo de control de calidad para asegurarse de que el nombre del ejercicio, los componentes de la fórmula FITT y el video se hagan correctamente. Publica y comparte un ejercicio nuevo cada día, y pregúntale a tu profesor si toda la clase también debe participar de la publicación.

Cuando crees tus ideas para las redes sociales, asegúrate de hacer lo siguiente:

- Utiliza tus propios planes de aptitud física y metas SMART como ideas para tus publicaciones de Instagram, TikTok u otras redes sociales.
- Incluye el nombre del ejercicio, los componentes de la fórmula FITT y un video del ejercicio realizado correctamente.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Ciencias

Utiliza un prendedor para la ropa, una pelota pequeña u otro objeto que puedas apretar para este experimento. Aprieta el objeto tantas veces como puedas durante dos minutos. Registra la cantidad de veces que apretaste el objeto. Descansa un minuto

y repite el experimento nuevamente. Registra tus resultados en el segundo intento. Describe lo que sucedió y explica por qué crees que los resultados salieron de la forma en que lo hicieron.

# UNIDAD III

# Tu bienestar emocional, mental y social

CAPÍTULO 7 **Bienestar emocional**

CAPÍTULO 8 **Salud mental**

CAPÍTULO 9 **Relaciones y salud social**







# Bienestar emocional

- LECCIÓN 7.1 Tu salud emocional
- LECCIÓN 7.2 Desarrollar conciencia de sí mismo
- LECCIÓN 7.3 Desarrollar salud emocional y fortaleza mental
- LECCIÓN 7.4 Reconocer y manejar el estrés
- LECCIÓN 7.5 Entender el duelo y la pérdida



# Entender mi salud

## Mi salud emocional

Esta autoevaluación te ayudará a entender tu salud emocional. Las siguientes afirmaciones reflejan diferentes aspectos de una buena salud emocional. Selecciona la respuesta más adecuada para ti. Sé honesto en tus respuestas para que puedas comprender con precisión cómo te encuentras. Suma tus puntos. Cuanto más cerca estés de 30 puntos, mejor será tu salud emocional.

	Siempre	A veces	Nunca
Conozco mis propias fortalezas y debilidades.	3	2	1
Siento que soy una buena persona.	3	2	1
Creo que merezco ser tratado con respeto.	3	2	1
Me gusta quién soy.	3	2	1
Cuando algo sale mal, puedo recuperarme.	3	2	1
Puedo seguir adelante y alcanzar mis metas incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	3	2	1
Reconozco cuando otros están sufriendo y entiendo cómo se sienten.	3	2	1
Puedo aprender de mis errores y siempre trato de mejorar.	3	2	1
Siento que tengo el control de mis emociones.	3	2	1
Puedo empatizar con otros que están de duelo.	3	2	1

Mi puntaje para Mi salud emocional = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)



Tu salud emocional juega un papel importante en definir quién eres y cómo experimentas la vida. Si no puedes controlar tus emociones, es más probable que tomes decisiones peligrosas o impulsivas. El control emocional deficiente y la falta de empatía hacen que sea muy difícil desarrollar y mantener relaciones saludables y significativas con los demás. También es importante saber cómo manejar el estrés y superar el dolor y la pérdida para mantener el bienestar emocional a largo plazo.



# LECCIÓN 7.1

## Tu salud emocional

### Términos a aprender



**impulsividad**

**inteligencia emocional**

**salud emocional**

**salud mental**

### Concepto general

Tus emociones son una gran parte de tu experiencia como persona. Los sentimientos que experimentamos dan color a nuestra vida cotidiana y motivan nuestras conductas. Lo bien que identifiques y manejes las emociones que tienes influirá en todas las demás partes de tu salud y bienestar. Esta lección explica qué es la salud emocional y se centra en las habilidades emocionales fundamentales, como comunicar las emociones, demostrar empatía y desarrollar el control de los impulsos.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo se relaciona la salud emocional con la salud y el bienestar general.
- Describir las influencias en la salud emocional.
- Explicar cada una de las cuatro partes de la inteligencia emocional.
- Explicar por qué la empatía es importante en las relaciones.
- Describir los riesgos de no tener un buen control sobre los impulsos.

### Conexión con el ASE

Maneras saludables de manejar las emociones (conciencia de sí mismo)

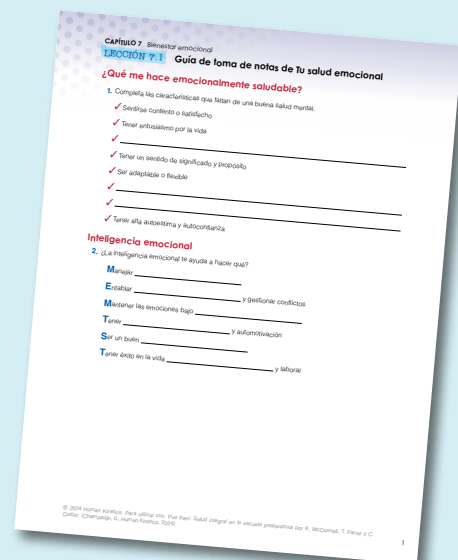
### Escribe sobre el tema

¿Cuándo fue la última vez que sentiste la empatía de alguien? Describe la situación y explica cómo su respuesta afectó cómo te sentiste en la situación.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Alexis** se sentía realmente enojada con su hermana menor Emilia luego de que Emilia usara su maquillaje y no lo pusiera nuevamente en su lugar. Alexis tenía un evento importante después de clase y no podía permitirse no lucir perfecta. Sin su maquillaje, Alexis se sentía vulnerable e insegura. Estaba tan enojada que irrumpió en la habitación de Emilia y derribó su tocador. Cayó sobre la mesa de luz cercana y rompió el teléfono nuevo de Emilia.

Al escuchar el ruido, sus padres subieron corriendo las escaleras, vieron lo sucedido y le dijeron a Alexis que estaba en penitencia. Además tendría que pagar el reemplazo del teléfono de su hermana. Alexis se perdió el evento y su hermana no le habló durante semanas. ¿Alguna vez te sentiste tan enojado como para hacer algo insensato como lo que hizo Alexis? ¿Cómo controlaste tus emociones? ¿Qué aprendiste de la experiencia?

## ¿Qué es la salud emocional?

Tener una buena **salud emocional** significa que tienes un estado positivo de bienestar que te permite desenvolverte en la sociedad y satisfacer las exigencias de tu vida diaria. La salud emocional se centra en maximizar tu potencial y vivir la mejor vida posible. Es una parte importante del bienestar general e incluye autoestima, identidad, imagen corporal, resiliencia, empatía y control de impulsos.

Los términos *salud emocional* y *salud mental* se utilizan a menudo para significar lo mismo, pero son ligeramente diferentes. **Salud mental** implica un pensamiento y procesamiento mental exitosos. Incluye tu capacidad para mantenerte concentrado, procesar información, almacenar y recuperar información, comprender lo que ves y oyes, y razonar y tomar decisiones. La salud mental existe en un espectro que va desde un funcionamiento óptimo hasta una enfermedad mental grave.

## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son fisiológicas; en otras palabras, las emociones son señales electroquímicas que fluyen por el cuerpo en un ciclo interminable. El propósito de las emociones es ayudarnos a centrar nuestra atención y motivar nuestra conducta. De esta manera, las emociones de por sí no son positivas ni negativas. La forma en que decidimos responder a las emociones es lo que afecta nuestra salud emocional. Las emociones pueden ayudarnos a sobrevivir y prosperar con la misma facilidad con la que pueden interferir en



nuestra toma de decisiones y hacernos tomar malas decisiones. Las emociones también son contagiosas en el sentido de que la forma en que experimentamos y expresamos nuestras emociones puede afectar directamente a los que nos rodean.

## ¿Qué me hace emocionalmente saludable?

Hay varios factores en juego para tener una buena salud emocional. La salud emocional se relaciona con el funcionamiento óptimo, de modo que no es de extrañar que las personas con buena salud emocional compartan muchas características fuertes y positivas (figura 7.1). La buena salud emocional también está relacionada con otras partes del bienestar. Cuando estás funcionando mejor emocionalmente, también es más probable que tengas un mejor bienestar físico, espiritual, intelectual y social.

Aprender a identificar y utilizar las emociones de manera productiva es la clave de tener una buena salud emocional e inteligencia emocional.

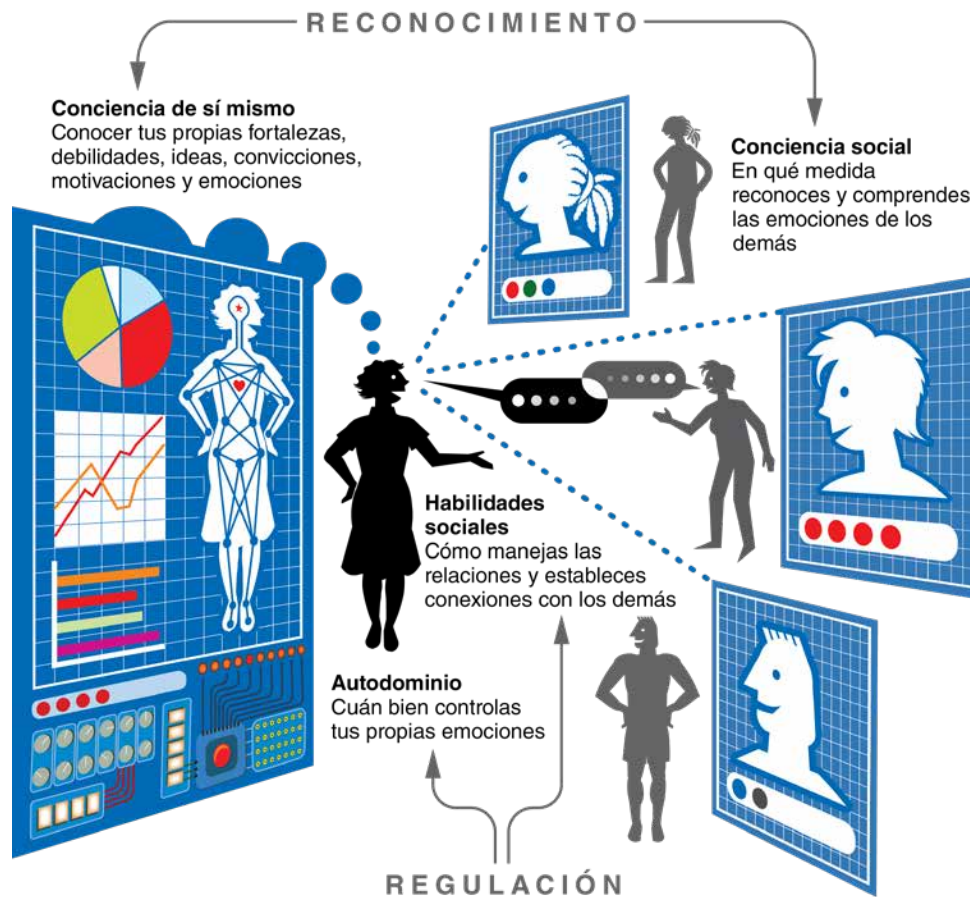
**Inteligencia emocional** se refiere a tu capacidad para percibir, manejar y regular las emociones e incluye conciencia de sí mismo, auto manejo, conciencia social y habilidades sociales (figura 7.2).



**Figura 7.1** Características de la salud emocional positiva.

### Tener una buena salud emocional y ser emocionalmente inteligente afecta cosas como

- tu capacidad para manejar el estrés,
- tu capacidad para entablar relaciones y gestionar conflictos,
- tu capacidad para mantener las emociones bajo control,
- tu autoconfianza y automotivación,
- tus habilidades de liderazgo, y
- tu éxito en la vida académica y laboral.



**Figura 7.2** La inteligencia emocional requiere la capacidad de reconocer con precisión y regular con eficacia las emociones.

## Comunicar tus emociones

Las personas son seres sociales y las emociones impulsan gran parte de nuestra conexión con los demás. Cuando compartimos una experiencia emocional con otros, puede fortalecer y afianzar la relación. Cuando luchamos con nuestras emociones, hablar con otras personas puede tener efectos beneficiosos. Tanto las emociones positivas como las negativas deben compartirse y expresarse con los demás (figura 7.3). Puede ser especialmente difícil expresar emociones como el dolor y la tristeza. A veces las personas tienen miedo de que los demás las juzguen como débiles o incapaces de controlar sus emociones. La verdad es que expresar dolor y tristeza es la mejor manera de hacer que los sentimientos se detengan y es la forma en que los demás llegan a entender cómo te sientes. Cuando otros entienden por lo que estás pasando, pueden brindarte el apoyo y el aliento que necesitas para manejar tus emociones con éxito.

## Desarrollar la empatía

La empatía es tu conciencia de los sentimientos y emociones de otras personas. Implica sentir lo que siente otra persona y comprender cómo se siente. La empatía está en el centro de toda relación que tienes en la vida y es esencial para la buena salud emocional. Si no eres capaz de relacionarte con las emociones de los demás, es muy difícil desarrollar relaciones significativas o funcionar plenamente en la sociedad.



**Figura 7.3** Desarrollar un vocabulario emocional variado y sólido nos ayuda a comunicar las emociones de manera más efectiva.

Aquí hay algunas formas en las que podemos desarrollar la empatía.

- *Participar en las historias de vida de otros.* Ver cómo otra persona experimenta la vida hace que nos imaginemos y nos preguntemos cómo se siente.
- *Hacer un esfuerzo por comprender las diferencias entre culturas, valores y tradiciones sociales.* Cuanto más te acerques y conozcas a otras personas que son diferentes a ti, más empatía podrás desarrollar.
- *Formular preguntas y aprender sobre situaciones diferentes a la tuya.* Comprender lo que es tener una discapacidad en particular, vivir en un vecindario diferente, ser adoptado o tener una posición económica diferente. Cuanto más aprendas sobre las diferentes circunstancias, más empatía podrás desarrollar por los demás en esas circunstancias.

A veces no valoramos a otros que son diferentes a nosotros porque asumimos que no se sienten ni se comportan como nosotros. También es menos probable que sintamos empatía si culpamos a alguien por sus circunstancias. Por ejemplo, si a alguien lo asaltan por la noche y lo culpamos por salir tarde, es menos probable que sintamos empatía hacia esa persona o su situación. Es importante impedir que las circunstancias se interpongan en tener empatía hacia los demás.

#### CONSEJO SALUDABLE

Lee libros sobre las vidas de otras personas. Estar expuesto a diferencias en cultura, estilo de vida y experiencia puede ayudarte a ampliar tu capacidad de empatía.

## Influencias en las emociones

Existen varias influencias en las emociones que experimentamos. Como adolescente, las emociones están más influenciadas por cambios físicos asociados con la maduración y a través de interacciones con compañeros, especialmente en redes sociales.



## Influencias físicas

Los cambios físicos que atraviesas durante la pubertad pueden cambiar la forma en que experimentas las emociones. Tus emociones pueden cambiar por cualquiera de las siguientes razones.

- *Tus niveles hormonales están cambiando.* Estos cambios pueden hacer que las emociones se sientan más intensas. Puedes notar que tienes cambios de humor más grandes (pasando de una emoción extrema a otra). También puedes experimentar más irritabilidad o ansiedad.
- *Tu sueño se ve alterado.* Se producen cambios físicos que pueden alterar tus patrones de sueño. No dormir bien generalmente conduce a más mal humor e irritabilidad.
- *Tu cerebro no está completamente desarrollado.* El cerebro humano no alcanza la madurez hasta los 20 años. Como resultado, los niños y adolescentes tienen más dificultades para manejar o regular sus emociones.
- *Estás atravesando cambios sociales.* Durante la adolescencia también atraviesas muchos cambios sociales. Las amistades pueden cambiar cuando cambias de escuela, de equipo deportivo o de grupo; la popularidad puede cambiar a medida que las personas se desarrollan y crecen a diferentes ritmos; y el uso de las redes sociales puede aumentar y desencadenar reacciones emocionales más frecuentes e intensas. Todos estos cambios pueden hacer que tus emociones se sientan aterradoras y fuera de control.

## Influencias de los compañeros y la tecnología

Las redes sociales afectan la forma en que expresamos nuestras emociones e influyen en la manera en que nos sentimos. Las investigaciones demuestran que usamos la emoción como una forma de atraer la atención de los demás en las redes sociales. Además, las reacciones emocionales fuertes se usan cada vez más para llamar la atención sobre cuestiones sociopolíticas. Esto es especialmente cierto sobre la ira y la frustración. Además, la forma en que reaccionan tus compañeros y los grupos sociales en las redes sociales influye más en tus emociones que las reacciones de desconocidos. Si encuentras que tienes más emociones negativas que antes, considera reducir el uso de redes sociales.

## Tomar el control de tus emociones

Es importante aprender a controlar tus emociones, especialmente cuando te sientes enojado o frustrado. Todos sentimos impulsos y emociones extremas de vez en cuando. Está bien sentirse así, de hecho sentir muy fuerte por algo probablemente quiere decir que te importa. El desafío no está en tratar de evitar las emociones, sino en aprender a aplicar los frenos antes de responder precipitadamente a lo que sientes. Nuestros pensamientos, emociones y conductas están todos conectados. Reaccionar a las emociones sin detenerte a pensar, evaluar y responder adecuadamente puede resultar en conductas que tienen consecuencias negativas e imprevistas (figura 7.4).



**Figura 7.4** Puede haber consecuencias imprevistas y negativas cuando no controlas tus emociones.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

No hay una estrategia única para controlar las emociones que funcione igual para todos. De hecho, no hay una estrategia única que funcione en todas las situaciones. Desarrollar una caja de herramientas te ayudará a encontrar la herramienta adecuada para la situación adecuada. Controlar emociones intensas como la ira, la frustración y la ansiedad es un trabajo duro. Lee las Maneras saludables de manejar las emociones en las páginas siguientes y reflexiona sobre qué estrategias podrían funcionar mejor para ti.

## Manejar los impulsos

Ser impulsivo es una consecuencia de no poder manejar bien las emociones. La **impulsividad** se refiere a actuar repentinamente mientras ignoras las consecuencias de la decisión o la conducta. Es importante reconocer que las conductas impulsivas suelen ser peligrosas o arriesgadas (figura 7.5). En los últimos años, los estudios han relacionado la impulsividad con mayores riesgos de fumar, beber, abuso de drogas, juego compulsivo, comportamientos agresivos y trastornos alimentarios. Ser adolescente, experimentar emociones intensas y estar influenciado por los compañeros no son excusas para ser impulsivo. Siempre eres responsable de tus propias acciones, incluso cuando no te tomaste el tiempo para pensar en ellas.

### Ejemplos de conductas impulsivas

Ser deshonesto

Romper las reglas

Tener berrinches (dar portazos, arrojar cosas, golpear paredes)

Destruir cosas cuando se está enojado

Ser mezquino o menospreciar a los demás

Acoso cibernético

Golpear algo o a alguien

Ser verbalmente agresivo

Robar

Tomar prestado sin preguntar

Escaparse de casa

Comer en exceso

Fumar cigarrillos o vapear

Consumir drogas

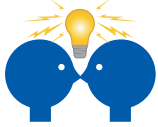
Beber alcohol

Jugar con apuestas

Cortarte o realizar otras conductas autolesivas



**Figura 7.5** Las conductas impulsivas suelen ser peligrosas.



## Maneras saludables de manejar las emociones

### Respira y haz una pausa

Cuando una situación te hace sentir enojado o frustrado, haz una pausa de inmediato para respirar profundo. Mientras inhalas, cuenta internamente hasta cuatro. Exhala completamente antes de reaccionar. Si necesitas un poco más de tiempo, intenta decirte *relájate* o *mantén la calma* mientras exhalas. Respirar lento y profundo es especialmente eficaz si te sientes enojado y es probable que te vuelvas físicamente agresivo.

### Ordena tus pensamientos

Cuando deseas dar una respuesta rápida a una situación, tómate un momento para ordenar tus pensamientos. Asegurarte de saber qué decir y cómo quieres decirlo te ayudará a evitar decir algo impulsivo que empeore la situación. Intenta decir "Solo dame un segundo" para que los que te rodean sepan que estás ordenando tus pensamientos.



### Expresa tu ira con calma

Una vez que estés pensando con claridad, expresa lo que sientes de una manera asertiva y no agresiva. Usa mensajes en primera persona; reorienta tu atención de culpar a los demás hacia lo que tú sientes. Recuerdate que la ira no solucionará nada y que probablemente empeore la situación.

### Tómate un tiempo

Si te encuentras en una situación que te hace sentir tenso o nervioso, tómate un tiempo para salir de la situación brevemente. Aléjate y sal del lugar o dirígete a otra habitación. Si las redes sociales son la fuente de tus emociones, desconéctate durante unas horas. Un breve descanso de un entorno estresante te permitirá recuperarte y te ayudará a mantener las cosas en perspectiva.

### Pon un freno a tus pensamientos

Si sientes que tus emociones aumentan, di en silencio *deténte* tan pronto como sientas que comienzas a reaccionar. Repite la palabra *deténte* tantas veces como sea necesario como una forma de ordenar tus pensamientos y reenfocar tu energía.

### Distraerte

Cuando te encuentres en una situación continua que genere enojo o frustración, busca algo que te distraiga de esa situación. Escucha música, repite un poema favorito o la letra de una canción, concéntrate en algo de tu entorno o usa todos tus sentidos para imaginarte que te encuentras en un lugar tranquilo.

### Escucha activamente y con atención

Las malas habilidades de escucha son la raíz de la mayoría de los problemas de comunicación. Cuando otros hablen, escucha lo que están diciendo y trata de no concentrarte en tu propia respuesta. Si estás pensando en ti mismo cuando alguien más está hablando, probablemente te estés perdiendo lo que realmente están tratando de decir.

### Practica la empatía

Si otra persona es la fuente de tu enojo o frustración, haz todo lo posible por imaginar la situación desde su perspectiva. A menudo, no existe una distinción clara entre qué es correcto o incorrecto en una situación estresante. Simplemente reconocer que la otra persona genuinamente se siente de determinada manera y luego intentar entender por qué lo hace, a menudo puede calmar la situación.

### Haz actividad física con regularidad

El ejercicio es una de las mejores formas de mantener bajos los niveles de estrés. Cuando sientes menos estrés en general, es menos probable que te sientas frustrado o enojado cuando las cosas se intensifican. El cuerpo está diseñado para moverse cuando las situaciones son estresantes o peligrosas (lucha o huida). Aprovecha esa realidad natural.

### Concéntrate en resolver el problema

Las personas a menudo se quedan estancadas y se concentran en lo que sucedió en lugar de pensar en cómo resolver una situación con calma. Si te sientes enojado con alguien o con algo, no sigas reviviendo la situación una y otra vez. En cambio, concéntrate en lo que puedes hacer para resolver la situación y calmar tus emociones.

### Perdona y déjalo ir

Si te sientes enojado por algo que alguien te hizo, haz todo lo posible por comprender lo que sucedió y luego esfuérzate por perdonar a la otra persona. Todos cometemos errores. Cuando guardamos rencor contra otra persona, dejamos que nuestro enojo crezca hasta que finalmente estalla de nuevo.

### Trata de reírte de la situación

A veces nos damos cuenta de que reaccionamos a una situación de una manera innecesaria. Si dejaste que tus emociones se apoderen de ti, trata de reírte de ti mismo. Reconocer tu propio defecto y reírte de él ayudará a los demás a sentirse más tranquilos y puede ayudar a que los sentimientos de ira desaparezcan rápidamente. Cuando uses el humor para calmar tu enojo, dirígelo solo a ti mismo y evita el sarcasmo.

### Lleva un diario

Si te sientes enojado con frecuencia, intenta llevar un diario. Anotar lo que estás sintiendo te ayudará a comprender qué es lo que te enoja, te frustra, te da ansiedad o te asusta. Llevar un diario es una forma de procesar las emociones. Cuando le encuentras sentido a tus emociones, permites que tu cerebro deje pasar las cosas.

### Busca ayuda si la necesitas

Una de las cosas más importantes que puedes hacer si no te sientes en control de tus emociones es buscar ayuda. Hablar con un adulto de confianza es un primer paso importante. También puede que necesites ver a un terapeuta profesional para que te ayude a tener un control total sobre tus emociones.





## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Practicar el control emocional

Examina los tres escenarios que se muestran en el siguiente cuadro. Para cada escenario, identifica una estrategia que la persona pueda usar para ayudar a controlar sus emociones y luego explica cómo esa estrategia podría afectar el resultado. Se incluye un ejemplo. Una vez que hayas completado los escenarios, describe una situación en la que hayas estado en la que no hayas usado un buen control emocional. Identifica una estrategia que podrías intentar la próxima vez que te enfrentes a una situación similar.

Escenario	Estrategia	Posible resultado
Julia estaba tan enojada con su amiga que podía sentir que su cuerpo se ponía tenso y solo tenía ganas de golpear o romper algo.	<i>Julia podría respirar profundo y contar hasta cuatro antes de responder.</i>	<i>Julia podría sentir su cuerpo relajarse y podría evitar hacer algo impulsivo.</i>
Mario se da cuenta de que está enojado con su amigo, pero está tratando de mantenerlo oculto para que su amistad no se vea lastimada. Su ira lo está volviendo impaciente con los demás.		
La vida en la casa de David es difícil. Sus hermanos se pelean todo el tiempo y él se enoja cuando escucha la forma en que se hablan.		
Kwan escribió accidentalmente la palabra incorrecta en una publicación y sus amigos se burlan de ella. Se siente estúpida y está enojada consigo misma por parecer tonta.		

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en practicar el control emocional. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en línea sobre cómo se desarrolla el cerebro a lo largo de la vida, con especial atención puesta en los años de la adolescencia y los primeros años de la adultez. Busca artículos, imágenes y gráficos que resuman (1) los principales cambios en la estructura del cerebro a lo largo del tiempo y (2) cómo cambia la función del cerebro en consecuencia. Crea un cronograma visual (gráfico) que abarque desde la infancia hasta los 25 años y resalte tus conclusiones. Asegúrate de que tu gráfico incluya información sobre cómo se pueden ver afectadas la salud cognitiva, la social y la emocional.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Elige una de las estrategias de control emocional de esta lección y practícala durante al menos dos semanas. Registra en un diario cómo te sentiste cada día y con qué frecuencia o en qué ocasión usaste la estrategia elegida. Identifica cualquier cambio o tendencia que notes en ti durante este período.

## LECCIÓN 7.1 Revisión: Tu salud emocional

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Una persona emocionalmente saludable responde a las exigencias de la vida diaria y presenta características como entusiasmo, capacidad de afrontar el estrés, flexibilidad, autoestima alta y un sentido de propósito en la vida.
- Los adolescentes suelen tener dificultades para manejar las emociones y pueden resultar afectados negativamente al compartir sus emociones en las redes sociales.
- La inteligencia emocional incluye conciencia de sí mismo de las emociones, automanejo de las emociones, conciencia de las emociones de los demás y las habilidades sociales necesarias para desarrollar y mantener relaciones.
- La empatía es tu conciencia de los sentimientos y emociones de otras personas. Implica sentir de la manera en que se siente otro y entenderla y está en el centro de toda relación que tengas en la vida.
- Cuando actúas de manera repentina ignorando las consecuencias de la decisión o conducta, estás demostrando impulsividad.
- Las conductas impulsivas incluyen ser deshonesto, quebrar las reglas, ser odiador en las redes sociales y beber alcohol. Ser impulsivo puede resultar en decisiones arriesgadas que pueden causar daño a tu salud y a tus relaciones. El consumo de sustancias, las actividades peligrosas o agresivas, los conflictos y la violencia pueden ser el resultado de una falta de control de los impulsos.
- Las formas de controlar las emociones incluyen respirar profundo y contar hasta cuatro antes de reaccionar, hacer ejercicio con regularidad, distraerte de un entorno emocional y llevar un diario.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. La salud \_\_\_\_\_ se centra en maximizar tu potencial y vivir una vida mejor; es una parte importante del bienestar general.
2. Tu capacidad para mantenerte concentrado, razonar y tomar decisiones son parte de tu salud \_\_\_\_\_.
3. Una persona con buen/buena \_\_\_\_\_ es consciente y maneja sus propias emociones y puede comprender y responder apropiadamente a las emociones de los demás.
4. El/la \_\_\_\_\_ es cuando haces algo sin pensar en las consecuencias de la decisión o conducta.
5. Ser deshonesto y quebrar las reglas son ejemplos de conductas \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Selecciona una característica de la inteligencia emocional. Realiza una investigación sobre cómo o por qué ese elemento podría afectar la salud emocional de una persona. Escribe un resumen de uno o dos párrafos de tus hallazgos.

### EN CASA

Comparte las estrategias para controlar las emociones con alguien de tu hogar o tu familia. Averigua qué estrategia o estrategias usan para ayudarlos a regular las emociones y por qué.

# LECCIÓN 7.2

## Desarrollar conciencia de sí mismo

Términos a aprender



autoconfianza

autoestima

autoimagen

conciencia de sí mismo

identidad



### Concepto general

Eres único y diferente a cualquier otra persona del planeta. Tus experiencias en la vida y los éxitos que tengas dependen de lo bien que te conozcas a ti mismo y de cómo te sientas sobre quién eres. Desarrollar la conciencia de sí mismo y la autoestima te ayudará a ser la mejor versión de ti mismo que puedas ser.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar el significado de *identidad* y describir formas en que varía.
- Comparar y contrastar la autoimagen y la autoestima.
- Explicar cómo la autoestima puede influir en la salud.
- Demostrar cómo la autoestima puede influir en la toma de decisiones.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Autoestima y toma de decisiones (toma de decisiones responsable)

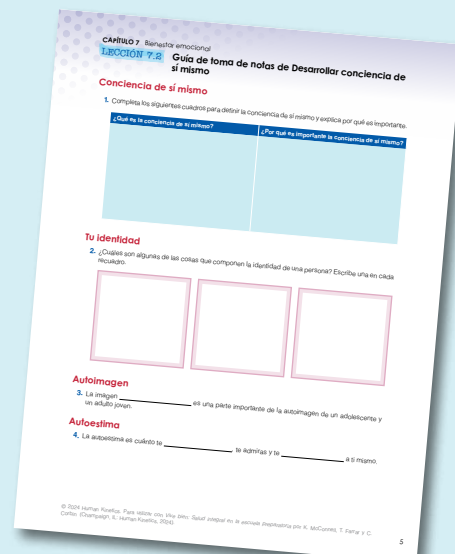
### Escribe sobre el tema

¿Qué te hace único y diferente de otras personas?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



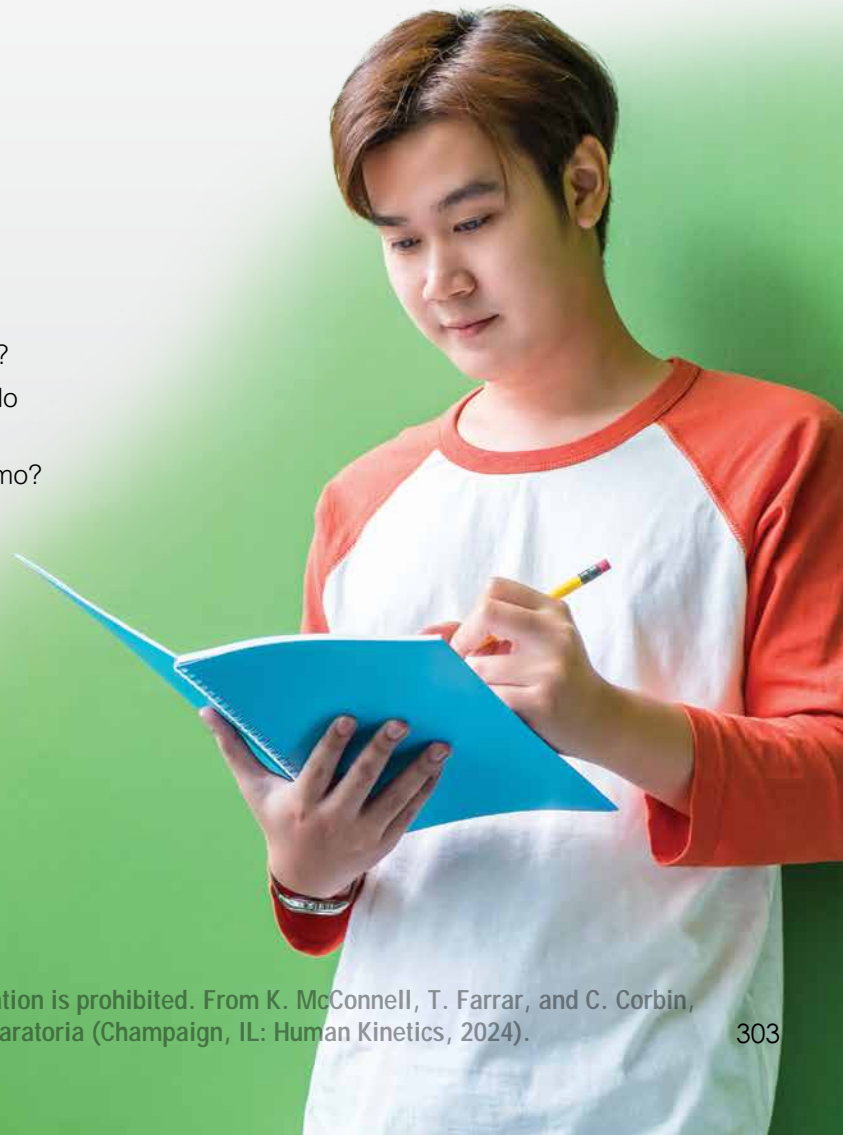
**Marianna** no sentía que fuera buena en muchas cosas, especialmente en matemáticas y ciencias. Cada vez que tenía una tarea de matemáticas o tenía que hacer un laboratorio de ciencias, no le iba muy bien. Marianna empezó a pensar sobre en qué era buena: el fútbol y las carreras. También sabía que se sentía cómoda al frente de un grupo. Mientras Marianna se concentraba en sus fortalezas, empezó a pensar en sí misma como una deportista y una líder. Saber quién era y en qué era buena aumentó su seguridad. Dejó de preocuparse por el hecho de que no era buena en algunas materias de la escuela. ¿Qué hace que Marianna sea un buen modelo a seguir para los demás?

## Conciencia de sí mismo

¿Sabes qué te hace especial y diferente de otras personas? ¿Puedes identificar tus fortalezas y debilidades? ¿Sabes qué cosas te incomodan? ¿Qué cosas te motivan e inspiran? Todas estas preguntas están relacionadas con tu **conciencia de sí mismo** que significa tener un sentido claro de tu personalidad, incluidas tus fortalezas, debilidades, pensamientos, creencias, motivaciones y emociones. Tener conciencia de sí mismo te permite comprender cómo te ven otras personas y esa comprensión te habilita a responder a los demás de manera efectiva y apropiada.

### ¿Quién soy?

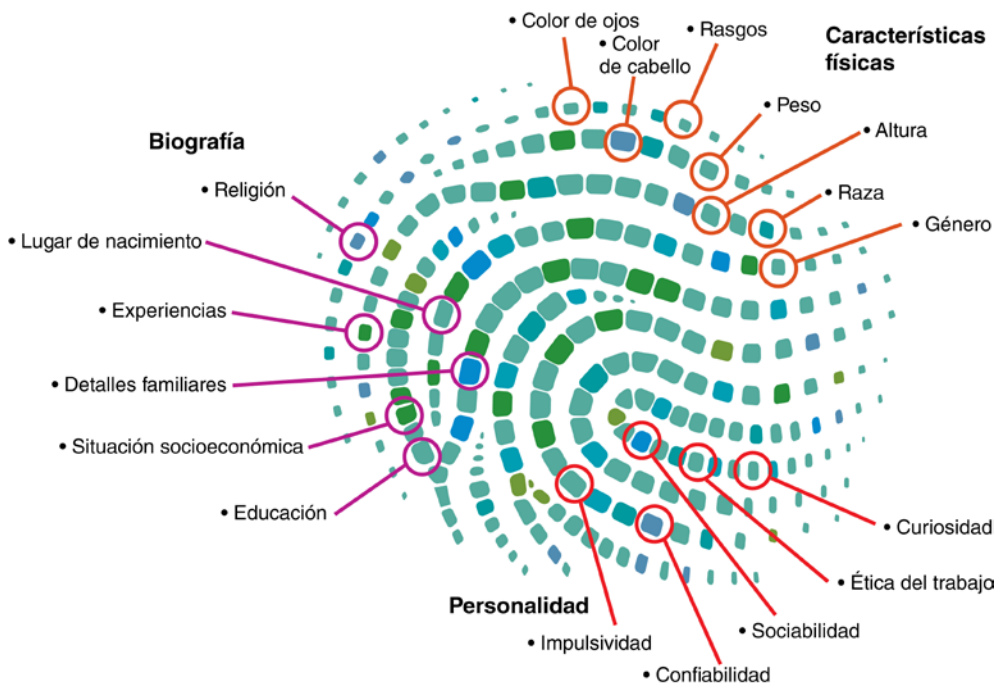
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Cuáles son mis debilidades?
- ¿Qué me da energía?
- ¿Qué me hace sentir estresado? ¿Enojado?  
¿Feliz? ¿Ansioso?
- ¿Qué me motiva a mejorar?
- ¿Qué me encanta hacer con mi tiempo libre?
- ¿Qué tipo de amigo soy?
- ¿Cómo respondo a los comentarios o críticas?
- ¿Qué hago cuando fracaso o no cumplo con lo esperado?
- ¿Cuándo me siento decepcionado de mí mismo?
- ¿Cuándo me siento orgulloso de mí mismo?





## Tu identidad

Eres único y tienes tu propia identidad. Nadie más tiene exactamente la misma combinación de cualidades que tú. La figura 7.6 señala qué constituye la **identidad**, o quien eres. La identidad incluye tus características físicas (p. ej., color de ojos y cabello, altura), características de personalidad (p. ej., sentido del humor, consideración) y características biográficas (capacidades, intereses). Tu biografía es la descripción de tu vida: dónde vas a la escuela, dónde naciste, cuántos hermanos tienes, quiénes son tus padres, dónde vives, etc. Todas estas cosas se unen para hacerte único en tu clase.

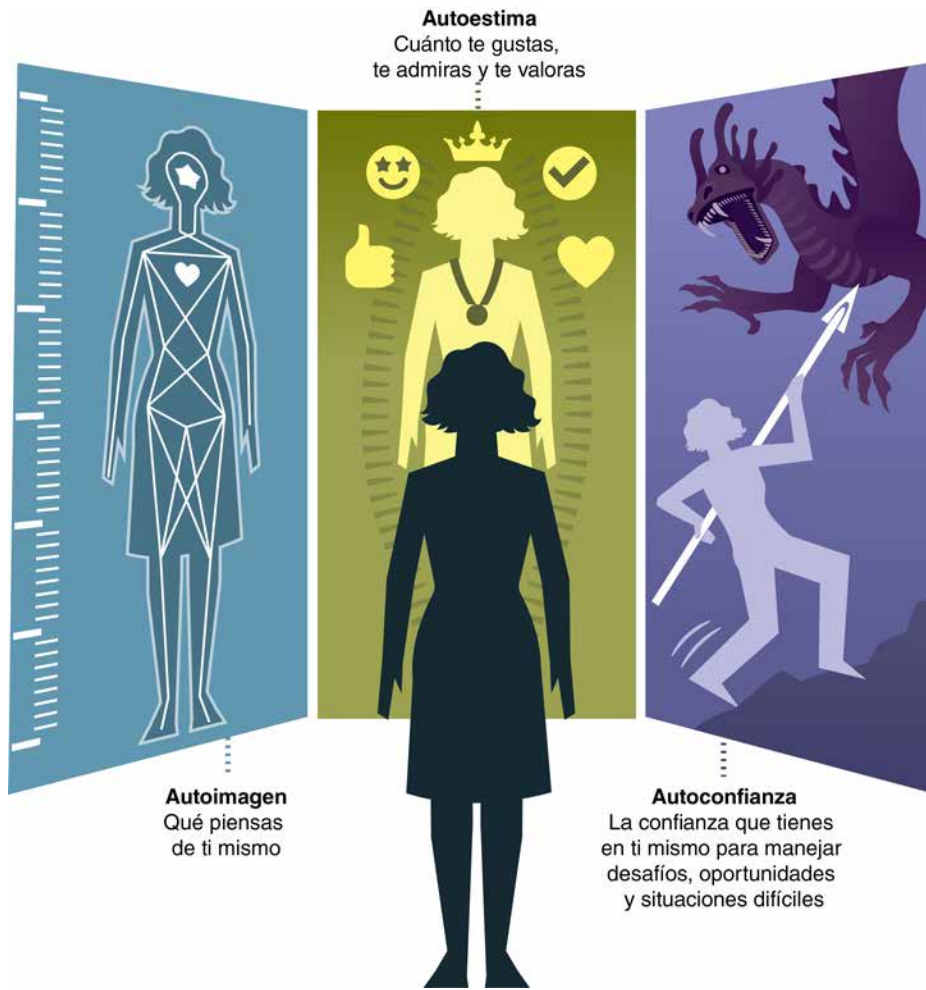


**Figura 7.6** Tu identidad es lo que te hace único.

## Autoimagen

En la sociedad moderna usamos muchas palabras diferentes que comienzan con *auto* para describir cómo piensan o sienten las personas acerca de quiénes son y que contribuyen a la conciencia de sí mismo (figura 7.7). La **autoimagen** es lo que piensas de ti mismo y está influenciada por lo que crees que los demás piensan de ti. Puedes pensar que eres inteligente, o un cerebritito, o gracioso, en parte porque crees que los demás piensan estas cosas sobre ti.

La imagen corporal es una parte importante de la autoimagen de un adolescente y un adulto joven. Tu imagen corporal proviene de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que tienes sobre el peso, la forma, el tamaño y la apariencia de tu cuerpo. Desafortunadamente, es común que personas de todas las edades y apariencias luchen con su propia imagen corporal. La sociedad estadounidense valora mucho la apariencia y a menudo nos comparamos con imágenes poco realistas en los medios de comunicación. Los años de la adolescencia son particularmente difíciles para tu imagen corporal debido a cómo tu cuerpo está creciendo y cambiando y las presiones que sientes para encajar.



**Figura 7.7** Las palabras que comienzan con *auto* describen cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos.

## Autoestima

A diferencia de la autoimagen, la **autoestima** es la medida en que te agradas, te admiras y te valoras a ti mismo, sin tener en cuenta las opiniones de los demás (figura 7.8). Es posible valorarte y agradarte a ti mismo incluso si crees que no les agradas a los demás, pero es difícil. La mayoría de las personas quieren ser apreciadas y respetadas por los demás, y los

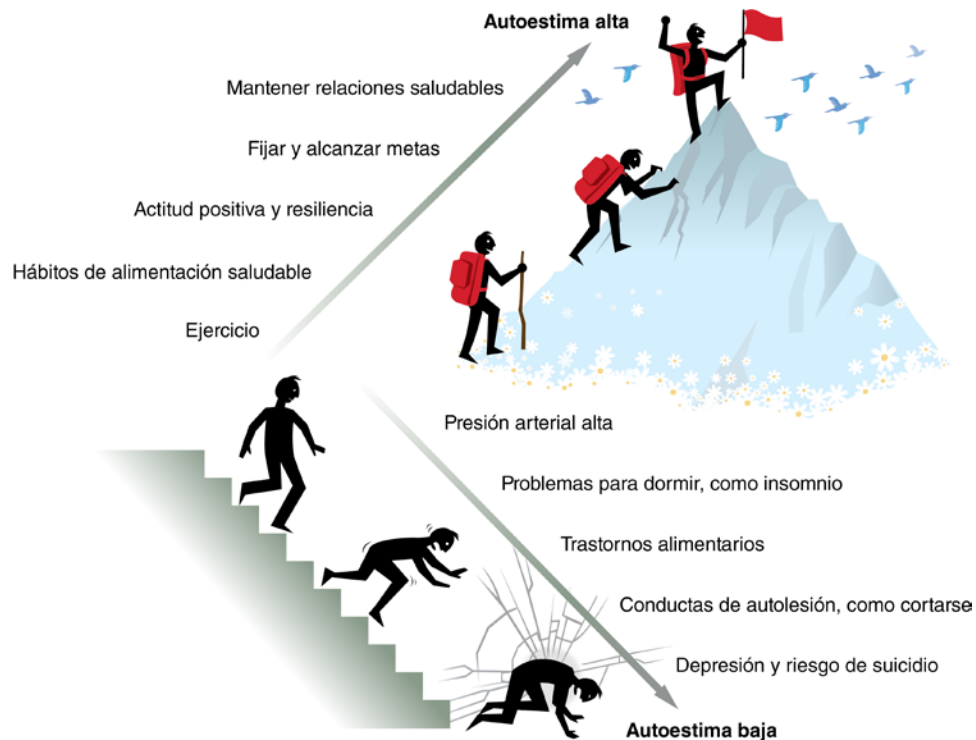
**Figura 7.8** La autoestima proviene de ser uno mismo y creer en uno mismo.



cambios en nuestra posición social, relaciones y sentido de pertenencia pueden afectar positiva o negativamente nuestra autoestima. Algunas personas se esfuerzan tanto en agradar a los demás que en realidad se comportan de maneras que no son auténticas con respecto a quienes realmente son. Cuando esto ocurre, la persona tendrá una autoimagen sólida porque considera que a los demás les gusta quien finge ser. Sin embargo, al mismo tiempo la persona tiene baja autoestima porque ya no se gusta a sí misma. Es por ello que incluso las personas muy apreciadas y populares pueden sufrir de baja autoestima.

## La autoestima y la salud

La autoestima y la salud física están fuertemente relacionadas (figura 7.9). Las personas con alta autoestima tienden a cuidarse comiendo bien, haciendo ejercicio y siendo buenas con ellas mismas y con los demás. La conclusión es la siguiente: cuando crees que eres importante y que vales, es más probable que desees mantenerte saludable. Por otro lado, la baja autoestima puede conducir a una variedad de resultados negativos para la salud.



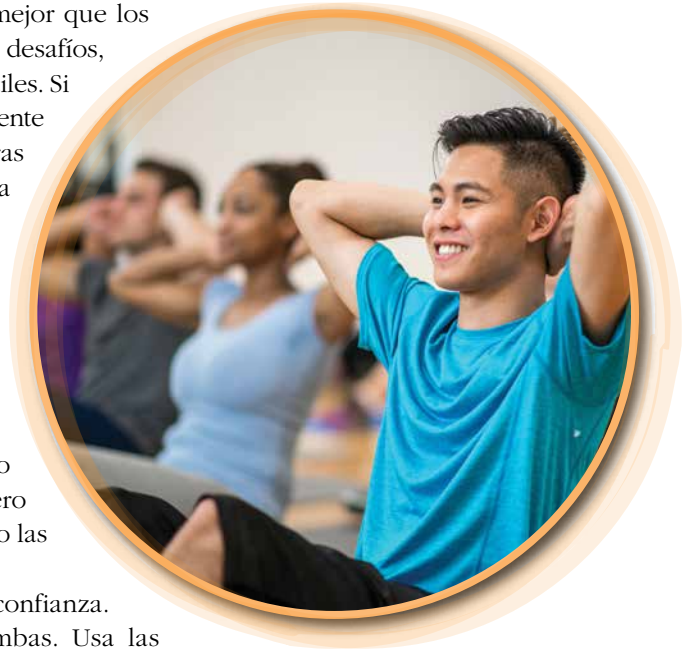
**Figura 7.9** La autoestima alta se asocia con comportamientos saludables y la autoestima baja afecta negativamente la salud y el bienestar.



## Autoconfianza

Tener **autoconfianza** no significa que crees que eres mejor que los demás. Significa que confías en ti mismo para manejar los desafíos, aprovechar las oportunidades y lidiar con situaciones difíciles. Si completas con éxito un proyecto en la escuela, probablemente aumentarás tu confianza en el trabajo académico. Si superas el miedo a hablar frente a otros cuando realizas una presentación en clase, aumentarás tu confianza para hablar en público. Tener éxito en las tareas nos ayuda a mejorar nuestra confianza. La confianza también nos ayuda a abordar tareas más desafiantes. De esta manera, aprendemos a confiar en nuestra capacidad para superar los desafíos y así nos volvemos más seguros. La confianza también es específica de cada tarea. Una persona puede tener mucha confianza en algunas áreas de la vida, como la clase de ciencias, el fútbol y la expresión artística, pero también puede tener poca confianza en otras áreas, como las habilidades sociales, la escritura y la natación.

Puedes mejorar tanto tu autoestima como tu autoconfianza. Muchas de las mismas estrategias funcionan para ambas. Usa las siguientes estrategias para ayudar a aumentar tu autoestima y autoconfianza.



### Aumentar tu autoestima y tu autoconfianza



**Conoce tus fortalezas y debilidades.** Mantén una lista de las cosas que haces bien y las cosas con las que tienes dificultades. Pídele a alguien en quien confíes que también haga una lista de tus fortalezas y debilidades. Compara las listas para ver qué tan similares son. Tener una conciencia de sí mismo precisa te ayudará a desafiarte a ti mismo de maneras significativas que te ayudarán a crecer.



**Sé amable contigo mismo.** A menudo nos tratamos mucho peor de lo que nos imaginaríamos tratar a otra persona. Si eres crítico contigo mismo, pregúntate cómo hablarías con un amigo en la misma situación. Lo más probable es que te hagas críticas más hirientes a ti mismo que a tus amigos. Trátate como si fueras tu propio mejor amigo.



**Crece a partir de tus errores.** Los errores pueden ocurrir porque nos arriesgamos y nos desafiamos a hacer algo por primera vez o hacer algo mejor que nunca. Se crece a partir de los errores positivos; vale la pena cometerlos.

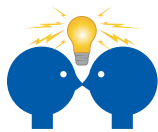


**Debes saber cuándo pedir ayuda.** Pedir ayuda no es una señal de debilidad; por el contrario, demuestra que tienes conciencia de sí mismo. Cuando no somos capaces de manejar algo por nuestra cuenta y no recibimos ayuda de otros, es más probable que fracasemos o experimentemos un resultado negativo. Las personas seguras de sí mismas buscan ayuda rápidamente cuando la necesitan.

### CONSEJO SALUDABLE

La próxima vez que sientas que no eres capaz de hacer algo o que fallaste en algo, intenta agregar la palabra *todavía* a tu diálogo interno. Por ejemplo, di "*Todavía* no soy un buen jugador de fútbol" o "*Todavía* no puedo tocar esta canción". Hacer esto proporciona una sensación de esperanza y logros futuros que pueden aumentar la confianza.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Autoestima y toma de decisiones**

Forma parejas o grupos según las instrucciones de tu profesor. Lee la historia siguiente. Pregúntate: ¿Como terminaría esta historia si Bharat tuviera autoestima baja o autoestima alta? Escribe dos finales alternativos, uno en que Bharat tiene autoestima baja y el otro en el que tiene autoestima alta. Mientras escribes los dos finales, ten en cuenta formas en que la autoestima podría influir en las decisiones de Bharat. Utiliza los Pasos para la habilidad de toma de decisiones para recordarte qué pasos para la toma de decisiones deberían incluirse en la historia.

**LA DECISIÓN DE BHARAT**

Bharat estaba pasando el rato con amigos después de clase. Su amigo Rachit les dijo a todos que quería faltar a la escuela al día siguiente para participar en una competencia de deportes electrónicos. Dillan respondió que podría sacar a escondidas algo de comida de su casa una vez que su mamá se fuera a trabajar. Luego Joseph agregó que probablemente podría traer los controladores caros de su hermano para los juegos. Todos estaban exultantes acerca del plan que acababan de idear, excepto Bharat que se sentía ansioso por toda la situación. Tenía que entregar un trabajo al día siguiente en clase de historia, y sabía que sus amigos a veces hacían cosas imprudentes.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la autoestima y la toma de decisiones. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Un grupo de afinidad comparte algo en común, generalmente algo que tiene que ver con la identidad de los miembros. Investiga clubes, organizaciones, grupos de apoyo, grupos religiosos y otros grupos de afinidad en tu escuela y tu comunidad. Haz una lista de 5 a 10 grupos de afinidad. Escribe el nombre de cada grupo e identifica su afinidad.

**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**

Organiza un “día de alarde” para tu clase. Usa carteles, pizarras del salón de clases, un sitio web de la clase o un generador de nubes de palabras y pide a toda la clase que contribuya con tres palabras que representen tres cosas que hacen bien o en las que se destacan. Llena la pizarra o el espacio con las palabras que recojas. Repasa las palabras y reflexiona sobre cuántos tipos diferentes de fortalezas tiene tu clase. Piensa en cómo se siente centrarse en fortalezas individuales y colectivas.

## LECCIÓN 7.2 Revisión: Desarrollar conciencia de sí mismo

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Tu identidad es quien eres. Incluye tus características físicas, los rasgos de tu personalidad, tus capacidades e intereses y tu biografía o historia de vida.
- La autoimagen es lo que piensas de ti mismo y la autoestima es lo mucho que te gustas, te valoras y aprecias quien eres.
- La autoconfianza, o la confianza que tienes en ti mismo para superar desafíos, es importante porque te permite manejar los desafíos, aprovechar las oportunidades y enfrentar las situaciones difíciles.
- Conocer tus propias fortalezas y debilidades, ser amable contigo mismo y tener un diálogo interno positivo, aceptar tus errores y crecer a partir de ellos, y saber cuándo pedir ayuda siempre son formas de mejorar tu autoestima.
- Las personas con autoestima fuerte están más capacitadas para resistir presiones de los demás y pueden tomar las decisiones que más les convienen y que están en consonancia con quienes son y lo que valoran.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es cuando conoces tu propia personalidad, incluidas las fortalezas y debilidades.
2. El color de tus ojos, los tipos de alimentos que te gusta comer y tu canción favorita forman parte de tu \_\_\_\_\_.
3. La forma en que piensas de ti mismo es tu \_\_\_\_\_.
4. El/la \_\_\_\_\_ es especialmente difícil durante los años de la adolescencia cuando nuestros cuerpos están cambiando y hay una presión social constante sobre la apariencia.
5. Una persona con gran \_\_\_\_\_ valora y aprecia quién es.
6. Si confías en ti mismo y en tu capacidad para superar los desafíos, tienes fuerte \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Muchas conductas de salud positivas y negativas están asociadas con la autoestima alta y baja. Elige una conducta saludable (como comer sano, hacer ejercicio, controlar el estrés o no vapear ni beber alcohol) e investiga cómo la autoestima podría influir en ella. Haz una lista con viñetas de lo que aprendes.

### EN CASA

Piensa en tu identidad y anota tantos rasgos y características como puedas sobre qué te hace ser quien eres. Cuando hayas terminado, identifica qué características tienes en común con los miembros más cercanos de tu familia y las que son exclusivamente tuyas.

# LECCIÓN 7.3

## Desarrollar salud emocional y fortaleza mental

Términos a aprender 

diálogo interno

fortaleza mental

habilidad

mentalidad de crecimiento

mentalidad fija

optimista

perseverancia

pesimista

rasgo

resiliencia



### Concepto general

La salud emocional y la fortaleza mental se desarrollan cuando tomamos el control de nuestras respuestas emocionales y aprendemos habilidades que nos ayudan a manejar nuestras emociones y pensamientos. Las personas con mejor salud emocional y fortaleza mental más sólida generalmente son más saludables y más felices.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar el concepto de fortaleza mental.
- Comparar y contrastar resiliencia y perseverancia.
- Comparar una mentalidad de crecimiento con una mentalidad fija.
- Proporcionar tres ejemplos de diálogo interno negativo.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Establecer metas de fortaleza mental (automanejo)

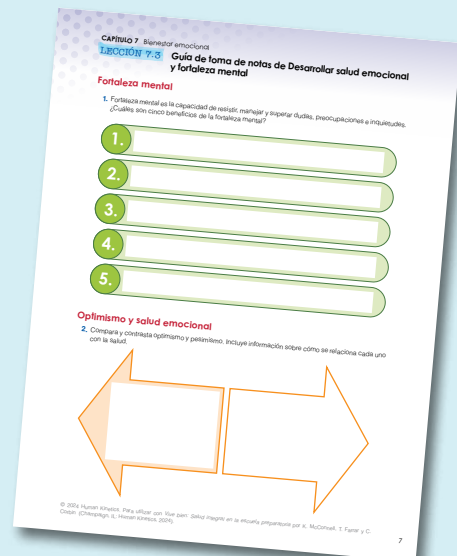
### Escribe sobre el tema

Describe a alguien en tu vida que pueda seguir adelante incluso cuando las cosas no vayan como quiere. ¿Qué crees que les da este tipo de fortaleza o capacidad?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Addison** no tiene la vida más fácil, pero es bastante fuerte y siempre parece tener una actitud positiva. Su mantra es “Nunca renuncies a tus sueños o estarás renunciando ti misma”. La semana pasada su madre perdió el trabajo, así que pasaron los últimos días haciendo las maletas porque tenían que volver a vivir con la abuela de Addison. Addison vuelve a no tener una habitación para ella sola. Además, el vecindario de su abuela está bastante deteriorado; Addison está segura de que ha tenido épocas mejores. A pesar de su decepción, sabe que igual le irá bien en la escuela y además, su sueño de ir a la universidad no depende de la casa en donde viva.

Entre el estrés y la agitación de la semana pasada, a Addison finalmente no le fue tan bien como de costumbre en la prueba de matemáticas. Estuvo molesta durante un día y su amiga Kayla se daba cuenta de que estaba un poco deprimida pero, como es habitual en Addison, se negó a pensar en ello y se limitó a estudiar más para la prueba de esta semana. Kayla respeta a su amiga y admira su fortaleza mental. ¿Conoces a alguien como Addison? ¿Qué crees que hace que esa persona sea mentalmente fuerte?

## Fortaleza mental

La **fortaleza mental** es la capacidad de resistir, manejar y sobreponerse a dudas, preocupaciones, inquietudes y circunstancias que te impiden triunfar o destacarte.

La fortaleza mental se puede desarrollar del mismo modo que la fortaleza física. Las investigaciones han demostrado muchos de los beneficios de ser mentalmente fuerte.

- Desempeñarte a niveles más altos en la escuela y el trabajo
- Experimentar mayor bienestar y mejor salud
- Estar más comprometido y tener vínculos sociales más fuertes
- Tener más satisfacción y disposición para aprender y acoger ideas nuevas
- Manejar el estrés y el cambio de manera más efectiva
- Tener mayores ambiciones y metas en la vida

Fortaleza mental es un concepto originado en los deportes, sobre deportistas que compiten a alto nivel. Sin embargo, este concepto también se aplica a no deportistas y a la vida diaria. Las personas que son mentalmente fuertes tienden a hacer lo siguiente:

- Ver los desafíos como oportunidades en lugar de obstáculos
- Creer que están en control de sus vidas y sus destinos
- Tener la capacidad de ceñirse a las tareas y seguirlas hasta el final
- Poseer una fuerte convicción en su capacidad de triunfar

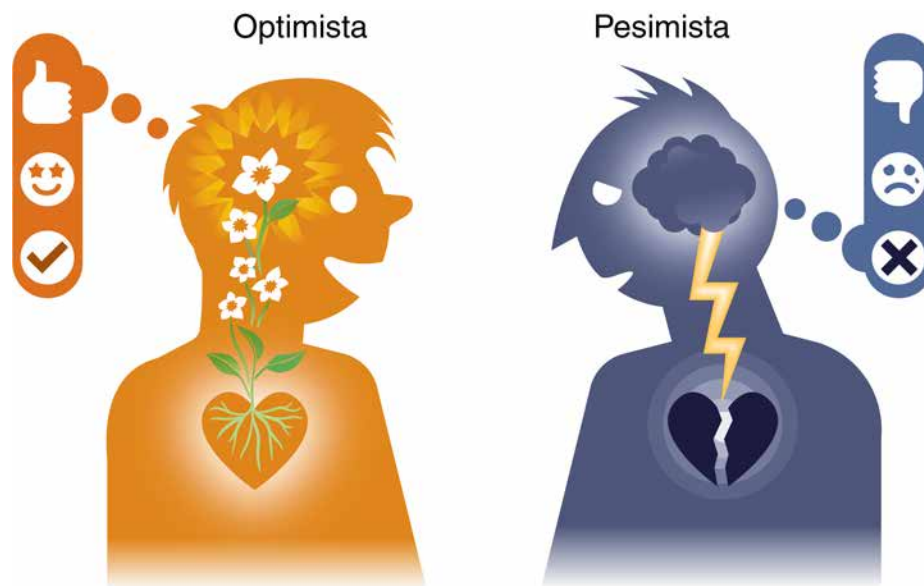




## Optimismo y salud emocional

Desarrollar fortaleza mental y mejorar tu salud emocional requiere cierto grado de optimismo. Se considera **optimista** a una persona que generalmente tiene una mirada positiva y emociones positivas (figura 7.10). Cuanto más positivamente puedas abordar tus emociones, mejor estarás. Esto no significa que debes estar feliz todo el tiempo; significa que buscas lo positivo de las situaciones y trabajas para tener una respuesta positiva. Puedes estar triste cuando sucede algo malo y aún creer que las cosas finalmente mejorarán.

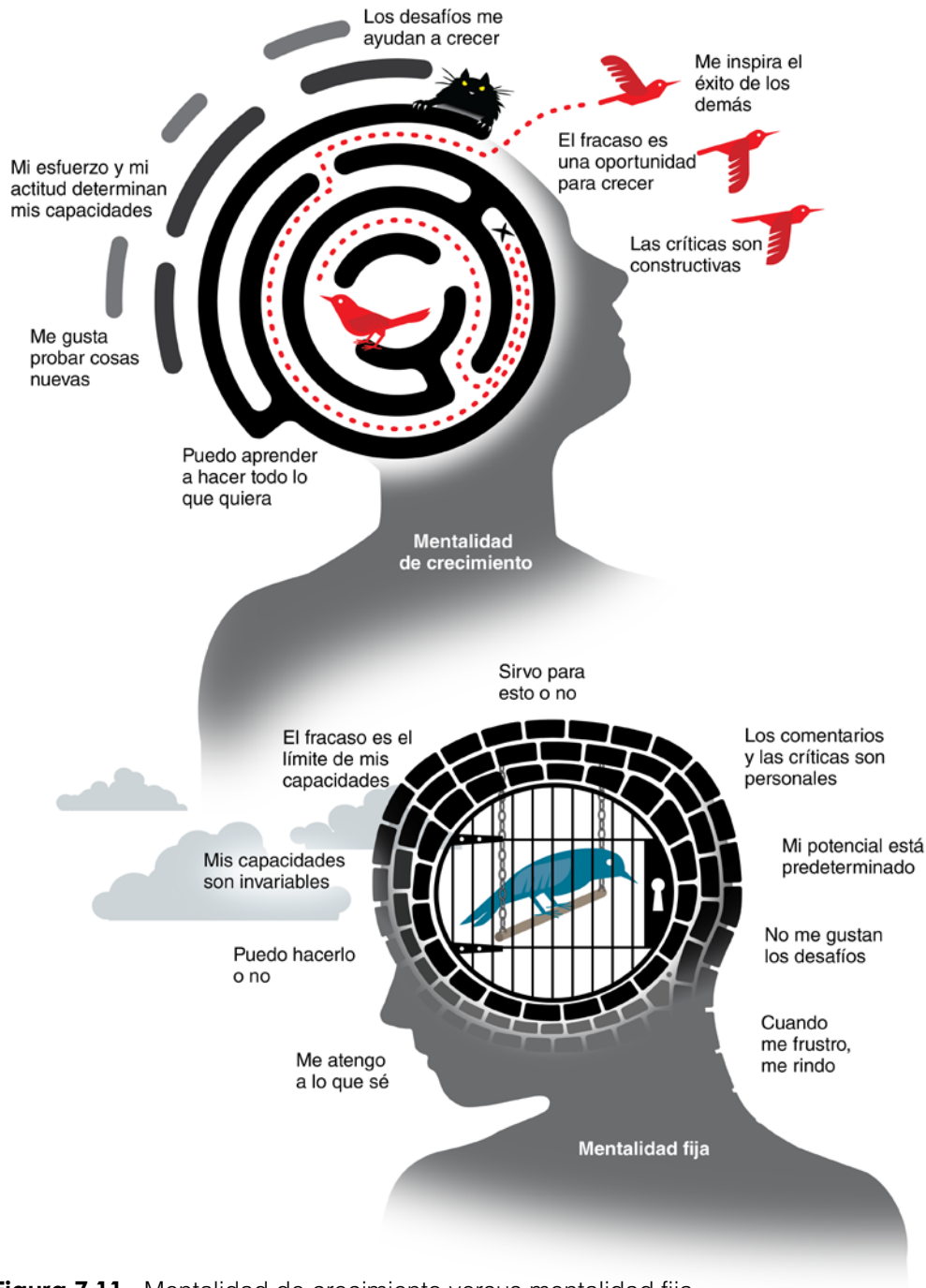
Las personas optimistas tienden a tener una mejor salud emocional. El optimismo también está relacionado con una presión arterial más baja, un menor riesgo de enfermedad cardíaca, mejores niveles de azúcar en la sangre y una vida más prolongada. En contraste, ser **pesimista**, tender a ver la peor cara de las situaciones o esperar que suceda lo peor, puede aumentar tu riesgo de sufrir esas mismas afecciones y acortar tu vida.



**Figura 7.10** Optimismo versus pesimismo.

## Mentalidad de crecimiento

Fomentar la salud emocional y la fortaleza mental requiere que tengas una **mentalidad de crecimiento**, una creencia en ti mismo de que puedes desarrollar tus talentos y habilidades y aprender de cualquier situación y crecer a través de ella. Por ejemplo, cuando no te va bien en una prueba de matemáticas, ¿te dices a ti mismo, “No soy suficientemente inteligente como para comprender las matemáticas” o dices “Si sigo estudiando y aprendiendo, finalmente seré mejor en matemáticas”? Con una mentalidad de crecimiento, crees que puedes mejorar en matemáticas si estudias más. Por el contrario, con una **mentalidad fija** te rindes de inmediato porque asumes que nunca serás lo suficientemente inteligente como para aprender matemáticas. O puedes creer que algunas personas son intrínsecamente buenas en matemáticas mientras que otras, entre las que te incluyes, son intrínsecamente malas. Las mentalidades fijas pueden hacer que las personas se rindan y pierdan la confianza en situaciones. Todos experimentaremos tanto mentalidades de crecimiento como mentalidades fijas a lo largo de la vida, según las circunstancias o situaciones que se presenten. Es importante persistir en tus esfuerzos para desarrollar y mantener una mentalidad de crecimiento en la medida de lo posible. Los estudiantes que tienen mentalidad de crecimiento se destacan en formación académica y desarrollan más resiliencia que los estudiantes con mentalidad fija (figura 7.11).



**Figura 7.11** Mentalidad de crecimiento versus mentalidad fija.

## Volverse resiliente

Ser mentalmente fuerte requiere **resiliencia**, la capacidad para recuperarte de una situación difícil o estresante. La resiliencia es como una pelota que rebota; cuando la pelota golpea el suelo, vuelve a subir, a veces más alto que antes. Si tienes resiliencia, puedes hacer lo mismo. La resiliencia no es un rasgo; es un conjunto de habilidades. Un **rasgo** es algo con lo que naces, como el color de tu cabello o tus ojos. Una **habilidad** es algo que puedes desarrollar y mejorar con esfuerzo. Las personas con resiliencia tienen una mejor salud

emocional y una mayor satisfacción con sus vidas. Esto significa que son más felices y optimistas sobre su presente y su futuro. Para hacerte más resiliente, trabaja en cada una de las siguientes habilidades:

### **Desarrolla tu competencia**

La competencia es tu capacidad de saber cómo manejar una situación porque lo has hecho con éxito antes. Desarrolla la competencia tomando buenas decisiones y aprendiendo de tus errores. Aprender de los errores es una parte fundamental para desarrollar tu resiliencia.

### **Cree en ti mismo**

La confianza es la creencia que tienes en tus propias capacidades. Desarrollas la confianza al conocer tus fortalezas y debilidades, usar un diálogo interno positivo, aprender de tus errores y pedir ayuda cuando la necesitas. Tener confianza te ayuda a creer que puedes superar los desafíos. La confianza ayuda a impulsar la resiliencia.

### **Crea conexiones**

Nadie puede superar los desafíos de la vida solo. Es importante tener amigos y otras personas en las que puedas confiar y a las que puedas recurrir. Pasa tiempo con las personas que te brindan apoyo y que te desafían a crecer y ser mejor. Las conexiones te brindan el apoyo que necesitas para ser valiente y arriesgarte en la vida y seguir avanzando cuando las cosas se ponen difíciles.

### **Demuestra tu carácter**

Una persona de carácter fuerte tiene una idea clara de lo que está bien y lo que está mal. El carácter se refleja en cómo te tratas a ti mismo y a los demás. Cuando una situación es difícil, tu carácter puede actuar como un faro para guiarte hacia adelante.

### **Haz una contribución**

Devuelve algo al mundo ofreciéndote como voluntario para ayudar a otros. El voluntariado fortalece las otras habilidades de la resiliencia al conectarte con los demás y al desarrollar tu confianza, competencia y carácter. Hacer contribuciones significativas también ayuda a desarrollar el valor propio. Si ves las formas en las que puedes contribuir a la sociedad, también es más probable que sigas adelante en tiempos difíciles.

### **Aprende a lidiar con las situaciones**

Todos, independientemente de su riqueza, popularidad, belleza o éxito, tienen que aprender a sobrellevar circunstancias estresantes. Parte de la confrontación es prestar mucha atención a cómo respondes al estrés y qué haces para ganar control y sentirte mejor. Manejar las emociones y las acciones durante momentos estresantes es fundamental para desarrollar la resiliencia.

### **Toma el control de tus acciones**

Tener el control de ti mismo significa que aprendes a tomar tus propias decisiones y a asumir la responsabilidad de tus acciones. Obtienes el control cuando puedes establecer y respetar límites, tomar decisiones inteligentes y retrasar la gratificación. A veces, las cosas están fuera de nuestro control. Cuando eres resiliente, puedes recuperarte, en parte porque puedes recuperar tu autocontrol.

## Perseverancia

Otro aspecto importante de la fortaleza mental y la buena salud emocional es la **perseverancia**, la dedicación y pasión para alcanzar metas a largo plazo. La perseverancia y la resiliencia están relacionadas. Al igual que la resiliencia, la perseverancia es una habilidad que se puede desarrollar y mejorar. Si eres resiliente y puedes recuperarte de situaciones difíciles, probablemente también podrás continuar progresando hacia una meta a largo plazo. Imagínate que estás andando en tu bicicleta en una carrera muy larga. Necesitarías resiliencia si chocas con un poco de grava suelta y te caes de la bicicleta. La resiliencia te ayudaría a volver a subirte a la bicicleta y seguir pedaleando. Necesitas perseverancia cuando estás agotado y el camino por delante todavía es largo. La perseverancia es lo que te mantiene avanzando hasta el final aun cuando te sientas completamente exhausto. Para ayudarte a desarrollar perseverancia, debes hacer lo siguiente:

### Sé valiente

Defiende lo que crees, arriésgate por algo o por alguien cuando otros no lo hagan, muestra paciencia cuando otros muestran pánico o extiende la mano para ayudar a alguien que lo necesite.

### Sé consciente

Haz lo correcto de la manera correcta. Tomar atajos, hacer trampa o darse por vencido no son comportamientos escrupulosos.

### Cúmplole

Avanza en el camino hacia cualquier objetivo que establezcas, independientemente de los desafíos que enfrentes. Cumple con los compromisos grandes y pequeños que te hagas a ti mismo y a los demás.

### Busca el dominio

Cuando aspiras a la excelencia, buscas dominar lo que tienes delante. Quieres hacerlo lo mejor que puedas y sigues trabajando para seguir mejorando.

## Diálogo interno para la fortaleza mental

Todos practicamos el **diálogo interno**, los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos. Piensa en ello como una conversación interior contigo mismo. El diálogo interno puede ser negativo o positivo. El tipo de diálogo interno que usas tendrá un impacto significativo en tu bienestar emocional y tu fortaleza mental. Al aprender a reconocer el diálogo interno negativo, esas cosas duras que nos decimos a nosotros mismos y no nos ayudan, podemos desafiar y cambiar estos mensajes y los sentimientos que originan (tabla 7.1). El diálogo interno negativo tiene algunos patrones bien conocidos de los que tendemos a ser víctimas. ¿Puedes pensar en ejemplos de tu propio diálogo interno negativo?

### CONSEJO SALUDABLE

Recompénsate cuando hayas demostrado resiliencia o perseverancia en tu vida. Por ejemplo, cómprate algo pequeño que hayas estado deseando, tómate un poco de tiempo para ti o pasa un rato social con personas que te hagan reír. Es importante recompensarnos y reconocer cuando hemos hecho algo difícil.



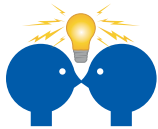


TABLA 7.1 Algunas formas en que entablamos un diálogo interno negativo

Patrón	Descripción	Ejemplo
Sacar conclusiones apresuradas	No pensar bien las cosas y llegar a una conclusión rápida y negativa	Mi amigo no me envió un texto, así que debe odiarme.
Crear que las cosas ocurren por tu culpa	Hacer que todo sea sobre ti o por tu culpa (personalizar)	A mi amigo le fue mal en su examen porque yo no pude estudiar con él la noche anterior a la prueba.
Empeorar las cosas	Hacer que algo sea mucho más significativo o dramático de lo que es (catastrofizar)	Obtuve una B en mi prueba. Ahora voy a fracasar totalmente.
Minimizar las cosas	Hacer que los logros sean más pequeños de lo que realmente son	Si bien obtuve una A en la prueba, fallé en la pregunta más fácil. Soy tan torpe.
Exagerar las cosas	Aplicar algo específico a algo más grande	Olvidé mi nota de permiso. Me olvidé de todo.
Insultar	Insultarte a ti mismo (etiquetar)	Soy tan gordo y estúpido.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Establecer metas de fortaleza mental



La fortaleza mental es algo que puedes desarrollar. Establece metas SMART de corto y largo plazo para ayudarte a desarrollar las habilidades necesarias para ser mentalmente fuerte. Revisa tus metas para evaluar tu progreso y reflexiona sobre qué fue lo que te ayudó o perjudicó para lograr tus objetivos.

Meta a corto plazo: \_\_\_\_\_

Meta a corto plazo: \_\_\_\_\_

Meta a largo plazo: \_\_\_\_\_

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el establecimiento de metas de fortaleza mental. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Investiga sobre un deportista o artista exitoso de un deporte o actividad que te guste. Lee sobre la vida de esa persona e intenta descubrir qué desafíos tuvo que superar para tener éxito. Los desafíos pueden ser cosas como irse de casa muy joven, superar lesiones o viajar horas todas las semanas para entrenar. Resume los desafíos que enfrentó esta persona y cómo los superó. Concéntrate en su resiliencia y perseverancia.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en línea sobre el concepto de *psicología del rendimiento*. Centra tu investigación en lo que significa ser un entrenador de habilidades mentales, o psicólogo deportivo, para un deportista o un equipo. Ingresa en al menos dos sitios web diferentes que consideres confiables y elabora una lista de los tipos de trabajos que hacen los entrenadores de habilidades mentales. Resume la forma en que el trabajo ayuda a desarrollar fortaleza mental en deportistas u otros.

## LECCIÓN 7.3 Revisión: Desarrollar salud emocional y fortaleza mental

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Fortaleza mental se refiere a la idea de ser capaz de superar los fracasos o las decepciones y mantenerse positivo, enfocado y motivado.
- Una persona que tiene una mirada generalmente positiva y emociones positivas se dice que es optimista.
- Si tienes una mentalidad de crecimiento, crees que puedes aprender y crecer todo el tiempo. Si tienes una mentalidad fija, crees que ciertas cosas son como son y no se pueden cambiar.
- La resiliencia es tu capacidad para recuperarte rápidamente de una situación difícil o estresante.
- La perseverancia es la dedicación y la pasión que tienes para lograr metas a largo plazo.
- Para tener buena salud emocional y fortaleza mental, debes evitar el diálogo interno negativo, como insultarte (etiquetar), empeorar aún más las cosas (catastrofizar) y creer que todo es culpa tuya (personalizar).

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Si tienes una perspectiva general positiva de la vida, se dice que eres \_\_\_\_\_.
2. Tu capacidad para recuperarte cuando las cosas se ponen difíciles se llama \_\_\_\_\_.
3. Un/una \_\_\_\_\_ es algo con lo que naces, como el color de tu cabello o de tus ojos.
4. Un/una \_\_\_\_\_ es algo que puedes aprender, como escribir o tocar un instrumento.
5. Si tienes \_\_\_\_\_, puedes seguir avanzando incluso cuando te enfrentas a obstáculos en tu camino.
6. Si aprendes de tus errores y crees que puedes mejorar en algo, tienes una mentalidad \_\_\_\_\_.
7. La conversación interna que tienes contigo mismo se llama \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Compara y contrasta el optimismo y el pesimismo y el impacto de cada uno en la salud y el bienestar físico, social y emocional. Crea una tabla u otra representación gráfica que demuestre tu pensamiento.

### EN CASA

Crea un tablero de inspiración en casa. Puede ser un póster, una hoja de papel o algo que dibujes en tu tableta o teléfono. Usa fotos de personas que te inspiren e identifica palabras y frases que te motiven. Reflexiona sobre tu tabla cada vez que necesites inspiración o motivación.

# LECCIÓN 7.4

## Reconocer y manejar el estrés

Términos a aprender 

angustia

estrés

estrés óptimo

factor estresante

reacción de lucha o huida

técnica de manejo del estrés

técnica de relajación



### Concepto general

El estrés es parte de la vida. Puede ser positivo si logras manejarlo y usarlo como motivación para dar lo mejor de ti. Sin embargo, el estrés negativo puede ser causante de una mala salud. Aprender a utilizar técnicas de manejo del estrés y técnicas de relajación puede ayudar a reducir los efectos desfavorables del estrés.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué es el estrés.
- Identificar cuatro ejemplos de factores estresantes comunes.
- Describir cómo el estrés negativo puede afectarte.
- Identificar tres formas de manejar el estrés.

### Conexión con el ASE

Manejar el estrés (automanejo)

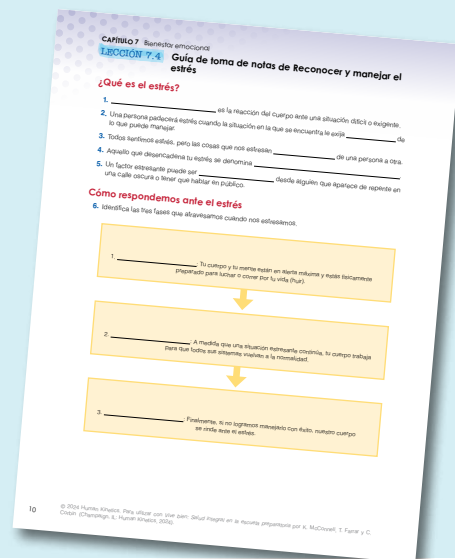
### Escribe sobre el tema

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste estresado? ¿Qué te hizo sentir de esa manera?  
¿Cómo manejaste la situación?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Luna** se siente estresada. Tiene que finalizar un proyecto que debe presentar mañana, pero tiene que trabajar después de clase hasta las 9:00 p. m. Incluso cuando haya poco trabajo, su jefe no le permite hacer tareas escolares durante su turno. A Luna le encanta su trabajo, pero sabe que está afectando su desempeño escolar. Ha estado bajo mucha presión para que le vaya bien en sus otros proyectos y así poder mantener alto su promedio de calificaciones. Cada vez que obtiene algo menos que una A, se siente decepcionada de sí misma. Le preocupa constantemente que sin un promedio general de 4.0 no tendrá la oportunidad de asistir a la universidad con una beca que tanto necesita. De todas las noches, su turno de esta noche en el trabajo fue inesperadamente ajetreado, lo que contribuyó a la ansiedad e irritabilidad de Luna. Para cuando llegó a casa, estaba agotada y no quería ponerse a trabajar en su proyecto. Aunque lo intentara, sabía que no tenía la capacidad mental para hacerlo bien. ¿Qué señales de estrés presenta Luna?

## ¿Qué es el estrés?

El **estrés** es la reacción del cuerpo ante situaciones difíciles o exigentes. Cuando una situación te exige más de lo que puedes manejar, sientes estrés. A veces el estrés que sentimos es positivo porque nos motiva a esforzarnos más o a dar lo mejor, como cuando participamos en una competencia deportiva o musical. Todos sentimos estrés, pero las cosas que nos estresan difieren de una persona a otra. Un **factor estresante** es lo que hace que te sientas estresado; puede ser cualquier cosa, desde alguien que aparece de repente en una calle oscura o ver a tu profesor por primera vez.

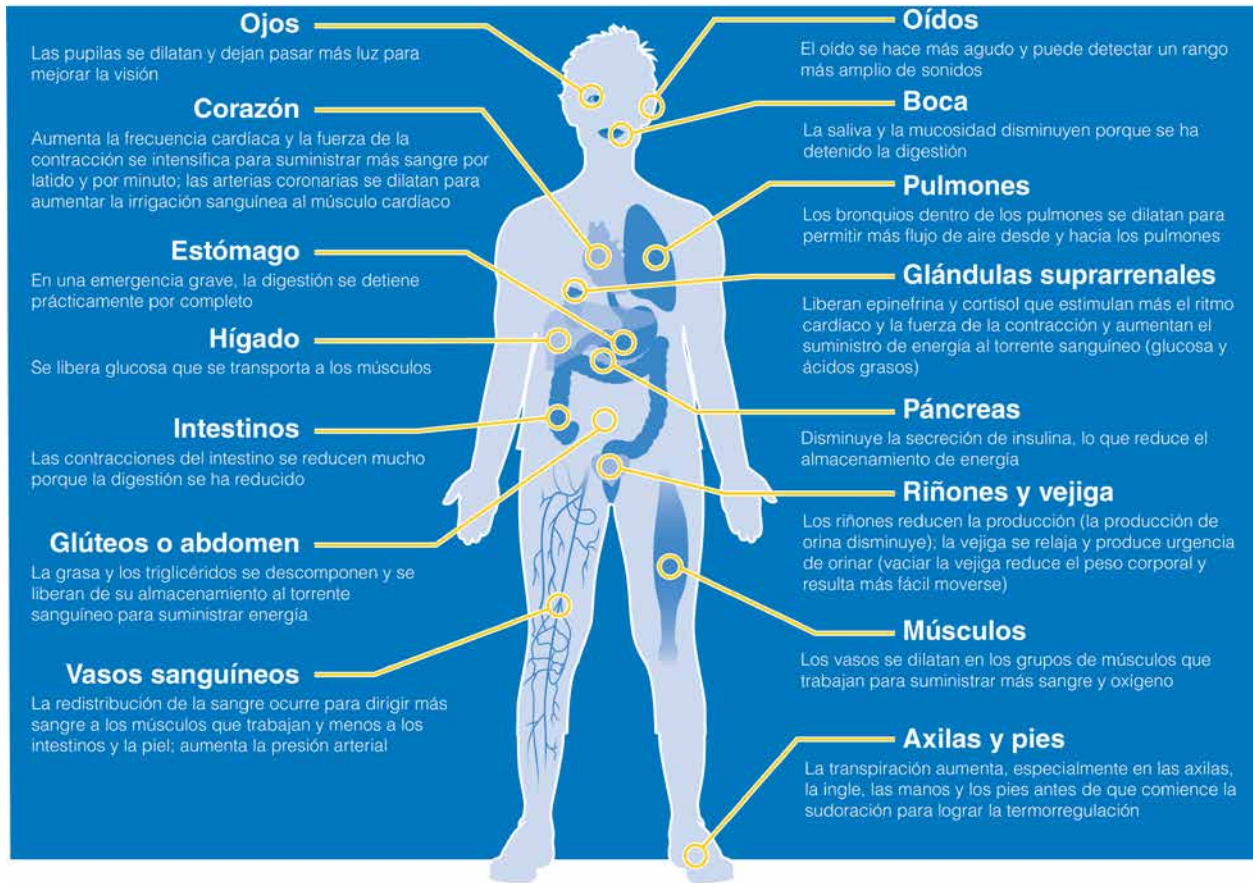
El reconocido investigador Hans Selye nos ayudó a entender cómo responde el cuerpo al estrés. En su obra identificó tres fases que atravesamos cuando nos estresamos (figura 7.12). Primero, reaccionamos ante el factor estresante. Esto se denomina fase de alarma, o **reacción de lucha o huida** (figura 7.13). Los músculos se tensan, las pupilas se dilatan y parece que se nos parara el corazón. Cuando estás en la reacción de lucha o huida, tu cuerpo y tu mente están en alerta máxima y estás físicamente preparado para luchar o correr por tu vida. A medida que la situación estresante continúa, tu cuerpo trabaja para que todos sus sistemas vuelvan a la normalidad. Esto se denomina fase de resistencia. Si no logramos manejarla con éxito, nuestro cuerpo finalmente se rinde ante el estrés. Esto se denomina agotamiento; es lo que ocurre cuando nos enfermamos o nos sentimos mal debido a la exposición crónica al estrés.



**Figura 7.12** Las tres fases que atravesamos cuando nos estresamos.



# Reacción de *lucha* o **huida**



**Figura 7.13** La reacción de lucha o huida.

## Tipos de factores estresantes

### CONSEJO SALUDABLE

Guarda un anotador en tu habitación y escribe todas las fuentes de tu estrés cada día cuando llegas de la escuela. Luego usa dibujos, poemas, letras de canciones o cualquier otra forma de expresión que te ayude a reconocer y liberar tu estrés. Reflexiona sobre qué práctica te ayudó a liberar más estrés.

Muchas cosas diferentes pueden hacer que sientas estrés. Tu capacidad para afrontar el estrés y manejarlo de manera efectiva puede depender de qué tipo de factor estresante se trate.

- Los factores estresantes agudos, o de corto plazo, duran desde minutos hasta un par de horas. Los ejemplos incluyen rendir un examen, dar una presentación en clase y probarse para un equipo deportivo.
- Los factores estresantes crónicos, o de largo plazo, son recurrentes o suceden durante un período de días a meses o más. Los ejemplos incluyen sentirse nervioso y asustado en una escuela nueva y preocuparse por un familiar que está enfermo.
- Los factores estresantes rutinarios son las pequeñas cosas que atraviesas todos los días y te resultan molestas, temibles o frustrantes. Los ejemplos incluyen tratar con un jefe exigente, realizar la tarea para el hogar y decidir qué ropa ponerse cada día.
- Los acontecimientos importantes de la vida pueden desencadenar estrés. Los ejemplos incluyen tener que mudarse a otro vecindario o a otro estado, la pérdida de un ser querido y lidiar con el divorcio de los padres. Algunos de los principales factores estresantes de la vida son experiencias positivas que igualmente causan gran cantidad de estrés porque con frecuencia vienen acompañados de mucha incertidumbre. Casarse, graduarse de la escuela preparatoria y conseguir tu primer trabajo son ejemplos de este tipo de factores estresantes.

- Los traumas provocan un enorme estrés. Los ataques terroristas, los accidentes graves y una agresión son ejemplos de experiencias traumáticas que pueden derivar en altos niveles de estrés.

## El estrés y el cuerpo

El cuerpo humano está construido para lidiar con factores estresantes físicos como un oso en tu camino o alguien persiguiéndote. Nuestro cuerpo responde de modo tal que nos prepara para reaccionar físicamente ya sea corriendo o luchando. En la sociedad moderna la mayoría de los factores estresantes que encontramos son factores estresantes psicológicos o emocionales, no amenazas físicas directas.

Imagina que estás sentado ante un escritorio trabajando en tu computadora. De repente te das cuenta de que al día siguiente tienes que entregar un proyecto grande que no has empezado. Esto probablemente te genere estrés. Tu cuerpo entrará en la reacción de lucha o huida aun cuando tu computadora no te está atacando realmente. No necesitas luchar contra tu computadora físicamente, y tampoco te ayudará mucho levantarte y salir corriendo. Este desfase entre el tipo de factores estresantes que solemos enfrentar y cómo responde nuestro cuerpo es la razón por la cual el estrés puede ser tan peligroso para la salud. Si huyeras de tu computadora, tu cuerpo usaría los cambios fisiológicos que atraviesa para ayudarte. Pero cuando tienes que quedarte sentado y resolver el problema trabajando más, todos los cambios fisiológicos que estás atravesando no tienen a dónde ir ni nada productivo que hacer. A esta forma negativa de estrés la llamamos **angustia**. La figura 7.14 muestra algunas señales comunes de angustia.

### CONSEJO SALUDABLE

Si estás sintiendo estrés o sabes que una situación que estás enfrentando te causará estrés, evita tomar cafeína durante varias horas. Las bebidas energizantes, los refrescos y las bebidas de café pueden empeorar tu respuesta ante el estrés.

## Factores estresantes comunes entre los adolescentes

- Rendir exámenes y hacer las tareas para el hogar
- Interactuar con los amigos
- Mantener relaciones positivas con los hermanos
- Tener una pareja
- Mudarse y cambiar de escuela
- Empezar la universidad
- Salir con alguien
- Tener expectativas demasiado elevadas
- Participar en deportes y otras actividades extracurriculares
- Conseguir o perder un trabajo
- Sentirse socialmente excluido
- Tener demasiadas cosas para hacer
- Desarrollarse (físicamente) ya sea demasiado rápido o demasiado despacio
- Tener crisis familiares relacionadas con el abuso de alcohol y sustancias
- No lograr algo que realmente deseabas
- Tener preocupaciones financieras
- Experimentar o ser testigo de violencia en la escuela o en el vecindario

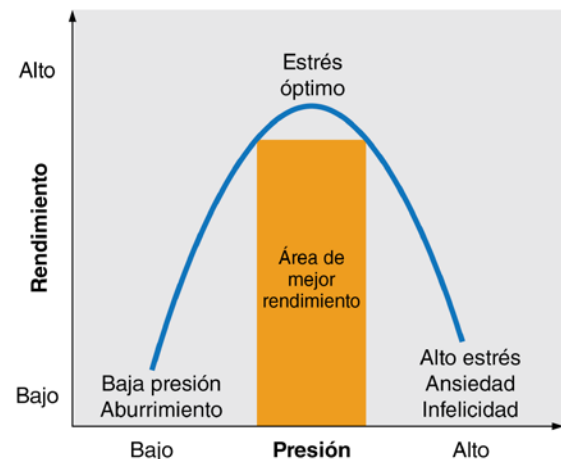




**Figura 7.14** Señales comunes de angustia.

## El estrés y el rendimiento

La buena noticia es que como el cuerpo está fisiológicamente alerta durante el estrés, la cantidad adecuada de estrés puede ayudarte a rendir al máximo. Cuando tus niveles de estrés no son ni muy elevados ni muy bajos, tu rendimiento ya sea en el deporte, la actuación, la escuela y la música se verá beneficiado. Esto ocurre porque alcanzas un nivel de alerta ideal y tus sentidos, como el oído y la vista, están al máximo. Sentir algunas mariposas en el estómago antes de entrenar o de actuar es algo bueno, siempre y cuando las mariposas no se conviertan en dragones. Este nivel de estrés se denomina **estrés óptimo** (figura 7.15). Tener niveles óptimos de estrés significa que estás comprometido con lo que estás haciendo. Si estás comprometido con algo significa que te importa y estás dedicado a hacerlo bien.



**Figura 7.15** El estrés óptimo es el estrés que te permite rendir al máximo.

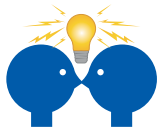


## El estrés y la salud

El estrés crónico también puede contribuir a una amplia gama de problemas de salud, como

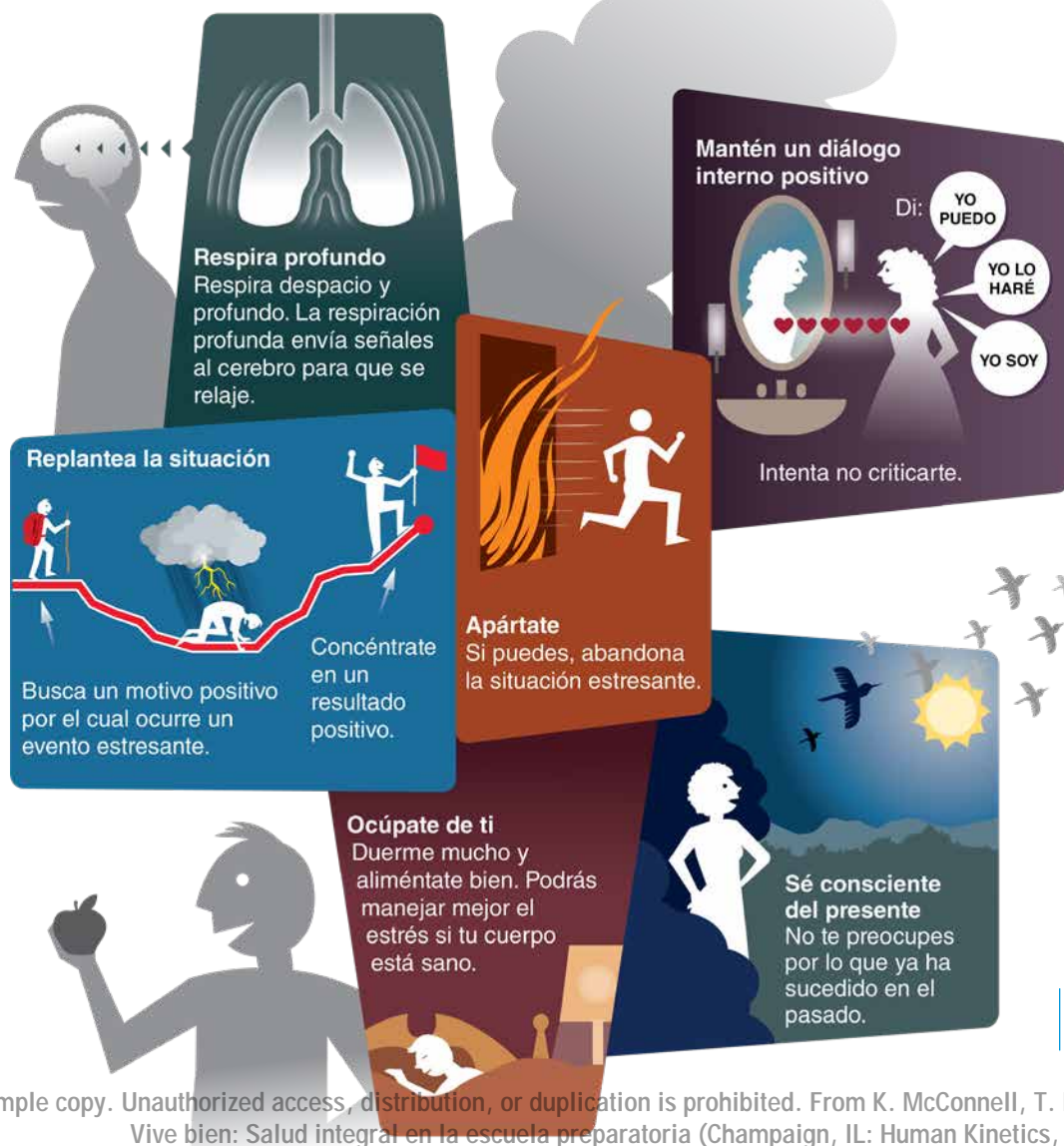
- diabetes tipo 2,
- hipertensión arterial,
- enfermedades coronarias,
- obesidad,
- úlceras,
- síndrome de colon irritable,
- insomnio,
- afecciones de la piel, e
- infecciones.

## Manejo del estrés



Manejar el estrés es parecido a manejar tus emociones. Las personas que saben manejar el estrés son capaces de afrontar situaciones estresantes con rapidez y volver a su funcionamiento normal sin alterar demasiado su vida cotidiana. Las personas que no pueden manejar bien el estrés con frecuencia son emocionales, volátiles y agresivas porque están sobrepasadas.

Las **técnicas de manejo del estrés** se refieren al uso de cualquier estrategia para controlar cuánto te afecta el estrés (figura 7.16). El manejo del estrés puede incluir cosas



**Figura 7.16** Abordajes para el manejo del estrés.



como el manejo del tiempo y el diálogo interno positivo. El manejo del estrés también puede incluir **técnicas de relajación**, o estrategias específicas de manejo del estrés que reducen la intensidad de la reacción de lucha o huida. Las personas que dominan las técnicas de relajación en general son más capaces de evitar una reacción exagerada ante los factores estresantes. Muchas técnicas de relajación se focalizan en reducir la tensión muscular del cuerpo. Es importante recordar que los abordajes para el manejo del estrés y la relajación funcionan distinto para diferentes personas y en muchos casos lleva tiempo dominarlos.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Establecer metas para el manejo del estrés

No puedes aprender a manejar tu estrés si siempre estás esperando que ocurra. Para poder manejar el estrés de manera efectiva, necesitas aprender y practicar las técnicas de manejo del estrés antes de que las necesites. Utiliza tus Pasos para la habilidad de establecer metas y los pasos de tus metas SMART para ayudarte a escribir una meta a corto plazo y una a largo plazo y a definir pasos que te ayuden a manejar tu estrés. Considera las técnicas proporcionadas en esta lección y también otras estrategias que puedas conocer.

Mi meta SMART a corto plazo para el manejo del estrés es:

---



---

Mi meta SMART a largo plazo para el manejo del estrés es:

---



---

Enumera de tres a cinco pasos que puedes dar para ayudarte a alcanzar tus metas:

---



---

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la fijación de metas. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿En qué medida influyen los temas sociales en tus niveles de estrés? ¿Dedicas mucho tiempo o energía a preocuparte por lo que está ocurriendo en la sociedad? Haz una lista con las formas en las que te influyen los temas sociales y coloca un signo más (+) junto a las influencias positivas y un signo menos (-) junto a las influencias negativas.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en Internet sobre enfermedades relacionadas con el estrés que podrían afectar la salud de una persona a largo plazo. Recoge tu información de al menos tres sitios web y recuerda concentrarte en encontrar información válida y confiable. Considera la información que has encontrado y utilízala para desarrollar un folleto sobre los riesgos del estrés para la salud.

## LECCIÓN 7.4 Revisión: Reconocer y manejar el estrés

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El estrés es la reacción del cuerpo ante una situación difícil o exigente.
- Los factores estresantes más frecuentes entre los adolescentes incluyen rendir exámenes y hacer las tareas para el hogar, tener una cita, cambiarse de escuela o mudarse y tener expectativas demasiado altas para sí mismos.
- El estrés negativo se denomina angustia. Puede afectar el cuerpo, el estado de ánimo, la conducta y la salud a largo plazo.
- Usar técnicas como la respiración profunda, el manejo del tiempo y el diálogo interno positivo son maneras de manejar el estrés.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es la reacción del cuerpo ante una situación difícil o exigente.
2. Algo que te causa estrés se denomina \_\_\_\_\_.
3. Cuando sientes estrés, tu ritmo cardíaco y tu respiración aumentan como parte de la reacción \_\_\_\_\_.
4. El/la \_\_\_\_\_ es estrés negativo que puede provocar problemas de salud.
5. Los atletas y los artistas pueden beneficiarse de un \_\_\_\_\_ nivel de estrés porque los ayuda a estar alertas y en sintonía con su entorno.
6. El manejo del tiempo y el ejercicio son ejemplos de técnicas de \_\_\_\_\_ del estrés.
7. La meditación y el yoga son ejemplos de técnicas de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Investiga cómo la tecnología puede estar vinculada con mayores índices de estrés en las personas. Utiliza tus hallazgos para escribir un breve anuncio de interés público que ayude a advertir a la gente sobre los peligros de la tecnología en cuanto al estrés y la salud.

### EN CASA

Busca tres aplicaciones que afirmen ayudar a reducir el estrés o que ofrezcan manejo del estrés. Haz una lista de cinco aplicaciones diferentes, describe lo que hace cada una y luego prueba al menos una. Muéstrales la lista a otros miembros de tu familia y también haz que prueben una. Identifica las fortalezas y debilidades de cada aplicación y comparte tus recomendaciones con los demás.

# LECCIÓN 7.5

## Entender el duelo y la pérdida

Términos a aprender 

costumbres

duelo

luto

rituales



### Concepto general

La muerte y la agonía son partes normales de la experiencia humana. La manera en que diferentes personas experimentan y afrontan la muerte puede diferir en función de cosas como su edad, sus creencias religiosas y su cultura. Entender cómo las personas experimentan el dolor y hacen duelo por las pérdidas puede ayudarte a afrontar mejor la muerte y la agonía.

### Objetivos de aprendizaje

- Describir cómo entienden los niños el concepto de la muerte.
- Explicar cómo y por qué las personas pueden experimentar el dolor de manera diferente.
- Comparar y contrastar duelo y luto.
- Describir cómo las influencias culturales pueden afectar nuestro entendimiento o experiencia del duelo y el luto.
- Describir formas en que las costumbres y los rituales pueden ser parte del luto.

### Conexión con el ASE

Comunicar apoyo a quienes están de duelo (conciencia social)

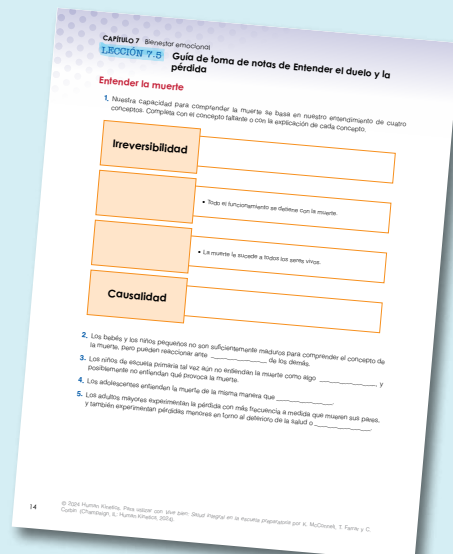
### Escribe sobre el tema

¿Qué experiencias tienes con la pérdida de alguien o algo que amabas y te importaba? Reflexiona sobre tu experiencia y las diferentes emociones que sentiste en ese momento.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**A** Sloane le estaba yendo bien en la escuela y disfrutaba de su vida social, cuando su mamá murió en un accidente automovilístico. La muerte de su madre fue repentina e impactante y Sloane no sabía qué hacer o cómo afrontarla. A la hermana menor de Sloane, Amber, le costaba entender que su madre no volvería a casa. Preguntaba constantemente, “¿Cuándo llegará mamá a casa?” Sloane nunca sabía qué responder y se ponía a llorar. Se tomó un tiempo sin ir a la escuela y ella y Amber fueron a su iglesia a hablar con el pastor varias veces. Apreciaba el consuelo que le brindaba y le gustaba pensar que su mamá estaba en un lugar mejor. Su padre también hizo venir a un amigo que perdió a uno de sus padres cuando era joven. Cuando escuchó su historia, Sloane se dio cuenta de que estaba afrontando la pérdida de su mamá de forma bastante saludable. Empezó a entender que el duelo iba a llevar mucho tiempo y que ella y Amber debían aceptar las diferentes emociones que sentían como algo normal y como parte del proceso de sanación. ¿Alguna vez pensaste en el duelo como algo que las personas pueden experimentar de formas realmente diferentes?

## Entender la muerte

La muerte es una parte natural e inevitable de la vida. Sufriremos la muerte de seres queridos y, eventualmente, nosotros también moriremos. Nuestra comprensión de la muerte se desarrolla a medida que crecemos y envejecemos, y procesamos y reaccionamos a la muerte de manera diferente a lo largo de la vida. La manera en que entendemos la muerte depende de nuestra capacidad de comprender cuatro conceptos:

1. Irreversibilidad (la muerte como permanente)
2. Finitud (todo el funcionamiento cesa)
3. Inevitabilidad (certeza de que todos los seres vivos mueren)
4. Causalidad (las causas generales de la muerte)

## Los niños de corta edad y la muerte

Los bebés y los niños pequeños no son suficientemente maduros para comprender el concepto de la *muerte*, pero pueden reaccionar ante las emociones de los demás. Para cuando un niño llega a la edad preescolar, ve la muerte como algo temporal. Los niños de esta edad solo entienden conceptos claros y concretos, así que, al hablar con un niño de corta edad sobre la muerte, hay que ser directo y evitar decir “Se fue a dormir”. Un niño entiende que esto significa que la persona se ha ido a la cama y que volverá a levantarse. Los niños de corta edad suelen preguntar cuándo regresa la persona. Por lo tanto, la comunicación acerca de la muerte tal vez deba repetirse durante un tiempo.





## Los niños en edad escolar y la muerte

Los niños de escuela primaria tal vez aún no entiendan la muerte como algo irreversible, y posiblemente no entiendan qué provoca la muerte. Los niños de esta edad suelen pensar que hicieron algo para que la persona fallecida se vaya y pueden necesitar ser consolados y tranquilizados. Los niños también captan señales de los adultos; si los ven afrontar la pérdida de maneras productivas, también procesarán mejor su duelo.

## Los adolescentes y la muerte

Los adolescentes entienden la muerte igual que los adultos. Sin embargo, muchos adolescentes no han experimentado una pérdida significativa y pueden no sentirse cómodos hablando sobre la muerte o compartiendo cómo se sienten cuando alguien muere. Experimentar una pérdida durante estos años también puede desencadenar preguntas sobre el sentido de la vida. La paciencia y las oportunidades para hablar abiertamente y en espacios seguros son importantes para procesar el duelo a esta edad.

## Los adultos mayores y la muerte

Los adultos mayores experimentan la pérdida con más frecuencia a medida que mueren sus pares, y también experimentan pérdidas menores en torno al deterioro de la salud o la independencia. Es importante que los adultos mayores tengan apoyo y conexiones sociales para que puedan procesar las pérdidas y a la vez participar plenamente de la vida.

## Experimentar el duelo

Todo el mundo experimenta eventualmente pérdidas en su vida. El **duelo** se refiere a las emociones internas que experimenta una persona cuando afronta una pérdida. Puedes experimentar duelo por cualquier cosa con la que tengas una conexión emocional, como la pérdida de un ser querido, la pérdida de una mascota de la familia, la pérdida de un trabajo, la pérdida de la independencia, por nombrar solo unas cuantas.

Cuando la pérdida es significativa, como la muerte de un ser querido, se puede experimentar duelo durante mucho tiempo. Es común sentir el duelo durante varios años en la época de las fiestas, fechas de cumpleaños y en eventos especiales donde aumentan los recordatorios y los recuerdos del ser querido. Es importante atravesar el duelo y hablar acerca de los sentimientos de pérdida. En general, las personas atraviesan una serie de emociones con el duelo, y cada uno lo vive de manera diferente (tabla 7.2). No hay una sola manera de llorar una pérdida. La mayoría de las personas atraviesan varias etapas de emociones a medida que avanzan en el proceso del duelo (figura 7.17). Las personas pueden experimentar estas emociones de diferentes formas y en diferentes órdenes. Es importante dejar que los sentimientos se manifiesten y comprender que son una parte normal de manejar el dolor emocional de perder a alguien o algo que te importa. El proceso del duelo es natural, y no es lo mismo que una depresión o una enfermedad mental.

TABLA 7.2 Tipos de duelo

<b>Anticipado</b>	Este tipo de duelo se puede producir antes de que ocurra la pérdida. Por ejemplo, puedes sentir dolor si alguien tiene una enfermedad terminal antes de que se produzca la muerte.
<b>Normal o común</b>	Algunas personas pueden seguir adelante con su rutina o actividades normales a pesar de sus sentimientos de dolor. Para los demás, no parece que estuvieran de duelo.
<b>Retrasado</b>	El duelo no afecta a todos en el mismo momento. Para algunos, el duelo se intensifica meses después de la pérdida, cuando las secuelas iniciales han pasado.
<b>Inhibido</b>	Este tipo de duelo implica mantenerse ocupado y tratar de evitar sentir las emociones del duelo. A menudo puede provocar síntomas físicos, como migrañas y problemas digestivos. También puede transformarse en un duelo complicado.
<b>Complicado</b>	Este tipo de duelo es menos común, pero puede llevar a una autolesión o una enfermedad mental. Implica pensamientos y conductas irracionales que le impiden a la persona reconocer la pérdida.
<b>No reconocido</b>	Este tipo de duelo ocurre cuando la persona que experimenta la pérdida no obtiene apoyo o aceptación por su dolor. Esto puede ocurrir con la pérdida de una mascota, de una persona que no es miembro de la familia, o con nuestra propia pérdida de una extremidad, del oído, de la vista, etc.
<b>Ausente</b>	El duelo ausente ocurre cuando una persona se niega a creer que la persona ha fallecido o que la pérdida se ha producido. Este tipo de duelo es poco frecuente y puede acompañar crímenes no resueltos, desapariciones y otros factores complicados.
<b>Exagerado</b>	El duelo exagerado se prolonga mucho tiempo y la capacidad de funcionar de la persona no mejora. El duelo exagerado puede producirse cuando ocurren varias pérdidas seguidas y llevan a la depresión.



Figura 7.17 Etapas del duelo y la pérdida.

## Duelo y luto

En comparación con el duelo, el **luto** se refiere al proceso externo y las conductas asociadas con llorar la pérdida de un ser querido. El luto es lo que ven los demás cuando atravesamos el duelo. Hay muchas maneras de llorar una pérdida, y el luto puede estar influenciado por tradiciones familiares, religiosas, culturales, espirituales y comunitarias. Algunos ejemplos de cómo llevamos el luto incluyen:

- Llanto o lamentos
- Usar ropa de determinado tipo o color
- Asistir a un funeral aunque no estés de duelo

- Visitar una tumba el día del cumpleaños de un ser querido o en una fiesta
- Celebrar su vida todos los años para recordar a alguien importante para ti
- Encender una vela en el aniversario de la pérdida de un ser querido

Nuestras tradiciones culturales y religiosas también pueden influir en nuestro período de duelo, que se refiere a la cantidad de tiempo en que sientes la pérdida y expresas el luto.



## Influencias culturales y religiosas en el duelo y el luto

Todas las culturas del mundo tienen rituales y costumbres relacionadas con la muerte y el luto. Las **costumbres** son formas tradicionales de comportarse, y los **rituales** proporcionan rutinas específicas a seguir. Tener formas aceptables para que las personas expresen su dolor y proporcionar un sentido de rutina y ritual durante un tiempo de confusión puede ser muy beneficioso para el proceso de sanación. Las costumbres y tradiciones también pueden ayudar a unir a una comunidad de personas en duelo y ofrecer oportunidades de apoyo social.

Estas mismas costumbres y rituales también pueden resultar agobiantes si no se condicen con la experiencia de dolor que siente una persona. Es importante reconocer diferencias personales en la forma en que nos sentimos y lo que nos hace sentir cómodos e incómodos. Permitir que las personas hagan el duelo a su propia manera en la medida de lo posible también es importante. Los siguientes son ejemplos de formas diferentes en que se pueden experimentar las costumbres y los rituales cuando se afronta la muerte:

- La forma en que se maneja un cuerpo después de la muerte, incluido quién puede manipular al difunto y si el cuerpo se entierra o se incinera
- Las oraciones, sacramentos y ceremonias realizadas al difunto después de la muerte
- El tipo de servicio funerario y los detalles específicos de esos servicios
- Si el duelo se expresa o no de forma privada o pública, incluido si el llanto o el lamento son adecuados o esperados
- La forma en que se espera que las personas de diferentes géneros y edades experimenten la pérdida
- Si se espera que las personas hagan el duelo solas o en grupo
- Las expectativas sobre la duración aceptable del duelo de los seres queridos y el momento en que se permite a las personas volver a realizar actividades como salir con alguien, celebrar las fiestas o volver a casarse
- Los roles y responsabilidades que se espera que asuman los niños y otras personas después de la muerte de un padre o miembro de la familia

### CONSEJO SALUDABLE

Dedica algún tiempo a aprender acerca de cómo tu propia cultura y religión responden a la muerte y la agonía. Reflexiona sobre las tradiciones y los rituales que tienen más significado para ti y comparte tus reflexiones con alguien de confianza.

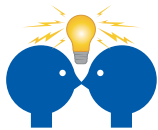


## Apoyo social durante el duelo y el luto

La forma en que interactuamos y apoyamos a los demás durante su duelo puede afectar cómo manejan su experiencia y siguen adelante con su vida. El apoyo social durante el duelo es importante y adopta muchas formas. Las formas de ofrecer apoyo incluyen las siguientes:

- Asegurarse de que la persona se sienta cuidada y querida, que tenga valor y aprecio y sienta que es importante para los demás
- Ayudar a aliviar las complejidades de una muerte, desde asistir con los arreglos del funeral hasta ayudar a manejar asuntos financieros y patrimoniales
- Ayudar a conectar a la persona con recursos de la comunidad, como grupos de apoyo para atravesar el duelo
- Alentar a la persona para que establezca o restablezca lazos y amistades

## Comunicar apoyo a quienes están de duelo



Comunicarse de manera útil es una de las cosas más difíciles de hacer cuando se ofrece apoyo a otros en su duelo. Si bien no hay una única forma correcta de apoyar a quienes están de duelo, la siguiente es una lista de algunas sugerencias generales:

### Sugerencias para comunicar apoyo

#### Expresa tus condolencias.

En otras palabras, simplemente comparte que sientes su pérdida.

#### Haz cosas pequeñas pero útiles.

Demuestra tu apoyo llevándole una comida caliente, lavando los platos o cuidando de una mascota.

#### Ponte a disposición y hazte presente.

A veces no es necesario hacer ni decir nada. Solo tienes que estar allí y asegurarte de que la persona sepa que estás disponible.

#### Escucha y comparte.

Si la persona te está contando historias sobre su ser querido, escucha aunque ya hayas escuchado la historia antes. Hablar sobre la persona fallecida es natural y normal y puede ayudar a la persona a sentirse reconfortada y a afrontar la situación.

#### Mantente conectado.

Muchas personas pueden presentarse al funeral o estar presentes inicialmente. Comprende que el duelo puede llevar tiempo y quédate con la persona aun cuando parezca difícil hacerlo. Tu esfuerzo de apoyo no necesita ser algo grande; las cosas pequeñas a lo largo del tiempo pueden importar más.





Evita hacer los siguientes comentarios:

- “Todo va a estar bien”. Si bien puede parecer adecuado, a menudo hace que la persona sienta que su pena y su dolor son innecesarios.
- “Ahora está en un lugar mejor”. Si bien algunas tradiciones religiosas lo creen, para muchas personas que están de luto este sentimiento no reconoce cómo se sienten ni las ayuda a procesar su dolor o su pérdida.
- “Sé cómo te sientes”. Aunque hayas experimentado una pérdida similar, nadie sabe exactamente cómo se siente otra persona; una persona en duelo necesita tiempo y espacio para procesar su propia experiencia.



## Orientación vocacional

### DIRECTOR DE FUNERARIA

Los directores de funerarias desempeñan una función vital al ayudar a las familias en duelo a manejar los pormenores de un servicio fúnebre. Algunas de las responsabilidades del trabajo incluyen programar el entierro, coordinar los arreglos funerarios, preparar el cuerpo para el servicio, presentar la documentación para certificar la muerte y ofrecer apoyo emocional a los miembros de la familia y seres queridos. Para ser director de funeraria se requiere como mínimo una tecnicatura de dos años de un programa aprobado, y habitualmente se prefiere una licenciatura. También se requiere realizar una pasantía y rendir un examen para obtener la licencia.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Comunicación saludable

Hablar con personas que están llorando una pérdida puede ser incómodo y difícil. Escribe un ejemplo de algo que podrías decir en cada una de las siguientes situaciones. Cuando termines, compara tus respuestas con otra persona o grupo. Colectivamente, identifiquen lo que consideren los dos mejores ejemplos que se les ocurrieron y hagan un juego de roles de esas situaciones.

#### ESCENARIO 1: KRYSIA

El gato de 15 años de Kryisia, Max, murió recientemente. Su familia lo adoptó cuando ella era solo una niña pequeña y Max fue una presencia constante durante toda su vida. Para Kryisia y su familia, Max era más que una mascota; era parte de la familia.

- ¿Qué podrías decirle a Kryisia para demostrarle apoyo?
- ¿Qué dificultad podría estar enfrentando Kryisia mientras llora su pérdida?

#### ESCENARIO 2: MIKAILA

La mamá de Mikaila falleció después de tres años de batallar contra el cáncer. Mikaila es una estudiante de primer año de preparatoria. Sus padres se divorciaron cuando tenía 11 años y ella pasó la mayor parte del tiempo con su madre.

- ¿Qué podrías decirle a Mikaila para demostrarle apoyo?
- ¿Qué podrías hacer para ayudar a Mikaila?

#### ESCENARIO 3: JOHN

La pareja de John, Colleen, falleció repentinamente después de 45 años de casados. John y Colleen eran inseparables y hacían todo juntos. John se siente perdido y solo.

- ¿Qué podrías decirle a John?
- ¿Cuáles son algunas formas en que podrías demostrarle apoyo a John?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga los recursos de tu comunidad que tratan con la muerte, la agonía y el apoyo en casos de duelo. Crea una lista de directores de funerarias, empresas fúnebres y cementerios, consejeros de duelo y otros servicios que ayudan a las personas a afrontar y manejar la pérdida de un ser querido.

## LECCIÓN 7.5 Revisión: Entender el duelo y la pérdida

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Comprender la muerte requiere que una persona pueda entender los conceptos de irreversibilidad, finitud, inevitabilidad y causalidad.
- Los niños pequeños no pueden comprender plenamente la muerte y pueden seguir preguntando cuándo regresará la persona.
- El duelo es una emoción normal que ocurre cuando alguien experimenta una pérdida. Los tipos de duelo incluyen el anticipado, el normal, el retrasado, el inhibido, el complicado, el no reconocido, el ausente y el exagerado.
- Las etapas más comunes que las personas atraviesan durante el duelo son negación, ira, negociación, depresión y aceptación.
- El luto se refiere al proceso externo y las conductas asociadas con llorar la pérdida de un ser querido; el período de duelo se refiere a la cantidad de tiempo en que una persona atraviesa el duelo o expresa el luto.
- Las tradiciones culturales y religiosas pueden tener un impacto significativo en el duelo y el luto, incluidas las expectativas en torno a costumbres y rituales.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Para comprender la muerte, los niños deben comprender los conceptos de irreversibilidad, \_\_\_\_\_, inevitabilidad y causalidad.
2. El/la \_\_\_\_\_ es una emoción normal provocada por la pérdida de un ser querido o una mascota.
3. Si alguien no experimenta dolor hasta meses después de una muerte, tiene duelo \_\_\_\_\_.
4. Las etapas del duelo incluyen negación, \_\_\_\_\_, negociación, depresión y aceptación.
5. El/la \_\_\_\_\_ se refiere a cómo una persona expresa su duelo.
6. El período durante el cual una persona expresa su duelo se conoce como \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Identifica dos tradiciones religiosas e investiga sus costumbres y rituales en torno a la muerte y la agonía. Identifica qué tienen en común las dos costumbres y qué las hace únicas.

### EN CASA

Pregúntales a tus padres o a tu tutor si tienen algún deseo especial para cuando mueran. Averigua qué tradiciones culturales o religiosas esperan que respeten los demás.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Bienestar emocional

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas para tu salud emocional. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Mejorar mi salud emocional

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a trabajar en el manejo diario del estrés.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Usaré el diálogo interno positivo al menos el 50 por ciento del tiempo.*

*Practicaré la respiración profunda cada vez que empiece a sentir estrés.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Al sentir menos estrés en mi vida diaria, dormiré mejor y tendré más energía.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Llevaré un diario de manejo del estrés para monitorear mi diálogo interno e identificar mi diálogo interno negativo.*

*Prestaré atención a cómo me siento y haré respiraciones largas y profundas cuando me sienta ansioso o estresado. Cuando ocurra algo complicado o no me vaya bien en algo, replantearé mi forma de pensar y buscaré algo positivo.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *4 de octubre*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *6 de octubre*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *10 de noviembre*

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Escribir mi diario fue lo que más me ayudó. Pude ver cómo usaba el diálogo interno y cómo me sentía cada día y con qué frecuencia dudaba de mí mismo.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué obstáculos hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Cumplí mis metas.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Tu salud emocional incluye
  - a. tu foco
  - b. tu autoimagen
  - c. tu capacidad para procesar información
  - d. tu capacidad para recordar información
2. La inteligencia emocional se refiere a tu capacidad para percibir, manejar y \_\_\_\_\_ tus emociones.
  - a. hablar sobre
  - b. ignorar
  - c. regular
  - d. entender
3. Tu identidad se compone de tu(s)
  - a. biografía
  - b. características físicas
  - c. personalidad
  - d. todas las anteriores
4. Tu conciencia de los sentimientos y emociones de los demás se llama
  - a. autoestima
  - b. autoconfianza
  - c. empatía
  - d. optimismo
5. Cuando experimentamos estrés, nuestro cuerpo responde físicamente
  - a. aumentando la frecuencia cardíaca
  - b. llevando más sangre a los órganos
  - c. reduciendo la transpiración
  - d. relajando los músculos
6. Cuando una persona puede recuperarse después de una situación difícil, está mostrando
  - a. un rasgo
  - b. su resiliencia
  - c. su perseverancia
  - d. una mentalidad fija
7. Cuando haces que algo parezca mucho peor de lo que realmente es, ¿qué tipo de diálogo interno negativo estás usando?
  - a. personalización
  - b. etiquetado
  - c. suposición
  - d. catastrofizar
8. Cuando actúas repentinamente mientras ignoras las consecuencias de tu decisión o acción, estás siendo
  - a. resiliente
  - b. determinado
  - c. impulsivo
  - d. ninguna de las anteriores
9. Las formas saludables de manejar tus emociones incluyen
  - a. mantener un diálogo interno positivo
  - b. usar respiración profunda
  - c. ser consciente
  - d. todas las anteriores
10. Las conductas impulsivas incluyen
  - a. romper las reglas
  - b. destruir bienes materiales
  - c. escaparse de casa
  - d. todas las anteriores

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Kit de herramientas de manejo del estrés

### Qué recordar

La escuela preparatoria es una época difícil para muchos estudiantes, especialmente cuando se trata de manejar el estrés de pasar a la vida adulta. El aprendizaje de estrategias para manejar el estrés es una parte importante del desarrollo de una buena salud emocional.

### Para quién es

Tu kit de herramientas es para que tú y tus compañeros de clase lo utilicen siempre que necesiten recordar cómo manejar sentimientos sobre los factores estresantes diarios.

### Por qué es importante

Es importante aprender a recopilar recursos y hacerlos accesibles para que puedan utilizarse fácilmente. También es importante que tú y tus compañeros de clase tengan herramientas disponibles que puedan ayudar a promover una buena salud emocional.

### Qué hacer

Trabajen juntos en clase para desarrollar un kit de herramientas de manejo del estrés que los estudiantes puedan usar para ayudar a mejorar su salud y bienestar emocional.



Con la información de este capítulo, crea tantas herramientas sencillas como sea posible que alguien pueda usar para entender y manejar el estrés. Luego realiza una investigación adicional sobre manejo del estrés y sobre estrategias de superación. Agrega al menos tres estrategias más a tu caja de herramientas. Asegúrate de que tus herramientas cubran todas las siguientes categorías:

- Respiración profunda
- Diálogo interno positivo
- Replanteo
- Alejarte de situaciones
- Ocuparte de ti
- Conciencia plena

## Cómo hacerlo

Trabaja en un grupo o equipo pequeño. Piensa en diferentes estrategias o enfoques que puedes utilizar para ayudar a manejar el estrés. Las diferentes estrategias y enfoques que desarrolles son las

herramientas que irán en tu kit de herramientas. Elabora al menos una herramienta por cada categoría incluida en la sección Qué hacer, más al menos otras tres en áreas de tu propia investigación. Tus herramientas deben proporcionar descripciones sobre qué es algo y por qué es importante trabajar para mejorar la habilidad o estrategia. También deben ser específicas, precisas y útiles. Considera la posibilidad de codificar por colores tarjetas de notas para que todo lo relacionado con la conciencia plena (por ejemplo) sea del mismo color. Utiliza imágenes y dibujos para ayudar a que los consejos sean atractivos.

Fíjate si puedes encontrar una caja de herramientas vieja que puedas usar para guardar tus herramientas de manejo del estrés. También puedes usar una lonchera, una caja de zapatos o un artículo similar. También necesitarás una pila de tarjetas y acceso a imágenes de revistas, periódicos o de internet (si puedes imprimirlas).

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Lengua y Literatura

Escribe la historia de tu vida (tu biografía). Escribe en primera persona y explica cómo has experimentado tu vida hasta ahora. Incluye descripciones detalladas de lugares, personas o experiencias que ayuden al lector a comprender y a interesarse en lo que estás

escribiendo. Concéntrate en la organización de tu historia y usa lenguaje sensorial para transmitir una imagen vívida de las experiencias, acontecimientos y entornos que compartes.

# 8

# Salud mental

- LECCIÓN 8.1 Entender y tratar los trastornos mentales
- LECCIÓN 8.2 Ansiedad y trastornos de ansiedad
- LECCIÓN 8.3 Depresión y trastornos del estado de ánimo
- LECCIÓN 8.4 Autolesión y suicidio



# Entender mi salud

## Mi ansiedad y mis emociones

Esta autoevaluación te ayudará a entender cómo atraviesas la ansiedad y la tristeza. Las siguientes afirmaciones reflejan distintas maneras en que pueden atravesarse estas emociones. Selecciona la respuesta más adecuada para ti. Sé honesto en tus respuestas para poder comprender cabalmente cómo atraviesas estas emociones. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más cerca estés de los 27 puntos, mejor podrás reconocer y manejar tus emociones.

	Siempre	A veces	Nunca
Reconozco cuando me siento ansioso.	3	2	1
Sé qué cosas me generan ansiedad habitualmente.	3	2	1
Sé qué hacer si comienzo a sentir ansiedad.	3	2	1
Practico relajarme cuando estoy ansioso.	3	2	1
Siento que controlo mis miedos y ansiedades.	3	2	1
Cuando me siento ansioso o con miedo, igual puedo concentrarme y mantenerme enfocado.	3	2	1
Reconozco cuando me siento triste.	3	2	1
Puedo motivarme para hacer las actividades diarias incluso si me siento triste o deprimido.	3	2	1
Me siento optimista sobre el futuro incluso cuando me siento triste.	3	2	1

Mi puntaje para Mi ansiedad y mis emociones = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

Muchos factores pueden plantear desafíos para nuestra salud mental. La ansiedad y la depresión son dos de los trastornos mentales más comunes que enfrentamos. Aprender a reconocer, manejar estas afecciones y pedir ayuda es importante para mantener tu salud y bienestar en general.



# LECCIÓN 8.1

## Entender y tratar los trastornos mentales

Términos a aprender 

estigma

psicoterapia

trastorno mental

### Concepto general

Los trastornos mentales son comunes y pueden afectar a cualquier persona. De hecho, se estima que 1 de cada 25 adultos en los Estados Unidos padece algún tipo de trastorno mental. Afortunadamente, las personas pueden aprender a ser miembros productivos de la sociedad con el cuidado y el tratamiento adecuados. Aprender acerca de los signos de los trastornos mentales comunes es un primer paso importante para reconocer un trastorno mental en uno mismo o en los demás.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué es un trastorno mental y dar dos ejemplos.
- Describir qué es un estigma y explicar cómo puede afectar a alguien con un trastorno mental.
- Explicar las diferentes formas en las que se pueden tratar los trastornos mentales.

### Conexión con el ASE

Estigma social y trastornos mentales (Conciencia social)

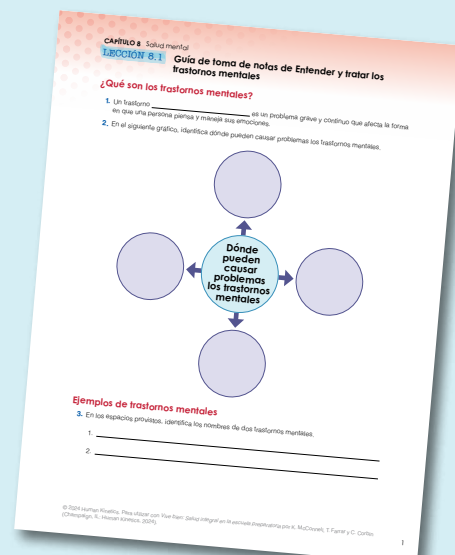
### Escribe sobre el tema

¿Qué sabes acerca de los trastornos mentales? ¿Qué factores crees que influyen en el riesgo de una persona de desarrollar un trastorno mental?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





## Riley

es como muchas niñas que conoce. Tiene un primo que tiene trastorno de estrés postraumático después de haber tenido un accidente grave, y su padre lucha contra la depresión. Pareciera que todas las personas que Riley conoce tienen algún tipo de problema mental, pero la mayoría no habla de eso. Últimamente, Riley ha notado que su hermana también muestra signos de depresión, y Riley realmente no sabe qué decir o hacer para ayudar. Es como si todo lo que intenta empeorara las cosas. ¿Qué tipos de desafíos crees que Riley enfrenta en su vida diaria? ¿Qué podría hacer para ayudarse a sí misma y a su familia?

## ¿Qué son los trastornos mentales?

Un **trastorno mental** es una afección grave y continua que afecta la forma en que una persona piensa y maneja sus emociones. Los trastornos mentales también pueden causar problemas en las relaciones, la escuela, el trabajo o en otras actividades importantes. Hay una amplia gama de trastornos mentales y solo un profesional de la salud mental puede diagnosticarlos (ver figura 8.1).

### Trastornos de ansiedad



Ansiedad o temor constante y extremo. Incluye trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, fobia general, trastorno de pánico, ansiedad por separación y mutismo selectivo.

### Trastorno obsesivo compulsivo



Pensamientos y sentimientos constantes y obsesivos. Suele incluir rituales como contar o lavarse las manos.

### Trastornos del estado de ánimo



Implica un cambio drástico en la forma en que se siente una persona. Incluye depresión, trastorno bipolar y conductas de autolesión.

### Esquizofrenia

Un quiebre con la realidad que puede incluir delirios, creencias falsas, escuchar voces que no existen y paranoia.



### Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Incapacidad de prestar atención o controlar la conducta. Frecuentemente vinculado con la hiperactividad o la energía excesiva.



### Trastorno de estrés postraumático

Estrés o temor extremo, escenas retrospectivas, ataques de ira y pesadillas luego de un evento traumático que incluye daños físicos.



### Trastornos de la personalidad

Implica un patrón constante de conducta inapropiada. Incluye el trastorno de personalidad antisocial.



Figura 8.1 Ejemplos de trastornos mentales

## Los trastornos mentales y los jóvenes en cifras

- Más de 1 de cada 3 estudiantes de escuela preparatoria experimentó sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza en 2019, un aumento del 40 por ciento desde 2009.
- En 2019, aproximadamente 1 de cada 6 jóvenes informó haber hecho un plan de suicidio en el último año, un aumento del 44 por ciento desde 2009.
- Durante la pandemia de COVID-19 en 2021, el 37 por ciento de los estudiantes de escuela preparatoria informó que sufrió problemas de salud mental y el 44 por ciento informó que se sentía triste o desesperanzado de manera persistente.
- En 2021, el 12 por ciento de las estudiantes mujeres, más del 25 por ciento de los estudiantes LGB y el 17 por ciento de estudiantes con otras identidades o que cuestionan su identidad de género intentaron suicidarse en comparación con el 5 por ciento de sus compañeros varones y el 5 por ciento de sus pares heterosexuales.
- Los casos de ansiedad, depresión y autolesión entre los adolescentes estadounidenses de 13 a 18 años aumentaron entre 2019 y 2022.

## Causas de los trastornos mentales

La mayoría de las veces no sabemos qué provoca un trastorno mental. Una serie de factores se combinan para afectar la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno mental.

### Genética y antecedentes familiares

Las afecciones de salud mental pueden ser genéticas. Esto no significa que tú desarrollarás un trastorno mental si tus padres o tus abuelos padecen uno. Presta especial atención a tu salud mental y emocional si hay antecedentes de trastornos en tu familia, y busca la ayuda de un profesional de la salud mental si es necesario.

### Entorno y experiencias

El tipo de vida familiar y las experiencias que tengas pueden afectar tu riesgo a padecer trastornos mentales. Un entorno estable y afectuoso podría reducir tu riesgo de trastornos mentales. Eventos traumáticos como una muerte en la familia o dificultades económicas podrían aumentar tu riesgo. El alcohol y el abuso de sustancias también son factores que contribuyen.

### Lesión cerebral

Una lesión cerebral traumática (LCT) aumenta tu riesgo de trastorno mental. Los golpes o impactos en la cabeza pueden causar daño permanente o temporal al tejido y las funciones cerebrales.

### Antecedentes prenatales

La forma en que tu madre biológica se cuidó durante el embarazo afecta tu riesgo. El consumo de sustancias, una mala nutrición, eventos traumáticos y la exposición a ciertas sustancias químicas o virus pueden influir.



## Cómo funciona el cerebro

La forma en que el cerebro piensa y procesa información y emociones puede contribuir a los trastornos mentales. La ansiedad, la ira y la baja autoestima o los sentimientos de desvalorización pueden hacerte más susceptible a ciertos tipos de trastornos mentales como trastornos del estado de ánimo o de ansiedad.

### CONSEJO SALUDABLE

Muchas escuelas tienen servicios de acompañamiento terapéutico y los planes de seguro médico a menudo también cubren acompañamiento terapéutico o sesiones de psicoterapia. Averigua si tienes acceso a servicios de salud mental en la escuela o a través del seguro médico de tu familia. Saber a qué servicios de salud mental tienes acceso puede facilitar la búsqueda de ayuda cuando la necesites.

## Atención y tratamiento de los trastornos mentales

Hay muchas opciones de tratamiento disponibles para los trastornos mentales. El tratamiento exacto o la combinación de tratamientos depende del trastorno y de la persona. El tratamiento lo puede brindar un equipo de atención médica, que puede incluir un médico, un farmacéutico y un profesional de la salud mental (p. ej., psicólogo, psiquiatra o trabajador social). Las opciones de tratamiento comunes incluyen psicoterapia, acompañamiento terapéutico, medicación y terapia por abuso de sustancias. En situaciones más graves, se pueden usar tratamientos adicionales, como la hospitalización. En algunos casos, un trastorno mental es tan grave que un médico, un ser querido o un tutor supervisa la atención hasta que la persona afectada está lo suficientemente bien como para participar en la toma de decisiones.

## Acompañamiento terapéutico y psicoterapia

La **psicoterapia** y el acompañamiento terapéutico son métodos para tratar los trastornos mentales que implican hablar sobre la afección y los problemas relacionados con un proveedor de atención de la salud mental. Durante las sesiones de psicoterapia o de acompañamiento terapéutico, una persona aprende sobre su afección y sus estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y conductas. La persona utiliza las percepciones y los conocimientos obtenidos del tratamiento para aprender habilidades de afrontamiento y manejo del estrés.

**La psicoterapia ayuda a tratar los trastornos mentales.**







## CTIM en salud

### REALIDAD VIRTUAL

Las investigaciones muestran que la realidad virtual puede usarse como herramienta de distracción para reducir el dolor y la ansiedad y puede ayudar a las personas a controlar sus emociones, como con el manejo de la ira. La realidad virtual también ha demostrado ser una tecnología efectiva para ayudar a las personas a lidiar con afecciones y trastornos relacionados con la ansiedad.

La realidad virtual es una interfaz tecnológica que permite a los usuarios atravesar por una situación de la vida real en un entorno controlado. Por ejemplo, una persona con claustrofobia (miedo a los espacios cerrados) puede experimentar un viaje simulado en ascensor sin tener que ir físicamente a tomarse un ascensor de verdad. La tecnología puede usarse para ayudar a una persona a pasar de un viaje corto en un ascensor más grande a un viaje más largo en un espacio virtual más pequeño. La experiencia virtual responde al movimiento del usuario, lo que la hace totalmente inmersiva y realista. Esto hace que la persona tenga reacciones fisiológicas similares a la experiencia real. Al exponer cuidadosamente a la persona a las condiciones ambientales que provocan su ansiedad, ésta puede practicar los mecanismos de afrontamiento como la respiración profunda durante la experiencia, lo que puede ayudarla a superar su ansiedad en forma gradual.



Hay muchos tipos de psicoterapia, cada uno con su propio enfoque para mejorar el bienestar emocional de una persona. La psicoterapia a menudo se puede completar con éxito en unos pocos meses, pero en algunos casos, el tratamiento a largo plazo es útil. Se puede hacer de manera individual, en grupo o con miembros de la familia.

## Medicación

La medicación no cura un trastorno mental, pero puede brindar un alivio significativo de los síntomas y ayudar a la persona a funcionar más plenamente. La medicación psiquiátrica también puede ayudar a que otros tratamientos, como la psicoterapia, sean más efectivos. La selección de la medicación depende de la situación particular y de cómo responde el organismo de la persona. Estas son algunas de las clases de medicamentos psiquiátricos recetados que se utilizan más comúnmente.

- *Medicamentos antidepresivos.* Los antidepresivos se utilizan para tratar varios tipos de depresión y a veces otras afecciones. Pueden ayudar a mejorar síntomas como la tristeza, la desesperanza, la falta de energía, la dificultad en la concentración y la falta de interés en las actividades. Los antidepresivos se agrupan en categorías más específicas determinadas por cómo afectan la química cerebral.



**La medicación se puede usar para tratar algunos de los síntomas relacionados con la enfermedad mental.**



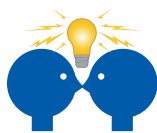
- *Medicamentos estabilizadores del estado de ánimo.* Los estabilizadores del estado de ánimo se utilizan más comúnmente para tratar el trastorno bipolar, que se caracteriza por episodios alternantes de manía y depresión. A veces se utilizan con antidepresivos para tratar la depresión.
- *Medicamentos ansiolíticos.* Estos medicamentos se utilizan para tratar los trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico. También pueden ayudar a reducir la agitación y el insomnio. Por lo general, son de acción rápida y ayudan a aliviar los síntomas en tan solo 30 a 60 minutos. Sin embargo, un gran inconveniente es su potencial de adicción.
- *Medicamentos antipsicóticos.* También llamados neurolepticos, estos medicamentos generalmente se utilizan para tratar trastornos psicóticos como la esquizofrenia. Los trastornos psicóticos implican una pérdida de contacto con la realidad.

## Terapia por abuso de sustancias

El abuso de sustancias comúnmente ocurre junto con la enfermedad mental; en tales casos, a menudo interfiere con el tratamiento y empeora el problema. Se requiere un tratamiento especializado si la persona no puede dejar de consumir drogas o alcohol por sí misma. Para los niños y adolescentes, el tratamiento por abuso de sustancias y problemas de salud mental debe incluir la participación de los padres y los médicos. Se demostró que todos los tipos de tratamiento son más efectivos cuando los padres o tutores están informados y participan de manera activa. Los tratamientos para el abuso de sustancias se analizarán en capítulos siguientes e incluyen lo siguiente:

- Psicoterapia
- Medicación
- Hospitalización para atender la abstinencia (desintoxicación)
- Grupos de apoyo, como programas de 12 pasos

## Estigma social y trastornos mentales



Un **estigma** es una característica distintiva o rasgo personal que se considera, o realmente es, una desventaja. Lamentablemente, muchas personas estigmatizan los trastornos mentales, lo cual a menudo genera prejuicios y un impacto negativo en las personas que los padecen.

Los efectos nocivos de los prejuicios en personas con trastornos mentales incluyen

- miedo a buscar tratamiento;
- falta de comprensión por parte de la familia, los amigos, los compañeros de trabajo u otras personas;
- menos oportunidades para la escuela, el trabajo o las actividades sociales o problemas de hostigamiento, violencia física o acoso, y;
- creer que nunca se tendrá éxito.

Aprender sobre los trastornos mentales y desarrollar empatía hacia los desafíos que presentan los trastornos mentales ayudará a reducir cualquier prejuicio que puedas tener. Utiliza la herramienta STOP en la figura 8.2 para ayudarte a reconocer tus propios sentimientos negativos hacia personas con trastornos mentales.



**Figura 8.2** Utiliza la herramienta STOP para ayudarte a reconocer el estigma y evitarlo.

## Comunicación y trastornos mentales

Independientemente de si tú o alguien que conoces tiene un trastorno mental, debes tener en cuenta cómo tus respuestas a situaciones pueden ser inadecuadas e hirientes si alguien padece un trastorno mental. Prueba con una respuesta adecuada que se ajuste a una o más de las siguientes pautas.

- Comienza con la preocupación por la otra persona. “Noté que \_\_\_\_\_. ¿Estás bien?”
- Ofrece ayuda. “¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte con lo que estás atravesando en este momento?”
- Brinda un espacio abierto para escuchar. “Me doy cuenta de que tienes un problema. Aquí estoy si quieres hablar”.
- Comparte tus propias preocupaciones con afirmaciones en primera persona. “Me preocupo por ti. ¿Estás bien?”

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Comunicación sobre la salud mental

Trabaja con un compañero o en un grupo pequeño según la indicación de tu docente. Lee cada uno de los siguientes escenarios. Cada situación incluye una respuesta inadecuada por parte de un amigo. Piensa en respuestas adecuadas que el amigo podría usar. Revisa la sección de Comunicación y trastornos mentales para ayudarte a identificar las estrategias adecuadas. Decide qué respuesta crees que funciona mejor para la situación y practica con tu compañero o en tu grupo.

Levi está estresado por la escuela y come en exceso para lidiar con la ansiedad que siente. Tía dice: “Qué asco me das. ¿No te preocupa engordar?”

¿Cuál sería una respuesta adecuada por parte de Tía?

Stella tiene ansiedad a tal punto que siente que no puede respirar. Cuando esto ocurre, se detiene, se sienta y se queda mirando fijo hacia adelante. Cuando Violet ve ésto, le dice: “Eres tan dramática. Todos saben que solo quieres atención”.

¿Cuál sería una respuesta adecuada por parte de Violet?

Piper ha estado triste y deprimida esta semana sin motivo aparente. Su amiga Coco dice, “Estás muy deprimente últimamente. Ya no tengo ganas de juntarme contigo”.

¿Cuál sería una respuesta adecuada por parte de Coco?

Reagan ha estado contando hasta 10 antes de entrar en cualquier habitación. Su amigo Sawyer dice, “Deja de ser tan rara. ¡Me estás asustando!”

¿Cuál sería una respuesta adecuada por parte de Sawyer?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Cómo influyen las redes sociales en tu percepción de la enfermedad mental? ¿Ves publicaciones, reacciones o interacciones que retratan estereotipos o se burlan de las personas que sufren? ¿Ves ejemplos de apoyo positivo? Escribe una descripción de una influencia negativa y una positiva.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Si alguien tiene un trastorno mental, ¿crees que es capaz de tomar decisiones sobre su cuidado y tratamiento por sí mismo? Identifica dos razones por las cuales alguien podría necesitar ayuda para tomar decisiones si tiene un trastorno mental.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Trabaja en un grupo pequeño e investiga uno de los trastornos mentales analizados en esta lección. Reúne información sobre las causas del trastorno, los factores de riesgo, los principales síntomas y las opciones de tratamiento. Con toda la clase, decidan la mejor manera de compartir la información que recopilaron con otros en su escuela o en la comunidad. Consideren hacer folletos, carteles o un sitio web para compartir su información. Finalmente, como clase, compartan su trabajo en conjunto organizando una campaña o un día de apoyo a la concientización sobre la salud mental en su campus.

## LECCIÓN 8.1 Revisión: Entender y tratar los trastornos mentales

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los trastornos mentales, como la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo, son afecciones graves y continuas que afectan la forma en que una persona piensa y maneja sus emociones.
- Un estigma es una característica distintiva o rasgo personal que se considera, o realmente es, una desventaja.
- Los trastornos mentales se pueden tratar de diversas maneras, incluyendo medicación, acompañamiento terapéutico y psicoterapia y la hospitalización.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Un trastorno mental afecta la forma en que una persona \_\_\_\_\_ y maneja sus emociones.
2. La genética, el entorno y las experiencias, \_\_\_\_\_ cerebrales y los antecedentes prenatales pueden causar trastornos mentales.
3. Un/una \_\_\_\_\_ es una característica distintiva o rasgo personal que se considera, o realmente es, una desventaja.
4. \_\_\_\_\_ y acompañamiento terapéutico son métodos para tratar los trastornos mentales que implican hablar sobre la afección y los problemas relacionados con un proveedor de atención de la salud mental.
5. Un antidepresivo es un ejemplo de un/una \_\_\_\_\_ que puede usarse para tratar trastornos mentales.
6. El/la \_\_\_\_\_ comúnmente ocurre junto con la enfermedad mental; en tales casos, a menudo interfiere con el tratamiento y empeora el problema.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Investiga un trastorno mental común que te interese. Utiliza la información que encuentres para escribir una historia corta sobre cómo sería tener el trastorno. Escribe desde el punto de vista de la persona con el trastorno y asegúrate de demostrar empatía en tu redacción.

### EN CASA

Arma una lista de números de emergencia y líneas de asistencia telefónica para distintos trastornos mentales o crisis de salud mental. Coloca la lista en un lugar que recuerdes.



# LECCIÓN 8.2

## Ansiedad y trastornos de ansiedad

Términos a aprender 

ansiedad

fobia

gratitud

trastornos de ansiedad

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y diferenciar la ansiedad y los trastornos de ansiedad.
- Identificar cinco síntomas del trastorno de ansiedad.
- Explicar tres influencias comunes de la ansiedad en los adolescentes.
- Describir el valor de la gratitud y explicar dos formas de practicarla.



### Concepto general

La ansiedad es una emoción común que todas las personas sienten de vez en cuando. Cuando la ansiedad se vuelve grave y comienza a interferir con la capacidad de una persona de llevar a cabo las tareas diarias, podría ser una señal de que la persona tiene un trastorno de ansiedad. Reconocer los síntomas de la ansiedad y comprender las diferentes formas en que la ansiedad puede aparecer son esenciales para manejar y tratar los trastornos de ansiedad.

### Conexión con el ASE

Me siento ansioso, ¿y ahora qué hago? (conciencia de sí mismo)

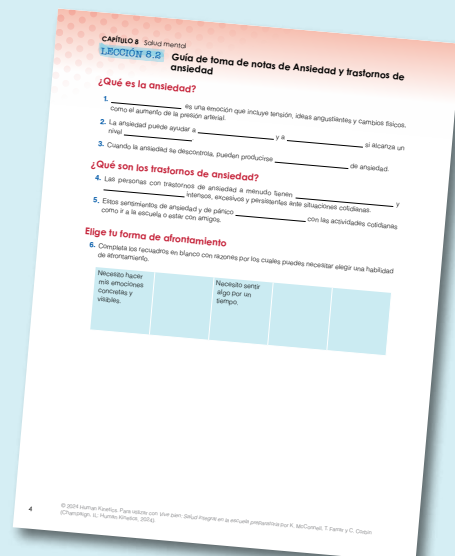
### Escribe sobre el tema

¿Qué sentimos cuando estamos ansiosos?  
Identifica un momento en el que sentiste ansiedad y trata de describir cómo se sintió y qué notaste acerca de cómo te sentiste.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Leah** es una buena alumna y tiene algunos amigos cercanos. Leah también tiene un secreto. La mayoría de las personas no saben que tiene ansiedad y a veces tiene ataques de pánico que la hacen sentir que se va a morir. Leah hace terapia y toma medicación para ayudarla a manejar su afección. Cuando siente que va a tener un ataque de pánico, sabe que debe encontrar un espacio tranquilo y privado donde pueda respirar profundamente y volver a concentrarse. Tuvo algunos ataques en la escuela, pero por lo general suceden durante el almuerzo o entre una clase y la otra, y puede irse sin que se den cuenta. Sus ataques de pánico pueden darle mucho miedo porque su corazón late fuerte y rápido y siente que no puede respirar. Leah se preocupa mucho por sus calificaciones: la mayoría de sus ataques de pánico están relacionados con su temor a fracasar en la escuela. ¿Te identificas con algo de la historia de Leah? ¿Hay cosas que te hacen sentir ansioso?

## ¿Qué es la ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son algunos de los trastornos mentales más comunes entre los niños y los adolescentes. Es importante entender que hay una diferencia entre sentirse ansioso y tener un trastorno de ansiedad. La **ansiedad** es una emoción que incluye tensión, ideas angustiantes y cambios físicos, como el aumento de la presión arterial. Es normal sentir ansiedad a veces. Al igual que con el estrés, la ansiedad a un nivel razonable puede ayudar a motivarnos y comprometernos. El estrés y la ansiedad son similares. El estrés se genera como una respuesta a nuestro entorno. Cuando el estrés es prolongado, puede tener un impacto negativo en nuestra salud. La ansiedad es un sentimiento de miedo y casi siempre incluye la sensación de que algo realmente malo va a suceder. Una persona puede sentir ansiedad simplemente al pensar en algo a lo que le tiene miedo o que le preocupa. No siempre se conoce o reconoce el origen de la ansiedad, lo que puede empeorar las cosas. Cuando la ansiedad se descontrola, pueden producirse trastornos de ansiedad.

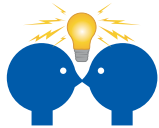
## ¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Todos sentimos ansiedad; es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con **trastornos de ansiedad** a menudo tienen preocupación y miedo intensos, excesivos y persistentes ante situaciones cotidianas. Una **fobia**, o un temor persistente, excesivo o poco

**Una fobia simple, como el miedo a volar, es un tipo de trastorno de ansiedad.**



## Me siento ansioso, ¿y ahora qué hago?



Manejar los sentimientos normales de ansiedad puede ser difícil. Las habilidades de afrontamiento se utilizan para ayudar a manejar la ansiedad. Algunas de las mismas técnicas que se utilizan para manejar el estrés también funcionan con la ansiedad.

### Elige tu forma de afrontamiento

Al elegir una habilidad de afrontamiento, comienza por preguntarte: "¿Qué necesito en este momento?" Las siguientes son algunas respuestas comunes a esa pregunta.

- *Necesito liberar emociones.* Cuando sientes la necesidad de liberar emociones, tu respuesta puede ser física o no física. Para una liberación física, intenta hacer ejercicio o dar puñetazos a una almohada (sobre una superficie blanda). Para una liberación no física, considera hablar con un amigo, escribir un diario íntimo o crear música o poesía.
- *Necesito hacer mis emociones concretas y visibles.* Escribir, pintar y dibujar son excelentes formas de hacer que algo parezca más concreto y real. No importa si lo que creas es bueno, solo importa que refleje lo que sientes.
- *Necesito dejar de sentir por un tiempo.* Las actividades calmantes y relajantes pueden ser buenas para ahogar las emociones que se sienten abrumadoras. Intenta respirar profundo; toma una siesta corta; o usa una distracción como una película, un juego, un libro o música.
- *Necesito sentir algo por un tiempo.* A menudo afrontamos desconectándonos y adormeciéndonos. Cuando esto sucede, a veces tenemos la necesidad de sentir algo. Elige una acción que se centre en la sensación, como sostener un cubito de hielo en las manos, mojar la cara con agua fría, tensar y luego relajar los músculos, o mirar o leer algo que te haga reír.
- *Necesito tener una sensación de control.* Cuando sientas que las cosas están fuera de control, intenta hacer cosas que se centren en la organización. Haz listas de lo que quieres o necesitas hacer o limpia y organiza tu armario o habitación.

### Maneja tus expectativas

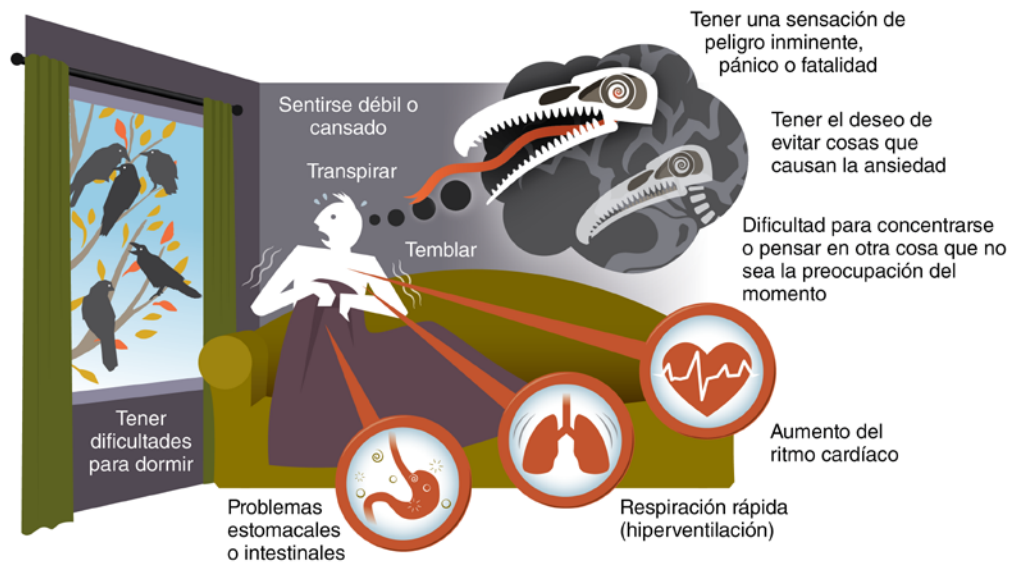
Las habilidades de afrontamiento no suelen funcionar de inmediato, y llevará tiempo saber qué es mejor para ti. Sé paciente y dale una oportunidad a cada habilidad que pruebes. Utiliza las siguientes pautas para ayudarte a afrontar con éxito.

- Prueba cada una algunas veces. A veces tienes que internalizar una habilidad para que empiece a funcionar.
- Está bien pasar de una habilidad a otra si algo no funciona después de haberle dado una oportunidad.
- Admite que nada funcionará el 100 por ciento de las veces. Aunque encuentres una habilidad o dos que normalmente funcionan, no seas duro contigo mismo si las cosas no salen como quieres. Si te desanimas, podría hacer que empeoren las cosas, en lugar de mejorar.
- No te des por vencido y concéntrate en ser resiliente.

realista a un objeto, persona, animal, actividad o situación, es un ejemplo de un trastorno de ansiedad. Consulta la tabla 8.1 para ver más ejemplos de trastornos de ansiedad comunes. Estos sentimientos de ansiedad y de pánico interfieren con las actividades cotidianas como ir a la escuela o estar con amigos. Estos sentimientos son difíciles de controlar, desproporcionados en relación al peligro real, y pueden durar mucho tiempo. Los síntomas pueden empezar durante la niñez o la adolescencia y continuar durante la adultez (ver la figura 8.3).

**TABLA 8.1 Trastornos de ansiedad comunes**

Trastorno	Descripción
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	Las personas con este trastorno experimentan ansiedad y preocupación excesiva y continua por actividades o acontecimientos, incluso por rutinas comunes. La preocupación es desproporcionada con relación a la circunstancia real, es difícil de controlar y afecta el modo en el que te sientes físicamente. Con frecuencia se produce junto a otros trastornos de ansiedad o junto a la depresión.
<b>Ataques de pánico (es decir, trastorno de pánico)</b>	Los ataques de pánico implican episodios repetidos de sentimientos repentinos de intensa ansiedad y miedo o terror que alcanzan un pico en cuestión de minutos. Puedes tener sensación de muerte inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o palpitaciones (el corazón acelerado, agitado o palpitante). Tener ataques de pánico puede hacer que te preocupes por que vuelvan a ocurrir o que evites las situaciones en las que ocurrieron.
<b>Trastorno de ansiedad social</b>	Miedo y evasión de situaciones sociales que derivan de sentimientos de vergüenza, timidez y preocupación por ser juzgado o visto por los demás de manera negativa. El trastorno de ansiedad social genera altos niveles de ansiedad en la mayoría de los entornos sociales.
<b>Fobia simple</b>	Una fobia simple es cuando estás expuesto a un objeto o situación específica y quieres evitarlo. En algunas personas las fobias generan ataques de pánico. Las fobias simples más comunes son el miedo a volar, a hablar en público, a las arañas y a las alturas.
<b>Ansiedad por separación</b>	La ansiedad por separación es un trastorno infantil en el que la ansiedad que siente el niño al separarse de sus padres es excesiva para su nivel de desarrollo.
<b>Mutismo selectivo</b>	Este es un trastorno infantil en el que el niño nunca habla en ciertas situaciones, como en la escuela, aun cuando puede hablar en otras situaciones, como en su casa con miembros cercanos de la familia. Esto puede interferir en el funcionamiento escolar, laboral y social.



**Figura 8.3** Síntomas comunes de los trastornos de ansiedad.



## Influencias en los trastornos de ansiedad en los adolescentes

Según los Institutos Nacionales de Salud, casi un tercio de todos los adolescentes estadounidenses de entre 13 y 18 años experimentarán un trastorno de ansiedad. El número de adolescentes con trastornos de ansiedad fue aumentando constantemente desde 2007. La ansiedad durante la pandemia de COVID-19 también aumentó, especialmente con relación a la ansiedad social. Hay varias influencias sociales que contribuyeron al aumento de los trastornos relacionados con la ansiedad en los adolescentes.

### Expectativas altas y presión para tener éxito

La presión por tener un buen desempeño académico y el deseo de ingresar a las mejores universidades contribuyeron al aumento de la ansiedad en los adolescentes. La investigación sobre los estudiantes universitarios estadounidenses de primer año muestra que la cantidad de estudiantes que se sienten agobiados aumentó del 18 por ciento en 1985 al 80 por ciento en 2021.

### Amenazas sociales y violencia

Un aumento en los tiroteos en escuelas, tiroteos masivos y otros ataques violentos en los Estados Unidos ha contribuido a los niveles de ansiedad. La ansiedad puede desencadenarse al ver o leer noticias que detallan estas situaciones.

### Redes sociales

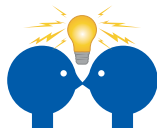
Los adolescentes de hoy están bombardeados por las redes sociales y están conectados casi en forma constante a una fuente potencial de juicio y crítica. Los adolescentes a menudo comparan su aspecto y sus vidas con las de los demás, y siempre salen desfavorecidos. Esto puede afectar la autoestima y contribuir a los sentimientos de ansiedad.

## Obtener ayuda para los trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad pueden ser difíciles de manejar. Para el manejo de tu ansiedad, puedes aplicar las mismas técnicas que para manejar los niveles de estrés y controlar las emociones. La

### La diversidad importa

#### El desafío de Asher



Mi nombre es Asher. Tengo mucha ansiedad cuando estoy con otras personas o en público. Prefiero estar solo, y realmente no me gusta hablar con los demás. Tengo miedo de lo que otros pensarán de mí, y siempre me preocupa decir algo incorrecto. Algunas personas piensan que soy estúpido solo porque no hablo mucho, pero no lo soy. No me siento seguro cuando otras personas están cerca mío, y sigo teniendo la sensación de que todos piensan de manera negativa sobre mí. Me siento mal del estómago y a veces tiemblo un poco y me esfuerzo por hacer contacto visual. Me diagnosticaron trastorno de ansiedad generalizada y estoy trabajando para manejar mi afección, pero es difícil. Cuando las cosas van mal, mi corazón se acelera e incluso puedo sentirme mareado o débil o como si no pudiera respirar. Es realmente difícil hacer amigos, y eso me hace sentirme muy solo.

Pregunta: ¿Te identificas con lo que siente Asher? Explica tu respuesta. ¿Cuáles son algunas maneras de mostrar respeto y compasión por alguien con un trastorno relacionado con la ansiedad?

gravedad de los trastornos de ansiedad y su interferencia con la vida cotidiana a menudo llevan a las personas a buscar ayuda profesional para manejar su afección. Sin tratamiento, los trastornos de ansiedad pueden llevar a conductas de automedicación como el abuso de alcohol y sustancias.

## Las técnicas más comunes para manejar trastornos vinculados con la ansiedad incluyen la terapia, los medicamentos, los grupos de apoyo y el autocuidado

**Terapia:** puede ayudar a las personas a lidiar con la ansiedad, ayudándolas a entender cómo comportarse, pensar y reaccionar ante situaciones y objetos estresantes.

**Medicación:** no cura un trastorno de ansiedad, pero puede ayudar a manejar los síntomas.

**Grupos de apoyo:** brindan un entorno terapéutico para que las personas con problemas similares se conozcan y compartan sus experiencias. Siempre toma precauciones al unirse a un grupo de apoyo en Internet porque estos entornos fomentan el intercambio de información personal y pueden alentar a los depredadores. Si buscas un grupo de apoyo, primero consulta a un terapeuta para que te dé sugerencias.

**Autocuidado:** Hacer mucho ejercicio cambia los niveles de hormonas importantes que pueden ayudar con la ansiedad. Una buena calidad de sueño y una dieta saludable también son partes importantes del autocuidado en cuanto a la ansiedad.

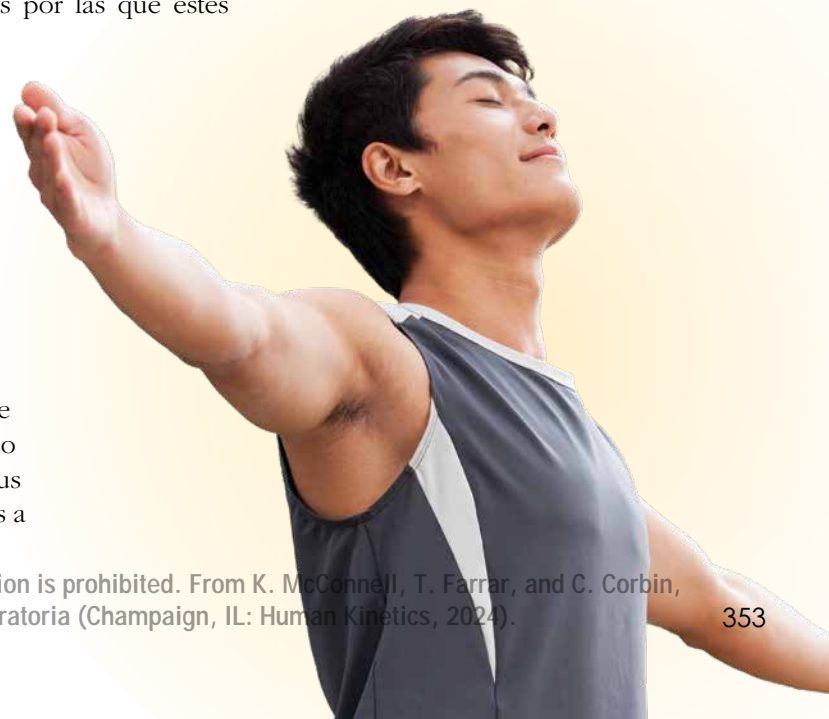
### CONSEJO SALUDABLE

La próxima vez que te sientas ansioso, haz un ejercicio cardiorrespiratorio que te haga respirar más profundo y más fuerte durante unos minutos. Los saltos de tijera, correr en el lugar, los saltos del esquiador y ejercicios similares pueden ayudarte a distraerte y usar parte del exceso de energía que estás sintiendo.

## Practicar la gratitud

**Gratitud** se refiere a apreciar las cosas grandes y pequeñas que tienes y experimentas en la vida. La gratitud es tanto una actitud como una acción que puede convertirse en un hábito. Cuando expresamos nuestra gratitud, tiende a eclipsar otros sentimientos que podamos tener y puede ayudarnos a volver a concentrarnos de una manera positiva y tranquilizadora. Las siguientes son algunas estrategias para practicar la gratitud:

- *Tres por día.* Identifica diariamente tres cosas por las que estés agradecido y dilas en voz alta.
- *Cuenta tus bendiciones.* El primer día de cada mes, piensa en qué cosas te hacen sentir agradecido. Comienza desde las pequeñas bendiciones, continúa hasta llegar a las más grandes y luego escríbelas.
- *Alfabeto de gratitud.* Nombra una cosa por la que estés agradecido con cada letra del alfabeto. Por ejemplo, A: amigos, B: batear, y así con cada una de las letras del alfabeto.
- *Registro diario.* Escribe sobre aquello por lo que te sentiste más agradecido cada día en un diario antes de irte a la cama. De vez en cuando, lee tus registros para recordar todas las cosas positivas a las que debes aferrarte.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Practicar conductas saludables: Gratitud**

Tener gratitud no necesariamente es algo que solo sucede. Tenemos que practicarla y convertirla en una elección si queremos experimentarla. Muchas personas descubren que ser cada vez más agradecidas les brinda optimismo así como también les alivia la carga de manejar sus propias ansiedades. Revisa las estrategias en la sección Practicar la gratitud y también piensa en otras maneras en las que podrías practicar la gratitud. Identifica dos opciones que te podrían funcionar. Prueba cada estrategia durante al menos una semana y luego reflexiona sobre las siguientes preguntas.

1. ¿Qué estrategias elegiste y por qué? ¿Harías una elección diferente ahora? Explica tu respuesta.
2. ¿Cuáles fueron los beneficios a corto plazo de llevar a cabo las conductas que elegiste? ¿Cómo te hizo sentir el ser agradecido? ¿Cambió la forma en que los demás te respondieron?
3. ¿Cuáles son algunos beneficios potenciales a largo plazo de la gratitud? Identifica todos los que puedas.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la práctica de conductas saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ANALIZAR INFLUENCIAS**

Esta lección identificó algunas razones comunes por las que los niveles de ansiedad están aumentando en los adolescentes. ¿Cuáles son algunas influencias que afectan tu nivel de ansiedad? Incluye factores sociales, personales, ambientales y del estilo de vida en tu lista y asegúrate de identificar cada influencia como positiva, negativa o ambas.

**TOMAR DECISIONES SALUDABLES**

¿Qué debes hacer si crees que podrías estar desarrollando un trastorno de ansiedad? ¿Cuándo debes pedir ayuda a otras personas? Utiliza los Pasos para la habilidad de toma de decisiones para detallar los pasos que tomarías para decidir cuándo, cómo y a quién pedir ayuda.

## LECCIÓN 8.2 Revisión: Ansiedad y trastornos de ansiedad

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La ansiedad es una emoción que incluye tensión, ideas angustiantes y cambios físicos, como el aumento de la presión arterial. Es normal sentir ansiedad a veces.
- Es importante identificar lo que necesitas si te sientes ansioso y utilizar la estrategia de afrontamiento más adecuada que puedas.
- Los trastornos de ansiedad existen cuando hay una preocupación y un miedo intensos, excesivos y persistentes ante situaciones cotidianas. Estos sentimientos de ansiedad y de pánico interfieren con las actividades cotidianas como ir a la escuela o estar con amigos.
- Los trastornos de ansiedad pueden provocar un aumento de la frecuencia cardíaca y de la respiración, temblores musculares, dificultad para concentrarse y para dormir, y el deseo de evitar situaciones (o personas) que aumentan los síntomas.
- Los trastornos de ansiedad comunes son el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social y las fobias.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Si tienes sentimientos intensos de preocupación y pánico que interfieren con tu vida diaria, es posible que tengas un trastorno de \_\_\_\_\_.
2. El ejercicio es una estrategia de afrontamiento que podría utilizarse para ayudarte a \_\_\_\_\_ tus emociones.
3. Los tratamientos para los trastornos de ansiedad incluyen terapia, \_\_\_\_\_, grupos de apoyo y autocuidado.
4. Una gran ansiedad que ocurre cuando alguien está expuesto a un objeto o situación específica se denomina \_\_\_\_\_ simple.
5. Los trastornos de ansiedad comunes son pánico, generalizada, \_\_\_\_\_ y fobia.
6. \_\_\_\_\_ se refiere a apreciar las cosas grandes y pequeñas que tienes y experimentas en la vida.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Investiga un trastorno de ansiedad común que te interese. Utiliza la información que encuentres para escribir un hilo en redes sociales sobre el trastorno desde el punto de vista de la persona que lo padece. Trata de transmitir cómo sería padecer ese trastorno.

### EN CASA

Escribe comparaciones y diferencias de ansiedad y trastornos de ansiedad. Incluye formas comunes de manejar o tratar cada uno de ellos y brinda al menos un recurso para cada uno (p. ej., una aplicación que brinde instrucciones sobre habilidades de afrontamiento, el nombre de un profesional o centro de salud mental cercano, etc.). Comparte tu trabajo con uno de tus padres o tu tutor y pregúntales si alguna vez pensaron en qué hace que la ansiedad cotidiana sea diferente de un trastorno de ansiedad.



## LECCIÓN 8.3

# Depresión y trastornos del estado de ánimo

Términos a aprender 

**depresión**

**trastornos del estado de ánimo**

**tristeza**

### Concepto general

La depresión es el trastorno mental más común en los Estados Unidos. Más del 7 por ciento de la población padece depresión cada año, y la depresión es más común entre los adultos jóvenes de 18 a 25 años. Cuando la depresión no se trata, puede afectar la salud general de la persona e interferir con la vida cotidiana.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar qué son los trastornos del estado de ánimo y describir sus características con tres ejemplos.
- Describir los factores de riesgo asociados con los trastornos del estado de ánimo.
- Comparar y diferenciar la tristeza y la depresión.
- Identificar cinco señales de depresión.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Tomar decisiones saludables (Automanejo)

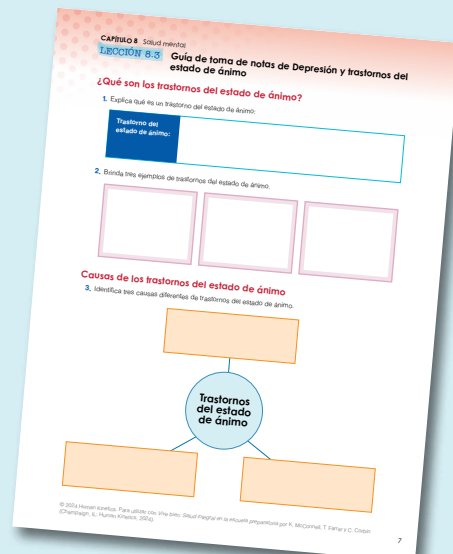
### Escribe sobre el tema

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente triste? ¿Cuánto duró tu tristeza y qué impacto tuvo en tus actividades diarias y tus relaciones?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Ellie** sabe que está teniendo dificultades con la tristeza que siente. Su única amiga verdadera se mudó a una nueva ciudad y su tía favorita murió el mes pasado. Ellie siente que todo está saliendo mal y que a nadie le importa realmente cómo se siente. Sus dos papás siempre están en el trabajo y ella pasa mucho tiempo sola en casa. Últimamente se encerró en sí misma, pasando tiempo sola en su habitación, incluso cuando ellos están en casa. Dejó de usar sus redes sociales por completo. A Ellie le gusta dormir porque cuando está despierta, empieza a llorar de la nada. Se siente desesperanzada y como si no hubiera una salida real. Extraña pasar tiempo con su amiga, y ella y sus papás pelean más desde que su tía no está. Ellie está sufriendo depresión. ¿Dónde podría buscar ayuda? ¿Qué podría pasarle si no consigue la ayuda que necesita?

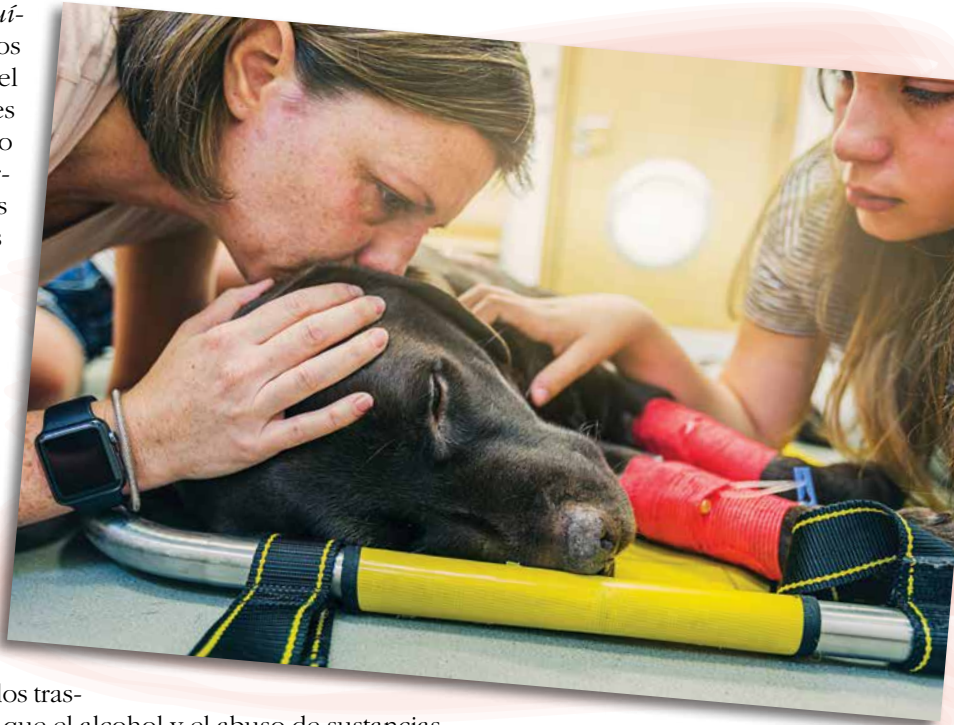
## ¿Qué son los trastornos del estado de ánimo?

Los **trastornos del estado de ánimo** afectan el estado emocional de una persona de maneras que hacen que la persona experimente largos períodos de felicidad extrema, tristeza extrema o ambas. La figura 8.4 enumera los tipos comunes de depresión y trastornos del estado de ánimo. La depresión mayor, el trastorno depresivo persistente y el trastorno bipolar son los trastornos del estado de ánimo más comunes.

## Causas de los trastornos del estado de ánimo

Hay muchos factores que pueden contribuir al desarrollo de los trastornos del estado de ánimo.

- *Desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro.* Los desequilibrios en algunas sustancias químicas del cerebro como los neurotransmisores pueden ser una parte del trastorno del estado de ánimo de una persona. Sin embargo, se cree que los desequilibrios químicos por sí solos no causan un trastorno del estado de ánimo importante.
- *Acontecimientos de la vida y factores psicosociales.* Los acontecimientos importantes de la vida como el divorcio, mudarse a otra ciudad o lugar, o la muerte de un ser querido o de una mascota pueden provocar soledad, duelo y tristeza y pueden ser factores significativos en el desarrollo de trastornos del estado de ánimo. Otros diagnósticos médicos graves como el cáncer también pueden contribuir a los trastornos del estado de ánimo, al igual que el alcohol y el abuso de sustancias.
- *Genética y antecedentes familiares.* Cuando a un miembro de la familia se le diagnostica un trastorno del estado de ánimo, el riesgo de trastornos del estado de ánimo en otros miembros de la familia aumenta. Los trastornos del estado de ánimo se reportan y diagnostican con mayor frecuencia en mujeres; sin embargo, en general las mujeres están más dispuestas a buscar ayuda para los trastornos mentales. Por lo tanto, nuestra percepción de cuán comunes son estos trastornos en los hombres probablemente esté distorsionada.



**La muerte de una mascota puede ser un factor en el desarrollo de un trastorno del estado de ánimo.**



## Tipos específicos de depresión

### Trastorno depresivo persistente

- Depresión severa continua que dura dos años o más

### Depresión posparto

- Sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y agotamiento durante el embarazo o después del parto
- Puede afectar seriamente la capacidad de la madre de realizar el cuidado diario de sí misma y del bebé

### Depresión psicótica

- Depresión severa con creencias falsas (delirios) o escuchar o ver cosas que no existen (alucinaciones)

### Trastorno afectivo estacional

- Depresión durante los meses de invierno o en zonas donde hay menos luz natural
- Generalmente deriva en aislamiento social, aumento del sueño y aumento de peso
- Habitualmente se repite todos los años

### Trastorno bipolar

- Episodios de estados de ánimo extremadamente bajos que cumplen con los criterios de depresión (conocida como depresión bipolar) combinados con estados de ánimo extremadamente altos

### Trastorno de disregulación disruptiva del estado de ánimo

- Diagnosticado entre los 6 y 18 años, generalmente a partir de los 10 años; los síntomas deben manifestarse durante 12 meses
- Estado de ánimo irritable o de enfado la mayor parte del día, casi todos los días
- Arrebatos severos de mal temperamento (verbales o conductuales) al menos tres veces por semana
- Problemas para funcionar en diversos ámbitos (escuela, hogar, etc.) debido a la irritabilidad



**Figura 8.4** Tipos específicos de depresión y trastornos del estado de ánimo relacionados.

## Entender la depresión

Hay varios tipos de depresión. La **depresión** mayor o clínica es un trastorno del estado de ánimo común pero grave que afecta la forma de sentir, pensar y manejar tareas diarias como hacer las tareas escolares, dormir, tener relaciones y alimentarse. Cualquiera puede deprimirse, pero las mujeres son levemente más propensas a la depresión que los varones. En 2018, antes de la pandemia de COVID-19, el 8 por ciento de los adolescentes sufría de depresión mayor. Ese número aumentó al 10 por ciento en 2021. La depresión es el trastorno mental más común entre los adolescentes. Los factores de riesgo de la depresión en adolescentes son los siguientes:

- Antecedentes personales o familiares de depresión
- Cambios grandes en la vida
- Trauma
- Estrés
- Ciertas enfermedades físicas y medicamentos

La depresión puede manifestarse de distintas maneras en distintas personas. Para ser diagnosticada con depresión, una persona debe tener síntomas durante más de dos semanas. Los síntomas de la depresión incluyen los siguientes:

- Sentirse deprimido a lo largo del día, la mayoría de los días o todos los días
- Falta de interés y disfrute de actividades que solían parecerte placenteras
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Problemas para comer o comer demasiado combinado con aumento o pérdida de peso
- Irritabilidad, desasosiego, agitación
- Fatiga extrema, pérdida de energía
- Problemas con las relaciones
- Conducta rebelde o de alto riesgo
- Sentimientos innecesarios o excesivos de culpa o sentirse inútil
- Molestias físicas frecuentes (dolores de cabeza, dolores de estómago, etc.)
- Dificultad para tener éxito en la escuela o el trabajo
- Incapacidad de concentrarse o de tomar decisiones
- Pensamientos o acciones suicidas o pensar mucho en la muerte y en morir

## Depresión y problemas de salud

Las personas que atraviesan una depresión mayor con frecuencia tienen dificultades para cuidar de su salud. Preparar comida y comer sano, ocuparse de la higiene personal, hacer actividad física y dormir adecuadamente son todos desafíos que plantea la depresión. Como consecuencia, quienes padecen depresión pueden también desarrollar otras enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, o pueden ser más propensos a contraer enfermedades comunes, como los resfriados y la gripe.

La depresión puede afectar a las personas que están lidiando con una enfermedad grave, como diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca o enfermedad de Parkinson. El dolor crónico, el aislamiento social y los medicamentos asociados con estas afecciones aumentan el riesgo de depresión de una persona. Una vez que la persona se deprime, los síntomas de su enfermedad pueden empeorar. De esta manera, la depresión y las enfermedades crónicas forman un ciclo en el que se empeoran mutuamente. En estos casos es necesario recibir un tratamiento adecuado tanto para la enfermedad como para la depresión asociada.



## Tristeza versus depresión

La tristeza es distinta de la depresión. La **tristeza** es una emoción humana típica que sentimos como consecuencia de una situación o evento, pero que no nos impide llevar a cabo nuestras tareas diarias. Cuando estamos tristes, por lo general somos capaces de reconocer que las cosas mejorarán. Está bien sentirse triste cuando una situación es difícil, por ejemplo cuando te sientes solo o si discutes con un amigo o un hermano. La tristeza puede durar varios días o incluso hasta dos semanas. La depresión es diferente de la tristeza porque es un estado que limita la capacidad de una persona para realizar actividades rutinarias. La depresión provoca un sentimiento de desesperanza y a menudo las personas que la padecen no ven una salida. La depresión interfiere con la vida de una persona y suele requerir de la ayuda de un profesional para curarla.

### CONSEJO SALUDABLE

Practica actos de bondad espontáneos haciendo o diciendo algo agradable a tres personas diferentes. Trata de hacer al menos un acto anónimo para que la persona no sepa que fuiste tú quien lo hizo. Ser amable y solidario con los demás te ayudará no solo a sentirte bien sino también más seguro para acercarte a los demás en busca de apoyo.

## Manejar y tratar la depresión

Cuando los trastornos del estado de ánimo como la depresión se diagnostican y tratan correctamente, las personas que los padecen pueden llevar vidas estables, productivas y saludables. Los abordajes comunes para el tratamiento son los siguientes:

- Antidepresivos y medicamentos estabilizadores del estado de ánimo
- Psicoterapia
- Terapia familiar o acompañamiento terapéutico
- Terapias de estimulación cerebral

La depresión y otros trastornos del estado de ánimo son enfermedades mentales complejas que requieren orientación y asistencia profesional. Es importante reconocer que tú solo no puedes ayudarte a ti mismo ni a los demás con estos problemas. El acompañamiento terapéutico de un profesional de salud mental, la medicación y los servicios de apoyo adecuados pueden marcar la diferencia.



### Orientación vocacional

#### CONSEJERO ESCOLAR

Los consejeros escolares trabajan en todos los niveles educativos para ayudar a asegurar el éxito académico y apoyar la salud mental y emocional de los estudiantes. Los consejeros escolares aconsejan a los estudiantes para determinar su camino a seguir y trabajan para combinar las habilidades, capacidades e intereses de los estudiantes con carreras y oportunidades educativas. Los consejeros escolares también trabajan con padres, maestros y organizadores comunitarios para unir a las personas a favor del desarrollo integral del niño. En los grados inferiores, los consejeros escolares pueden desempeñar un papel fundamental en la evaluación y el apoyo del desarrollo mental y emocional de los niños. Los consejeros escolares deben obtener una maestría en consejería escolar, completar horas de capacitación clínica y aprobar un examen que otorga una licencia nacional. La perspectiva de empleo para los consejeros escolares es buena.



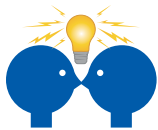
## Autocuidado y depresión

Además de las opciones de tratamiento médico, el autocuidado es un elemento importante para manejar un trastorno del estado de ánimo. A continuación se mencionan las estrategias de autocuidado:

- Mantente físicamente activo y haz ejercicio regularmente.
- Establece objetivos realistas.
- Pasa tiempo con otras personas, especialmente con aquellas en las que confías y con las que puedes hablar.
- Evita aislarte y busca apoyo en otras personas.
- Respeta que mejorar tu afección llevará tiempo, incluso con medicación.
- Evita tomar decisiones repentinas o apresuradas, como dejar un trabajo o la escuela.
- Continúa aprendiendo sobre la depresión para ayudarte a comprender tu afección.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

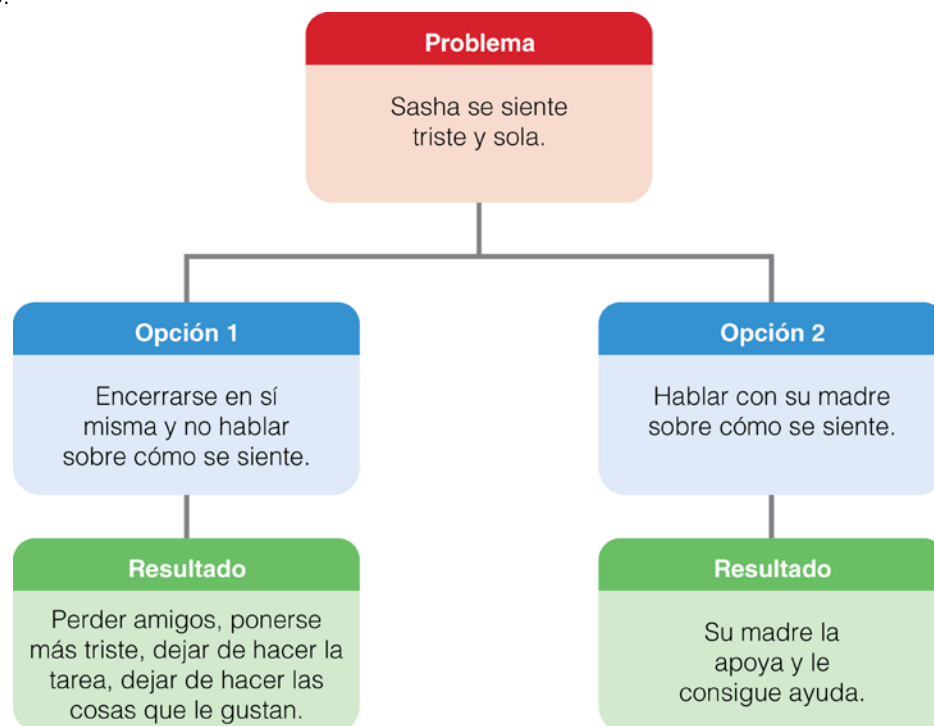
#### Tomar decisiones saludables



Tomar decisiones saludables afectará todos los aspectos de tu vida, incluso tu bienestar mental. Utiliza el árbol de decisiones que se describe en el siguiente párrafo para trazar las opciones que tienes a la hora de lidiar con una situación que podría hacerte sentir triste o de hecho lo hace. Piensa en una situación en la que te encuentres o en la que hayas estado y utilízala para tu árbol. Si tienes dificultades para identificar tu propia situación, intenta crear un escenario realista basado en alguien que conozcas o en un personaje que conozcas de un libro, una película o un programa de televisión.

Un árbol de decisiones es un modo de visualizar las opciones que tienes a la hora de tomar una decisión. Puede ayudarte a recorrer todos los pasos importantes que son parte de los pasos para la habilidad de toma de decisiones. Este es un ejemplo de un árbol de decisiones.

Una vez que hayas completado tu árbol, decide cuál es la decisión que crees tiene mejor resultado y explica por qué.



## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la toma de decisiones. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Realiza una investigación en Internet sobre la depresión y la depresión postparto e identifica tres recursos para su tratamiento. Explica qué hace que cada fuente sea válida y confiable.

## LECCIÓN 8.3 Revisión: Depresión y trastornos del estado de ánimo

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los trastornos del estado de ánimo afectan el estado emocional de una persona haciendo que experimente largos períodos de felicidad extrema, tristeza extrema o ambas.
- Los trastornos del estado de ánimo comunes son la depresión mayor y el trastorno bipolar. Los trastornos del estado de ánimo también pueden ocurrir como resultado de otra afección médica o junto con el abuso de sustancias.
- La tristeza es una emoción humana normal que puede durar desde diez minutos hasta un par de semanas. En cambio, la depresión es un trastorno del estado de ánimo común pero grave que afecta de forma negativa cómo te sientes, cómo piensas y la manera en que manejas las tareas diarias.
- Los signos de la depresión son falta de interés y disfrute de actividades, cambios en los patrones del sueño y la alimentación, fatiga, dificultad para concentrarse y pensamientos o acciones suicidas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Los trastornos del estado de ánimo pueden involucrar largos períodos de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ extremo/a.
2. Los trastornos del estado de ánimo pueden estar influenciados por desequilibrios químicos, eventos de la vida y \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_ es una emoción humana normal que puede durar desde minutos hasta un par de semanas.
4. \_\_\_\_\_ es el trastorno mental más común entre los adolescentes.
5. Los cambios en los patrones del sueño y la alimentación son signos potenciales de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cómo podrías ayudar a un estudiante más joven a comprender la diferencia entre la tristeza y la depresión? Inventa una historia, una lista de verificación o una herramienta que puedas usar con estudiantes de primaria para enseñarles cómo reconocer cuándo ellos u otras personas están tristes y cuándo están deprimidos.

### EN CASA

Pasa tiempo buscando momentos de diversión. Mira videoclips en las redes sociales, canciones y películas favoritas, o personas divertidas que te hagan reír. Escribe tu lista y colócala en un lugar adecuado para los momentos en los que te sientes deprimido o triste y necesites algo que te levante el ánimo. Comparte tu lista con otras personas y alienta a que hagan lo mismo.

# LECCIÓN 8.4

## Autolesión y suicidio

### Términos a aprender

- autolesión
- contagio del suicidio
- desencadenante
- foco de suicidios
- intento de suicidio
- suicidio



### Objetivos de aprendizaje

- Describir qué significa el término *desencadenante* en el contexto de la salud mental.
- Explicar cómo se relaciona la autolesión con la salud emocional.
- Describir las señales de alerta del suicidio.
- Describir tres estrategias de prevención del suicidio.
- Identificar recursos para la prevención del suicidio.

### Concepto general

El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos, que resultó en más de 47 500 muertes en 2019, lo que equivale a una muerte cada 11 minutos. El suicidio afecta a personas de todas las edades y es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años. Comprender las señales de alerta del suicidio y saber qué hacer cuando las encuentras son partes importantes de una buena salud emocional.

### Conexión con el ASE

Estudio de caso: La historia de Leo  
(Conciencia social)

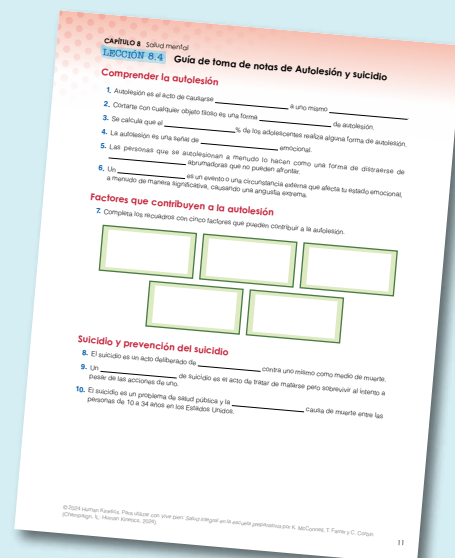
### Escribe sobre el tema

¿Cómo crees que las redes sociales influyen en tu percepción (o la de tus compañeros) sobre la autolesión y el suicidio? Explica tu respuesta.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





## Alex

empezó a autolesionarse hace un mes. Cada tanto se hace cortes en el antebrazo con una hoja de afeitar. Los cortes no son muy profundos, pero sangran y duelen. Alex usa mangas largas todos los días para evitar que otras personas se den cuenta. Cuando la mamá de Alex vio un pañuelo de papel con sangre en la basura, Alex se encogió de hombros y dijo con indiferencia: “Me sangró la nariz”. Se siente deprimido y no ve mucho futuro por delante. Siente un desánimo generalizado, pero la autolesión le da la sensación de que está vivo y puede volver a sentir, a pesar del dolor. Alex sabe que la conducta no lo está ayudando a lidiar con la depresión y la desesperanza que siente, pero no sabe qué más hacer. Si vieras las cicatrices en el brazo de Alex, ¿sabrías qué decir o hacer?

## Comprender la autolesión

**Autolesión** es el acto de causarse daño a uno mismo de manera intencional. Una forma común de autolesión es cortarse con cualquier objeto afilado; otros ejemplos son el impulso de quemarse, arrancarse cabello o hurgar en las heridas para evitar que cicatricen. Esto puede ser un problema para los jóvenes de cualquier género; de hecho, se estima que el 10 por ciento de los adolescentes de los EE. UU. se autolesionan de alguna manera.

La autolesión es una señal de angustia emocional. Las personas que se autolesionan a menudo lo hacen como una forma de distraerse de las emociones abrumadoras que no pueden afrontar. Con frecuencia, la autolesión es el resultado de un **desencadenante**: un evento o una circunstancia externa que afecta tu estado emocional, a menudo de manera significativa causando una angustia extrema. La autolesión puede liberar sentimientos de ansiedad temporalmente, pero las emociones volverán. Autolesionarse también genera sentimientos de culpa y vergüenza. Estos sentimientos continuarán hasta que se aborde la raíz del problema y se aprendan habilidades de afrontamiento más saludables.

La autolesión a veces se malinterpreta como una conducta para llamar la atención. La mayoría de las personas que se autolesionan no están tratando de llamar la atención. Muchas personas ocultan su conducta a los demás durante largos períodos de tiempo. La autolesión con mayor frecuencia es una estrategia de afrontamiento equivocada, no un llamado de atención o un intento por ser popular.

## Factores que contribuyen a la autolesión

Hay varios factores que explican por qué alguien podría autolesionarse. Las siguientes razones son las más comunes:

- Presiones en la escuela o en el trabajo
- Hostigamiento
- Problemas financieros
- Abuso sexual, físico o emocional
- Duelo
- Experimentar el estigma o sesgo (ej. homofobia, transfobia)
- Ruptura de una relación
- Pérdida de un empleo
- Enfermedad o problemas de salud
- Autoestima baja
- Aumento del estrés
- Incapacidad para manejar o expresar emociones y sentimientos

## Ayudar a otros que se autolesionan

Descubrir que alguien que te importa se está autolesionando puede ser muy difícil a nivel emocional. Es común sentirse molesto, confundido, responsable y tener muchas otras emociones difíciles. Es importante mantener la calma y no reaccionar de manera exagerada. La forma que elijas para responder a tu amigo o familiar tendrá un impacto sobre cómo se abrirán contigo y con los demás respecto de su autolesión en el futuro. Recuerda que la autolesión es una forma de manejar y afrontar las emociones y experiencias, y en la mayoría de los casos, es diferente a los sentimientos suicidas.

Ten en cuenta las siguientes sugerencias si descubres que un amigo se autolesiona:

- Haz lo mejor que puedas para ser empático y no juzgar.
- Hazle saber a la persona que estás para ayudarla.
- Interactúa con la persona en su totalidad; es decir, que no ronde todo sobre la autolesión.
- Recuerda que las personas tienen el control de sus decisiones.
- Ofréctete para acompañar a la persona si quiere hablar con uno de sus padres o con otro adulto.
- Ofrécele ayuda para encontrar un profesional de salud mental en la comunidad.
- Concéntrate en sus cualidades positivas y en las cosas que hace bien.
- Sé honesto y comparte tus miedos y ansiedades sobre la situación.

## Suicidio y prevención del suicidio

El **suicidio** es un acto deliberado de violencia contra uno mismo como medio de muerte, mientras que un **intento de suicidio** es el acto de intentar matarse pero sobrevivir al intento a pesar de las propias acciones. El suicidio es un problema de salud pública y la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 34 años en los Estados Unidos.

A veces, las personas están influenciadas por los suicidios de otras personas. Se vuelven más propensos a intentar suicidarse, lo cual es un fenómeno conocido como **contagio del suicidio**. Una oleada de intentos de suicidio o suicidios dentro de una comunidad en un período de tiempo relativamente corto se conoce como **foco de suicidios**.

### Datos sobre el suicidio en los Estados Unidos

- La tasa de suicidio aumentó en un 35 por ciento de 1999 a 2018.
- En 2020, hubo 45 979 de muertes por suicidio.
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los estadounidenses de 15 a 24 años.
- Hay una muerte por suicidio en los Estados Unidos cada 11.5 minutos.
- La tasa de suicidio es más alta entre los hombres blancos de mediana edad.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited.  
Vive bien: Salud integral en la escuela preparada



## Reconocer y responder a las señales de alerta del suicidio

El primer paso para prevenir el suicidio es reconocer las señales de alerta. La mayoría de las personas muestran señales de alerta antes de intentar suicidarse. Incluso pueden insinuar o hasta compartir sus planes. Es muy importante tomar cada mención del suicidio seriamente y hablar con un adulto de confianza de inmediato.



### Señales de alerta del suicidio

- Hablar acerca de suicidarse
- Escribir poemas o historias sobre el suicidio
- Desprenderse de pertenencias valiosas
- Tener conductas imprudentes o peligrosas
- Idealizar o fantasear con la muerte
- Decir, publicar o escribir despedidas a amigos y familiares
- Hacer referencia a la muerte o el final en redes sociales

## Estrategias de prevención del suicidio

La prevención del suicidio es compleja. Las personas con tendencias suicidas necesitan apoyo y servicios de salud mental inmediatos. La ansiedad, la depresión y otras afecciones de salud mental a menudo subyacen al problema. Para prevenir que una persona tenga tendencias suicidas, estas afecciones de salud subyacentes deben ser manejadas y tratadas por profesionales de la salud mental.

Si bien el suicidio es básicamente una acción individual, las comunidades y la sociedad pueden ayudar a prevenir o reducir el riesgo de suicidios utilizando las siguientes estrategias:

- Establecer políticas y prácticas que fortalezcan la ayuda económica en una comunidad (acceso a vivienda para personas de bajos ingresos).
- Brindar acceso confiable y asequible a la atención de la salud mental.
- Establecer ambientes de protección que reduzcan el acceso a factores contribuyentes como las armas de fuego y el alcohol.
- Invertir en oportunidades de conexiones interpersonales (clubes, organizaciones, eventos comunitarios).
- Enseñar a los estudiantes y a los adultos habilidades de afrontamiento efectivas.
- Crear conciencia pública sobre cómo reconocer y responder a las señales de alerta del suicidio.

### CONSEJO SALUDABLE

Crea una tarjeta de ayuda y guárdala en tu mochila o bolso. Anota el número telefónico de la Red Nacional de Prevención del Suicidio en la tarjeta. Si estás bajo el cuidado de un consejero, anota también su nombre y teléfono en la tarjeta. Identifica a otros adultos de confianza con los que podrías hablar y anota sus nombres e información de contacto en la tarjeta. Tener una tarjeta de Ayuda hace que sea más fácil pedir ayuda cuando la necesites.

## Pedir ayuda

Incluso entre las personas que tienen factores de riesgo de suicidio, la mayoría nunca intenta suicidarse. Es difícil predecir quién actuará en base a pensamientos suicidas. Si tienes alguna de estas señales de alerta o sospechas que un amigo tiene tendencias suicidas, actúa de inmediato. Llama al 1-800-273-TALK para obtener ayuda y atención al suicida las 24 horas a través de la Red Nacional de Prevención del Suicidio. También puedes enviar un mensaje de texto a la organización Crisis Text Line al 741741. Las principales redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat y Tumblr ofrecen orientación sobre cómo

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

responder si ves publicaciones suicidas en sus sitios. Si no estás seguro de dónde acudir, habla con un adulto de confianza, como una enfermera o consejero escolar, un docente, uno de tus padres o un familiar.

## Ayudar a los sobrevivientes de un suicida

Cuando una persona se suicida, tiene un efecto difícil en los seres queridos que deja atrás. Los sobrevivientes de suicidas pueden tener un sentimiento de culpa si piensan que podrían haber hecho algo para evitar que ocurriera el suicidio. Pensar que su amor por la víctima no fue suficiente para evitar que quisiera suicidarse produce sentimientos de ira, confusión y angustia. Puede ser muy difícil hablar sobre el suicidio, y muchos sobrevivientes de suicidas se sienten demasiado avergonzados o apenados para buscar ayuda. Los grupos de apoyo para sobrevivientes de suicidas pueden ser muy beneficiosos ya que la mayoría experimenta emociones y problemas similares.

### Para Ayuda:

Llama o envía un texto las 24 horas al:

**9-8-8**

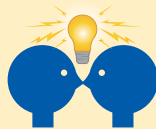
o *chatea*

**988lifeline.org**

### ESTUDIO DE CASO



### La historia de Leo



Cuando tuviste que mudarte a un nuevo estado en quinto grado, Leo fue el primero en hacerse amigo tuyo, y ustedes son amigos desde entonces. Siempre admiraste la actitud positiva que Leo tiene sobre la vida. Es paciente y siempre amable con todos, incluso con los extraños. Es muy buen alumno y no se avergüenza de admitirlo. En muchos sentidos, desearías parecerle más a él.

Como estudiantes de primer año de preparatoria, ninguno de ustedes tuvo mucha dificultad para hacer la transición a este nuevo mundo, y hacer nuevos amigos fue bastante fácil. Al año siguiente, ambos consiguieron lugares en el equipo de baloncesto y celebraron el logro viendo películas y jugando videojuegos prácticamente toda la noche.

En el último mes, viste un cambio importante en la conducta de Leo. El primer indicio fue cuando de repente dejó de almorzar con el grupo de amigos que tienen en común. Era extraño verlo solo en otra mesa. Le preguntaste por qué no estaba comiendo con todos y él respondió: "¿Cuál es el problema?".

Después de esto, Leo dejó de encontrarse contigo en el sector de tu casillero después de la escuela. Ahora va directo a su casa caminando solo. Dijo que tiene tareas que hacer y que no puede perder el tiempo. Intentaste invitarlo a que fuera después de la escuela a jugar videojuegos, pero Leo repite todo el tiempo que está demasiado cansado o que tiene tareas que hacer. La semana pasada se perdió dos prácticas de baloncesto, lo cual es totalmente extraño en él. Peor aún, anoche viste un par de publicaciones preocupantes que Leo hizo en su cuenta de redes sociales que decían: "Ya no quiero vivir más" y "Me rindo".

### Piensa en ello

1. ¿Qué crees que le pasa a Leo?
2. ¿Te preocupas por él? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Cómo podrías demostrarle apoyo a Leo?
4. ¿Qué recursos existen en tu escuela o comunidad que podrían ayudar o apoyar a Leo?
5. ¿Deberías contarle a alguien más tus preocupaciones? De ser así, ¿a quién le contarías?



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Comunicación saludable

Descubrir que alguien se está autolesionando o sospechar que alguien podría tener tendencias suicidas es estresante. A menudo, los amigos y seres queridos se sienten paralizados y no saben qué decir o hacer. Es útil pensar cómo responderías antes de que ocurra tal situación. Practicando tu comunicación ahora, estarás mejor preparado para ayudar a alguien en el futuro. Recuerda usar mensajes en primera persona cuando hables con alguien sobre un tema posiblemente delicado. Comienza expresando tus propias emociones y cómo te sientes.

**Escenario 1:** Notaste lo que parecían ser cicatrices recientes en el brazo de un amigo que podrían deberse a una conducta de autolesión. Durante el divorcio de sus padres, tu amigo estuvo atravesando un momento difícil y no parece ser él mismo.

1. ¿Cómo compartirías tus preocupaciones y qué le dirías a tu amigo?
2. ¿De qué otra manera podrías ayudar a tu amigo?

**Escenario 2:** Te diste cuenta de que un amigo estaba publicando frases como: "Solo quiero morir", "Es hora de irse", "Quiero matarme" y "Ya tuve suficiente de esta estúpida existencia" en sus redes sociales. No parece ser él mismo, y también notaste que está más silencioso y retraído.

1. ¿Cómo responderías en las redes sociales?
2. ¿Qué le dirías a tu amigo en persona?
3. ¿Cómo le comunicarías tus preocupaciones a un adulto de confianza?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Cómo crees que el acceso a sitios en Internet como YouTube influye en la comprensión de los jóvenes sobre las autolesiones y el suicidio? Identifica los impactos positivos y negativos de esta tecnología en el riesgo de autolesión y suicidio.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

¿Cómo podrías promover mejores servicios de prevención del suicidio en tu comunidad? Utiliza los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para escribir un discurso breve que puedas pronunciar ante el concejo municipal local, el alcalde u otros líderes y funcionarios.

## LECCIÓN 8.4 Revisión: Autolesión y suicidio

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La autolesión es el acto de lastimarse a sí mismo intencionalmente. Las personas se autolesionan como una forma de distraerse de las emociones abrumadoras.
- El suicidio es cuando alguien dirige la violencia contra sí mismo con la intención de terminar con su vida y muere como consecuencia de sus acciones. Un intento de suicidio es cuando alguien se daña a sí mismo en un intento de terminar con su vida pero no muere debido a sus acciones.
- Un evento o una circunstancia externa que afecta tu estado emocional, a menudo de manera significativa, causando una angustia extrema se llama desencadenante. Los desencadenantes pueden generar conductas de autolesión.
- Las señales de alerta del suicidio incluyen hablar sobre suicidarse, regalar pertenencias, despedirse de familiares y amigos y hacer publicaciones en las redes sociales que hagan referencia a la muerte o al final.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años en los Estados Unidos.
2. El/La \_\_\_\_\_ a veces se malinterpreta como una conducta para llamar la atención en lugar de un intento de crear distracción de las emociones perturbadoras.
3. Cuando hables con alguien sobre su conducta de autolesión, es importante ser \_\_\_\_\_ y no juzgar.
4. Cuando alguien intenta acabar con su propia vida, se le llama \_\_\_\_\_.
5. El primer paso para prevenir el suicidio es reconocer las señales de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

El suicidio médicamente asistido es legal en algunos estados. Investiga qué es el suicidio médicamente asistido y determina qué leyes existen en los diferentes estados. Escribe un párrafo que apoye el derecho de las personas al suicidio médicamente asistido y otro párrafo que se oponga.

### EN CASA

Utiliza el número de la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio y otros recursos comunitarios que puedas encontrar para crear un diseño gráfico, dibujo, pintura u otro arte creativo. Comparte tu creación con un amigo o familiar.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Habilidades de afrontamiento

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas para aprender y mejorar las habilidades de afrontamiento. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Mis habilidades de afrontamiento

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a trabajar en aprender a afrontar las emociones difíciles.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Identificaré las causas específicas que me hacen sentir ansioso o triste todos los días y entenderé por qué me hacen sentir así.*

*Identificaré y practicaré una habilidad de afrontamiento que podría funcionar para mí.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Seré capaz de identificar cuándo me siento ansioso o triste y usaré mi estrategia de afrontamiento.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Observaré mis emociones para comprender mejor qué me hace sentir ansioso o triste.*

*Realizaré actividad física intensa cuando me sienta ansioso.*

*Contactaré a mi mejor amigo cada vez que me sienta triste.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *1 de marzo*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *20 de marzo*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *21 de mayo*

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Llevé un registro de cómo me sentí cada día. Dibujé estrellas en las páginas cada vez que me sentí ansioso o triste. Por lo general, me sentí más ansioso en situaciones sociales con mis compañeros y me sentí triste cuando no me iba bien en la escuela o cuando mi familia no se llevaba bien.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Me fue mejor haciendo actividad física que contactando a mi amigo. Aprendí que no siempre me sentí seguro de decirle a mi amigo cómo me sentía.*

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Un/una \_\_\_\_\_ mental es un problema continuo que afecta la forma en que una persona piensa y maneja sus emociones.
  - a. situación
  - b. salud
  - c. enfermedad
  - d. trastorno
2. La salud mental de una persona puede estar influenciada por
  - a. una lesión cerebral traumática
  - b. la genética o antecedentes familiares
  - c. el entorno y las experiencias
  - d. todas las anteriores
3. Una visión negativa de alguien debido a una característica o rasgo se denomina
  - a. estigma
  - b. trauma
  - c. delito
  - d. ninguna de las anteriores
4. Los ejemplos de trastornos de ansiedad incluyen
  - a. ataque de pánico
  - b. depresión
  - c. esquizofrenia
  - d. trastornos de la personalidad
5. La ansiedad es una emoción que comúnmente incluye
  - a. tristeza y desesperanza
  - b. tensión y pensamientos preocupados
  - c. confusión y pérdida de la memoria
  - d. miedo debilitante que interfiere con la vida diaria
  - e. todas las anteriores
6. Tener sentimientos de vergüenza, timidez y preocupación por ser juzgado o visto por los demás de manera negativa es una señal común de
  - a. fobias
  - b. trastorno maníaco depresivo
  - c. trastorno de ansiedad social
  - d. trastorno de pánico
7. \_\_\_\_\_ es la tristeza que sentimos cuando perdemos a un ser querido.
  - a. Depresión
  - b. Ansiedad
  - c. Duelo
  - d. Suicidio
8. Apreciar las cosas grandes y pequeñas de la vida se conoce como
  - a. autolesión
  - b. autoestima
  - c. gratitud
  - d. empatía
9. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es una causa de los trastornos del estado de ánimo?
  - a. situaciones importantes de la vida como el divorcio o la mudanza
  - b. genética y antecedentes familiares
  - c. presión arterial alta
  - d. desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro
10. La autolesión es
  - a. un llamado de atención y popularidad
  - b. una señal de ser abusado por otros
  - c. una forma de distraerse y tratar de afrontar los problemas
  - d. ninguna de las anteriores

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Construir sistemas de apoyo

### Qué recordar

Todo el mundo necesita ayuda en algún momento de su vida, especialmente cuando tienen que lidiar con trastornos mentales como la depresión.

### Para quién es

Los estudiantes de tu escuela

### Por qué es importante

La salud mental es un problema grave que afecta a muchas personas. Ayudar a las personas a reconocer las señales de los trastornos mentales y darles la información y la confianza que necesitan para pedir ayuda podría salvar vidas. Garantizar que los recursos existan en una comunidad y que las personas dentro de esa comunidad estén al tanto de los mismos es fundamental para este proceso.



## Qué hacer

Crea una campaña de apoyo para concientizar sobre los recursos de salud mental en tu escuela y propone recursos adicionales según sea necesario.

## Cómo hacerlo

**Paso 1:** Forma pequeños grupos según las indicaciones de tu docente. Investiga ya sea un trastorno mental analizado en este capítulo u otro trastorno que haya sido aprobado por tu docente. Tu investigación debe incluir una descripción del trastorno, los factores de riesgo, las señales y los síntomas, quiénes son más proclives a padecerlo y cómo se lo trata. Crea un folleto para el trastorno mental que te asignaron. Asegúrate de incluir toda tu investigación en el folleto, así como también un contacto (teléfono, texto u otro) donde obtener ayuda.

**Paso 2:** Entrevista a docentes, consejeros y administradores de tu escuela para averiguar qué saben sobre el trastorno de salud mental que investigaste. Averigua qué recursos existen en tu escuela que brindan ayuda y apoyo a las personas con la afección. Concéntrate en identificar las brechas en los servicios y crear estrategias sobre cómo se podrían cerrar esas brechas.

**Paso 3:** Realiza un evento durante el Mes de Concientización sobre la Salud Mental (mayo) para compartir tu investigación y recursos. Como parte de tu trabajo, programa una reunión con el personal de la escuela para compartir tu visión sobre cómo se podrían mejorar tanto la concientización como los servicios de salud mental en tu escuela.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Estudios sociales

Investiga la historia de la depresión o de la ansiedad en los Estados Unidos. Redacta un informe en el que se indiquen las fechas importantes y se describan los

cambios en el modo de entender y tratar el trastorno mental que elegiste.

# Relaciones y salud social

- LECCIÓN 9.1 Relaciones y habilidades de comunicación
- LECCIÓN 9.2 Relaciones familiares
- LECCIÓN 9.3 Amistades
- LECCIÓN 9.4 Relaciones de pareja



# Entender mi salud

## ¿Es mi relación saludable o tóxica?

Piensa en un miembro de la familia, un amigo o tu pareja. Responde *sí* o *no* a cada una de las siguientes afirmaciones. Si tienes más respuestas afirmativas que negativas, parece que tienes una relación saludable con esa persona. ¡Sigue así!

Si tienes más respuestas negativas que afirmativas o tienes un número parejo de respuestas negativas y afirmativas, es posible que tengas una relación tóxica con la persona que elegiste. Ten en cuenta esta autoevaluación a medida que lees el capítulo y piensa en los cambios que puedes necesitar hacer.

	Sí	No
Puedo ser sincero con esta persona.		
Puedo hablar fácilmente con esta persona acerca de cosas que necesito hablar.		
Me gusta que las decisiones en nuestra relación las tomamos los dos.		
Rara vez (menos de la mitad del tiempo que estamos juntos) peleo o discuto con esta persona.		
Respeto sus límites personales y él/ella respeta los míos.		
Rara vez (menos de la mitad del tiempo que estamos juntos) siento presión para hacer cosas que no quiero hacer.		
Creo que a veces es importante salir con amigos sin esta persona.		
Me gusta hacer muchas de las mismas cosas que a él/ella.		
No he cambiado quién soy, ni mis objetivos, ni en lo que creo por esta persona.		
A la mayoría (más de la mitad) de mis amigos cercanos les gusta esta persona.		

Mi puntaje para ¿Es mi relación saludable o tóxica? = \_\_\_\_\_ (total de respuestas afirmativas).

Las relaciones saludables son conexiones positivas que tienes con las personas todos los días. Tienes distintos tipos de relaciones con las diferentes personas de tu vida y cada una de esas relaciones es distinta en cuanto a lo que hablan y hacen juntos. La clave de todas tus relaciones es la comunicación. Para que tu comunicación sea efectiva, ambas partes deben poder hablar y escuchar. En este capítulo aprenderás más acerca de las relaciones familiares, de amistad y de pareja, incluyendo cómo los mensajes de texto y las redes sociales pueden formar parte de tus relaciones y cómo pueden tener tanto un impacto positivo como negativo.





# LECCIÓN 9.1

## Relaciones y habilidades de comunicación

### Términos a aprender

**comunicación**  
**comunicación agresiva**  
**comunicación asertiva**  
**comunicación no verbal**  
**comunicación pasiva**  
**comunicación pasivo-agresiva**  
**comunicación verbal**  
**escucha activa**  
**relación tóxica**  
**relaciones**  
**relaciones saludables**  
**salud social**



### Concepto general

Tienes muchos tipos de relaciones y conexiones diferentes con las distintas personas de tu vida. Algunas de tus relaciones son saludables y otras son tóxicas. Saber qué relaciones son tóxicas te ayudará a ser asertivo y a defenderte a ti mismo y a otros que necesiten tu apoyo. Poder comunicar lo que necesitas de las relaciones saludables en tu vida, en persona y a través de mensajes de texto y las redes sociales, te ayudará a continuar teniendo una vida positiva y feliz.

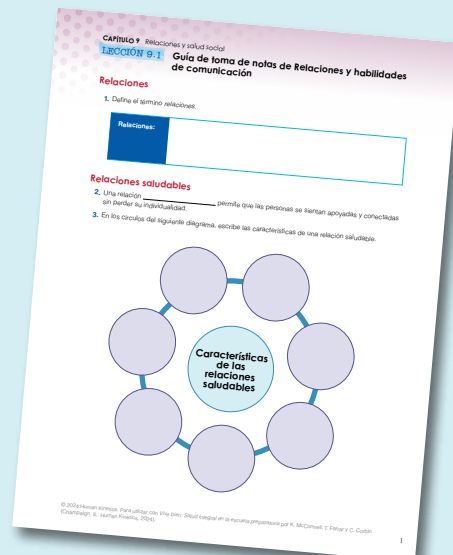
### Objetivos de aprendizaje

- Evaluar similitudes y diferencias entre la comunicación verbal y la comunicación no verbal.
- Comparar y diferenciar las características de las relaciones saludables y las relaciones tóxicas.
- Evaluar tu estilo de comunicación usando los cuatro estilos de comunicación descritos.
- Demostrar cómo usar un mensaje en primera persona y la escucha activa adecuadamente.
- Analizar cómo un mensaje de texto o un mensaje en las redes sociales podría ser interpretado de dos formas diferentes.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Comunicar utilizando mensajes en primera persona y habilidades de escucha activa (Habilidades para las relaciones)

### Escribe sobre el tema

Describe un mensaje de texto, una publicación en las redes sociales o una conversación que se haya sacado de contexto de una forma distinta a la que querías.



**Olivia**

y Tatum disfrutaban pasar tiempo juntas y a menudo salen a tomar un café los sábados. Todos los sábados suelen tener la misma conversación sobre dónde ir a tomar un café. Olivia y Tatum tienen tres lugares que a ambas les gustan, pero ninguna de las dos es buena para tomar decisiones. Su razonamiento para esto es que quieren que la otra persona elija para que esté feliz. De lo que Olivia y Tatum no se dan cuenta es de que ninguna de las dos es feliz, y el tiempo que comparten el sábado comienza a ser algo que ambas quieren evitar en lugar de hacer. Tatum acaba de enviarle un mensaje de texto a Olivia preguntándole dónde quiere reunirse para tomar un café mañana. ¿Qué le debería contestar Olivia a Tatum?

## Relaciones

Las **relaciones** son conexiones entre personas. Puedes tener distintas relaciones con cada persona de tu familia. Por ejemplo, es posible que seas muy cercano a uno de tus hermanos y puedas hablar con él sobre cualquier cosa, o que tengas un hermano que te parezca demasiado irritante. En la escuela puedes estar muy unido a algunos amigos y hacer muchas cosas juntos, o puedes sentarte al lado de alguien en la clase de matemáticas y hablar con esa persona durante la clase, pero nunca pasas tiempo con ella fuera de clases. También tienes relaciones con distintos adultos que forman parte de tu vida, como por ejemplo tus profesores, entrenadores, abuelos, amigos de la familia y vecinos. Es posible que puedas hablar con algunos mientras que con otros no hables nunca. Las relaciones de pareja irán cambiando según la edad que tengas y cuánto tiempo lleven juntos.

### Relaciones saludables

Las **relaciones saludables**, sin importar con quién se esté o cuán cercanos o distantes sean, permiten que las personas se sientan apoyadas y conectadas sin perder su individualidad. Además del apoyo, la individualidad y la conexión, las relaciones saludables tienen otras características determinadas, como el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, la buena comunicación y la empatía (figura 9.1).



**Figura 9.1** Características de las relaciones saludables.

La **salud social** es tu capacidad para interactuar y formar relaciones significativas con otras personas. Cuanto mejor te lleves con una persona, más saludable será la relación que tengas con ella. A veces, debes correr riesgos para conocer personas saliendo de tu zona de confort y esperando que las personas que deseas conocer y con las que quieres formar una relación quieran lo mismo. Los seres humanos son seres sociales y por ende requieren interacciones con otras personas para estar saludables. Disfrutamos de las relaciones con personas con las que es divertido estar, que nos hacen felices y nos hacen reír y nos apoyan en lo que somos individualmente. En las relaciones aprendemos más acerca de nosotros mismos—por ejemplo, lo que nos hace felices, tristes, lo que nos enoja o aburre. También aprendemos a comunicarnos mejor, a escuchar mejor y a resolver conflictos. Saber cómo las interacciones con otras personas nos afectan emocionalmente es importante para ayudarnos a descubrir y cultivar las numerosas relaciones de nuestras vidas.

Las relaciones saludables también son buenas para nuestra salud física. Te ayudan a tener menos estrés, a tener un sistema inmunológico más saludable y a sanar más rápido de lesiones o cirugías. Los beneficios mentales y emocionales de tener relaciones saludables incluyen ser más feliz, tener menos ansiedad y depresión y dormir mejor. Las relaciones saludables que tienes de adolescente pueden influir en las amistades para toda la vida. Los amigos que tienes hoy en día pueden conservarse durante toda tu vida y también puedes aprender qué cualidades quieres de un amigo para toda la vida en base a las amistades que tienes actualmente.



## Relaciones tóxicas

Una **relación tóxica** te hace sentir incómodo, triste o asustado. Es difícil pensar que alguien importante en tu vida pueda no tratarte bien, pero ocurre. Todo el mundo tiene discusiones y se enoja con sus amigos y familiares de vez en cuando. Esto no es una señal automática de una relación tóxica; esto también sucede en las relaciones saludables. Las discusiones en las relaciones saludables ocurren de vez en cuando, y las personas involucradas se respetan mutuamente y trabajan para resolver el conflicto. Las discusiones en las relaciones tóxicas ocurren con frecuencia, y la resolución rara vez es una posibilidad porque al menos una de las personas involucradas no tiene interés en llegar a un acuerdo.

En las relaciones nunca debe existir la falta de respeto, las conductas controladoras, la deshonestidad, la falta de comunicación y las peleas constantes (figura 9.2). A veces es difícil reconocer las señales de una relación tóxica, especialmente si estás en una. Poner excusas por la otra persona suele ser la señal más contundente de una relación tóxica. Nunca hay una razón o una excusa para lastimar a alguien que supuestamente te importa, sin importar si es daño mental, físico, sexual o emocional. Las relaciones tóxicas tienen efectos negativos en la salud de la persona, incluidos niveles elevados de estrés, dificultad para dormir, pérdida de confianza y ansiedad o depresión.

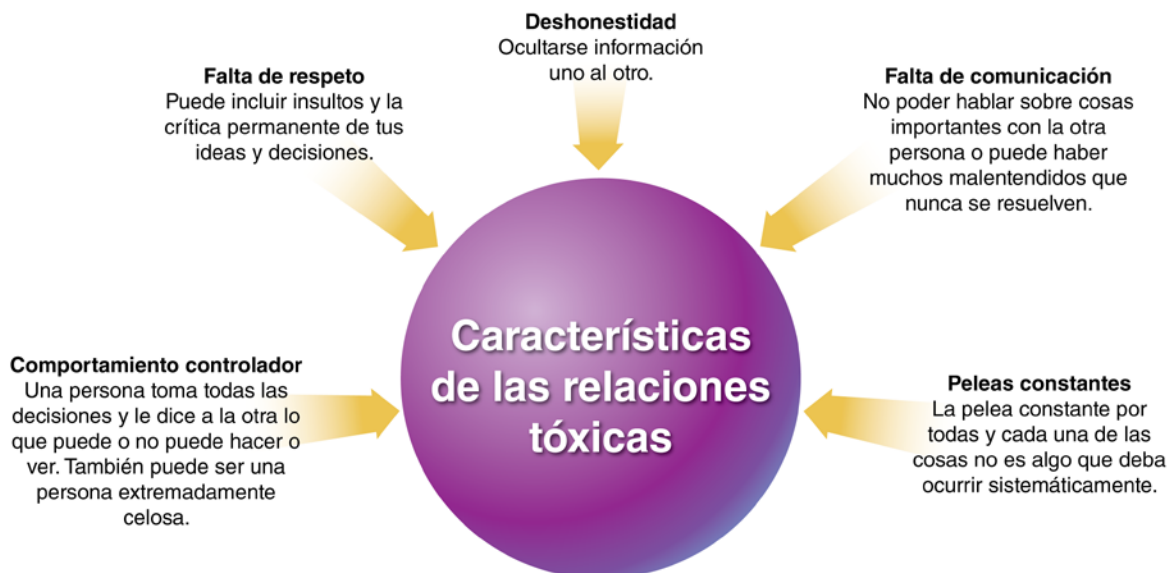


Figura 9.2 Características de las relaciones tóxicas.

## La comunicación es una calle de dos vías

Ya sea que pases tiempo con tu familia, con amigos o con tu pareja, poder comunicarte y compartir tus sentimientos con ellos es la clave de cualquier relación. La **comunicación** implica intercambiar información (ideas, sentimientos, creencias, etc.) entre dos o más personas. En las relaciones saludables, la comunicación efectiva es doble: debes poder hablar y escuchar. Una buena comunicación involucra comunicación verbal y no verbal y una escucha activa.

### Comunicación verbal y no verbal

La **comunicación verbal** es el uso oral o escrito de palabras para expresar la información que compartes. En la **comunicación no verbal**, el lenguaje corporal expresa la información. El lenguaje corporal incluye las expresiones faciales, los gestos con las manos, el tono y el volumen de la voz. A veces, la expresión en la cara de una persona o el gesto con las manos pueden ser más expresivos que las palabras. A veces la comunicación verbal y la no verbal se usan conjuntamente. Es importante prestar atención a tu comunicación no verbal porque puede estar dando un mensaje contrario al que quieres. Si le dices a alguien que estás realmente interesado en lo que dice, pero estás mirando tu teléfono en lugar de a la persona, estás enviando un mensaje confuso. En esa situación, la mayoría de las personas dejarán de hablar o acortarán su historia porque está claro que no estás interesado aunque dijiste que sí lo estabas.

### Escucha activa

La **escucha activa** implica prestar toda la atención al orador y mostrar activamente señales verbales y no verbales de que se está escuchando. Puedes mostrar tu interés verbalmente haciendo comentarios como “sí, ajá, sigue” o haciendo preguntas o parafraseando lo que acabas de escuchar. Puedes mostrar tu interés de manera no verbal con acciones como hacer contacto visual, tener una buena postura, asentir con la cabeza y sonreír. Tu comunicación no verbal dejará claro si realmente estás escuchando o no.

## Mensajes en primera persona

Los mensajes en primera persona ayudan a expresar cómo te sientes y qué necesitas. No culpan a nadie, a diferencia de las afirmaciones en segunda persona (tú), que a menudo dan como resultado una respuesta defensiva o argumentativa. Los mensajes en primera persona son una manera excelente de mostrar empatía porque te permiten expresar tu comprensión sobre cómo se siente la otra persona.

Un mensaje en primera persona tiene cuatro partes:

1. “Siento que . . .” (hacerte cargo de tus propios sentimientos)
2. “cuando tú . . .” (expresar la conducta problemática)
3. “porque . . .” (qué es lo que no te gusta de la conducta o de sus consecuencias)
4. “Me gustaría mucho que ....” (ofrecer una alternativa preferida o una concesión)

Un mensaje en primera persona puede sonar así:

- *Siento que* en verdad no te importa cómo estuvo mi día *cuando tú* no me dejas terminar mi historia *porque* empiezas a decirme qué es lo que tengo que hacer. *Me gustaría mucho que* me dejaras terminar porque a veces no necesito que me digas lo que tengo que hacer; simplemente quiero desahogarme contándote cómo fue mi día.

Una respuesta a un mensaje en primera persona usa la escucha activa, que también tiene cuatro partes:

1. “Suenas . . .”
2. “que / porque . . .”
3. “La próxima vez voy a . . .”
4. “y yo . . .”

Por ejemplo, una respuesta a un mensaje en primera persona podría ser así:

- *Suenas frustrado porque* yo no te dejo terminar que me cuentes sobre tu día. *La próxima vez voy a* esperar a que termines de contar tu historia antes de hablar *y yo* me disculpo por hacer eso.

Comunicar y escuchar efectivamente, tanto de manera verbal como no verbal, tiene un impacto en la persona con la que hablas y a la que escuchas. La forma en la que te comunicas y escuchas a tus amigos, tu familia, tus maestros y otras personas muestra si tu relación es saludable o tóxica. Prestar atención a los demás y mostrar interés por lo que tienen para compartir son características importantes de una relación saludable.

## Estilos de comunicación

Los estilos de comunicación son las formas de interactuar e intercambiar información con los demás. Los cuatro estilos de comunicación que usan las personas son pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo (figura 9.3).





- **Comunicación pasiva.** Las personas que tienden a evitar expresar sus opiniones o sentimientos utilizan la **comunicación pasiva**. Rara vez se niegan a hacer algo cuando se les pide y a menudo no hacen contacto visual cuando hablan o cuando les hablan. Es fácil llevarse bien con ellos porque tratan de evitar la confrontación y simplemente siguen lo que hacen los demás. Con frecuencia se sienten heridos en sus sentimientos y no se defienden cuando realmente tienen que hacerlo.

- **Comunicación agresiva.** Las personas que expresan sus sentimientos y opiniones de manera intimidante, sin considerar cómo hacen sentir a los demás utilizan la **comunicación agresiva**. Este tipo de comunicadores suele hablar en voz alta, da órdenes en lugar de pedir que se haga algo, hace preguntas de forma grosera y con frecuencia no escucha a los demás.

- **Comunicación pasivo-agresiva.** Las personas que aparentan ser pasivas pero actúan de maneras indirectas, por ejemplo difundiendo rumores o ignorando a alguien en lugar de confrontarlo, utilizan la **comunicación pasivo-agresiva**. Este tipo de comunicadores tiende a acumular resentimiento que lleva a actitudes negativas, haciendo que los demás se rindan ante ellos en lugar de confrontarlos, a menudo por temor a las represalias.

- **Comunicación asertiva.** Las personas que expresan sus propias necesidades, sentimientos y metas de manera respetuosa con los demás utilizan la **comunicación asertiva**. Estos tipos de comunicadores a menudo utilizan mensajes en primera persona y asumen la responsabilidad de sus sentimientos sin culpar a nadie más. Pueden mantener la calma, usan habilidades de escucha activa y hacen preguntas para conocer la opinión de la otra persona y escuchar sus sentimientos y necesidades. La comunicación asertiva es la forma más efectiva de comunicación.



**Figura 9.3** Los cuatro estilos de comunicación.

#### CONSEJO SALUDABLE

Cuando publiques algo en cualquier tipo de red social, considera hacerte dos preguntas: *Si leyera esta publicación sobre mí, ¿cómo me sentiría?* Si te molestaría o te avergonzaría, no lo publiques. *¿Qué pensaría un adulto que me importa sobre mi publicación?* Si crees que estarían decepcionados o enojados contigo, entonces no lo publiques.

## Comunicarse a través de mensajes de texto y las redes sociales

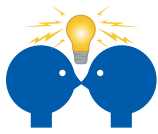
La tecnología actual es excelente para los mensajes cortos y para publicar cosas que quieres compartir con todo el mundo, pero no siempre transmite el mensaje como tú lo querías decir. Cuando envías un mensaje de texto a alguien o publicas algo en las redes sociales, gran parte de la información se comparte mediante emojis, GIF y lenguaje SMS como TKM, GRAX y XQ TQ. Esta mezcla de emojis no verbales y el lenguaje verbal de los mensajes de texto puede malinterpretarse. Las fotos publicadas en las redes sociales también pueden contar una historia distinta a la que ocurrió en realidad o la que le contaste a los demás. Las publicaciones de Snapchat pueden parecer completamente inofensivas

dato que están disponibles solo durante un breve período de tiempo, pero todo lo que se necesita es una captura de pantalla de una persona, y esa imagen o publicación que escribiste existirá para siempre. Las personas que están del otro lado en las redes sociales y en los mensajes de texto no están al tanto de tu lenguaje no verbal, no escuchan tu tono de voz o el estilo de comunicación que estás utilizando. Para asegurarte de que no haya lugar para malas interpretaciones, que pueden ser perjudiciales no solo para los demás sino también para ti en el futuro, asegúrate de escribir de manera clara y pensar detenidamente cómo los demás percibirán lo que escribes antes de publicar y enviar mensajes.



### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

## Comunicar usando mensajes en primera persona y habilidades de escucha activa



Isla y Kay son mejores amigas desde la escuela primaria. Isla decidió conseguir un trabajo después de la escuela para ganar dinero para comprar un auto. El tutor de Kay dice que necesita enfocarse más en sus tareas escolares, por lo que Kay no puede conseguir un trabajo. Kay está feliz de que Isla esté ganando dinero para comprar un auto, pero eso también significa que ya no pueden pasar mucho tiempo juntas. Isla trabaja tanto que a menudo tiene que terminar su tarea antes de la escuela o durante el almuerzo, por lo que Kay tampoco puede ni hablar con ella en esos momentos. Kay está teniendo algunos problemas en casa y realmente quiere hablar con Isla, pero cada vez que lo intentan, Isla le dice que no tiene tiempo.

1. Escribe un mensaje en primera persona explicando cómo se siente Kay, asegurándote de usar las cuatro partes:
  - a. "Siento que. . ." (hacerte cargo de tus propios sentimientos)
  - b. "cuando tú. . ." (expresar la conducta problemática)
  - c. "porque. . ." (qué es lo que no te gusta de la conducta o de sus consecuencias)
  - d. "Me gustaría mucho que. . ." (ofrecer una alternativa preferida o una concesión)
2. Escribe una respuesta que Isla podría dar al mensaje en primera persona de Kay, usando la escucha activa y asegurándote de incluir las cuatro partes:
  - a. "Suenas. . ."
  - b. "que / porque. . ."
  - c. "La próxima vez voy a. . ."
  - d. "y yo. . ."

Actúa con un compañero de clase tu mensaje en primera persona y tu respuesta de escucha activa. Asegúrate de usar la comunicación verbal y no verbal de manera efectiva.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Un entorno escolar saludable requiere que los estudiantes tengan relaciones saludables entre ellos. Crea un folleto, una página web, un póster u otro recurso que podría usarse para abogar por las relaciones saludables en tu escuela. Asegúrate de usar tu material para educar a las personas sobre las relaciones saludables y darles consejos sobre estrategias para entablar y mantener relaciones saludables. Utiliza los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para poner tu plan en acción con las siguientes preguntas.

- ¿Qué quieres cambiar?
- ¿Hay otras escuelas que hayan hecho algo similar? ¿Cómo son las relaciones saludables en una escuela?
- ¿A quién tratas de llegar con tu trabajo de apoyo y promoción?
- ¿Cuál es tu mensaje?
- Si pudieras distribuir tus materiales, ¿crees que tu campaña de apoyo y promoción funcionaría? ¿Por qué o por qué no?



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Últimamente empezaste a usar más abreviaturas en tus mensajes de texto y correos electrónicos. En los últimos tres días tuviste tres peleas, una con tu tutor y dos con amigos, porque las abreviaturas que usaste se corrigieron de manera automática a otra cosa distinta de la que realmente estabas diciendo. También te diste cuenta de que en un correo electrónico que le enviaste a tu profesor, usaste abreviaturas de mensajes de texto y escribiste mal algunas palabras porque estabas apurado por enviarlo y no lo volviste a leer. Sabes que realmente necesitas prestar más atención a lo que estás haciendo cuando envías mensajes de texto y correos electrónicos para no ofender a las personas. Ya identificaste la conducta que necesitas cambiar, ahora elabora una lista de verificación simple para los próximos siete días para monitorear tu progreso. Al final de cada día, tómate tres minutos y piensa en los mensajes de texto y correos electrónicos que enviaste ese día y coloca un tilde cada vez que hayas usado lenguaje de mensajes de texto, abreviaturas o palabras mal escritas. Tu objetivo al final de los siete días es tener menos tildes en la lista. Si no envías mensajes de texto ni correos electrónicos o si lo haces pero no usas abreviaturas, lenguaje de mensajes de texto ni palabras mal escritas, presta atención a los mensajes y a los correos electrónicos que recibes de otras personas y fíjate si puedes ayudarlos a ser más conscientes de lo que están haciendo.

## LECCIÓN 9.1

## Revisión: Relaciones y habilidades de comunicación

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Las características de una relación saludable incluyen honestidad, respeto mutuo, confianza, individualidad, buena comunicación, empatía y apoyo.
- Los beneficios físicos de las relaciones saludables incluyen tener menos estrés y tener un sistema inmunológico más saludable; los beneficios emocionales incluyen ser más feliz y tener menos ansiedad y depresión.
- Las relaciones saludables deben tener una buena comunicación y habilidades de escucha activa.
- Las características de una relación tóxica incluyen una conducta controladora, falta de respeto, deshonestidad, falta de comunicación y peleas constantes.

Sample copy of honestidad, falta de comunicación y peleas constantes. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

- La comunicación verbal utiliza palabras para expresar información, mientras que la comunicación no verbal utiliza el lenguaje corporal, que incluye las expresiones faciales, los gestos con las manos, el tono y el volumen de la voz.
- Las personas utilizan cuatro estilos de comunicación para interactuar e intercambiar información con otras personas: comunicación pasiva, agresiva, pasivo-agresiva y asertiva.
- Los mensajes en primera persona constan de cuatro partes y se usan para expresar cómo te sientes y qué es lo que necesitas.
- Las abreviaciones de los mensajes de texto y los *emojis* que usas pueden no significar lo mismo para otra persona que para ti. Si las personas no entienden tu mensaje, pueden interpretarlo de un modo distinto a lo que tú querías; esa mala comunicación puede causar confusión y herir sentimientos.

## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ son conexiones entre las personas.
2. Tu capacidad de llevarte bien con las personas es un ejemplo de tu salud \_\_\_\_\_.
3. Cuando dos personas se sienten apoyadas y conectadas entre sí sin perder su individualidad, están en un/una \_\_\_\_\_.
4. Cuando alguien que te importa te hace sentir incómodo, triste o asustado estás en una relación \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_ implica intercambiar información (ideas, sentimientos, creencias, etc.) entre dos o más personas.
6. La comunicación \_\_\_\_\_ utiliza palabras para expresar la información.
7. La comunicación \_\_\_\_\_ utiliza tus expresiones faciales, el lenguaje corporal, los gestos con las manos, y el tono y el volumen de tu voz.
8. Cuando prestas toda tu atención al orador y activamente das señales verbales y no verbales, estás practicando la escucha \_\_\_\_\_.
9. Las personas a las que no les gusta expresar sus sentimientos, ni decirles que no a los demás y que no hacen contacto visual cuando hablan o cuando se les habla utilizan la comunicación \_\_\_\_\_.
10. Las personas a las que no les importan los sentimientos de los demás utilizan la comunicación \_\_\_\_\_.
11. Los comunicadores \_\_\_\_\_ pueden actuar como si estuvieran de acuerdo con la otra persona, pero luego dejan de hablarle o difunden rumores a sus espaldas.
12. Los comunicadores \_\_\_\_\_ a menudo utilizan mensajes en primera persona y asumen la responsabilidad de sus sentimientos sin culpar a nadie más.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

Una amiga quiere copiar tu tarea, pero tú no quieres que lo haga. Escribe una conversación entre ambos que sea agresiva, y luego escríbela de nuevo pero de modo asertivo.

## EN CASA

Pregúntale a un familiar adulto o a un amigo de la familia cómo se comunicaban con sus amigos antes de que existieran los teléfonos celulares y las redes sociales. Pregúntale cómo la tecnología afectó su comunicación con sus amigos. Piensa en cómo te comunicas con tus amigos en comparación con cómo se comunicaba tu familiar o amigo a tu misma edad. ¿Crees que la comunicación con tus amigos sería mejor sin los teléfonos inteligentes y las redes sociales? ¿Por qué o por qué no?



# LECCIÓN 9.2

## Relaciones familiares

### Términos a aprender



conciencia emocional

expresión de género

familia

género

necesidades emocionales

necesidades físicas

necesidades mentales

necesidades sociales

norma social

normas culturales

rivalidad entre hermanos

roles de género

sexo

socialización de género



### Concepto general

La palabra *familia* tiene muchos significados diferentes debido a los distintos tipos de familia que tenemos en nuestra sociedad. A medida que creces, te das cuenta de que se espera que cada miembro de la familia viva de acuerdo con ciertas normas familiares, sociales y culturales, y que algunas de ellas son más fáciles de cumplir que otras. Tienes una relación única con cada miembro de tu familia que influye en las interacciones y en los conflictos dentro de tus relaciones.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar las diferencias entre los términos *sexo* y *género*.
- Evaluar las influencias en los roles de género.
- Describir cinco tipos de familias en la sociedad actual.
- Señalar tres beneficios de una relación saludable con tu tutor.
- Examinar la relación con tus hermanos y hermanas.
- Analizar dos cambios que se producen en las familias y las formas de adaptarse a ellos.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Influencias en tus percepciones de los roles de género (Conciencia social)

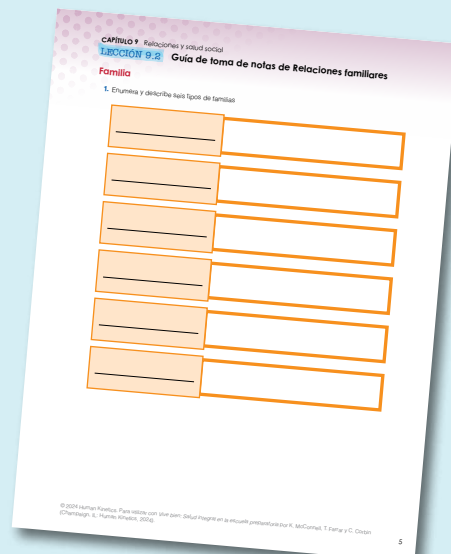
### Escribe sobre el tema

Si tienes un hermano o una hermana, ¿crees que tienes una relación saludable o tóxica con ellos? Explica por qué. Si no tienes hermanos, ¿te gustaría tenerlos? Explica por qué o por qué no.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Gracie** y Latisha son mellizas y provienen de una familia muy unida. Ahora en su último año de preparatoria, Gracie es una gran deportista y Latisha es una actriz talentosa. Dos universidades les han ofrecido becas, pero ninguna parece la más adecuada. Gracie está decidida a asistir a una universidad en el noroeste del Pacífico, mientras que Latisha quiere ir a Nueva York para continuar sus estudios de teatro. Para complicar más el dilema, sus padres las están presionando para que vayan a la misma universidad y así sería más fácil y asequible visitarlas y pagar dos matrículas. La tensión constante convirtió lo que debería ser un momento emocionante para Gracie y Latisha en una situación realmente estresante, y esto comenzó a afectar sus relaciones no solo con sus padres sino también entre ellas. ¿Qué concesiones podrían hacer Gracie y Latisha para aliviar las preocupaciones de sus padres y también satisfacer sus propias necesidades sin demasiado sacrificio?

Ten en cuenta que en esta lección la palabra *tutor* se refiere a tu madre, padre, abuela, abuelo, tutor u otro adulto importante en tu vida que sea responsable de tu cuidado.

## Familia

La **familia** comprende las personas con las que estás emparentado por sangre, matrimonio, adopción u otros lazos emocionales y sociales. Sin embargo, el término *familia* no se limita a aquellos con quienes vives; también se puede usar para describir un grupo de personas con las que te sientes muy conectado, como por ejemplo un equipo en el que juegas o un grupo del que formas parte. En este sentido, la familia se refiere no tanto a las personas con las que estás emparentado o con las que vives sino más bien a aquellas que consideras significativas.

Existen muchos tipos distintos de familias.

- Una familia nuclear está formada por dos padres y sus hijos biológicos.
- Una familia monoparental está formada por un adulto y al menos un hijo.
- Una familia multigeneracional está formada por tres o más generaciones que viven juntas.
- Una familia ampliada incluye a parientes cercanos como abuelos, tías o tíos, además de padres e hijos.
- Una familia adoptiva está formada por adultos y al menos un niño que fue adoptado.
- Una familia de acogida está formada por adultos y al menos un niño que vive con los adultos temporalmente.
- Una familia de hecho está formada por dos adultos que no están casados pero viven juntos y tienen al menos un hijo.
- Una familia ensamblada incluye a los hijos de un matrimonio anterior de uno o ambos cónyuges.
- Una familia de abuelos-padres es aquella en la que los abuelos asumen el rol principal de criar a uno o varios niños.
- Una familia sin hijos está formada por dos adultos que no tienen niños.
- Las familias homoparentales están formadas por dos padres del mismo sexo que crían a uno o varios hijos.



## Necesidades familiares

Las familias trabajan conjuntamente para intentar satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales de todos los miembros de la familia. Las **necesidades físicas** se satisfacen cuando las familias tienen vivienda, alimento, ropa y atención médica. Estas son las cosas básicas que todas las personas necesitan para sobrevivir. Los tutores suelen ser los responsables de cubrir estas necesidades básicas. Los hijos pueden ayudar haciendo tareas domésticas y posiblemente hasta consiguiendo un empleo si están en la preparatoria o en la universidad. Las **necesidades emocionales** se satisfacen cuando los miembros de la familia tienen seguridad emocional y se sienten aceptados, apoyados y queridos por su familia. Asistir a eventos, pasar tiempo contigo, ayudarte a superar las decepciones, alentarte a ser tú mismo y simplemente hacerte saber que eres amado y valorado son solo algunas de las muchas formas en que se satisfacen las necesidades emocionales. Las **necesidades mentales** se apoyan cuando los miembros de la familia te ayudan a desarrollar autoestima y confianza en tus capacidades. Finalmente, las **necesidades sociales** se ven satisfechas cuando los miembros de la familia pueden comunicarse entre sí, se llevan bien, aceptan la responsabilidad y respetan los derechos y la individualidad de los demás.

Comenzaste a aprender sobre las necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales cuando eras un bebé. A medida que creciste, algunas responsabilidades se trasladaron de algunos miembros de la familia a ti; como por ejemplo ayudar con las tareas del hogar para satisfacer no sólo tus propias necesidades físicas sino también las de otros miembros de la familia. Tus necesidades emocionales, mentales y sociales han sido nutridas y desarrolladas por miembros de la familia y otras personas significativas que te ayudaron a tener más confianza en ti mismo y a ser más resiliente al probar nuevas actividades, al desafiarte en distintas clases y proyectos y al abrirte a conocer nuevas personas y hacer nuevos amigos. La autoestima y la confianza en uno mismo pueden ser difíciles a cualquier edad, pero tú has sido educado para plantearse desafíos y estás mentalmente preparado para lo que sea.

## Normas sociales

Una **norma social** es una regla que guía tu comportamiento como miembro de la sociedad o de un grupo específico. Tu familia te dio tu primer conjunto de normas al enseñarte la diferencia entre conductas aceptables y no aceptables en tu familia. Tu familia también puede tener normas culturales que influyen en cómo vives y actúas. Las **normas culturales** son los estándares que te rigen; son las expectativas y reglas compartidas que guían el comportamiento de las personas dentro de una cultura específica.

Cuando comenzaste a ir a la escuela, tuviste que aprender nuevas normas. En la escuela primaria aprendiste a seguir instrucciones y a ser respetuoso con tu maestro, que era una nueva figura de autoridad; puede que también hayas aprendido a compartir, a trabajar en grupo y a esperar tu turno. En la escuela media, también aprendiste normas nuevas, como llegar a clase antes de que suene el timbre. Tuviste diferentes profesores para las diversas clases; cada uno de estos profesores tenía su propio conjunto de normas que esperaban que respetaras en su clase. Ahora en la escuela preparatoria puede haber nuevos clubes, grupos y equipos de los cuales puedes formar parte posiblemente con nuevos roles de liderazgo. También puedes estar trabajando en un empleo que puede tener su propio conjunto de normas sociales y culturales a las que tendrás que adaptarte para cumplir con las expectativas

Sample copy. Unauthorized distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



Las normas sociales establecen la conducta de las personas: la mayoría de las personas hacen lo que se espera de ellas para evitar una posible vergüenza o ser etiquetadas como marginadas. Sin embargo, es importante ser consciente de los problemas que se derivan de las normas y comprender que seguir un precedente, o lo que otros han hecho antes que tú, puede ser limitante y potencialmente opresivo. La socialización de género es uno de esos ejemplos en los que se asignan códigos específicamente a niños y niñas para distinguir estos dos géneros. Antes, era perfectamente aceptable y se esperaba que las niñas actuaran de manera femenina usando vestidos y que fueran tranquilas y calladas. El color rosa y los juguetes como las muñecas se consideraban femeninos. Los niños, por otro lado, debían usar pantalones, ser ruidosos y alborotadores, y jugar con juguetes masculinos como camiones; el azul era el color asignado a los niños.

## Socialización de género

La **socialización de género** es la forma en que se aprenden las reglas, normas y expectativas relacionadas con el género. La familia, los amigos, la escuela y los medios tienen la influencia más significativa en tu socialización de género. Los niños aprenden a una temprana edad acerca de la socialización de género, incluidos qué juguetes, actividades y comportamientos están asociados a cada género. Los **roles de género** implican cómo se espera que actúes, hables, te vistas y se comportes; el tipo de empleo que debes tener; y muchas otras facetas que decida la sociedad. Es importante que entiendas la diferencia entre sexo y género a la hora de discutir los roles y la socialización de género. El **sexo** se refiere a los factores biológicos, principalmente al sistema reproductor, que hace a la persona hombre, mujer, o intersexual al nacer. *Intersexual* se refiere a una persona que nace con un sistema reproductor que no se ajusta a la definición tradicional de hombre o mujer. El **género** se refiere a las normas sociales relacionadas con las conductas, las actitudes y los roles asociados con un sexo en particular. El género puede ser fluido y a menudo se divide en dos categorías: binario (masculino o femenino) y no binario (individuos que no se identifican exclusivamente como masculino o femenino). La **expresión de género** es cómo expresas tu género a través de la presentación de ti mismo y tus conductas. Con frecuencia esto se expresa a través de la apariencia física, como el estilo del peinado o de la ropa, tus gestos y las actividades en las que participas.

En la sociedad actual, continuarás viendo expectativas de roles de género tradicionales o estereotipos de género. Los ejemplos pueden incluir rasgos de personalidad, como estereotipar a las mujeres como comprensivas y emocionales y a los hombres como seguros de sí mismos y agresivos. Los trabajos que se consideran apropiados para un género específico también han cambiado con los años; en realidad ya no hay más trabajos “masculinos” o “femeninos”. Las personas pueden tener cualquier trabajo para el que estén calificadas, independientemente de su género. Tradicionalmente, no había muchos varones que fueran enfermeros, maestros de escuela primaria o auxiliares de vuelo, y hoy en día muchos varones realizan esos trabajos. De igual modo, no muchas mujeres eran directoras de empresas, pilotos de avión, o trabajadoras de la construcción, cuando hoy en día muchas mujeres trabajan en estas carreras tradicionalmente dominadas por varones.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





Estos estereotipos de género pueden reprimir tanto a los hombres como a las mujeres impidiéndoles expresar sus emociones de la manera que quieran, elegir las carreras que quieran seguir y formar el tipo de relaciones personales que deseen. Aunque tenemos un largo camino por recorrer, estamos comenzando a aprender formas de limitar la importancia que tienen los estereotipos y roles de género asignados en nuestra sociedad. Cada vez más, vemos que los hombres asumen más responsabilidades en el hogar y siguen carreras en áreas que alguna vez se consideraron solo para mujeres, mientras que las mujeres dirigen sus propios negocios y son directoras ejecutivas de grandes empresas. Sin embargo, todavía existen desigualdades en los salarios, ya que a las mujeres se les paga menos que a los colegas hombres por hacer el mismo trabajo. Los hombres siguen designando a más hombres que mujeres para puestos de liderazgo. Se sigue considerando a las mujeres como las principales cuidadoras, y la falta de licencia por maternidad y tiempo libre remunerado para cuidar a los niños enfermos perjudica las posibilidades de las mujeres de ser líderes en el lugar de trabajo.

Con el tiempo, nuestras normas sociales y culturales con respecto al género han cambiado. Ese cambio ha influido en cómo los medios representan los roles de género. Si bien ahora menos estadounidenses piensan, por ejemplo, que las mujeres no pertenecen a carreras tradicionalmente dominadas por hombres, nuestra sociedad aún necesita avanzar de manera progresiva hacia una verdadera igualdad de género.

## Roles familiares

El modelo de familia nuclear tradicional donde uno de los padres (por lo general el hombre) es el único proveedor mientras que el otro padre (por lo general la mujer) es el que cría a los niños y organiza la familia ha evolucionado. En muchas familias actuales, ambos padres comparten estas responsabilidades. A menudo el padre es quien se queda en casa cuando los hijos están enfermos, mientras que la madre va a trabajar. En los hogares monoparentales o multigeneracionales, todos los adultos de la familia pueden estar en el mercado laboral.



Independientemente del género, los tutores en todos los tipos de familias ahora comparten las responsabilidades familiares y trabajan juntos para limpiar la casa, cortar el césped y cuidar a los niños. Sus roles están cambiando junto con el cambio de normas de la sociedad. Un padre que mantiene económicamente a la familia es un ejemplo tanto de un rol familiar como de un rol de género. Esta superposición entre los dos términos puede ocurrir debido a cambios en la sociedad. Los roles de género hacen foco en cómo se espera que actúes, hables, te vistas y te comportes; así como también el tipo de empleo que debes tener; y muchas otras cosas que decida la sociedad. Esto es diferente a los roles familiares, que pueden estar basados en tu género o no.

## Relaciones con los tutores

La relación con el tutor de tu vida es una de las relaciones más importantes que puedes tener y con frecuencia dura hasta bien entrada la edad adulta. A tu edad actual, puedes notar que se producen cambios en tu relación con tu tutor. En este momento, estás en esa etapa intermedia: ya no eres un niño, eres más autosuficiente, pero aún no estás listo para tomar todas tus propias decisiones sin la guía de tu familia.

Este es un momento en el que pueden surgir conflictos entre tú y tu tutor, principalmente porque quieres más independencia de tu familia para tomar tus propias decisiones. Para tu tutor puede ser difícil darte independencia; desea que tomes tus propias decisiones, pero también quiere asegurarse de que esas decisiones sean seguras. Tu tutor puede permitirte tomar algunas decisiones por tu cuenta, mientras que otras estarán sujetas a debate. Ambos tendrán que hacer concesiones. Consulta la tabla 9.1 para conocer problemas comunes, soluciones y beneficios de las relaciones con los tutores.

**TABLA 9.1 Problemas comunes, soluciones y beneficios de las relaciones entre los adolescentes y los tutores**

Problemas	Soluciones	Beneficios
Discutir más de lo habitual	Habla con tu tutor a diario, aunque sea de cosas sin importancia que ocurrieron en la escuela. Tu tutor realmente quiere saber lo que estás haciendo.	Te sientes abierto y cómodo hablando de temas difíciles.
Sientes que tu tutor no te escucha	Pasa tiempo con tu familia porque ellos todavía quieren ser parte de tu vida.	Desarrollas independencia, confianza, optimismo e identidad a partir del apoyo de tu familia.
Tener amigos que tu tutor puede pensar que son influencias negativas	Cuéntale a tu tutor la verdad de lo que vas a hacer, aunque creas que pueda decirte que no te dejará ir. Ser sincero de entrada siempre es mejor que mentirle.	En general estarás más contento y te sentirás más saludable debido a que tu relación saludable actúa de amortiguador contra las influencias negativas. Esto reduce los comportamientos de riesgo adolescente como el consumo de alcohol y de otras drogas.
Pensar que determinadas restricciones son injustas, como los límites en los horarios o el uso del celular	Si vas a estar en desacuerdo con tu tutor sobre algo, hazlo con calma y explica por qué no estás de acuerdo. Debes saber lo que quieres obtener de la conversación antes de iniciarla.	Tendrás un sentido de coherencia y previsibilidad al conocer las reglas y las expectativas hacia tu comportamiento.

## Relaciones con los hermanos

Una relación saludable y positiva con un hermano o una hermana aumenta tu capacidad de hacer y conservar amigos, de llevarte bien con personas de distintos entornos y de consolar y ayudar a los demás. También aumenta tu **conciencia emocional**, que es la capacidad de reconocer y entender tus propias emociones y las de los demás. Tener conciencia emocional y tener empatía por tus hermanos son cosas parecidas; ambas se tratan de tener la capacidad de entender las emociones de otra persona. Los hermanos se dan apoyo emocional, social y psicológico entre sí.

La calidad de las relaciones con los hermanos es uno de los factores más importantes para predecir la salud mental de los adultos mayores. Se sabe que las personas que tienen relaciones saludables con sus hermanos tienen una mayor satisfacción en la vida y menores tasas de depresión más adelante. La relación con tus hermanos es con frecuencia una de las relaciones más largas que tendrás en tu vida. La experiencia con tus hermanos es totalmente auténtica porque normalmente crecen en el mismo entorno, tienen los mismos padres, recuerdos comunes y experiencias parecidas. Tus hermanos son una parte de quien eres, con una historia compartida que hace que esa relación sea única y muy valiosa.

Las relaciones entre hermanos también pueden ser difíciles, y puede que no siempre se lleven bien, lo que es bastante normal. Como en cualquier otra relación, tienes que trabajar en tener una relación saludable con tus hermanos porque habrá momentos buenos y momentos malos. Algunas de las razones por las que puedes no llevarte bien con tus hermanos pueden ser las siguientes:

### CONSEJO SALUDABLE

Sé amable o felicita a un miembro de la familia con quien hayas tenido un conflicto. Dile que lo sientes explicándole que quieres trabajar en construir una relación saludable.

- Tienen personalidades distintas.
- Hay una diferencia de edad.
- Disfrutan actividades diferentes.
- Pueden estar compitiendo entre sí. La competencia entre hermanos se conoce como **rivalidad entre hermanos**, que puede derivar en ira o celos entre hermanos.

Puede que no te lleves bien con tus hermanos en este momento de tu vida, pero continúa trabajando en tu relación con ellos porque ellos pueden convertirse en uno de tus mejores amigos.

## Cambios en la familia

Así como cambiaste a lo largo de los años, la estructura de tu familia puede sufrir transiciones periódicas y tales cambios afectan a todos los miembros de la familia de alguna manera. Si los tutores deciden divorciarse, puede ocurrir una reestructuración en la que los niños deban vivir principalmente con uno de los padres. Un tutor soltero puede decidir casarse o volver a casarse, en cuyo caso pasarás a ser parte de una familia ensamblada. Una familia ensamblada está formada por un tutor, un padrastro o madrastra y el hijo o hijos de uno o ambos tutores. Independientemente de su naturaleza, estos cambios te afectarán, algunos de forma más positiva que negativa y viceversa.

Las situaciones familiares también pueden cambiar. A veces esto puede ser más difícil de atravesar que los cambios en la estructura familiar. Estas son algunas situaciones que las familias pueden afrontar.

- *Mudanza*. Esto puede ser estresante sin importar cuán lejos te mudes. A veces también tendrás que cambiar de escuela y hacerte de nuevos amigos, lo que puede ser

triste y emocionante a la vez. Mudarse puede ser parte de algo positivo, como un ascenso para tu tutor. Aunque es una situación positiva, igual puede ser difícil si tienes que alejarte físicamente de tus amigos.

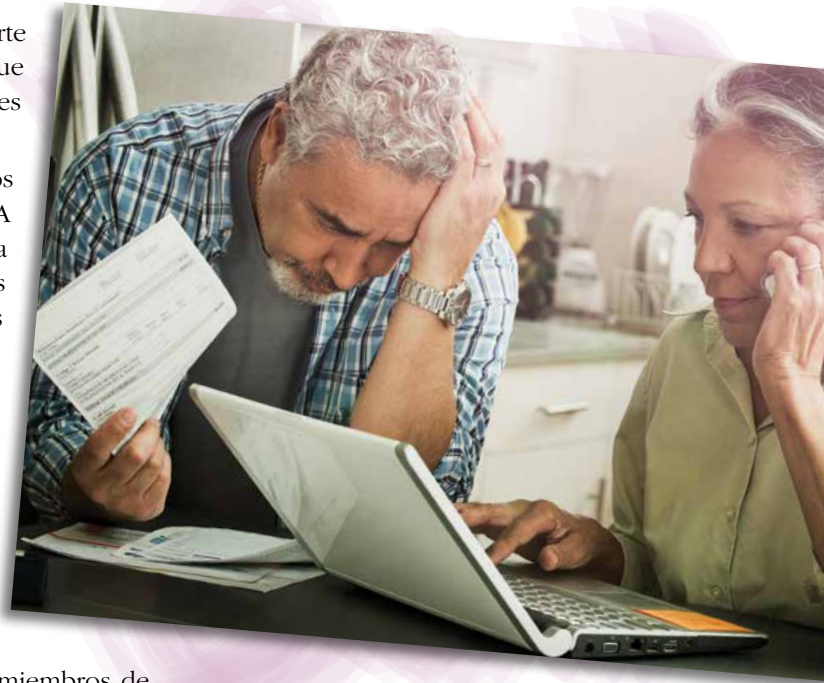
- *Problemas financieros.* Los gastos inesperados pueden empeorar otros problemas financieros. A veces un tutor puede perder el trabajo y toda la familia deberá reducir sus gastos; en algunos casos los demás miembros de la familia tendrán que conseguir trabajos si están en condiciones de hacerlo.

- *Enfermedad y discapacidad.* Un miembro de la familia puede ser diagnosticado con una enfermedad o discapacidad grave. Es posible que otros miembros de la familia deban asumir un nuevo rol como cuidadores y otras responsabilidades nuevas del hogar.

- *Muerte de un familiar.* Un miembro de la familia puede fallecer repentina e inesperadamente o debido a una enfermedad crónica o terminal. Es posible que como consecuencia de esta muerte los miembros de la familia deban asumir nuevas responsabilidades. El miembro de la familia que se había desempeñado como cuidador puede sufrir la disminución de su rol y su responsabilidad de manera tan estresante como un miembro de la familia con nuevas responsabilidades repentinas.

- *Trastorno por consumo de sustancias tóxicas.* Un miembro de la familia puede tener un problema por consumo de sustancias, tales como alcohol o drogas. Los demás miembros de la familia pueden sentir el estrés adicional de tener que cuidar de la persona.

Recuerda que a veces las familias pueden ser difíciles y no todo el mundo se va a llevar bien siempre. Sigue trabajando en comunicar cómo te sientes y qué es lo que necesitas de los miembros de tu familia. Si bien la relación con los miembros de tu familia cambiará en distintos momentos, es importante seguir trabajando en llevarte bien con ellos para poder atravesar los momentos difíciles.



## Orientación vocacional

### TERAPEUTA DE PAREJA Y FAMILIAR

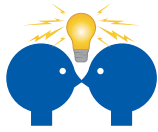
Un terapeuta de pareja y familiar matriculado atiende a personas que son heterosexuales, gay, jóvenes, mayores, que salen con alguien, comprometidas o casadas o que desean mejorar su relación. Una pareja que busca terapia puede tener un problema específico que quiera resolver, o puede estar atravesando un momento de mayor estrés o de transición; tal vez tienen problemas financieros, de salud o conflictos por la crianza de los hijos. El terapeuta los ayuda a encontrar soluciones y a implementar cambios.

Esta carrera puede ser emocionalmente difícil y estresante debido al involucramiento personal en la vida de los pacientes. Para convertirse en terapeuta de pareja y familiar, debes obtener una maestría, completar una cantidad de horas de práctica como pasante según lo establecido por cada estado, luego aprobar un examen que te otorga la matrícula y seguir educándote como parte del proceso de renovación de la matrícula.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Influencias en tus percepciones de los roles de género



Los roles de género implican cómo se espera que actuemos, hablemos y nos comportemos de acuerdo con la sociedad. Piensa en las siguientes preguntas y escribe una breve respuesta para cada una de ellas. Cuando hayas terminado, comparte tus preguntas con un compañero. Recuerda ser respetuoso de las opiniones de tu compañero.

1. ¿Cómo influye tu cultura en tus percepciones de los roles de género?
  - a. ¿Quién o cuál es la influencia más importante de tu cultura?
  - b. ¿Es la influencia válida o es hora de cambiar? (Con la cultura, es posible que las diferentes generaciones no cambien con los tiempos, por lo que se cuestiona la influencia cultural generacional con respecto a si sigue siendo una respuesta válida en la sociedad actual).
  - c. ¿Estás de acuerdo con la influencia que tiene tu cultura en las percepciones de las personas con respecto a los roles de género?
  
2. ¿Cómo influyen los medios en tus percepciones de los roles de género?
  - a. ¿Quién o qué es la mayor influencia de los medios en tu percepción de los roles de género?
  - b. ¿Es válida la influencia de los medios? ¿Representa la sociedad actual en la que vives o es hora de un cambio?
  - c. ¿Estás de acuerdo con la influencia que tienen los medios en las percepciones de las personas con respecto a los roles de género?
  
3. ¿Cómo influyen las personas importantes de tu vida en tus percepciones sobre los roles de género?
  - a. De las personas importantes de tu vida, ¿quién tiene la mayor influencia?
  - b. ¿Estás de acuerdo con la influencia que tiene esta persona en las percepciones de las personas con respecto a los roles de género?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Muchas culturas tienen diferentes tradiciones, costumbres y expectativas en lo que respecta a los roles de género. Usando los Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable, encuentra información sobre los roles de género para otras dos culturas diferentes a la tuya.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Llevarse bien con la familia puede ser difícil y el conflicto es inevitable, especialmente con los hermanos. Piensa en una situación en la que discutiste con alguno de tus hermanos. Si no tienes hermanos o no discutes con ellos, elige a un familiar o a un amigo cercano con quien hayas tenido una discusión. Usa los Pasos para la habilidad de comunicación para escribir sobre cómo podrías resolver tu conflicto si la misma discusión volviera a ocurrir. Asegúrate de incluir mensajes en primera persona y escucha activa como parte de tus pasos para la habilidad de comunicación.

## LECCIÓN 9.2 Revisión: Relaciones familiares

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Hay muchos tipos diferentes de familias: de hecho, ensambladas, de abuelos-padres, homoparentales, sin hijos, nucleares, monoparentales, multigeneracionales, ampliadas, adoptivas y familias de acogida. Todas tienen similitudes y diferencias que hacen que cada tipo de familia sea única.
- El sexo comprende los factores biológicos, principalmente el sistema reproductor, que hace a la persona hombre, mujer, o intersexual al nacer. El género se refiere a las normas sociales relacionadas con las conductas, las actitudes y los roles asociados con un sexo en particular. El género puede ser fluido y a menudo se divide en dos categorías: binario (masculino o femenino) y no binario (individuos que no se identifican exclusivamente como masculino o femenino).
- Los roles de género están influenciados por nuestra familia, nuestra cultura, los medios y la sociedad. La familia y la cultura de un niño tienen una influencia principal en él. Los niños pronto asumen los roles de los adultos en su familia y repiten lo que ven. A medida que crecen y maduran, los niños están influenciados por los roles de género que ven en los medios y la sociedad. Los entornos de las personas dan forma e influyen en las percepciones de las personas con respecto a los roles de género.
- Tener una relación saludable con tu tutor genera muchos beneficios tales como poder hablar con él o ella abiertamente y con sinceridad sobre temas difíciles, tener una barrera contra las influencias negativas y tener un sentido de coherencia y previsibilidad porque conoces las reglas y las expectativas de tu conducta.
- Tener una relación positiva con tus hermanos aumenta tu capacidad de hacer y conservar amigos y también aumenta tu conciencia emocional.
- En una familia pueden ocurrir varios cambios a los que todos deberán aprender a adaptarse. Las familias pueden tener que mudarse debido a cambios en el trabajo de un tutor, o una enfermedad en la familia puede hacer que los demás miembros tengan que ayudar a cuidar a la persona o tengan que asumir otras responsabilidades domésticas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ no tiene tanto que ver con el parentesco o la convivencia sino con las personas que consideras importantes para ti.
2. Vivienda, comida, ropa y atención médica son necesidades básicas que todos necesitan para sobrevivir y se conocen como necesidades \_\_\_\_\_.
3. Las necesidades \_\_\_\_\_ se ven satisfechas cuando los miembros de la familia se sienten aceptados, apoyados y queridos por su familia.
4. Las necesidades \_\_\_\_\_ se apoyan cuando los miembros de la familia te ayudan a desarrollar autoestima y confianza en tus capacidades.
5. Cuando las familias tienen una buena comunicación, se llevan bien y respetan los derechos y la individualidad de cada uno, se satisfacen las necesidades \_\_\_\_\_ de la persona.
6. Un/una \_\_\_\_\_ es una regla que guía tu conducta como miembro de la sociedad o de un grupo específico.
7. Los estándares que te rigen y que son expectativas y reglas compartidas que guían el comportamiento de las personas dentro de una cultura específica se denominan normas \_\_\_\_\_.

8. La socialización de \_\_\_\_\_ es la forma en que se aprenden las reglas, normas y expectativas relacionadas con el género.
9. Cómo se espera que actuemos, hablemos y nos comportemos según lo que decide la sociedad se conoce como roles de \_\_\_\_\_.
10. El/la \_\_\_\_\_ se refiere a las características biológicas y fisiológicas de la anatomía de una persona (varón, mujer o intersexual) al nacer.
11. El/la \_\_\_\_\_ se refiere a las normas sociales relacionadas con las conductas, las actitudes y los roles asociados con un sexo en particular.
12. La competencia entre hermanos se conoce como \_\_\_\_\_.
13. El/la \_\_\_\_\_ emocional es la capacidad de reconocer y entender no sólo tus propias emociones sino también las de los demás.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Escribe un párrafo que explique tu estructura familiar. Identifica cómo cada miembro de la familia se relaciona contigo (qué parentesco tienen) y cómo los roles de género influyen en tus normas familiares.

### EN CASA

Habla con un miembro adulto de la familia sobre cómo, durante su niñez, su familia pudo haber pasado por algunos de los cambios que se analizan en esta lección u otros cambios que no se analizan aquí. Pregúntale cómo se adaptó a los cambios y qué haría de manera diferente si volviera a pasar por ellos. Si pasaste por alguno de los cambios en la familia que se analizan en esta lección, habla con el miembro de la familia sobre cómo fue tu experiencia y qué harías de manera diferente, en tal caso.

# LECCIÓN 9.3

## Amistades

### Términos a aprender

- amigo virtual
- celos
- chismes
- conexión emocional
- conocido
- dramatismo



### Concepto general

Tus amigos juegan un papel importante en tu vida durante tus años de escuela preparatoria. Tus amigos cercanos son los que más influencia tienen sobre ti, aunque también puedes verte influenciado por conocidos, amigos ocasionales e incluso por amigos virtuales. Las amistades son parecidas a tu familia en el sentido de que a veces no se llevarán bien. Tres cosas que pueden generar problemas en las amistades son las redes sociales, los celos y el dramatismo.

### Objetivos de aprendizaje

- Diferenciar a tus amigos en los cuatro tipos de amigos analizados en esta lección.
- Explicar las cuatro cualidades que un amigo cercano debe tener.
- Analizar cómo las redes sociales, los celos y el dramatismo pueden generar problemas en una amistad.
- Crear un plan para trabajar en una cualidad que necesitas mejorar para ser un mejor amigo.
- Usar maneras saludables para expresar amor en una amistad.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Decidir terminar una amistad (habilidades para las relaciones)

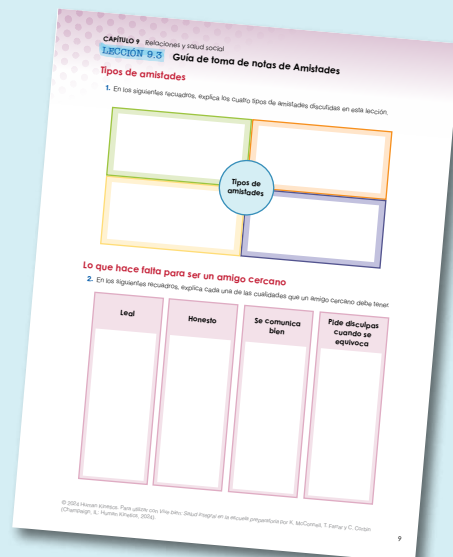
### Escribe sobre el tema

La escuela preparatoria es una época en la que tus amigos pueden cambiar según las clases en las que estés y las actividades en las que participes. Piensa en las cualidades que quieres que tenga un amigo y escríbelas. ¿Tus amigos actuales tienen las cualidades que quieres que tengan?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Malia** y Jerome son amigos virtuales y sólo se conocen a través de Snapchat y TikTok. Se envían fotos varias veces para compartir cómo va su día y a menudo se comparten videos de TikTok. Un día, Malia comparte en sus redes sociales un video de TikTok que Jerome hizo para ella. Muchas personas comentan y se burlan de Jerome por su video. Está avergonzado, se suponía que solo Malia lo iba a ver. ¿Qué debe hacer Jerome?

## Tipos de amistades

Las relaciones con tus amigos se vuelven muy importantes durante la adolescencia. Tus amigos pueden comenzar a influir en las decisiones que tomes. Tus amistades pueden ser un apoyo para ti y pueden ayudarte a sentir que perteneces y eres parte de algo especial. Una parte importante de cualquier amistad es la **conexión emocional** que te da para que puedas confiar y respetar a la persona y compartir cualquier cosa con ella. Cuanto más fuerte sea la conexión emocional, más cerca estarán tu amigo y tú.

Las amistades positivas pueden ayudarte a aprender a cooperar con los demás, a comunicarte bien y a resolver conflictos. Con las amistades positivas, aprendes más a ser solidario y honesto con tus amigos y a saber con quién puedes hablar de los problemas. Tener amigos con los que puedes hablar cuando las cosas se ponen difíciles y sentirte cerca de ellos puede ayudarte a recuperarte más rápido de los problemas y dificultades. A esta altura probablemente te has dado cuenta de que tienes distintos tipos de amigos (figura 9.4).



## Conocidos

Algunas personas en tu vida son más conocidas que amigos verdaderos. Un **conocido** es una persona que apenas conoces; por ejemplo, puede ser alguien con quien solo hablas en la clase de salud. Tú y tus conocidos por lo general no tienen los mismos amigos, no participan en las mismas actividades y no pasan tiempo juntos fuera de la clase que comparten, a menos que tengan que trabajar en un proyecto juntos.

## Amigos ocasionales

Un amigo ocasional es alguien con quien has pasado tiempo y con quien tienes actividades o intereses en común. Pueden pasar tiempo juntos en diferentes momentos e incluso tener algunos amigos en común, pero siguen siendo amigos ocasionales porque no tienen una conexión emocional. No te molesta estar con ellos especialmente cuando están en grupo con otros amigos, pero eso es todo.

## Amigos cercanos

Los amigos cercanos son las personas con las que tienes una conexión emocional y con las que compartes cualquier cosa. Pasan tiempo juntos, se apoyan mutuamente, tienen un historial de experiencias compartidas juntos y se han visto en los mejores y peores momentos y están ahí el uno para el otro, pase lo que pase.

## Amigos virtuales

Un **amigo virtual** es alguien que sólo conoces en línea porque lo has conocido virtualmente, a través de las redes sociales o los videojuegos. Probablemente tengas bastantes amigos virtuales, por lo que siempre hay alguien con quien charlar, jugar videojuegos o alguien a quien le gusten tus fotos, videos, comentarios, etc.

## Lo que hace falta para ser un amigo cercano

Desarrollar una amistad saludable y ser un amigo cercano lleva mucho trabajo. Para desarrollar una amistad cercana, necesitan dedicarse tiempo y pasar tiempo juntos en persona. Enviarse mensajes de texto es una buena manera de comunicarse cuando no están juntos, pero cuando *están* juntos deberían hablar entre sí, y no estar enviando textos a otras personas ni estar pendientes de lo que pasa en las redes sociales. Un amigo cercano está ahí cuando lo necesitas, en las buenas y en las malas. También están ahí para pequeñas cosas, como ayudarte con la tarea. No des por sentado a los amigos: para mantener tus amistades fuertes, se necesita un esfuerzo constante. La figura 9.5 muestra cuatro de las cualidades que los amigos cercanos deben tener.



Figura 9.4 Los cuatro tipos de amistades



**Figura 9.5** Las cuatro cualidades que los amigos cercanos deben tener.

## Cuando las amistades tienen problemas

Es natural que los amigos cercanos tengan problemas entre ellos de vez en cuando. Esto no significa que ya no son más amigos cercanos, pero si quieren continuar siendo amigos cercanos, necesitan ser proactivos al solucionar los problemas que surjan. Las amistades cambian con el tiempo a medida que cambia la gente. Muchos factores, como dejar de participar en las mismas actividades, ir a diferentes escuelas y mudarse, pueden cambiar o incluso terminar las amistades.

A veces, es simplemente una cuestión de no querer seguir siendo amigo de alguien de tu pasado debido a la incompatibilidad. Tal vez sus intereses y las actividades hayan ido por otros caminos, o uno o ambos se hayan hecho amigos cercanos de otras personas. A menudo, no hay una ocasión que identifique definitivamente cuándo las amistades se separan. Sin embargo, cuando razones específicas hacen que las personas dejen de ser amigos, los problemas a menudo surgen de las redes sociales, los celos y el dramatismo.

## Redes sociales

Las redes sociales brindan muchas oportunidades para que surjan problemas en las amistades. Cuando tus amigos publican fotos de una fiesta o reunión social a la que no fuiste invitado, puedes sentirte herido, especialmente si no sabías de esa fiesta antes de



las publicaciones. Alguien que hace público un desacuerdo o una pelea que tuvo contigo sin obtener tu consentimiento no está siendo un buen amigo. Los auténticos amigos te llaman o tienen una conversación en persona para resolver problemas; no lo publican en las redes para que todo el mundo lo vea y dé su opinión sobre lo que debería pasar. No recurras a los mensajes de texto para tratar de resolver problemas con un amigo; nunca sabrás si el mensaje puede ser malinterpretado y empeorar las cosas.

## Celos

Los celos pueden darse entre distintos tipos de amigos, incluyendo a tus mejores amigos. Los **celos** son una fuerte emoción negativa que habitualmente ocurre cuando una persona percibe una amenaza a una relación valiosa por parte de un tercero. Los celos pueden suceder entre amigos, hermanos, compañeros de trabajo y parejas. Cuando las personas tienen celos, una reacción común que no ayuda es compararse con la persona por la que sienten celos. No tiene nada de malo sentir un poco de celos de vez en cuando, es una emoción humana natural. Solo asegúrate de que tu conducta no hiera de manera intencional a la persona de la que estás celoso, especialmente si es un amigo cercano. Piensa en lo que acabas de leer sobre lo que hace falta para ser un amigo cercano: la honestidad es una de las cualidades. Sé honesto con tu amigo y cuéntale que estás celoso; es importante compartir tus sentimientos con él.



## Dramatismo

El **dramatismo** implica divulgar chismes sobre otra persona, y con frecuencia los chismes no son ciertos. Cuando los adolescentes difunden **chismes** o rumores, comparten detalles profundamente personales de la vida de alguien sin el permiso de la persona. Los chismes suelen generar dolor y vergüenza en la persona que es objeto del chisme. Las personas tienden a difundir chismes o rumores para sentirse superiores, para sentirse aceptados por su grupo de amigos, para llamar la atención, para ganar poder en el grupo o para vengarse de alguien del que pueden estar celosos.

## Maneras saludables de expresar amor en una amistad

Las amistades en la escuela preparatoria tienden a tener más apego emocional porque confías más en tus amigos para que te den consejos y apoyo emocional que en años anteriores. Tus amigos son las personas con las que deseas pasar tiempo y compartir experiencias. Tener amigos cercanos o mejores amigos es un tipo de amor especial. La palabra *amor* puede significar muchas cosas distintas, y en una amistad, significa que la persona realmente te importa. Puedes mostrarle a un amigo cuánto lo quieres de formas sencillas.

### CONSEJO SALUDABLE

Si oyes a alguien divulgando chismes sobre otra persona, frénalo y dile que no quieres oírlo o aléjate. Los chismes difunden información que suele no ser totalmente cierta y puede terminar dañando la reputación de las personas.

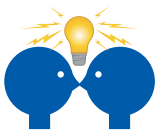


- Estar a su lado cuando te necesite.
- Decirle lo importante que es para ti.
- Demostrarle tu amor en las redes sociales publicando una foto o un recuerdo que tengas de los dos.
- Festejar sus logros enviándole una tarjeta escrita a mano o un regalo.
- Hacer algo que siempre quisieron hacer pero nunca hicieron.
- Ser un amigo leal y cariñoso todos los días. Asegurar que sepa que puede contar contigo en las buenas y en las malas.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Decidir terminar una amistad



Aliya y Rahmi han sido amigas durante toda la vida. Ahora que están en la escuela preparatoria no se ven tan seguido y ambas hicieron amigos nuevos. A Aliya le gusta practicar deportes y pasar el tiempo con sus otros amigos. Rahmi es más arriesgada y le gusta romper las reglas. La semana pasada Rahmi le preguntó a Aliya si quería pasar tiempo con ella. Cuando Aliya se encontró con Rahmi después de la escuela, había otras personas que Aliya sabía que a menudo tenían problemas en la escuela. Aliya se sintió incómoda con su conducta, especialmente cuando un par de ellos comenzaron a vapear. Más tarde esa misma noche, Aliya se dio cuenta de que ya no tiene nada en común con Rahmi y de que sus valores son completamente diferentes. Aliya no está segura de querer seguir siendo amiga de Rahmi. ¿Qué crees que debe hacer Aliya? Responde las siguientes preguntas mientras trabajas en tu decisión.

1. ¿Cuál es el problema con esta relación?
2. ¿Cuáles son las opciones de Aliya?
3. ¿Cuáles son las consecuencias de cada opción de Aliya?
4. ¿Qué decisión crees que debe tomar Aliya?
5. ¿Por qué es la mejor decisión?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la toma de decisiones. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Para ser un amigo cercano tienes que ser leal, honesto, poder comunicarte bien y ser capaz de pedir disculpas cuando te equivocas. Elige una de esas cuatro cualidades en la que crees que debes trabajar para ser un mejor amigo. Utiliza los Pasos para la habilidad de practicar conductas saludables para escribir qué vas a hacer para ser un mejor amigo y luego realiza un seguimiento para asegurarte de que estás haciendo el cambio.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Qué crees que influye en las publicaciones que haces en las redes sociales? Elabora una lista de todas las cosas que podrían influir en lo que tú y otras personas publican en las redes. Para cada caso, decide si se trata de una influencia positiva, negativa o ambas. Para cada influencia negativa que enumeres, explica cómo podrías convertirla en una influencia positiva o cómo podrías eliminarla directamente.

## LECCIÓN 9.3 Revisión: Amistades

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Hay cuatro tipos específicos de amigos que puedes tener a lo largo de tu vida: conocidos, amigos ocasionales, amigos cercanos y amigos virtuales.
- Las redes sociales pueden hacer que los amigos se sientan excluidos de actividades divertidas o traicionados si un amigo publica algo malo sobre ellos o algo que debía ser privado.
- Los celos son una emoción fuerte que puede hacer que los amigos digan y hagan cosas hirientes.
- Divulgar chismes sobre alguien causa dramatismo, lo que puede llevar a que los amigos se sientan avergonzados y excluidos.
- Las cualidades de un amigo cercano incluyen ser leal y honesto, tener gran capacidad de comunicación y saber reconocer cuándo hay que pedir disculpas e implementar cambios.
- Las maneras saludables de expresar amor en una amistad pueden incluir estar ahí para tu amigo, decirle cuánto significa para ti, publicar fotos divertidas y recuerdos especiales en tus redes sociales, celebrar sus logros y ser un amigo leal y cariñoso todos los días.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Tener un/una conexión \_\_\_\_\_ significa que confías y respetas a la persona y puedes compartir cualquier cosa con ella.
2. Un/una \_\_\_\_\_ es una persona que no conoces muy bien.
3. Un/una amigo/a \_\_\_\_\_ es alguien que conoces principalmente en Internet.
4. Una emoción fuerte que las personas sienten naturalmente cuando no están felices por lo que otra persona tiene se denomina \_\_\_\_\_.
5. Cuando divulgas chismes sobre otra persona estás generando \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_ es el acto de compartir un dato personal sobre alguien que no quería que se compartiera.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Piensa en dos o tres de tus amigos. Para cada amigo, escribe al menos dos cualidades que hacen que sea un buen amigo. Asegúrate de no mencionar ninguna cualidad ni característica más de una vez. Una vez que tengas tu lista, reflexiona sobre qué cualidades tienes tú. Luego escribe una respuesta a la afirmación: Soy un buen amigo porque \_\_\_\_\_.

### EN CASA

En esta lección has aprendido acerca de cuatro tipos de amigos: conocidos, amigos ocasionales, amigos cercanos y amigos virtuales. Pregúntale a un miembro de la familia que ya no esté en la escuela secundaria si tiene amigos que coincidan con estas cuatro categorías. Pregúntale si sus relaciones con sus amigos son diferentes ahora de lo que eran cuando estaban en la escuela y cómo cambió la relación. Si ya no son amigos de personas de la escuela preparatoria, pregúntales por qué creen que es así.

# LECCIÓN 9.4

## Relaciones de pareja

### Términos a aprender



abstinencia

amor

atracción emocional

bisexual

consentimiento afirmativo

enfermedades de transmisión sexual

gay

heterosexual

intimidad

intimidad emocional

intimidad física

lesbiana

límites

orientación sexual

salir con alguien

sexting



### Concepto general

Salir con alguien significa pasar tiempo con alguien por quien tienes un interés romántico. Hay características saludables y no saludables en las relaciones de pareja para tener en cuenta, así como muchas influencias que pueden afectar una relación. Este también es un momento en el que podrías comenzar a reconocer a las personas que encuentras atractivas. También puedes comenzar a pensar en tus límites emocionales y físicos, así como en la importancia del consentimiento afirmativo. Si decides tener relaciones de pareja, es importante buscar que sean saludables y saber cómo terminar y seguir adelante cuando se tornan poco saludables.

### Objetivos de aprendizaje

- Investigar las características de una relación de pareja saludable.
- Definir los siguientes términos: *orientación sexual*, *heterosexual*, *gay*, *lesbiana*, *bisexual*.
- Explicar tres ventajas de elegir la abstinencia.
- Practicar tus habilidades de rechazo en caso de una potencial situación física íntima.
- Describir qué es el consentimiento afirmativo en una relación saludable.



### Guía de toma de notas

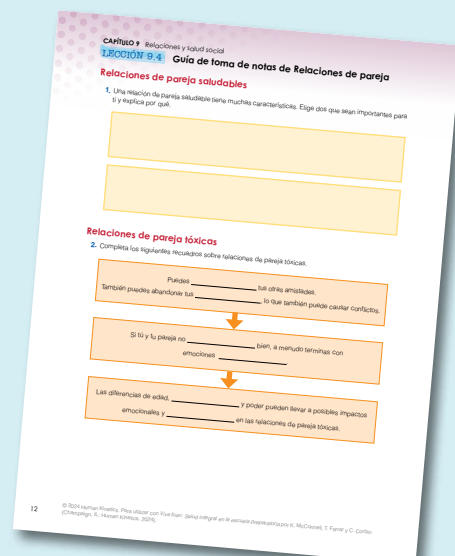
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Comunicación saludable (habilidades de rechazo)

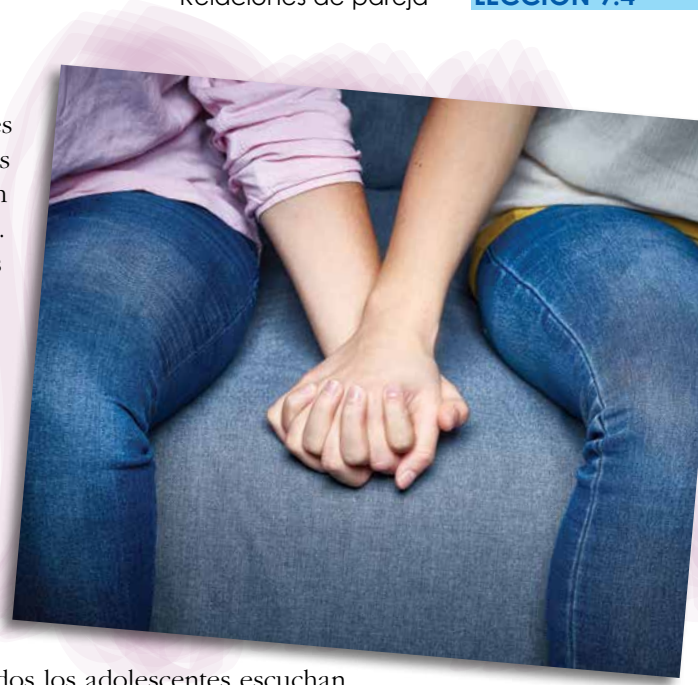
### Escribe sobre el tema

Enumera tres cualidades que debe tener la persona con la que sales y explica por qué necesitas que tenga dichas cualidades.



**Elly**

y Kailah salen desde hace un par de meses y les gusta mucho pasar tiempo juntas. Deciden ir a jugar a los bolos con algunos de sus amigos. Todo el mundo sabe que Elly y Kailah están saliendo y los amigos las tratan como a cualquier otra pareja. Se juntan ocho amigos en total, de modo que los ubican en dos carriles juntos. Se dividen en dos equipos y empiezan a jugar. Todo el mundo lo está pasando bien y hay muchas risas y bromas. Elly y Kailah están en equipos opuestos y sobre todo se divierten desafiándose para ver quién saca el puntaje más alto. Cuando se sientan juntas, a veces se toman de la mano o se abrazan. Jack y Amanda, que también están saliendo, se sientan junto a Elly y Kailah y hacen lo mismo. Durante el juego Amanda hace un *strike* y Jack la abraza y le da un beso. Kailah le gana a Elly en el primer juego, y Elly le da a Kailah un abrazo de felicitación y un beso en la mejilla. Al lado de los adolescentes hay dos familias con niños de unos 4 o 5 años. Uno de los padres hace un comentario en voz alta diciendo que eso es inapropiado. Todos los adolescentes escuchan el comentario. Elly y Kailah están dolidas por el comentario y no saben bien qué hacer y sus amigos quieren decir algo, pero tampoco saben qué hacer. ¿Qué crees que Elly y Kailah deben hacer en esta situación? ¿Qué podrían hacer Jack y Amanda para apoyar a sus amigas?



## Relaciones de pareja en la adolescencia

**Salir con alguien** significa pasar tiempo con alguien en quien tienes un interés romántico. Las citas pueden ser muy diferentes en la vida real de cómo se describen en los anuncios. Se muestra a las parejas pasándolo muy bien juntos, pueden estar en la playa o paseando en bicicleta o viajando y no hay ningún problema. Se llevan bien y se divierten, y los buenos tiempos parecen interminables, y a menudo es así en la etapa inicial de una relación. Sin embargo, salir con alguien pueden ser (o volverse) difícil, especialmente si tu tiempo o el de tu pareja es limitado debido a otras responsabilidades como tareas del hogar, tareas escolares, prácticas después de clases, un trabajo o tener que cuidar a un hermano.

### Relaciones de pareja saludables

Una relación saludable, independientemente de su tipo, tiene ciertas características como la confianza, la honestidad, una buena comunicación y el respeto mutuo. Una relación de pareja saludable tiene esas características y también las siguientes.

- *Las personas en una pareja se caen bien mutuamente.* A veces las personas se interesan por otra persona por una cualidad en particular. Por ejemplo, a un deportista le puede gustar alguien que también es deportista, y entonces parece ser una pareja perfecta porque pueden pasar tiempo jugando baloncesto juntos. A medida que pasa el tiempo y la pareja pasa más tiempo juntos, uno de ellos puede darse cuenta de que en realidad no le gusta la personalidad de su pareja: por ejemplo, su pareja no tiene un buen sentido del humor o no es amable con los demás. Para que una relación dure, te tiene que gustar la persona con la que estás y disfrutar del tiempo que pasan juntos.

- *Las personas en una pareja se sienten atraídas mutuamente.* Al principio, las personas pueden sentirse atraídas entre sí debido a sus rasgos físicos, pero para mantener una relación se necesita un tipo de atracción más profunda. La **atracción emocional** es una conexión que sienten las personas basada en los rasgos como la personalidad, el sentido del humor, las formas



en que comparten y se interesan por las cosas y la lealtad a sus familias y amigos. A las personas que tienen una relación realmente les gusta estar juntas, incluso si no están haciendo nada; es como salir con tu mejor amigo.

- *Las personas en una relación romántica mantienen su individualidad.* Las personas no cambian la forma de ser para estar con su pareja, ni tampoco le piden a su pareja que cambien su forma de ser para estar con ellas. Los valores y creencias, los gustos y preferencias, los amigos y la familia de cada persona forman parte de quiénes son y no deberían ponerse en riesgo por su pareja. Todas las personas en una relación necesitan espacio en algunos momentos para cuidar de sí mismas, sabiendo que la otra persona seguirá estando ahí para ellas.

- *Las personas que tienen una relación saben que la relación es estable.* Aunque a las personas que tienen una relación les encanta pasar tiempo juntos, también les gusta pasar tiempo con sus otros amigos. Es importante que las personas mantengan un equilibrio en su vida y no rechacen a sus otros amigos. Tus amigos necesitan pasar tiempo contigo y tú necesitas pasar tiempo con ellos.

- *Las personas que tienen una relación necesitan sentirse seguras entre sí.* Las parejas siempre deben respetar los límites personales del otro y sentirse seguros con la otra persona. Sentirse seguro comprende la seguridad física, emocional y mental.

- *Las personas que tienen una relación son iguales.* Ambas personas en la relación deben tener el mismo poder de decisión en todo lo que hacen, y ambos deben poner el mismo esfuerzo en su relación. A veces, en cualquier relación, una persona puede tener que hacer más que la otra, pero nunca debe sentir que hace todo el esfuerzo para mantener la relación.

A medida que empieces a salir con alguien, comenzarás a sentir distintos sentimientos por la persona, y estas características de las relaciones de pareja serán especialmente importantes cuando empieces a decidir cuál es el tipo de persona con la que quieres tener una relación.

## Relaciones de pareja tóxicas

Salir con alguien puede ser complicado, difícil y emocional, lo que puede provocar ansiedad y depresión. Tu pareja y tú pueden no ser muy buenos comunicándose entre sí, entonces a menudo se enojan con el otro y ni siquiera saben el motivo. Si tu pareja y tú no se comunican bien y no comparten lo que realmente piensan y sienten, a menudo pueden terminar con emociones en conflicto. En un momento, están felices el uno con el otro y en otro momento, ambos están enojados por algo y luego felices nuevamente. Este ida y vuelta de emociones no es saludable para ninguno de los dos ni para su relación.

A veces, en las relaciones de pareja tóxicas, las personas se dan cuenta de que han descuidado a sus otras amistades. Puede que pases más tiempo con tu pareja y menos con tus amigos. Puede que te estés perdiendo algunas cosas realmente divertidas que hacen tus amigos. Hasta puedes terminar perdiendo amigos si no les dedicas tiempo. A veces, el conflicto está entre tus amigos y la persona con la que estás saliendo. Si a tus amigos no les gusta la persona con la que estás saliendo, dificulta más las cosas porque no tienes la oportunidad de estar con todos al mismo tiempo, así que hacer algo juntos nunca es una opción.

No siempre es fácil escuchar a tus amigos, pero deberías escuchar su opinión sobre la persona con la que quieres salir, antes de hacerlo. Incluso después de empezar a salir con alguien, escucha lo que tus amigos tienen para decir si no les gusta la persona. Puede que tengan algunas percepciones importantes que quizás no puedas ver porque estás en la relación. Puede que también descuides a tu familia por querer pasar más tiempo con tu pareja; esto también puede generar conflictos. Como leíste en la sección de relaciones de pareja saludables, conservar a tus amigos y ser fiel a ti mismo son cualidades importantes que debes tener en una relación; si estas cualidades no están presentes, quizás debas reconsiderar con quién estás saliendo.

Las diferencias de edad, estatus y poder pueden llevar a posibles impactos legales y emocionales en las relaciones de pareja tóxicas. Es frecuente que haya diferencias de edad en las relaciones. Cuando en la relación una persona está en la escuela preparatoria y la otra está en la universidad o trabajando a tiempo completo, a menudo puede dar lugar a una diferencia de poder. Puede que la persona que es mayor hable en nombre de la persona más joven, tome la mayoría de las decisiones en la relación o ignore la opinión o los sentimientos de su pareja. Asimismo, puede que la persona que es mayor vea a su pareja como inexperta en comparación con sus nuevas responsabilidades y experiencias.

Cuando los miembros de la pareja tienen un estatus diferente en la sociedad, en las familias o en las relaciones, a menudo es difícil para la persona con un estatus más bajo sentirse cómoda hablando por sí misma o sentirse respetada en la relación. Las relaciones también pueden comenzar en lugares donde existe una diferencia de poder debido a los puestos en dicho lugar, como en el trabajo o la escuela. Dependiendo de las políticas del lugar de trabajo, tener una relación con alguien que está en una posición de autoridad sobre ti puede dar lugar a favoritismo, acoso sexual y despido de tu trabajo.

## Emociones en las relaciones de pareja

Atravesarás varias emociones diferentes cuando salgas con alguien. Dos emociones fuertes que las personas suelen tener son el enamoramiento y el amor. El enamoramiento puede ser un paso en el proceso de enamorarse, pero es muy diferente al amor. El enamoramiento a menudo se caracteriza como una pasión o admiración intensa pero de corta duración por alguien, por lo que hay una sensación de entusiasmo, novedad y, a menudo, un desarrollo rápido de la relación en un período de tiempo muy corto. El **amor** es una emoción compleja que implica sentimientos de afecto intensos y con frecuencia se explica como una mezcla de química, cercanía y compromiso con tu pareja:

**Química** es la electricidad o magia que sientes cuando conoces a alguien y te sientes atraído inmediatamente. Es esa forma nerviosa, ansiosa y torpe de comportarse cuando estás cerca de alguien que te atrae.

La **cercanía** se alcanza después de salir un tiempo. Se comparten secretos, se desarrolla confianza y se siente que de verdad se conocen. Este es el punto en el que puedes empezar a creer que amas a la persona con la que estás.

El **compromiso** consiste en quedarse juntos aunque estén atravesando un momento difícil. Puede que hayan tenido una gran pelea y que se dijeran cosas hirientes, pero aunque fue difícil lograron hablarlo y quedarse juntos.

Las relaciones entre adolescentes pueden no ir más allá de la química, la parte fácil y divertida de salir con alguien. La cercanía y el compromiso llevan tiempo y trabajo, pero eso no está mal. Eres un adolescente y no necesariamente debes estar pensando en tener una relación seria, cercana y comprometida. Los adultos que pueden tener mucha experiencia de vida y habilidades de relación también te dirán que la parte del compromiso es difícil y requiere de mucho trabajo.

## Influencias familiares en las relaciones de pareja

Antes de que empieces siquiera a pensar en salir con alguien, tu tutor puede tomar algunas decisiones por ti. No es raro, incluso para los estudiantes de la escuela preparatoria, que tu tutor decida a qué edad puedes empezar a salir con alguien, a qué hora deberás volver a casa cuando salgas, a qué lugares puedes ir o no, quién te llevará, así como también el requisito de que los tutores deben conocerse antes de que puedas salir con alguien. Tu familia también influirá en tu forma de ver las relaciones de pareja. Si tus tutores tienen una relación feliz y de respeto mutuo, es posible que eso sea lo que esperas al salir con alguien. En cambio si tus tutores discuten todo el tiempo, esa puede ser tu expectativa con respecto a cómo debe ser una relación.

## Orientación sexual y relaciones de pareja

La **orientación sexual** es la atracción emocional, romántica o sexual hacia otras personas. La orientación sexual abarca un continuo desde la atracción emocional, romántica o sexual exclusiva hacia el sexo opuesto hasta la atracción emocional, romántica o sexual exclusiva hacia el mismo sexo y cualquier punto intermedio, incluso el no sentirse atraído por nadie en absoluto, lo que se conoce como ser asexual.

Las personas que se sienten atraídas por personas del sexo opuesto se identifican como **heterosexuales**. Las personas que se sienten atraídas por el mismo sexo se identifican como **gays** o **lesbianas** (gay puede usarse tanto para varones como para mujeres, mientras que lesbiana es sólo para mujeres). Las personas que se identifican como **bisexuales** se sienten atraídas por personas del sexo opuesto y del mismo sexo.

Más allá de tu orientación sexual, el deseo de estar en una relación de pareja es exactamente el mismo que el de cualquier persona. Con quién decides salir debe ser exclusivamente tu decisión. Lo más importante que debes saber sobre las relaciones de pareja es que no hay motivos para apresurarse. Tener grandes amigos, concentrarse en las actividades escolares y hacer lo que te interesa es de lo que debería tratarse la escuela preparatoria.





## La diversidad importa

### Las escuelas públicas y la discriminación por orientación sexual

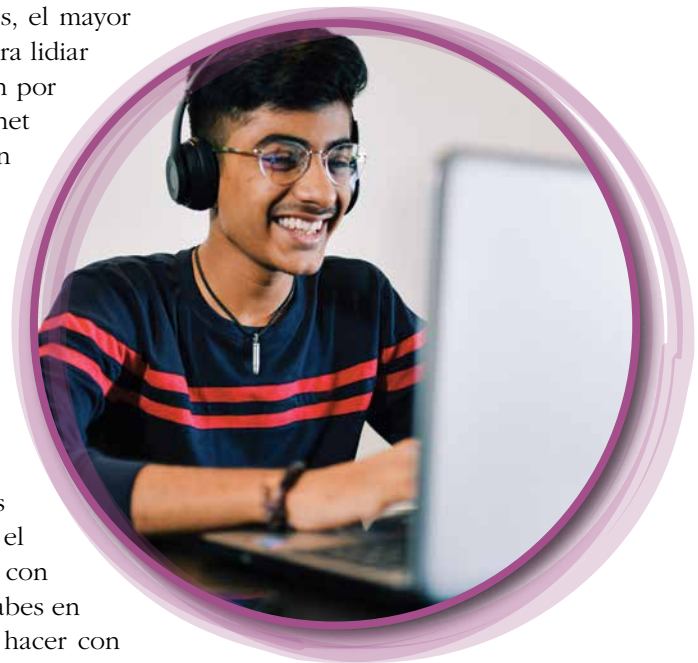
La ley prohíbe la discriminación por motivos de orientación sexual. Las escuelas públicas no pueden discriminar a estudiantes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer o cuestionadores, intersexuales, asexuales u otros (LGBTQIA+) sólo porque las autoridades de la escuela desapruében o se sientan incómodas alrededor de personas cuya orientación sexual es distinta a la suya. La discriminación en base a la orientación sexual percibida viola los derechos constitucionales de las personas, al igual que la discriminación en base a tu amistad, parentesco u otra asociación con personas LGBTQIA+.

## Comunicación en las relaciones por Internet

Si bien la tecnología puede hacerte sentir cerca de alguien, también puede causar problemas si tu pareja no responde lo suficientemente rápido o como tu esperabas y esto puede herir sentimientos y generar peleas innecesarias. Si tu pareja no responde rápido a un mensaje de texto puedes empezar a preguntarte si está enojada contigo, qué está haciendo realmente (dijo que iba a hacer la tarea), qué podría estar mal y muchas cosas más. Estos pensamientos hacen que las personas se pongan celosas y se enojen con su pareja sin otro motivo que el de no haberles respondido lo suficientemente rápido.

## Riesgos inherentes de los sitios web y las aplicaciones de citas para adolescentes

Los adolescentes hacen tantas cosas con las redes sociales y los mensajes de texto que también pueden comenzar una relación virtual. Si bien hoy los adolescentes pueden usar sitios web y aplicaciones, el mayor problema puede ser que no tengan la resiliencia para lidiar con los problemas que surgen al tener una relación por Internet. Si bien muchos sitios de citas en Internet fueron desarrollados solo para adolescentes y exigen que las personas ingresen su fecha de nacimiento para verificar la edad, las personas no siempre son sinceras. La persona del otro lado de la conversación podría tener realmente 16 y estar buscando un amigo, pero fácilmente podría tener en realidad 39 años y estar buscando una relación inapropiada con un menor. Independientemente de la plataforma que utilices, es importante recordar que es posible que no sepas realmente a quién le estás enviando mensajes de texto y que lo que dices o las fotos que envías se pueden compartir en todo el mundo, quieras o no. Por eso debes tener cuidado con el tipo de información que compartes, porque no sabes en realidad con quién estás hablando o qué pueden hacer con dicha información. La figura 9.6 enumera los SÍ y los NO en las citas en línea.





### Los NO de las citas en línea

- No reveles tu verdadero nombre, dirección, fecha de nacimiento, escuela a la que asistes o lugar donde trabajas a nadie que conozcas por Internet. La persona con la que hablas puede no ser realmente quien dice ser, así que no debes dejar que sepa detalles personales sobre ti.
- No brindes datos que puedan identificar quién eres realmente, ya que alguien podría robar tu identidad.
- No te reúnas en persona con amigos de Internet sin que nadie te acompañe. Lleva un amigo o dos contigo y asegúrate de reunirte en un lugar público concurrido, como un centro comercial. También debes informarle a un adulto y hacer que te acompañe.
- No hables de sexo ni envíes fotos sexuales. Recuerda que lo que publicas en línea siempre se puede relacionar contigo y se puede compartir y difundir en otros sitios web. No publiques nada ofensivo a fin de cuidar tu reputación y tu dignidad.

### Los SÍ de las citas en línea

- Muchos de los sitios de citas en línea ahora tienen aplicaciones que se pueden descargar en tu teléfono. Desactiva el localizador GPS integrado en tu teléfono cuando utilices un sitio web de citas para que no se pueda rastrear tu ubicación a través de tu teléfono.
- Informa al administrador del sitio web y a tu tutor de cualquier conversación o imagen ofensiva o negativa que alguien te envíe. Esta es una forma de hostigamiento que debe denunciarse.
- Mantén la privacidad de la información.
- Sé tú mismo en línea. Si realmente tienes intenciones serias de encontrar un amigo o una cita en línea, debes ser tú mismo.
- Asume que la persona con la que chateas en Internet puede no ser quien dice ser. Esto ayudará a impedir que brindes información sobre ti.

**Figura 9.6** Ten en cuenta estos consejos si estás pensando en las citas en línea.

## Sexting

**Sexting** (sextear) significa enviar fotos o videos que contengan desnudos o semidesnudos o que muestren o simulen actos sexuales; también se refiere a los mensajes de texto que discuten o proponen actos sexuales. Si bien el sexting suele ocurrir mediante mensajes de texto, también puede hacerse a través de cualquier medio electrónico: correos electrónicos, aplicaciones de mensajería a través de Instagram, Snapchat, Facebook Messenger y los sitios de las redes sociales. Consulta la figura 9.7 para conocer los motivos por los que algunos adolescentes sextean y los motivos por los cuales no deberían hacerlo.

Cualquier cosa que se comparta electrónicamente puede no quedarse con la persona a la que iba dirigida y puede ser compartida en todo el mundo. Las consecuencias de

### Motivos por los que los adolescentes no deben sextear

- Una vez que pulsas la tecla de enviar o publicas las fotos, tu mensaje está en Internet y no puedes recuperarlo. Incluso si lo borras, no hay garantía de que alguien no lo haya descargado ya o haya hecho una captura de pantalla para compartirlo públicamente.
- Siempre debes preguntarte, "Si toda la escuela viera esto, ¿qué pensarían de mí?" Si no te gusta la respuesta, no pulses la tecla de enviar.
- Seas tú la persona que envió el mensaje explícito (aunque sea sobre ti) o seas la persona que lo recibe (lo hayas pedido o no), tanto tú como quien lo recibe pueden ser acusados de pornografía infantil, según las leyes de tu estado. Incluso si no te acusan de pornografía infantil, te pueden acusar de algún otro delito por estar cada uno en posesión de fotos de un menor desnudo o semidesnudo o de mensajes sexuales de un menor.
- Las personas pueden utilizar el mensaje explícito para acosarte sexualmente (tildarte de prostituta) porque asumen que estás dispuesta a participar en la actividad sexual. También se llama acoso cibernético si el mensaje explícito se usa para avergonzarte o humillarte.

### Posibles motivos por los que los adolescentes sextean

- Las adolescentes dicen que los muchachos las presionan para que envíen imágenes o mensajes explícitos.
- Los adolescentes pueden enviar fotos de sí mismos como una forma de coquetear o para recibir elogios, o pueden enviarlas como una broma o porque alguien los desafió.
- Los adolescentes que están de novios pueden intercambiar fotos como demostración de su compromiso con la otra persona.
- Los adolescentes también pueden enviar fotos explícitas de otros adolescentes después de terminar una relación, como venganza, o pueden enviar fotos que tomaron en el baño o en el vestuario sin que la otra persona se diera cuenta, para hostigarla o humillarla.

**Figura 9.7** Los adolescentes no deberían sextear, pero hay razones por las que algunos lo hacen.

compartir cualquier tipo de imagen o mensaje de sexting pueden ser el arresto, pena de prisión y multas. También existe la posibilidad de ser acusado de distribución o tenencia de pornografía infantil, lo que puede constituir la figura de delincuente sexual. Esto es un delito muy grave; cada estado tiene leyes diferentes en torno al sexting.

Otra consecuencia del sexting es que quizás tengas que lidiar con la vergüenza y la humillación de que la foto sea vista por muchas personas si la foto no se quedó con la persona a quien le fue enviada. Incluso puedes perder amigos si se distancian de ti por miedo a ser hostigados por ser tu amigo. El sexting nunca parece ser solamente entre dos, y sus consecuencias afectarán a muchas personas, independientemente de que lo sepan o no.



## Relaciones de pareja: intimidad y límites

En una relación de pareja saludable, en algún momento tendrás algún tipo de intimidad con la otra persona. La **intimidad** es una cercanía y conexión individual con otra persona que incluye confianza, aceptación, honestidad, seguridad, compasión, afecto y comunicación. Desarrollar la intimidad lleva tiempo; es la capacidad de ser vulnerable con otra persona y compartir cualquier cosa con ella. La intimidad no solo existe en las relaciones de pareja; las personas también pueden tener niveles de intimidad con familiares y amigos. La **intimidad emocional** es un sentido de cercanía con tu pareja a través de la empatía, el respeto y la comunicación. Incluye características como poder contarle a tu pareja tus miedos, sueños y decepciones más profundos y sentirte seguro y comprendido. Puedes compartir lo mejor y lo peor de ti, y tu pareja seguirá estando a tu lado. La intimidad emocional puede también incluir el decir *Te amo*. Es posible que tú y tu pareja no lleguen a ese punto al mismo tiempo. Nunca te sientas presionado a responder lo mismo si no estás listo. Dile a tu pareja cómo te sientes cuando te lo dice y hazle saber qué sientes y lo que la relación significa para ti. No te sientas mal si no estás listo para decirle a tu pareja que la amas. Puede que todavía no estés preparado. Si tu pareja no respeta tus sentimientos, tienes que plantearte si realmente es la relación que creías que era.

### CONSEJO SALUDABLE

Escribe cuáles son tus límites para la intimidad física. De esa manera habrás reflexionado sobre lo que te hace sentir cómodo y lo que no y ya lo sabrás de antemano en lugar de tratar de averiguarlo cuando te presionen a tomar una decisión.

La intimidad física es una experiencia por la que eventualmente pasarás en una relación de pareja saludable. La **intimidad física** es compartir físicamente, dar y recibir a través del tacto. Puede ser tan simple como tomarse de la mano, abrazarse y besarse o podría significar que tú o tu pareja consideren realizar actividades sexuales. Es importante saber que las personas pueden tener intimidad física sin tener una relación sexual.

A medida que tu relación de pareja se hace más seria, es importante que pienses cómo te sientes con respecto a la intimidad física y con qué te sientes o no cómodo. Esto determinará tus **límites**, que definen qué conducta aceptarás y no aceptarás de los demás. Una vez que hayas determinado tus límites es importante que los compartas con tu pareja y que

los hagas cumplir durante toda la relación. Si tu pareja te presiona para tener más contacto físico que tomarse de la mano o besarse, tienes que reevaluar



cómo te sientes respecto a tu relación y para qué puedes o no estar listo. Incluso tus límites pueden cambiar, y si lo hacen, debes decirle a tu pareja cuáles son los nuevos límites. No hay apuro para ser sexualmente activo, y a menudo la abstinencia muestra que la relación se basa en la confianza y el respeto mutuos, en lugar de solo en las necesidades físicas. Deben conversar de manera constante con tu pareja sobre la intimidad física para entender claramente los límites del otro. Ambos deben comunicarse si algo cambia. No hay un plazo determinado o una edad específica para que ocurra la intimidad emocional o física; sabrás cuándo llegue el momento indicado de pasar a otro nivel. No importa con quién estés ni lo enamorados que crean estar ambos, mantén las cosas en el nivel con el que ambos se sientan cómodos.

## Abstinencia

Uno de los límites físicos que puedes decidir cuando estás en pareja es practicar la abstinencia. La **abstinencia** es la práctica de abstenerse de cualquier tipo de actividad sexual: vaginal, oral, anal y frotamiento de los genitales desnudos o *sexo sin penetración*. Estar en una relación de pareja estable en la escuela preparatoria puede llevar a conversaciones y decisiones sobre si ser sexualmente activo o no. Puedes estar con una pareja que quiere presionarte a hacer algo para lo que no estás preparado. Otras conductas de riesgo asociadas a las parejas adolescentes incluyen el consumo de alcohol y de otras drogas y las mentiras a amigos y a la familia para mantener a tu pareja contenta. Cada vez que te sientas presionado por tu pareja a hacer algo que no quieres hacer, tienes que recapacitar si realmente es la persona adecuada para ti. La abstinencia no tiene efectos secundarios para la salud, es gratuita, se puede usar en cualquier momento y es 100 por ciento efectiva para proteger contra el embarazo, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y las **enfermedades de transmisión sexual** (ETS). Las enfermedades de transmisión sexual son infecciones que pasan de una persona a otra durante el sexo vaginal, anal u oral. Hay ventajas y desafíos al elegir la abstinencia (figura 9.8).

### Ventajas de la abstinencia

- No hay riesgos para la salud, no te quedarás embarazada ni embarazarás a tu pareja y no contraerás una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- Puedes optar por la abstinencia cuando quieras.
- La abstinencia es gratuita y accesible de inmediato.
- Puedes honrar tus creencias personales, morales o religiosas.
- La abstinencia reduce los problemas emocionales ya que no tienes ningún motivo para sentirte culpable.
- La abstinencia reduce los problemas sociales ya que no tienes nada que ocultar.
- Debes esperar hasta saber que estás preparado para una relación sexual.

### Desafíos de la abstinencia

- Puede ser difícil abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Puede existir presión de tu pareja o de amigos para que lo hagas.

**Figura 9.8** Las ventajas de la abstinencia superan ampliamente cualquier dificultad.



## Habilidades de rechazo



Ser capaz de comunicarse de manera efectiva es muy importante al expresar tu deseo de practicar la abstinencia. Ser capaz de transmitir tu punto de vista de manera directa y clara, de modo de no dejar áreas imprecisas para la interpretación de tu pareja. Las habilidades de rechazo son técnicas que se utilizan para decir que no a algo que no quieres hacer. Si estás en una situación en la que tu pareja te insinúa o te presiona para que se besen, se abracen, se toquen o sean sexualmente activos y te quieres negar, es importante que utilices una combinación de comunicación verbal y no verbal para enfatizar tu punto. Asegúrate de que tu respuesta no verbal acompañe tu respuesta verbal firme y segura. Por ejemplo, si tu respuesta verbal es “no quiero besarte”, tu respuesta no verbal podría ser negar con la cabeza o levantar tu mano como si estuvieras impidiendo que alguien se te acerque. No importa lo difícil que sea decir que no en una situación en la que alguien te presiona para que tengas intimidad física, lo más importante es que hagas lo que está bien para ti.

## Consentimiento afirmativo

El **consentimiento afirmativo** es un acuerdo entre dos personas para tener contacto físico. Se debe pedir el consentimiento afirmativo independientemente de para qué sea, como tomarse de la mano, darse abrazos, besarse, tocarse o tener algún tipo de contacto sexual. Es muy importante que las personas en la relación se sientan cómodas y quieran participar en lo que está sucediendo. Todos tienen límites que deben respetarse en todo momento. Si bien la frase “no significa no” es muy cierta, el consentimiento también debe ser sobre lo que las personas quieren hacer, no solo sobre lo que no quieren hacer. El consentimiento debe incluir comunicar qué quiere hacer la persona y respetar la respuesta de su pareja. El consentimiento debe ser un claro sí, tanto física como verbalmente. Si una persona está indecisa, no responde o responde con un “quizás” o “supongo”, eso no es un “sí”. Independientemente de lo bien que se conozcan las personas o de lo que ya hayan hecho antes, siempre deben pedir consentimiento cuando se trata de cualquier tipo de contacto.

Antes de ser sexualmente activas, ambas personas deben pedir consentimiento para saber si quieren ser sexualmente activas o no. El consentimiento también se trata de establecer los límites personales sobre lo que harás y lo que no harás con respecto al sexo. Sin consentimiento, la actividad sexual se considera agresión sexual o violación. No importa cómo se identifique una persona o con quién tenga sexo, debe obtener o dar su consentimiento afirmativo antes de que suceda cualquier contacto físico.

El consentimiento afirmativo debe darse cada vez que las personas sean sexualmente activas. Incluso si antes hubo actividad sexual, no significa que la actividad sexual volverá a ser automáticamente parte de la relación. El consentimiento afirmativo significa que nadie puede presionar a una persona o no puede estar bajo la influencia de drogas o alcohol antes de dar su consentimiento. El consentimiento también significa que las personas pueden cambiar de opinión en cualquier momento y retirar su consentimiento para ser sexualmente activas, incluso en medio de la actividad sexual. Cuando se otorga

el consentimiento, debe ser para un acto específico, lo que significa que ambas personas sepan exactamente lo que van a hacer y que eso es lo que ambas personas quieren hacer, no lo que una de ellas crea que se supone que deben hacer.

Pedir el consentimiento afirmativo es tan simple como preguntar “¿Qué quieres hacer?” Un ejemplo de pedir el consentimiento sería “Quiero hacer [completar el espacio en blanco]. ¿Te parece bien?” Si tu pareja dice que sí, entonces tienes el consentimiento. Si tu pareja dice no, no dice nada, o dice sí pero parece dudar, entonces no tienes el consentimiento.

## La ruptura

Las relaciones se terminan por muchos motivos. A veces uno puede cambiar de parecer o los sentimientos por la persona con la que estás cambian. Romper no es una decisión fácil, y puede que te lleve tiempo decidir finalmente que romper es lo que quieres hacer. Asegúrate de que entiendes completamente por qué quieres romper, y luego ten una conversación cara a cara. Nunca termines una relación por mensaje de texto, por las redes sociales o por correo electrónico, ni hagas que otra persona lo haga por ti. Cuando tengas que romper con alguien, piensa en los conceptos mostrados en la figura 9.9.

### La ruptura

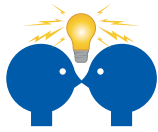
- Asegúrate de saber lo que quieres decir y cómo podría reaccionar la otra persona. ¿Se sentirá sorprendido, triste, enojado o aliviado, o tendrá todos esos sentimientos? Piensa en cómo vas a afrontar su reacción.
- Sé honesto pero no agresivo. Dile a la persona por qué quieres romper, pero no señales todas las cualidades que no te gustan de él o ella. Enfócate en lo que necesitas y en lo que te ha llevado a tomar esta decisión.
- Mantén tu decisión incluso si la otra persona promete cambiar. El cambio debería haber formado parte de una conversación mucho antes de la ruptura.
- No evites a la persona con la esperanza de que se dé cuenta de que ya no quieres seguir en esa relación. Eso no es justo para la persona, y a ti no te gustaría que alguien te hiciera lo mismo. Dedicar tiempo a la conversación sobre la ruptura.
- Después de la ruptura, no andes con chismes ni seas cruel con la persona. Aunque tengan que verse a diario porque comparten una clase, igual puedes ser respetuoso y saludar. Si no te responde, probablemente se deba a que la persona se siente herida y tal vez hasta avergonzada, así que dale tiempo.
- No hay motivo para desetiquetar, eliminar, dejar de seguir o bloquear a tu ex pareja después de una ruptura.



**Figura 9.9** Romper con alguien puede ser difícil, pero seguir estos conceptos puede hacerlo más fácil.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Comunicación saludable



Chris y Harper salen hace bastante tiempo. Harper está lista para ser sexualmente activa, pero Chris no. Una noche, Chris está en la casa de Harper, y los tutores de Harper deciden salir con amigos, dejando solos a Chris y Harper. Harper comienza a presionar a Chris para tener relaciones sexuales. Usando las siguientes habilidades de rechazo, escribe lo que le dirías a Harper si fueras Chris.

1. Di que no.
2. Exprésate en primera persona para explicar por qué no quieres tener sexo.
3. Utiliza una voz asertiva y haz que tu lenguaje corporal no verbal coincida con tu lenguaje verbal.
4. Mantén tu postura: explica tu motivo de una manera diferente para seguir transmitiendo tu punto de vista.
5. Si esto no funciona, aléjate de inmediato de la situación.

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Puedes mejorar las habilidades de salud completando las siguientes actividades sobre las habilidades.



#### ANALIZAR INFLUENCIAS

En esta lección aprendiste que la abstinencia es la única manera de prevenir completamente el embarazo y las ETS. También te diste cuenta de que no siempre puede ser fácil optar por la abstinencia. Utilizando los Pasos para la habilidad de analizar influencias, identifica las personas o las situaciones que podrían influenciar para que practiques la abstinencia y piensa en las formas en las que puedes estar influenciado para practicar la abstinencia o no.



#### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Quieres abogar por el consentimiento afirmativo en todas las relaciones de pareja y ayudar a los adolescentes a comprender que el consentimiento afirmativo no es un acuerdo de una sola vez, sino una conversación constante en una relación, independientemente de lo que haya sucedido hace una semana, un día o un minuto. Utiliza los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para abogar por el consentimiento afirmativo.

## LECCIÓN 9.4 Revisión: Relaciones de pareja

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Una relación de pareja saludable debe consistir en gustarse mutuamente, sentirse atraído emocionalmente por tu pareja, poder mantener tu individualidad, tener una relación estable, sentirse seguros el uno con el otro y ser iguales en la relación.
- La orientación sexual es la atracción emocional, romántica o sexual hacia otras personas.
- Las personas que se sienten atraídas por personas del sexo opuesto se identifican como heterosexuales. Las personas que se sienten atraídas por el mismo sexo se identifican como gays o lesbianas (gay puede usarse tanto para varones como para mujeres, mientras que lesbiana es sólo para mujeres). Las personas que se identifican como bisexuales se sienten atraídas tanto por personas del sexo opuesto como del mismo sexo.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

- Algunas ventajas de la abstinencia es que no tiene efectos secundarios para la salud, es gratuita, se puede usar en cualquier momento y es 100 por ciento efectiva para proteger contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Es importante saber cuáles son tus límites individuales si estás pensando en tener intimidad física. Saber lo que harás y lo que no harás con anticipación facilitará el uso de tus habilidades de rechazo y el establecimiento de límites adecuados en tu relación.
- El consentimiento afirmativo es un acuerdo entre dos personas para tener contacto físico entre sí, y se debe pedir independientemente de lo que sea, como tomarse de la mano, darse abrazos, besarse o tocarse de cualquier manera. El consentimiento debe ser un claro sí, tanto física como verbalmente. Independientemente de lo bien que se conozcan las personas o de lo que ya hayan hecho antes, siempre deben pedir consentimiento cuando se trata de cualquier tipo de contacto.

## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ significa pasar tiempo con alguien con quien tienes un interés romántico.
2. El/la \_\_\_\_\_ emocional es una conexión física y emocional que sientes con tu pareja.
3. Una emoción compleja que implica sentimientos de afecto intensos y con frecuencia se explica como una mezcla de química, cercanía y compromiso con tu pareja se conoce como \_\_\_\_\_.
4. La atracción emocional, romántica o sexual de una persona hacia otra persona es su \_\_\_\_\_.
5. Una persona es \_\_\_\_\_ si se siente atraída emocional, romántica o sexualmente a personas del sexo opuesto.
6. El término \_\_\_\_\_ puede utilizarse tanto por hombres como por mujeres que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo.
7. Las personas que se identifican como \_\_\_\_\_ se sienten atraídas tanto por personas del sexo opuesto como del mismo sexo.
8. Las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres pueden utilizar el término \_\_\_\_\_ para describirse a sí mismas.
9. Enviar electrónicamente fotos o videos de desnudos o semidesnudos se denomina \_\_\_\_\_.
10. El/la \_\_\_\_\_ implica sentimientos de cercanía y conexión emocional con otra persona.
11. Poder contarle a tu pareja tus miedos, sueños y decepciones más profundos y sentirte seguro y comprendido se conoce como intimidad \_\_\_\_\_.
12. La intimidad \_\_\_\_\_ es intimidad a través del contacto físico.
13. Determinar qué conductas de los demás aceptarás o no aceptarás se conoce como tener \_\_\_\_\_.
14. Un acuerdo entre dos personas para tener contacto físico, que puede ser contacto sexual o no, se conoce como consentimiento \_\_\_\_\_.
15. \_\_\_\_\_ significa abstenerse de cualquier tipo de actividad sexual: vaginal, oral, anal y sexo sin penetración.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Por qué crees que sería importante en una relación establecer los límites con respecto a la intimidad física?

## EN CASA

Habla con un miembro de la familia o un adulto de confianza sobre las expectativas de salir con alguien. ¿Tus expectativas acerca de salir con alguien y las normas que se aplican a las citas son las mismas que las de tu familiar o adulto de confianza? Escribe un párrafo explicando tu respuesta.



# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Comunicación abierta con un tutor

Utiliza la ficha Mi plan de acción para mantener la comunicación abierta con tu tutor. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Comunicación con mi tutor

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Quiero poder comunicarme mejor con mi tutor.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Le contaré a mi tutor al menos una cosa de mi día cuando me pregunte. Antes de contestar mal contaré hasta 10 y pensaré en mi respuesta cuando esté enojado con mi tutor el 50 por ciento de las veces.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Voy a usar mensajes en primera persona el 50 por ciento de las veces cuando no esté de acuerdo con mi tutor.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica dos o tres pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*En mi camino de vuelta a casa pensaré en una cosa que pueda compartir con mi tutor si me pregunta.*

*Voy a practicar contar hasta 10 antes de reaccionar mal con mis amigos. Esto puede hacer que sea más fácil para mí reaccionar de una forma no confrontativa cuando mi tutor y yo no estamos de acuerdo.*

*Voy a practicar el uso de mensajes en primera persona en otros aspectos de mi vida, para que sea más fácil usarlos cuando no esté de acuerdo con mi tutor.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *15 de abril*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *25 de abril*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*En el camino a casa desde la escuela pensé en lo que quería compartir con mi tutor. Practiqué contar y hacer una pausa antes de decir algo, lo que me ayudó a hacer mejores comentarios en lugar de contestar mal.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*A veces, cuando estoy en desacuerdo no quiero pensar en usar mensajes en primera persona, simplemente quiero decir lo que se me cruza por la mente, lo que no siempre es útil. Voy a continuar trabajando en esto porque cuando he usado los mensajes en primera persona, el desacuerdo resultó mejor para ambas partes.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

- Los cuatro tipos específicos de amigos que tienes a lo largo de toda tu vida son
  - amigos ocasionales, buenos amigos, conocidos, amigos virtuales
  - conocidos, amigos cercanos, amigos virtuales, buenos amigos
  - conocidos, amigos ocasionales, amigos cercanos, amigos virtuales
  - amigos ocasionales, buenos amigos, conocidos, amigos cercanos
- Evitar toda forma de actividad sexual se conoce como
  - anticonceptivos
  - abstinencia
  - intimidación emocional
  - sexo ocasional
- ¿Qué tipo de comunicación es el uso de expresiones faciales y lenguaje corporal?
  - no verbal
  - interpersonal
  - verbal
  - escrita
- ¿Cuál de las siguientes no es una característica típica de una relación de pareja tóxica?
  - mala comunicación
  - diferencias de poder
  - sentirse seguros el uno con el otro
  - descuidar a otros amigos
- Los roles sociales y culturales de las personas como masculinas o femeninas se conoce como
  - roles de género
  - socialización de género
  - género
  - orientación de género
- Tu capacidad de llevarte bien con las personas se conoce como
  - salud social
  - salud física
  - salud emocional
  - salud mental
- El sentido de identidad de una persona basado en atracciones emocionales, románticas o sexuales hacia personas del sexo opuesto y del mismo sexo se conoce como
  - heterosexual
  - orientación sexual
  - bisexual
  - gay o lesbiana
- ¿Tener una mayor satisfacción en la vida en general y menores índices de depresión más adelante son dos características de qué tipo de relación?
  - con un tutor
  - con los hermanos
  - saludable
  - tóxica
- Conocer las expectativas de cómo se espera que actuemos, hablemos y nos comportemos según lo que decide la sociedad se conoce como
  - género
  - socialización de género
  - orientación de género
  - roles de género
- Tener sentimientos de cercanía y conexión emocional con otra persona se conoce como
  - intimidación emocional
  - intimidación social
  - intimidación mental
  - intimidación física

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Mantener amistades saludables

### Qué recordar

Las relaciones saludables son una parte importante del bienestar general. Las relaciones saludables nos dan el apoyo que necesitamos para tomar decisiones saludables.

### Para quién es

Tú y tus amigos.

### Por qué es importante

Es importante entender los beneficios de las relaciones saludables con los amigos. Esta es una etapa en la vida en la que a menudo comienzas a pasar más tiempo con tus amigos y a confiar más en ellos. También es una etapa en la que los adolescentes comienzan a salir con alguien, conseguir trabajos y tener más responsabilidades, por lo que es difícil encontrar tiempo para estar con amigos fuera de la escuela. Esto puede llevar a que a veces los amigos se enfrenten, difundan rumores, se ignoren y hagan escenas en sus vidas.

Aprender a comunicarse y escuchar con efectividad es importante para mantener relaciones saludables.

### Qué hacer

Practica usar las habilidades de escucha activa y los mensajes en primera persona para convertirte en un mejor amigo.

### Cómo hacerlo

Trabaja con un compañero o en un grupo de tres. Comienza creando tres escenarios realistas que tú y tus amigos podrían enfrentar y de los que quieran hablar. Describe cada escenario escribiéndolo en un párrafo. Actúa por turnos cada escenario y practica el uso de la escucha activa y los mensajes en primera persona. Háganse comentarios mutuos sobre cómo salió la conversación usando como guía los mensajes en primera persona y los Pasos para las habilidades de escucha activa. Anímate a usar tus habilidades de escucha con amigos y otras personas en tu escuela, y lleva un registro de cuántas veces has podido ayudar a los demás usando estas habilidades.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Producción y comprensión oral

Participa en discusiones individuales y grupales acerca de los beneficios de las amistades y relaciones saludables. Desarrolla escenarios de conversaciones negativas que podrían tener amigos para poder

practicar tus mensajes en primera persona y la escucha activa. Al practicar con escenarios diferentes, estarás mejor preparado cuando surja la situación de verdad.

# UNIDAD IV

# Conductas dañinas y destruictivas

CAPÍTULO 10 **Violencia y conflicto**

CAPÍTULO 11 **Alcohol**

CAPÍTULO 12 **Tabaco y cigarrillos electrónicos**

CAPÍTULO 13 **Drogas legales e ilegales**





# Violencia y conflicto

- LECCIÓN 10.1 Entender la conducta violenta
- LECCIÓN 10.2 Enojo, agresión y conflicto
- LECCIÓN 10.3 Hostigamiento y novatadas
- LECCIÓN 10.4 Violencia, armas y pandillas
- LECCIÓN 10.5 Relaciones y violencia



# Entender mi salud

## Mi conocimiento sobre el enojo y el conflicto

Esta autoevaluación está diseñada para examinar tus conductas relacionadas con el enojo y el conflicto. Entender cómo reconocer y lidiar con el enojo y el conflicto te ayudará a tener más éxito en las relaciones, en la escuela y eventualmente en tu carrera. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuanto más se acerque tu puntaje a 24, es más probable que puedas lidiar con el enojo y el conflicto de formas productivas.

	Siempre	A veces	Nunca
Cuando estoy enojado, soy capaz de controlar mis emociones.	3	2	1
Cuando estoy enojado, sé cómo calmarme sin ser violento conmigo ni con los demás.	3	2	1
Entiendo que el conflicto es una parte normal de la vida.	3	2	1
Me niego a quedarme de brazos cruzados sin hacer nada si veo hostigamiento u otra conducta agresiva.	3	2	1
Conozco a un adulto con el que podría hablar si me sintiera amenazado o inseguro.	3	2	1
Aprecio la diversidad y celebro las diferencias de los demás.	3	2	1
Evito decir cosas en línea que no estaría dispuesto a decir en persona.	3	2	1
Tengo claros cuáles son mis límites personales y no permito que otros los cambien.	3	2	1

Mi puntaje para Mi conocimiento sobre el enojo y el conflicto = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

El conflicto, el enojo y la violencia pueden ser incómodos y afrontarlos puede dar miedo. La buena salud no requiere que las personas nunca se enojen ni que nunca tengan conflictos. Mantenerse saludables y seguros sí requiere que entendamos cómo evitar los riesgos, manejar el conflicto y salir de situaciones violentas.



# LECCIÓN 10.1

## Entender la conducta violenta

### Términos a aprender

**conducta violenta**  
**intolerancia**  
**prejuicio**  
**sesgo**  
**testigo**  
**víctima**  
**violencia emocional**  
**violencia física**  
**violencia sexual**



### Concepto general

La violencia adopta muchas formas y puede darse entre desconocidos, parejas, familiares, amigos y conocidos. Comprender qué cosas llevan a una conducta violenta y sus consecuencias puede ayudarte a mantenerte alejado de la violencia y a alentar a otros a hacer lo mismo.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar la violencia física y emocional.
- Explicar cómo las influencias personales, sociales, familiares y de la comunidad afectan la conducta violenta.
- Explicar cómo el prejuicio, el sesgo y la intolerancia se relacionan con la conducta violenta.
- Comparar y diferenciar las consecuencias de la conducta violenta para la víctima, el espectador y el agresor.
- Comunicar respeto hacia los demás.

### Conexión con el ASE

Prejuicio, sesgo e intolerancia (conciencia social)

### Escribe sobre el tema

¿Cómo podría influir la opinión que tienes sobre una persona en la forma en que la tratas? ¿Cómo pueden las opiniones llevar a una conducta violenta?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

Capítulo 10 Violencia y conflicto  
**LECCIÓN 10.1** Guía de toma de notas de Entender la conducta violenta

¿Qué es la conducta violenta?

1. En las siguientes recuadros describe los distintos tipos de conductas violentas.

Física	Sexual	Emocional

Influencias en la conducta violenta

2. En el siguiente diagrama, identifica cinco influencias bajo cada categoría.

Influencias personales y sociales	Influencias de la familia y la comunidad

© 2024 Human Kinetics. Reproducido con autorización. Todos los derechos reservados por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



**Abdul** se dio cuenta de que su amigo Rasheed iba a la escuela con camisas de manga larga aunque hacía bastante calor afuera. También vio un moretón en la cara de Rasheed. Cuando Abdul preguntó de qué era el moretón, Rasheed dijo que se había golpeado la cara con una pelota de béisbol cuando estaba jugando con su hermano. Rasheed también estaba más callado que de costumbre y parecía nervioso y ansioso. A Abdul le preocupaba que alguien le hubiera pegado a su amigo, pero no lograba que Rasheed dijera nada y no lo quería hacer sentir incómodo. Rasheed muestra señales de que podría haber sido víctima de violencia. ¿Qué debe hacer Abdul para apoyar mejor a su amigo?

## ¿Qué es la conducta violenta?

**Conducta violenta** es el uso intencional de palabras o acciones que causan o amenazan con causar lesión (figura 10.1). La conducta violenta con frecuencia empieza con palabras y rápidamente se convierte en un acto físico. La **violencia física** es el uso de la fuerza corporal; algunos ejemplos son pegar o patear a alguien, obligar a alguien a hacer algo contra su voluntad y destruir bienes materiales. La **violencia sexual**, o cualquier actividad sexual contra la voluntad de otra persona o sin su consentimiento, es una forma específica de violencia física.

Aunque con frecuencia pensamos en la violencia como en un acto físico, también es posible ser violento de otras formas. Amenazar a otros, destruir la reputación de una persona o causar daño a las relaciones de otra persona también son formas de conductas violentas. Este tipo de violencia, la **violencia emocional**, puede derivar en daños psicológicos o daños al bienestar emocional y social de otra persona. La violencia emocional a menudo pasa desapercibida y puede ser difícil hablar de ella.



**Hostigamiento**

Comportamiento agresivo reiterado hacia alguien que le causa a esa persona lesiones o incomodidad

**Novatadas**

El uso de presión por parte de un grupo para forzar a alguien a hacer algo humillante o incluso peligroso para ser aceptado por el grupo

**Acoso cibernético**

Una forma de hostigamiento que se realiza de manera electrónica o a través de las redes sociales

**Negligencia**

La falta de atención por parte de un adulto o cuidador a las necesidades físicas, emocionales, médicas o educativas básicas de un niño u otro dependiente

**Abuso físico**

Un acto intencional que causa daño físico a otra persona

**Abuso emocional**

Actitudes o conductas controladoras que dañan la salud mental de una persona

**Abuso sexual**

Cualquier actividad sexual que se realiza sin el consentimiento de la otra persona o cuando una persona no está en condiciones de dar su consentimiento (por ejemplo, por su edad o condición)

**Abuso infantil**

Cualquier acto intencional realizado a un niño que amenaza o causa daño al niño

**Abuso fraternal**

Violencia física, emocional o sexual entre hermanos

**Abuso de ancianos**

Violencia física, emocional o sexual contra una persona mayor; también incluye el abuso y la negligencia financiera

**Abuso animal**

Tortura, abuso o abandono de un animal

**Delitos de odio**

Amenazas o ataques contra alguien con motivo de su raza, origen étnico, discapacidad, orientación sexual, género o religión

**Homicidio**

Quitarle la vida a otra persona

**Terrorismo**

El uso de violencia o amenazas para atemorizar y controlar a grupos de personas

**Trata de personas**

El uso de la fuerza, el fraude o la coacción para atraer a alguien y someterlo a explotación laboral o sexual

**Violencia escolar**

Conducta violenta que ocurre en el predio escolar, en eventos auspiciados por la escuela o en el trayecto hacia o desde la escuela

**Violencia de pandillas**

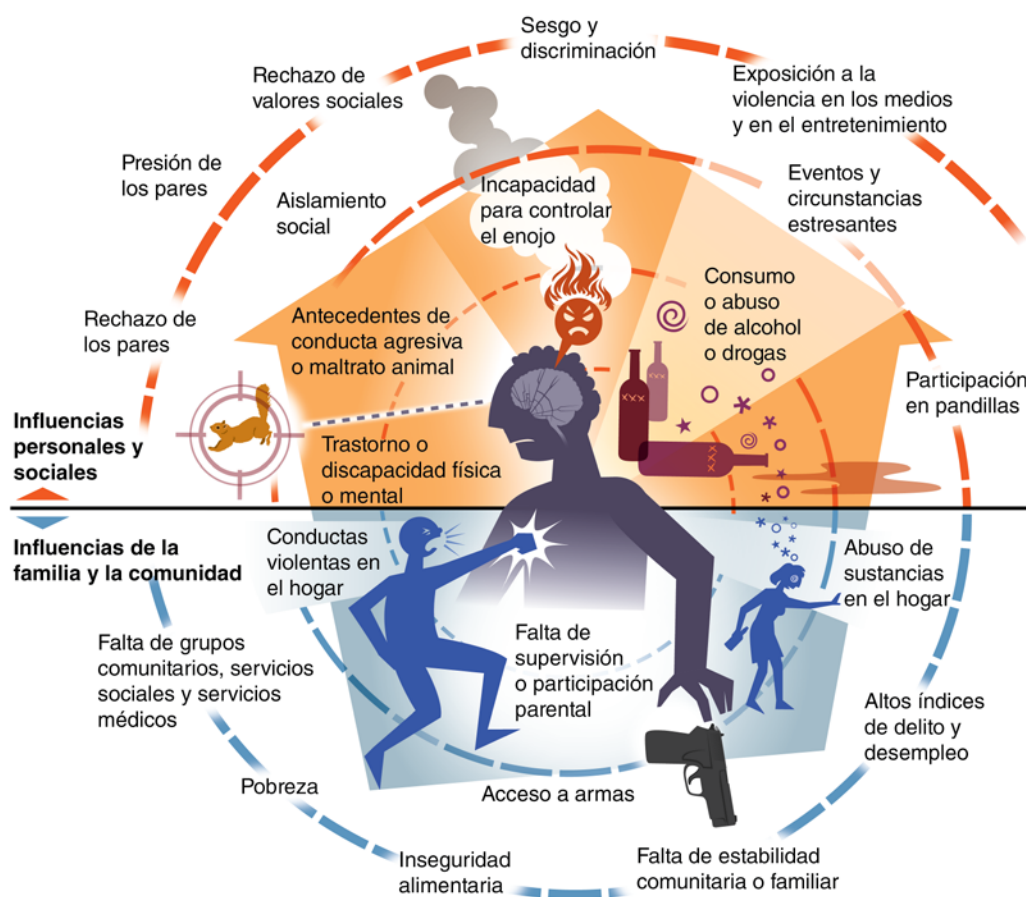
Conducta violenta llevada a cabo en un grupo como parte de la pertenencia e inclusión en el grupo

**Figura 10.1** Categorías de conductas violentas.

## Influencias en la conducta violenta

Una persona que comete un acto violento se denomina victimario o agresor. Los agresores son diferentes en distintas situaciones. Una persona que actúa de forma violenta en una situación (ej. en casa) puede no hacerlo en otra situación (ej. en el trabajo o la escuela). La persona a quien va dirigida la conducta violenta, conocida como la **víctima**, también puede ser diferente en distintas situaciones. Los niños, los grupos subrepresentados, las mujeres y las personas ancianas son más comúnmente víctimas de la violencia, pero cualquiera puede ser una víctima. Algunas formas de violencia dejan evidencia física: moretones, rasguños o huesos rotos. Otras formas de violencia pueden ser imposibles de ver para los demás. Por eso decimos que las conductas violentas son muy distintas.

Pese a las diferencias entre los victimarios y las víctimas, existen algunos factores de riesgo comunes para la conducta violenta (figura 10.2). Los factores de riesgo sólo sugieren que una persona podría ser más propensa a cometer actos violentos. Es posible estar rodeado de factores de riesgo y no sufrir violencia ni convertirse en violento uno mismo. La forma en que los factores de riesgo influyen en la conducta de una persona es un proceso complejo que varía de una persona a otra.



**Figura 10.2** Factores de riesgo para la conducta violenta.

## Prejuicio, sesgo e intolerancia



Lamentablemente, las conductas violentas están a menudo asociadas con el prejuicio y el sesgo. El **prejuicio** es tener una opinión o presunción irracional acerca de alguien o algo que no se basa en la experiencia real. Las personas con frecuencia tienen prejuicios hacia otros a quienes consideran



diferentes a ellos. El **sesgo** se produce cuando tratamos a una persona, cosa o grupo de manera distinta en base a lo que pensamos de ellos. El comportamiento sesgado también se denomina *discriminación*, especialmente cuando el sesgo afecta los derechos legales de una persona o grupo.

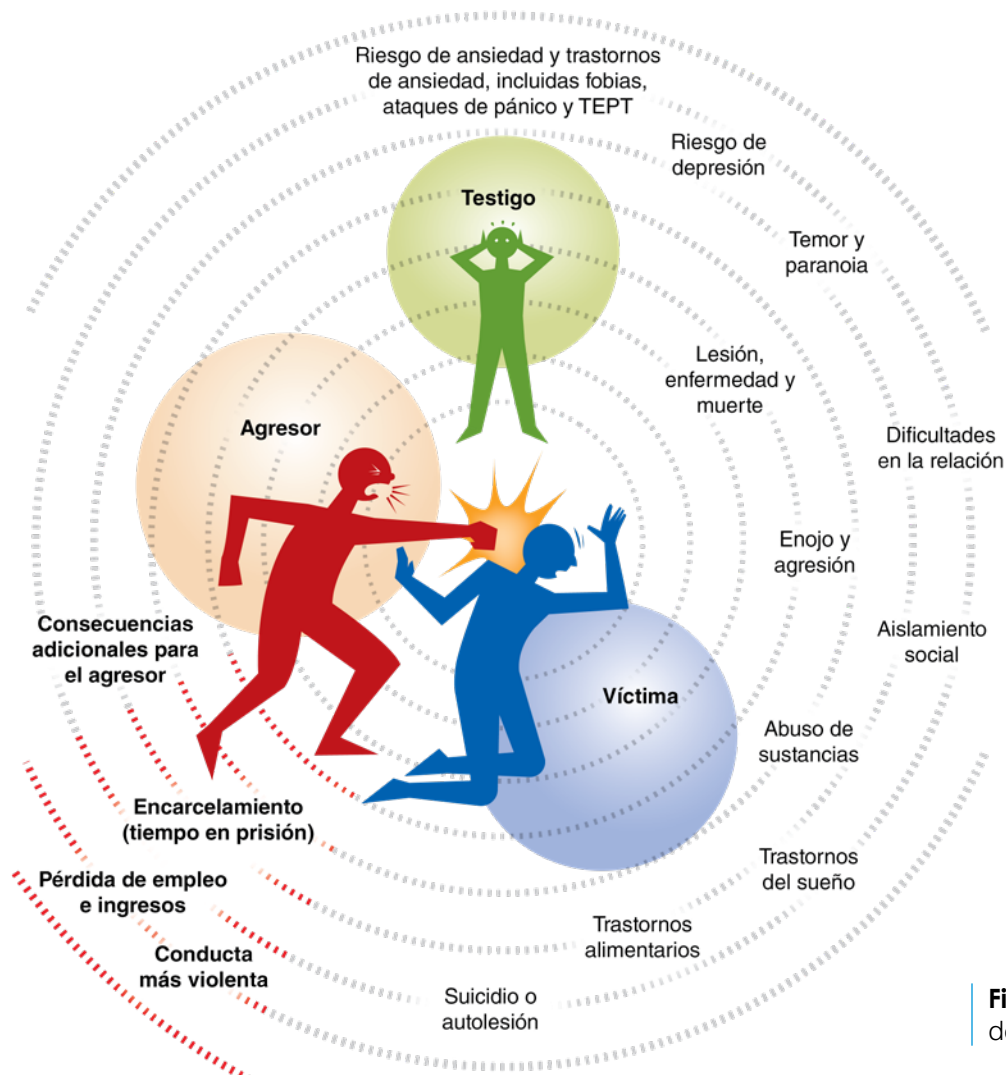
Las personas tienen muchos prejuicios diferentes. Aprendemos los prejuicios a través de la socialización, es decir, adaptando nuestras conductas, valores y creencias para pertenecer a una cultura o grupo social determinado. Si tienes una opinión negativa sobre las mujeres, o sobre una determinada raza o grupo religioso, tienes un prejuicio contra ellos. Si tratas a las personas de ese grupo de manera distinta por lo que presupones de ellas, estás siendo sesgado. La **intolerancia** es la falta de disposición para examinar los prejuicios y sesgos personales y aceptar las creencias, valores o conductas de los demás. La intolerancia puede llevar al odio. Cuando esto ocurre, pueden producirse hechos violentos.

## Consecuencias de la conducta violenta

La conducta violenta siempre tiene consecuencias para las víctimas, los agresores y los espectadores (figura 10.3). Un espectador, o **testigo**, es alguien que ve el hecho violento pero no participa en él. Los hechos violentos en sí mismos pueden durar poco tiempo, pero sus consecuencias pueden durar toda la vida para las personas afectadas.

### CONSEJO SALUDABLE

Únete a un club, una organización o una actividad en tu escuela o comunidad que te brinde a ti y a tu familia la oportunidad de interactuar con personas que sean diferentes a ti. Participar en actividades en común con otras personas puede ayudarte a apreciar las diferencias y similitudes de culturas, valores y tradiciones. Puede brindar alternativas seguras a las conductas violentas, como en las pandillas.



**Figura 10.3** Consecuencias de la conducta violenta.



La violencia puede afectar directamente la salud física de una persona (huesos rotos, lesiones internas, lesiones en la cabeza, etc.) y también su salud emocional. La ansiedad y los trastornos relacionados son particularmente comunes tras un encuentro violento. La violencia también puede conducir a una amplia gama de otros efectos a más largo plazo sobre la salud y el bienestar. Por ejemplo, las víctimas de abuso infantil pueden huir de su casa. Esto puede hacer que la persona abandone la escuela, se convierta en una víctima de delitos callejeros, pase hambre, no duerma y sufra un estrés extremo. Todos estos resultados pueden aumentar el riesgo de otras enfermedades y trastornos. De hecho, la violencia que sufre un niño o un joven puede afectarlo toda la vida.

## Denunciar la violencia

Las personas que presencian un hecho violento pueden ayudar llamando al 911 para denunciar el delito o contándole la situación a un adulto de confianza. Responder rápidamente ante un hecho violento puede ayudar a la víctima a recibir la asistencia médica que necesita y también ayudar a las autoridades a encontrar al agresor. Denunciar la violencia es lo correcto, incluso cuando da miedo hacerlo.

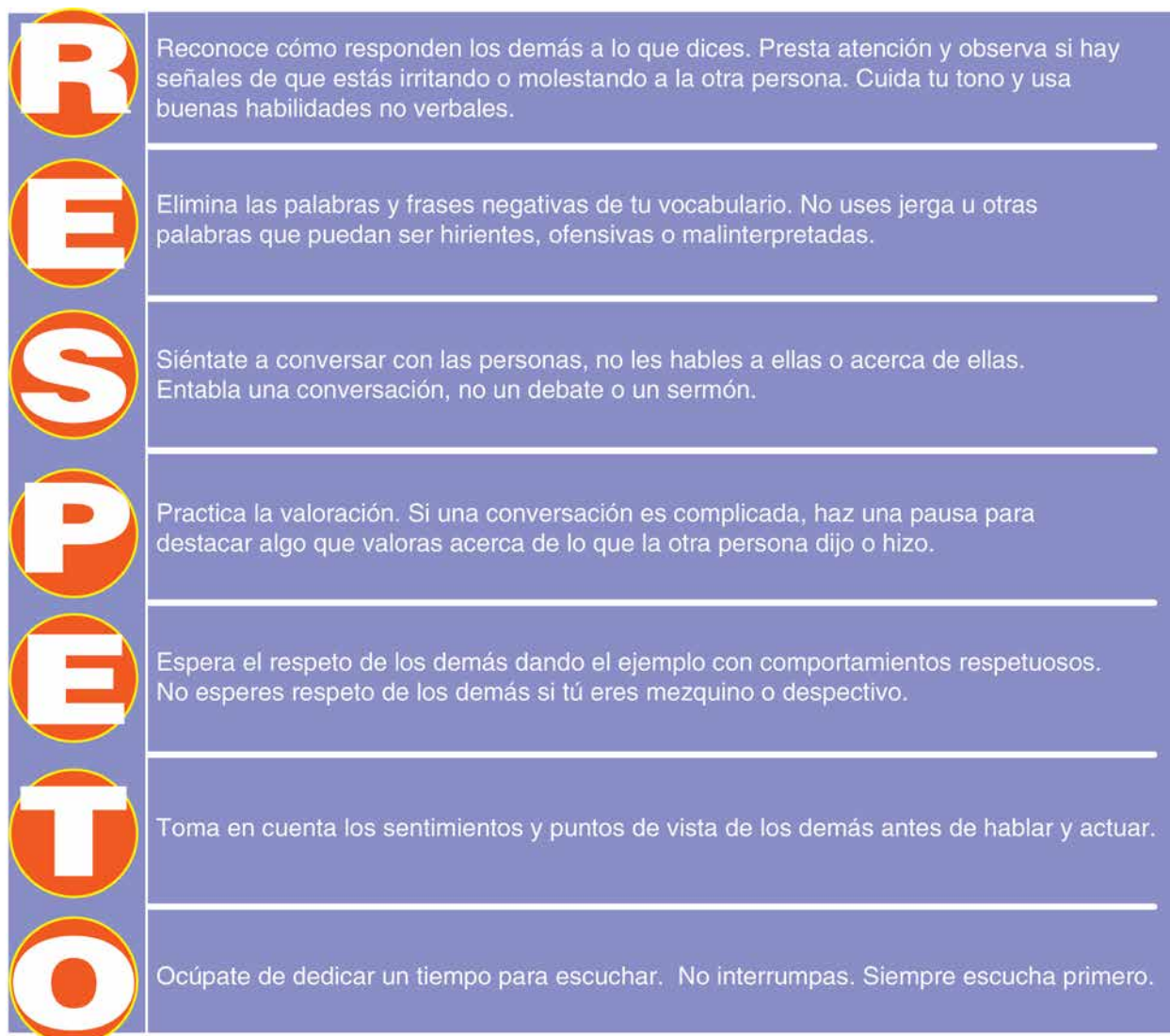
## Prevenir la violencia

La violencia es complicada, lo que hace que su prevención sea un desafío. Hay formas en que podemos ayudar como individuos, en nuestras relaciones con los demás, como comunidad y como sociedad.

### Los individuos y las relaciones

Los individuos pueden ayudar a prevenir la violencia examinando las actitudes, creencias y conductas que tienen hacia los demás. Reconocer que está bien ser distinto a los demás y comprender que todas las personas merecen ser tratadas con respeto es un buen comienzo. Los individuos también pueden prestar atención a los factores de riesgo que podrían hacer que sean más propensos a ser víctimas de violencia, para poder reconocer y evitar situaciones potencialmente peligrosas. Esto incluye examinar nuestro círculo social más cercano de amigos, familia y pares y trabajar duro para rodearnos de personas que nos apoyen, respeten y acepten.





**Figura 10.4** Habla con RESPETO para ayudar a reducir la violencia.

## Comunidad y sociedad

Las comunidades y las sociedades pueden ayudar a reducir la violencia trabajando para mejorar el acceso al transporte público y a la vivienda asequible y apoyando las oportunidades de empleo y educación para todos. Trabajar para desarrollar procesos, políticas, procedimientos y leyes que garanticen la equidad para todos los miembros en una sociedad también ayuda a reducir la violencia.

## Comunicar respeto hacia los demás

Una de las mejores formas de ayudar a prevenir la violencia es aprender a comunicarse de modo efectivo y respetuoso con personas que son diferentes a uno. Una comunicación efectiva puede reducir o eliminar los malentendidos, el conflicto, los sentimientos heridos y el enojo y disminuir las posibilidades de que una situación se vuelva violenta. La sigla RESPETO puede ayudarte a comunicarte respetuosamente con los demás (figura 10.4).

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**



## Comunicar respeto hacia los demás

Selecciona uno de los siguientes temas que refleje algo sobre tu propia identidad, o usa un tema que te asigne tu maestro. Escribe una respuesta corta al tema que seleccionaste y luego compártela con un compañero de clase o en un grupo pequeño. A medida que discutas el tema, usa la sigla RESPETO para guiar la manera de entablar la conversación con los demás. Cuando alguien más esté hablando, haz todo lo posible por hacer preguntas que te ayuden a comprender mejor su experiencia y punto de vista. Al finalizar la conversación, o cuando tu profesor indique que terminen, reflexiona sobre cómo lo has hecho. Evalúate a ti mismo en cada parte de la sigla RESPETO.

- Cuál es tu identidad de género y cómo es tener esa identidad
- De qué raza eres y cómo es ser de esa raza
- Cómo es tu familia y cómo te sientes al pertenecer a esa familia
- Cuáles son tus pasatiempos e intereses y cómo influyen en lo que otros piensan de ti

Elemento de RESPETO	Cómo me fue
Reconociste cómo los demás responden a lo que dices	
Eliminaste las palabras o frases negativas	
Conversaste con las personas, no les hablaste a ellas	
Valoraste algo que dijeron	
Mostraste respeto haciendo contacto visual y siendo amable	
Tuviste en cuenta los sentimientos y las perspectivas de los demás antes de hablar	
Escuchaste sin interrumpir	

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Revisa las influencias y los factores de riesgo para la conducta violenta identificados en esta lección. Crea una lista de factores de riesgo que se apliquen a ti. Determina si puedes hacer cambios para reducir cada factor de riesgo. Si puedes, identifica cuáles podrían ser esos cambios.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Selecciona uno de los tipos de violencia definidos en el capítulo. Utilizando información válida y confiable de Internet, escribe un resumen de una página sobre ese tipo de violencia. Incluye en tu informe una descripción, factores de riesgo, estadísticas y consecuencias.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Si observas que alguien es objeto de hostigamiento o burla, alza tu voz y dile al hostigador que lo que está haciendo no está bien. Muestra respeto y amabilidad con la víctima y luego reflexiona sobre tus acciones.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Trabaja con otros estudiantes de tu clase para diseñar una campaña que promueva el respeto por las diferencias individuales en tu escuela.

## LECCIÓN 10.1 Revisión: Entender la conducta violenta

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La violencia física utiliza la fuerza corporal para infligir daño.
- La violencia sexual implica cualquier actividad sexual realizada contra la voluntad de una persona o sin su consentimiento.
- La violencia emocional provoca daño psicológico, emocional o social a otra persona.
- Existe un amplio espectro de influencias sobre la violencia, como las personales, sociales, familiares y comunitarias.
- Un prejuicio es tener una opinión o presunción irracional acerca de alguien o algo que no se basa en la experiencia.
- Una persona que está sesgada trata a una persona de manera diferente debido a lo que asume sobre ella.
- La violencia tiene una amplia variedad de consecuencias para la víctima, el agresor y el testigo.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El/la \_\_\_\_\_ violenta incluye el uso intencional de palabras o acciones que causan o amenazan causar daño a alguien o algo.
2. Amenazar a alguien o destruir su reputación son ejemplos de violencia \_\_\_\_\_.
3. Una persona que comete un acto violento se denomina agresor o \_\_\_\_\_.
4. Tener una opinión sobre alguien o algo que no se basa en la experiencia se denomina un/una \_\_\_\_\_.
5. No estar dispuesto a aceptar las creencias o conductas de los demás se denomina \_\_\_\_\_.
6. Un/una \_\_\_\_\_ es alguien que ve un hecho violento pero no participa en él.
7. Es importante comunicarse con \_\_\_\_\_ al hablar con las personas, especialmente cuando tienen creencias, pensamientos u opiniones diferentes a las tuyas.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Investiga una forma de conducta violenta y recopila información sobre esa conducta en particular. Céntrate en las estadísticas, los datos y los hechos. Escribe al menos ocho datos que hayas aprendido. Coloca la información que consideres más importante que la gente conozca al principio de la lista en orden descendente.

### EN CASA

Pregúntale a un hermano, amigo, compañero de equipo, o a otro par de tu comunidad sobre su origen cultural, étnico o religioso y utiliza la sigla RESPETO para ayudarte a escuchar y entender su perspectiva.



# LECCIÓN 10.2

## Enojo, agresión y conflicto

Términos a aprender 

agresión

asertividad

conflicto

escalar

resolución de conflictos



### Concepto general

El enojo y la agresión no son lo mismo que la violencia, y la agresión no es lo mismo que la asertividad. Es importante saber cómo manejar el enojo y ser asertivo sin ser violento.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar agresión y asertividad.
- Ilustrar cada causa común de conflicto usando un ejemplo realista.
- Comparar y contrastar dos estilos de manejo de conflictos.
- Practicar los pasos de la resolución de conflictos.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Resolver conflictos (toma de decisiones responsable)

### Escribe sobre el tema

Cuando tienes un conflicto, ¿cómo te hace sentir?  
¿Cómo manejas habitualmente el conflicto?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 10** Violencia y conflicto  
**LECCIÓN 10.2** Guía de toma de notas de Enojo, agresión y conflicto

**Enojo**  
1. El enojo es \_\_\_\_\_

**Agresión**  
2. La agresión es \_\_\_\_\_

**Asertividad versus agresión**  
3. Compara y contrasta la asertividad frente a la agresión.

**Entender el conflicto**  
4. El conflicto es \_\_\_\_\_  
5. ¿Cuáles son cuatro roles que podrían causar conflictos?

--	--	--	--

**Jordyn** estaba muy enojado porque sus padres le dijeron que no podía ir a una fiesta en la casa de un amigo ese fin de semana. Les preocupaba que la fiesta pudiera atraer gente agresiva o violenta y poner a Jordyn en peligro. Su mejor amigo, Devon, trató de alentarle a que se olvidara del tema. Jordyn se mantuvo reservado la mayor parte de la semana para que nadie le preguntara si iría a la fiesta. La noche de la fiesta, Jordyn subió a su habitación y cerró la puerta de un portazo. Su papá se acercó y le gritó por haber dado un portazo y le dijo que estaba castigado por una semana. Jordyn se negó a hablar con su papá durante el resto de la noche. ¿Cómo podría Jordyn haber manejado la situación de un modo diferente? De haberla manejado diferente, ¿cómo podría haber cambiado el resultado?



## Enojo

El enojo es una emoción normal que sienten todas las personas. Cuando expresamos nuestro enojo adecuadamente, los demás pueden entender que estamos frustrados, temerosos o heridos y tenemos un mejor control de nuestro enojo. Enojarse está bien, pero no está bien dirigir el enojo hacia otras personas de maneras agresivas y violentas.

## Agresión

La **agresión** ocurre cuando alguien lleva a cabo una acción enérgica con la intención de dominar o controlar a otra persona o una situación. La agresión es un comportamiento, no una emoción. A veces las personas actúan agresivamente de modos no violentos. Por ejemplo, alguien puede adelantarse a otras personas en la fila del almuerzo o ir cambiando de carril con frecuencia y muy rápido cuando está conduciendo un automóvil. En determinadas situaciones, como en deportes competitivos, podemos decir que alguien es agresivo en su forma de jugar. En general, esto significa que está esforzándose al máximo por ganar la competencia o dominar el juego de su oponente. Por otro lado, el comportamiento agresivo también puede ser violento. Usar la fuerza para sacar a alguien a empujones de la fila es un comportamiento agresivo que es violento, al igual que empujar a alguien que se cruza en tu camino cuando estás caminando.

## Asertividad versus agresión

A veces las personas confunden asertividad con agresión aunque no son lo mismo. La agresión es enérgica o violenta, mientras que la **asertividad** es una forma segura y no violenta de expresar tus necesidades y tu punto de vista (figura 10.5). Hay diferencias significativas entre las dos conductas. Por lo general, ser asertivo se considera algo positivo, mientras que ser agresivo se considera de forma más negativa.

### CONSEJO SALUDABLE

Si te sientes enojado, respira profundo y cálmate antes de actuar. Cuando estés listo para comunicar tus sentimientos, recuerda centrarte en usar mensajes en primera persona para expresar cómo te sientes. Aunque alguien haya hecho algo para hacerte enojar, trata de no comenzar con mensajes en segunda persona. Por ejemplo, en lugar de “arruinaste todo y ahora perdí mi turno”, prueba con “estoy frustrado porque no tuve la oportunidad de jugar”.



**Asertividad**

- Demostrar autoconfianza y fortaleza
- Expresar tu opinión de manera respetuosa
- Ayudar a los demás a sentirse cómodos y seguros
- Establecer contacto visual, mantener la calma y la apertura mental
- Considerarte igual a los demás
- Intentar expresarte sin herir a los demás



**Agresión**

- Usar contundencia o violencia
- Atacar a los demás e imponer tus opiniones
- No estar en sintonía con los demás ni concentrado en lo que ellos desean
- Mirar fijamente y parecer irritado con los demás
- Considerarte más importante o mejor que los demás
- Tratar de lastimar a los demás

Figura 10.5 Asertividad versus agresión.

## Entender el conflicto

El conflicto es una realidad inevitable de la vida. Todos tenemos conflictos con otras personas y dentro de grupos y organizaciones. El conflicto no es necesariamente siempre malo. De hecho, el conflicto puede motivarnos a crecer y a valorar a los demás, a resolver problemas, y a encontrar soluciones a los desafíos.

El **conflicto** se produce cuando dos o más personas discrepan sobre un tema. El conflicto en sí mismo suele no conducir a la agresión o a la violencia. A veces el conflicto puede hacer que las personas se enojen. Cuando una persona siente enojo y se ve amenazada por una situación, puede resultarle difícil manejar sus emociones. Esto puede generar dificultades para escuchar, sentir empatía y ser neutral y abierto en la situación, a menudo creando más conflictos y empeorando la situación. Los valores, las relaciones, los intereses y los recursos pueden causar conflictos de las siguientes maneras:

**Valores.** Los diferentes principios y estándares de conducta pueden llevar a las personas a estar en desacuerdo en decisiones importantes.

**Relaciones.** Las diferentes personalidades, estilos y límites personales entre las personas puede provocar discrepancias sobre qué hacer, cómo manejar una situación o qué es aceptable en la relación.

**Intereses.** Las personas no siempre comparten las mismas preocupaciones ni encuentran las mismas cosas interesantes, y esto puede dificultar su capacidad para lograr un consenso (es decir, un acuerdo).

**Recursos.** Si no hay suficiente de algo para todos (incluso el tiempo), las personas pueden estar en desacuerdo con los demás en cómo manejar el recurso.

## Manejar los conflictos

Cuando no manejamos el conflicto de manera efectiva, la situación puede **escalar** o intensificarse. Los conflictos no resueltos pueden generar mayores sentimientos de estrés y ansiedad, lo que puede dañar la salud y el bienestar de la persona. Sin un manejo adecuado, los conflictos pueden hacer que las relaciones se desmoronen, lo que puede dar lugar a enfrentamientos violentos. Es importante lidiar con los conflictos, no importa cuán difíciles sean.

Las personas tienen distintos enfoques o estilos a la hora de manejar conflictos de maneras no violentas. Como individuos, todos tenemos características y rasgos que afectarán la forma en que tendemos a resolver los conflictos con los demás. Ser consciente de cómo manejas los conflictos te ayudará a mejorar tus habilidades de resolución de conflictos. Los estilos de manejo de conflictos también pueden considerarse como estrategias u opciones (figura 10.6). Cada uno tiene pros y contras.

### CONSEJO SALUDABLE

Una forma de apreciar a otras personas es compartir sus intereses. Haz algo con un amigo o miembro de la familia que le encante hacer, incluso si crees que no te gustará. Estar abierto a nuevas experiencias te ayudará a comprender y apreciar a los demás.

## Estilos para manejar el conflicto

### Enfoque complaciente

Consiste en colaborar en gran medida, incluso dejando de lado las propias metas, objetivos y resultados deseados, en pos de alcanzar una solución. Este enfoque funciona mejor cuando la otra parte es el experto o tiene una mejor solución. A veces usamos este enfoque cuando la situación no es grave y queremos evitar dañar una amistad o una relación.

### Enfoque evasivo

Consiste simplemente en evitar la causa del conflicto. Las personas optan por la evasión cuando el problema no es importante o no tienen ninguna oportunidad de que las cosas salgan como ellos quieren. A veces las personas evitan el conflicto si la situación es muy emocional o si es probable que se produzcan consecuencias graves, como la violencia. En general, la evasión no es una solución saludable a largo plazo para resolver un conflicto, pero puede ser necesaria en el corto plazo.

### Enfoque colaborador

Consiste en trabajar conjuntamente para tratar de lograr los objetivos de todos. Algunas personas se refieren a este enfoque como el intento de encontrar una solución en la que todos ganan porque no hay perdedores. Cuando un conflicto es realmente complejo, este enfoque es útil. La colaboración requiere de mucha confianza, tiempo y esfuerzo para asegurarse de que todos estén realmente satisfechos con el resultado.

### Enfoque competitivo

Consiste en una estrategia donde uno gana y otro pierde, en la que el objetivo es alcanzar tus propias metas sin interesarte por la otra parte. En general, este enfoque hace que las personas se sientan heridas o excluidas. Sin embargo, puede ser necesario ante una emergencia o cuando hace falta tomar una decisión rápida.

### Enfoque negociador

En este enfoque, ninguna de las partes realmente consigue todo lo que quiere. Hacer concesiones es bueno para alcanzar soluciones al conflicto en el corto plazo, pero puede dejar a algunas personas insatisfechas. Con frecuencia es más fácil hacer concesiones o negociar que colaborar, pero la colaboración en general tiene mejores resultados a largo plazo.

**Figura 10.6** Existen diferentes estilos o métodos para evitar conflictos.



## Resolución de conflictos

**Resolución de conflictos** es el proceso formal o informal por el cual dos o más personas o grupos encuentran una solución pacífica a su desacuerdo. Cuando trabajes para resolver un conflicto, sigue los pasos de resolución de conflictos que se muestran en la figura 10.7 para ayudarte a encontrar una solución.



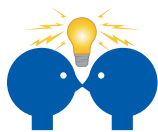
**Figura 10.7** Pasos para la resolución de conflictos.

### Orientación vocacional

#### TRABAJADOR SOCIAL

El trabajo social es un amplio campo que incluye una variedad de profesionales que atienden a personas que lo necesitan. Los trabajadores sociales pueden atender a niños y familias, trabajar en el ámbito médico y en la salud pública, y focalizarse en la salud mental y en el abuso de sustancias. Los trabajadores sociales a menudo ofrecen acompañamiento terapéutico y educación y conectan a las personas necesitadas con los recursos públicos y privados apropiados. Los trabajadores sociales con frecuencia se ocupan de las víctimas de violencia—especialmente los niños y las víctimas de violencia doméstica. La mayoría de los estados requieren como mínimo una licenciatura de una universidad que ofrezca un programa acreditado para que alguien ejerza como trabajador social.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Resolver conflictos**

Lee cada uno de los siguientes escenarios. Analiza qué método de manejo de conflictos se ilustra en cada uno y describe por qué el método es dañino o no es exitoso. Decide cuál es la mejor manera de resolver el conflicto para brindar una solución útil y exitosa. Recuerda pensar en tus opciones e identifica la mejor estrategia o estrategias a utilizar. Una vez que hayas tomado tu decisión, explica cómo tu elección permite una resolución útil y exitosa del conflicto e identifica las posibles consecuencias de tu elección a corto y largo plazo.

**ESCENARIO 1**

Emily y Zoe son amigas de Mateo y a ambas les gusta su amigo. Emily tiene más clases con él y puede verlo seguido, pero Zoe vive al lado de la casa de Mateo. Últimamente Zoe ha estado compartiendo tiempo con Mateo entre clases y después de la escuela y esto hizo que Emily esté celosa. También está enojada porque siente que Zoe está tratando de alejarla de Mateo. Emily y Zoe se pelearon ayer y parece que ya no se llevan bien en absoluto.

**ESCENARIO 2**

Thomas y Dylan son amigos desde hace mucho tiempo. La semana pasada, Dylan le hizo pasar un mal momento a Thomas por una foto que publicó de él mismo en Instagram. Thomas le envió un mensaje de texto a Dylan y le dijo que lo dejara en paz. En lugar de hacer eso, Dylan le respondió a Thomas con un mensaje sarcástico en Instagram. Thomas está realmente enojado con Dylan y Dylan cree que Thomas está exagerando todo.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en tomar decisiones saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Muchas escuelas ofrecen oportunidades para aprender sobre la resolución de conflictos, la construcción de comunidades o la paz y la justicia. Determina si tu escuela ofrece este tipo de capacitaciones u oportunidades para los alumnos y elabora una lista de ellas. Si no puedes identificar ninguna, elabora una lista del tipo de oportunidades que crees que la escuela debería ofrecer y entrégasela a tu maestro.

**COMUNICACIÓN SALUDABLE**

Demuestra la diferencia entre la comunicación asertiva y agresiva. Piensa en un conflicto común que tú o tus pares tengan. Escribe una historia sobre la situación y plantea dos finales diferentes: uno que represente lo que sucedería si los personajes fueran agresivos al lidiar con su situación y otro que demuestre cómo sería la situación si los personajes usaran una comunicación asertiva.

## LECCIÓN 10.2 Revisión: Enojo, agresión y conflicto

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El enojo, la agresión y la asertividad son todos diferentes. El enojo es una emoción. La agresión es una conducta enérgica con la intención de controlar a otra persona o una situación. La asertividad es una manera no violenta de expresar tus necesidades y tu punto de vista.
- El conflicto se produce cuando las personas discrepan sobre un tema. Las fuentes comunes de conflicto incluyen diferencias en valores, expectativas de una relación e intereses y una insuficiencia de recursos.
- Los medios para el manejo de conflictos incluyen acuerdo, evitación, compromiso y competencia.
- Si estás en un conflicto, trata de respirar hondo o de hacer algo seguro y apropiado que te calme. Luego escucha el punto de vista de la otra persona. Piensa en todas tus opciones para encontrar una solución e identifica tu mejor estrategia. Luego toma la decisión.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. La agresión es un/una \_\_\_\_\_, no una emoción.
2. Expresar tu opinión de manera respetuosa y valorando a los demás como iguales son partes importantes de ser \_\_\_\_\_.
3. El/la \_\_\_\_\_ se produce cuando dos o más personas discrepan sobre un tema y se sienten de alguna manera amenazadas.
4. La situación puede \_\_\_\_\_ cuando no manejamos el conflicto de manera efectiva.
5. El/la \_\_\_\_\_ se produce cuando las personas pueden encontrar una solución pacífica a su desacuerdo.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

El conflicto puede conducir a resultados positivos. Escribe un párrafo sobre una situación en la que un conflicto, si está bien manejado, podría conducir a un resultado positivo para las personas involucradas. Explica la situación y por qué el resultado podría ser positivo.

### EN CASA

Comparte las estrategias de manejo de conflictos con alguien de tu familia o tu comunidad y pregúntales qué enfoque creen que usan más. Formula preguntas e intenta obtener un ejemplo de una ocasión en la que hayan utilizado el enfoque y qué ocurrió como resultado.

# LECCIÓN 10.3

## Hostigamiento y novatadas

### Términos a aprender

acoso cibernético

hostigador

hostigamiento

novatada

### Concepto general

El hostigamiento y las novatadas pueden afectar a personas de todas las edades y condiciones sociales. Los jóvenes son particularmente vulnerables a ser tanto victimarios como víctimas de estas conductas. Comprender los factores de riesgo y cómo prevenir y responder a las conductas de hostigamiento y las novatadas puede ayudar a mantener más seguras a las personas y a las comunidades.



### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y diferenciar el hostigamiento tradicional y el acoso cibernético.
- Identificar estrategias para prevenir todas las formas de hostigamiento.
- Describir cómo las víctimas de hostigamiento pueden pedir ayuda.
- Explicar cómo la violación de las leyes contra el acoso cibernético puede afectar el futuro de una persona.
- Comparar y diferenciar el hostigamiento y las novatadas.
- Identificar las consecuencias a corto y largo plazo de participar en novatadas.

### Conexión con el ASE

Responder al hostigamiento (conciencia social)

### Escribe sobre el tema

¿Crees que burlarse de alguien es lo mismo que hostigar a alguien? Explica tu respuesta.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 10** Violencia y conflicto  
**LECCIÓN 10.3** Guía de toma de notas de Hostigamiento y novatadas

**Hostigamiento**

1. El hostigamiento es \_\_\_\_\_

2. En los siguientes recuadros, cita los cuatro tipos de hostigamiento.


**Influencias en el comportamiento hostigador**

3. Describe a los hostigadores y a las víctimas de hostigadores.

Hostigadores:	
Víctimas de hostigadores:	

**Consecuencias del hostigamiento**

4. Cita tres consecuencias que pueden tener el hostigamiento en una persona.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

© 2024 Human Kinetics. Este material con sus partes podrá utilizarse en el entorno personal de los docentes. T. Farrar y C. Corbin (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Steven

es un chico bastante pequeño. De hecho, es el más bajo de su clase. También usa anteojos y se describe a sí mismo como un cerebritito. Steven es estudiante de primer año de preparatoria. Cuando llega al campus, algunos de los chicos mayores se burlan de él. A veces se amontonan a su alrededor y lo hacen tropezar o lo empujan con tanta fuerza que pierde el equilibrio. Steven trata de ignorarlos y no quiere hacer nada para escalar la situación o hacerla más violenta. La peor parte es que todos los otros niños en el pasillo miran y a veces se ríen; a nadie parece importarle. Steven es un niño amigable, pero parece que nadie quiere pasar tiempo con él en la escuela. ¿Por qué crees que los estudiantes más grandes son crueles con Steven? ¿Por qué crees que los otros estudiantes solo miran y no ayudan?

## Hostigamiento

El hostigamiento es una situación habitual en las escuelas de los Estados Unidos. Uno de cada cinco alumnos de la escuela preparatoria es víctima de hostigamiento dentro de la escuela, y uno de cada siete es víctima de acoso cibernético (mensajes de texto, Instagram, Facebook u otras redes sociales). El **hostigamiento** se refiere a cualquier conducta agresiva no deseada por parte de otra persona o grupo de personas que no sean hermanos ni pareja. El hostigamiento implica una diferencia de poder real o percibida y se repite en muchas ocasiones. En otras palabras, la persona que comete el hostigamiento, u **hostigador**, se cree más importante o poderoso que la persona que está siendo hostigada. La figura 10.8 resalta los cuatro tipos de hostigamiento y ejemplos de cada uno: físico, emocional, social y cibernético. El **acoso cibernético**, también conocido como *acoso electrónico*, es un tipo de hostigamiento a través del uso de la tecnología.

## Influencias en el comportamiento hostigador

Las personas con frecuencia se convierten en hostigadores cuando ellas a su vez fueron hostigadas, o cuando han sido víctimas de otras formas de abuso o violencia. Una persona que es tanto víctima de hostigamiento como victimario se denomina *víctima hostigador*. Hay características comunes entre muchos hostigadores y también entre muchas víctimas de hostigamiento (figura 10.9).



**Figura 10.8** Tipos de hostigamiento.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



**Figura 10.9** Características de hostigadores y víctimas de hostigamiento.

## Consecuencias del hostigamiento

El hostigamiento es una conducta social inaceptable que puede tener consecuencias a corto y largo plazo e incluso puede llevar al suicidio de la víctima. Los jóvenes que padecen hostigamiento pueden tener miedo de ir a la escuela y tener dificultades para concentrarse. Esto puede derivar en un peor rendimiento académico o en deserción escolar. El hostigamiento genera una cantidad de problemas incluyendo depresión, ansiedad y dificultades para dormir y puede hacer que una persona se vuelva temerosa o desconfíe de los demás. Esto puede afectar negativamente las relaciones y el apoyo social.

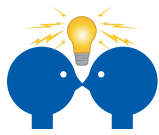
### Reconocer el hostigamiento

Una víctima de hostigamiento puede mostrar una serie de señales, como

- enojo y agresión;
- soledad, conducta antisocial;
- tristeza, depresión;
- desánimo (estado de desesperanza o pérdida de coraje); y
- falta de voluntad para asistir a la escuela o estar en situaciones sociales por miedo a su hostigador.



## Responder al hostigamiento



Si te están hostigando, es importante que hagas algo para intentar detener la conducta. Recuerda, en estas situaciones debes trabajar para lograr un estilo de comunicación asertivo, no agresivo. Si respondes a una conducta agresiva con más agresión, la situación empeorará. Cuando alguien es asertivo, se expresa de manera efectiva y defiende su punto de vista, sin dejar de respetar los derechos y creencias de los otros. Cuando alguien es agresivo, no tiene en cuenta los derechos y creencias de los demás. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a ser asertivo cuando te enfrentes al hostigamiento o a otras formas de violencia entre pares.

- *Alza tu voz y cuéntale a alguien.* Lo más importante que puedes hacer si te están hostigando es contárselo a alguien. Un padre, entrenador, profesor, consejero escolar u otro adulto de confianza es una buena opción. Utiliza el sistema escolar de denuncias, si tu escuela tiene uno. Recuerda que eres valorado y nadie merece ser hostigado. Abogar por políticas escolares sólidas que prevengan el hostigamiento también puede ser un buen modo de convertir una experiencia negativa en un resultado positivo.

- *Pídele al hostigador que pare.* Utiliza la comunicación asertiva para pedirle con firmeza y confianza al hostigador que pare. Utiliza un tono de voz calmado y parejo, haz contacto visual, sé honesto y directo. Ser asertivo con un hostigador funciona mejor si se hace temprano, antes de que el hostigamiento se vuelva agresivo o excesivo. También es útil contar a un adulto sobre la situación y ser asertivo con otras personas de tu entorno que te apoyen.

- *No respondas; en lugar de eso, aléjate.* De ser posible, evita al hostigador y aléjate de los comentarios verbales. Los hostigadores quieren conseguir una respuesta, especialmente el miedo. Si te quedas impasible en tu expresión y te alejas de la situación, estás evitando que consigan lo que quieren.

- *Evita una confrontación física.*

En la medida de lo posible, evita contraatacar si un hostigador te quita del medio o te empuja. Si una situación se vuelve violenta, puede ser necesario defenderse. De lo contrario, no te rebajes al nivel del hostigador; sé más fuerte y mejor que él.

- *Quédate cerca de amigos y adultos.* Evita quedarte solo o aislado cuando el hostigador esté cerca. Quedarte cerca de profesores, miembros del personal o empleados de seguridad durante los recreos y caminar junto a amigos entre clase y clase puede ayudar. Es más probable que te hostiguen si estás solo.





## No seas un espectador

Si eres un espectador del hostigamiento, también es importante que hagas algo. No está bien saber que alguien está siendo hostigado y no decir nada al respecto. Considera las siguientes opciones:

- *Dile algo al hostigador.* Las personas que hostigan pueden creer que son graciosas o geniales. Si te sientes a salvo, dile a la persona que detenga el comportamiento hostigador. Diles que no te gusta y que no es divertido.
- *No respondas con hostigamiento.* No ayudará si usas nombres o acciones despectivas. Es probable que esto solo empeore las cosas.
- *Sé un amigo para la víctima.* Sé amable con la persona que padece hostigamiento y dile palabras de apoyo como “Lamento lo que pasó”. Ayúdale a ver que no es su culpa. Sé un amigo e invita al estudiante a hacer algo contigo, como ir caminando juntos a clase o trabajar juntos en un proyecto. Dile al estudiante que padece el hostigamiento que hable con alguien sobre lo que ocurrió, y ofrece acompañarlo.
- *Di algo a los demás espectadores.* Alza tu voz si hay otros espectadores y diles que no está bien limitarse mirar y no ayudar.
- *Cuéntale a un adulto.* Piensa a quién podrías contarle en tu escuela: un profesor, un consejero, un enfermero, un director, un chofer de autobús o un entrenador.

## Acoso cibernético

El acoso cibernético se parece al hostigamiento tradicional de muchas maneras. Comparte la mayoría de las mismas influencias y consecuencias. En otros aspectos es bastante diferente y puede ser incluso peor. Los medios electrónicos son no solo rápidos sino instantáneos, y los rumores, las mentiras y las publicaciones hirientes se esparcen rápida y ampliamente. Las personas suelen ser más agresivas en Internet porque pueden esconderse detrás de la pantalla y permanecer en el anonimato, lo que a veces hace que el acoso cibernético sea aún más agresivo y cruel que el hostigamiento tradicional. Consulta la figura 10.10 para ver ejemplos de acoso cibernético. Los rumores hirientes, compartir fotos y mensajes privados de otra persona y otras conductas pueden propagarse especialmente rápido entre estudiantes de la escuela cuando revisan sus teléfonos durante todo el día y conversan en persona acerca de los mensajes.





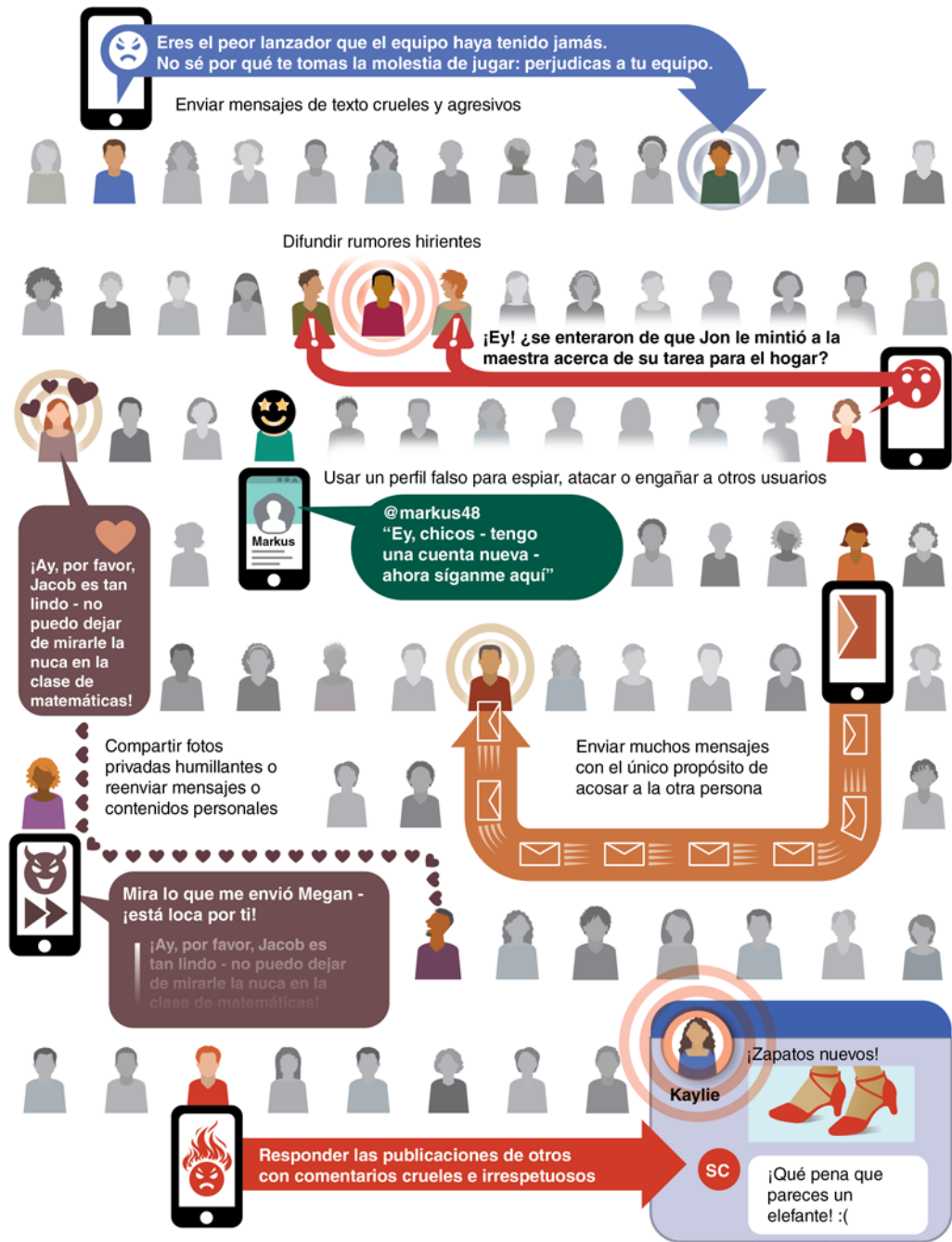


Figura 10.10 Cómo se ve el acoso cibernético.

A veces las personas tratan de ser graciosas y llamar la atención en las redes sociales y en este proceso hieren a alguien más. Si esto ocurre rara vez, no es acoso cibernético. El verdadero acoso cibernético se produce reiteradamente a lo largo del tiempo y es intencional. Si hieres a alguien en línea sin querer, es importante que te disculpes con la persona. Quitar una publicación hiriente y disculparse públicamente en línea es una señal de madurez.

## Comunicación digital y acoso cibernético

Vivimos en un mundo de comunicación rápida que tiene lugar principalmente en formas digitales como mensajes de texto, redes sociales y correo electrónico. La forma en que te comunicas en un ambiente digital puede tener consecuencias graves para ti y para los demás ahora y en un futuro lejano. El acoso cibernético es un ejemplo común de cómo se puede

hacer un mal uso de la comunicación digital cuando no hacemos ejercicio de una buena ciudadanía digital (figura 10.11). Para ser un mejor ciudadano digital y ayudar a prevenir el acoso cibernético debes hacer lo siguiente:

- Aprender a compartir tus emociones y puntos de vista respetando a los demás.
- Comprender cómo lograr un equilibrio entre los derechos a la libertad de expresión y los derechos de los demás a no sufrir acoso.
- Comprender las consecuencias legales de algunas formas de comunicación digital.



**Figura 10.11** Ser un buen ciudadano digital: cosas que debes preguntarte cuando uses formas digitales de comunicación.

## Responder al acoso cibernético

Ya sea que el acoso cibernético ocurra en la escuela o en otro lugar, puedes responder de maneras similares a las que utilizas para responder al hostigamiento tradicional. Puede ser difícil hablar con los demás sobre el acoso cibernético, especialmente si para eso tienes que compartir una foto o publicación embarazosa. Es importante contar lo que ocurre a un adulto de confianza. Cuanto antes se lo cuentes a alguien, antes se podrá abordar la situación. También recuerda lo siguiente:

- No te sumes al acoso cibernético.
- Presta atención a los chats grupales a los que te unes o te agregan.
- Evita agregar o apoyar comentarios crueles y convertirte en parte del problema.
- Acércate a la persona que fue objeto del acoso cibernético y ofrécele apoyo.
- Bloquea a cualquiera que te haga acoso cibernético.
- No le respondas a un acosador cibernético porque lo potencia y reforzará su conducta.
- Haz una captura de pantalla de la imagen y guárdala como prueba de que fuiste objeto de acoso cibernético por parte de esa persona. De ese modo, si la publicación es eliminada de un sitio, todavía tienes la prueba de lo sucedido.
- Consulta las pautas y políticas de la red social que utilices para ver cómo manejar el hostigamiento en su sitio.

**CONSEJO SALUDABLE**

Tómate tiempo para aprender sobre las configuraciones de privacidad de las plataformas de las redes sociales que usas y sé prudente a la hora de compartir demasiada información sobre tu vida. Los delincuentes y otras personas que podrían querer hacerte daño pueden usar esa información para ganarse tu confianza o atacar tu perfil.

## ¿Cuándo es ilegal el hostigamiento y el acoso cibernético?

Ciertas formas de hostigamiento y acoso cibernético que incluyen acoso pueden considerarse delitos. Las personas que participan en el hostigamiento pueden enfrentar una variedad de posibles cargos y consecuencias legales. La gravedad tanto del cargo como de las consecuencias varía según el estado en el que vives, el tipo de hostigamiento, las circunstancias en torno al hostigamiento y la medida en que la víctima se vio afectada. Hostigar a alguien por motivos de raza, nacionalidad de origen, género, orientación sexual, discapacidad o religión puede superponerse con las leyes de acoso discriminatorio y de los derechos civiles. Muchos de estos casos son procesados en la justicia como acoso y las penas incluyen multas, servicio comunitario o tiempo en la cárcel. Algunos casos de hostigamiento se consideran delitos de odio. Cometer delitos de odio en Internet puede resultar en cargos penales federales conforme con la Ley de Abuso y Fraude Informático.

### Leyes estatales y acoso cibernético

Cada estado impone diferentes reglas relacionadas con el hostigamiento. Los cincuenta estados tienen algún tipo de legislación sobre el hostigamiento, pero no todos los estados reconocen el hostigamiento como un delito. Algunos estados permiten procesar el hostigamiento si ocurre dentro de la escuela, en eventos autorizados por la escuela o fuera de la escuela solo si la conducta interfiere con las oportunidades educativas de un alumno o interrumpe de manera sustancial las actividades de una escuela, un aula o una actividad relacionada con la escuela. Muchos otros estados también permiten que el acoso cibernético se denuncie de forma anónima y disponen órdenes judiciales (por ejemplo, una orden de restricción que requiere que el hostigador detenga su accionar). Toda persona que viole una orden para detener el acoso cibernético puede enfrentar cargos penales que pueden resultar en tiempo en la cárcel y sanciones económicas. Las escuelas también pueden imponer consecuencias por separado, incluyendo suspensiones o expulsiones escolares.

### Sexting, pornografía infantil y acoso cibernético

En algunos casos, el acoso cibernético puede convertirse en un delito federal mucho más grave. El sexting es un ejemplo de cómo el acoso cibernético puede resultar en cargos y consecuencias muy graves. Una persona que envía imágenes sexuales o explícitas en Internet o a través de las redes sociales puede ser acusada de distribuir pornografía. Si la(s) víctima(s) en la foto que se compartió es menor de edad, el cargo se convierte en distribución de pornografía infantil. Esto es así incluso si un menor toma la foto y la envía él mismo de manera voluntaria. Ser declarado culpable de distribución de pornografía infantil es un delito federal grave que resultará en una condena de prisión y la persona tendrá antecedentes como delincuente sexual de por vida.

## Novatadas

**Novatada** es cualquier actividad esperada de alguien que se incorpora o participa en un grupo que humilla, degrada, abusa o pone en peligro a esa persona. Las novatadas son similares al hostigamiento, pero tienen una gran diferencia. El hostigamiento implica un desequilibrio de poder y se realiza específicamente para causar daño a los demás. Las novatadas son un ritual que se realiza como una forma de tratar de incluir a otros como parte de un grupo. Las personas que participan en las novatadas a menudo no ven su conducta como dañina. Las novatadas pueden implicar malestar mental o físico, vergüenza, humillación o el ridículo. A menudo se piensa que las novatadas son algo que sucede solo en las universidades, especialmente en fraternidades y hermandades estudiantiles. En realidad, hasta el 47 por ciento de los estudiantes de preparatoria de los EE. UU. han experimentado novatadas al unirse a clubes, grupos o equipos. Los tipos más comunes de novatadas que experimentan los estudiantes incluyen consumo excesivo de alcohol, abuso verbal, humillación, aislamiento y privación del sueño. Los ejemplos específicos son los siguientes.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From: Robinson, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

- Asignar tareas vergonzosas a las víctimas como una forma de humillación pública
- Prohibir a las víctimas asociarse con determinadas personas
- Privar a las víctimas de necesidades como el sueño o la comida
- Obligar a las víctimas a beber alcohol en exceso o participar en juegos que involucran el consumo de alcohol
- Hacer que las víctimas actúen como sirvientes de los miembros mayores del grupo

Al igual que con el hostigamiento, si experimentas novatadas, es importante hablar con un adulto de confianza y obtener el apoyo y la ayuda que necesitas. Los grupos, clubes y equipos saludables no necesitan involucrarse en rituales peligrosos o riesgosos para ayudar a los nuevos miembros a sentirse bienvenidos e incluidos. Si tienes una posición de liderazgo, también es importante evaluar de manera crítica las tradiciones que pueden existir para asegurarse de que no ocurran novatadas.

## Consecuencias de las novatadas

En los Estados Unidos, los rituales de novatadas son la causa de al menos una muerte y causan lesiones o enfermedades a muchas otras personas todos los años. La intoxicación por alcohol debido al consumo obligado es la principal causa de muerte y enfermedades graves relacionadas con las novatadas. Es probable que las personas que instiguen las novatadas enfrenten la suspensión o expulsión de la escuela y cargos penales, especialmente cuando las novatadas involucran el consumo de alcohol en menores de edad o el consumo excesivo de alcohol en adultos. Las víctimas de novatadas pueden experimentar ansiedad, depresión u otras consecuencias emocionales y de salud mental.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

## Analizar influencias

Reflexiona sobre ti mismo y tus propias circunstancias. Piensa sobre tu riesgo de participar en actividades de hostigamiento o acoso cibernético y tu riesgo de ser una víctima de hostigamiento o acoso cibernético. Escribe todas las influencias positivas y negativas que se te ocurran relacionadas a tu riesgo. Luego identifica qué categoría representa cada influencia: individual, pares, familia, medios, tecnología, sociedad. Las influencias positivas te protegen de convertirte en un hostigador o en una víctima de un hostigador. Las influencias negativas hacen que sea más probable que te conviertas en un hostigador o en una víctima de un hostigador. Marca cada influencia positiva con un signo más y cada influencia negativa con un signo menos para determinar qué riesgo es mayor para ti.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga e identifica las leyes de tu estado y las reglas y políticas de la escuela que son específicas para el hostigamiento y el acoso cibernético. Haz un resumen con tus propias palabras y luego utiliza un ejemplo realista para ilustrar una conducta de acoso cibernético que podría ocasionar cargos legales o sanciones escolares graves.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Jesse quería ser parte de un club en su escuela. Es una tradición que los nuevos miembros roben una cerveza de una tienda de comestibles para ser admitidos y no estaba muy seguro de si valía la pena correr el riesgo solo por el hecho de formar parte del club. ¿Cuáles son dos impactos potenciales a corto y largo plazo para Jesse si participara en la tradición y si se negara a participar en el ritual?



## LECCIÓN 10.3 Revisión: Hostigamiento y novatadas

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El hostigamiento tradicional consiste en actos agresivos que son físicos (ej. golpear), sociales (ej. difundir rumores) o emocionales (ej. insultos).
- El acoso cibernético es una forma de hostigamiento que se realiza a través de la tecnología y puede incluir iniciar rumores, decir cosas crueles y causar un perjuicio a la reputación de alguien en Internet o por mensaje de texto.
- Los hostigadores, que pueden haber sido víctimas de hostigamiento o violencia, a menudo quieren ejercer poder sobre otra persona o buscar atención.
- Las víctimas de hostigamiento pueden alzar su voz y contarle a un adulto, pedirle al hostigador que pare, alejarse, evitar la confrontación y quedarse cerca de amigos y adultos.
- Tanto el hostigamiento como el acoso cibernético pueden ser ilegales y ocasionar cargos penales. Esto es especialmente cierto en el caso del acoso cibernético que involucra mensajes o imágenes sexualmente inapropiadas.
- Las novatadas son similares al hostigamiento, excepto que las novatadas se realizan como una forma de ritual para incluir a otros en un grupo, mientras que el hostigamiento se realiza como una forma de hacer daño y excluir a otros.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El hostigamiento puede ocurrir a través de acciones físicas, emocionales, electrónicas o \_\_\_\_\_.
2. Enviar mensajes de texto crueles y agresivos es un ejemplo de \_\_\_\_\_.
3. Si alguien es hostigado por motivos de raza, nacionalidad de origen, género, orientación sexual, discapacidad o religión, el hostigamiento puede superponerse con las leyes de acoso discriminatorio y \_\_\_\_\_.
4. Obligar a alguien a beber alcohol para unirse a un club es un ejemplo de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cuáles son algunas formas en que un grupo o equipo podría crear cohesión y seguir rituales para los nuevos miembros sin participar en novatadas? Brinda ejemplos específicos y explica cómo podrían ayudar a un grupo a unirse de una manera saludable y solidaria.

### EN CASA

Ponte en contacto con algún niño más joven de tu vecindario o comunidad y enséñale estrategias para prevenir toda forma de hostigamiento y acoso cibernético. Enséñale lo que debe hacer si alguna vez padece hostigamiento.

# LECCIÓN 10.4

## Violencia, armas y pandillas

Términos a aprender 

actividad sospechosa

pandilla

violencia juvenil

### Concepto general

La violencia juvenil, incluida la violencia escolar y la actividad pandillera, es un problema grave en muchas escuelas y comunidades de los EE. UU. Si queremos reducir o detener la violencia juvenil, tenemos que entender qué la causa y cómo nos afecta individualmente y como comunidad. Esto incluye comprender los riesgos asociados con poseer y portar armas.



### Objetivos de aprendizaje

- Comparar los riesgos asociados con varios tipos de armas.
- Describir los riesgos y las consecuencias de la participación en pandillas.
- Explicar cómo evitar y denunciar la violencia de pandillas.
- Analizar cómo las políticas públicas en materia de armas influyen en la salud y seguridad de las comunidades.

### Conexión con el ASE

Evitar la violencia de pandillas

### Escribe sobre el tema

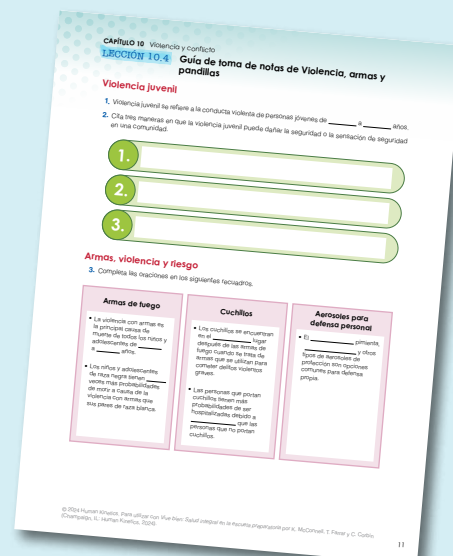
¿Cómo te sientes acerca de la posesión de armas?

¿Crees que las armas ayudan a prevenir o contribuyen a conductas violentas?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Sierra** está preocupada porque últimamente su novio Max ha estado pasando el tiempo con gente bastante ruda. Le preocupa que los nuevos amigos de Max sean parte de una pandilla local. Sierra ha tratado de pasar tiempo con el grupo con la esperanza de que Max se comporte de manera diferente si ella estaba presente, pero eso no sucedió. Anoche, el grupo se robó algunos productos de una tienda local y Max hizo lo mismo para asegurarse de impresionar a sus nuevos amigos. Uno de los chicos tenía un arma escondida en el bolsillo, pero afortunadamente nunca la sacó. Max nunca había robado nada antes. Sierra está preocupada por la forma en que Max está cambiando y no sabe qué hacer ni con quién hablar. También está preocupada por su propia seguridad: no quiere que la presionen para unirse al grupo, pero tampoco quiere perder a Max. ¿Qué puede hacer Sierra en esta situación?

## Violencia juvenil

**Violencia juvenil** se refiere a la conducta violenta de personas jóvenes de 10 a 24 años. En la mayoría de los casos, es una violencia entre pares que implica peleas, amenazas con armas y actividad de pandillas. El hostigamiento también es una forma de violencia juvenil, especialmente cuando involucra agresión física. Los autores de violencia juvenil a menudo muestran una conducta agresiva desde muy jóvenes y carecen de control de los impulsos, control emocional y habilidades sociales y de resolución de problemas.

### La violencia juvenil es un fenómeno común en los Estados Unidos. Considera algunas de estas estadísticas:

- En 2020, las lesiones relacionadas con armas de fuego aumentaron en un 30 por ciento y se convirtieron en la principal causa de muerte entre niños y jóvenes menores de 18 años.
- Entre los jóvenes de 15 a 24 años, el 56.6 por ciento de las muertes por armas de fuego fueron homicidios (asesinatos).
- Se estima que 16 644 niños y adolescentes resultaron heridos con armas de fuego en 2018: uno cada 32 minutos.
- Cada día de 2019, nueve niños y adolescentes fueron asesinados con armas de fuego en los Estados Unidos: uno cada 2 horas y 36 minutos.

La violencia juvenil no solo afecta a los jóvenes involucrados: también puede dañar la seguridad o la sensación de seguridad en una comunidad. La violencia aumenta la necesidad de los jóvenes de atención médica de emergencia. Hace que las personas eviten vivir en determinados vecindarios, lo que hace que estos vecindarios resulten menos atractivos para otros negocios y servicios. La violencia también impide que los servicios sociales como trabajadores sociales, policía y defensores públicos brinden asistencia adecuada a las víctimas de otros delitos.

## Armas, violencia y riesgo

Las armas son una parte lamentable de las acciones y conductas violentas. Si bien la mayoría de las armas están destinadas a utilizarse en actividades legales como la caza o la defensa personal, todas las armas tienen sus propios riesgos y pueden causar daño a la persona. La presencia de armas en una casa, en instalaciones escolares o en lugares públicos aumenta la probabilidad de accidentes y eventos violentos. Las siguientes secciones resaltan los peligros asociados con una variedad de armas que comúnmente se poseen.

### Armas de fuego

Las armas de fuego como pistolas, rifles y escopetas son armas peligrosas que tienen consecuencias mortales. De hecho, el 76.7 por ciento de todos los homicidios en 2020 en los Estados Unidos estuvieron relacionados con armas. La violencia con armas es la principal causa de muerte de todos los niños y adolescentes de 1 a 19 años; los niños y adolescentes de raza negra tienen cuatro veces más probabilidades de morir a causa de la violencia con armas que sus pares de raza blanca.

Comprender y seguir todas las reglas de seguridad de las armas y tener buenas habilidades para manejarlas son partes importantes de ser un propietario de armas responsable. Incluso cuando se cumple con la seguridad de las armas, la presencia de un arma en el hogar, en la escuela o en público aumenta el riesgo de disparos accidentales, suicidio y homicidio (figura 10.12).

### Cuchillos

Los cuchillos se encuentran en el segundo lugar después de las armas de fuego cuando se trata de armas que se utilizan para cometer delitos violentos graves. No todas las personas que llevan consigo un cuchillo tienen una intención dolosa. Algunas personas llevan consigo un cuchillo porque las hace sentir más seguras. A veces, las personas llevan consigo un cuchillo porque creen que es menos peligroso que un arma. La realidad es que portar un cuchillo también significa correr riesgos. Si llevas contigo un cuchillo, estás portando un arma peligrosa: puede resultar en una condena de prisión incluso si nunca usas el cuchillo para lastimar a nadie. Alguien también puede quitarte el cuchillo y usarlo en tu contra. De hecho, las personas que portan cuchillos tienen más probabilidades de ser hospitalizadas debido a puñaladas que las personas que no portan cuchillos. Las puñaladas pueden causar lesiones graves y pueden ser fatales, incluso cuando una persona no tiene la intención de matar a alguien.



**Figura 10.12** Riesgos asociados al acceso a armas de fuego.



## Aerosoles para defensa personal

El gas lacrimógeno (Mace), el gas pimienta y otros tipos de aerosoles de protección son opciones comunes para defensa propia. El más común de estos productos es el gas pimienta, que es legal para cualquier persona mayor de 18 años en todos los estados. Es una opción económica y relativamente segura para la defensa personal. Puede ayudar a frenar a un atacante el tiempo suficiente para que una posible víctima escape a un lugar seguro.

El gas pimienta está diseñado para afectar de manera temporal la respiración y la visión. Una descarga accidental que llegue a los pulmones o los ojos de la víctima podría dificultar escapar de una situación peligrosa. Si llevas contigo gas pimienta, es fundamental saber cómo disparar el dispositivo de forma segura para ayudar a evitar este riesgo. Otros aerosoles de defensa personal disponibles pueden estar hechos de sustancias químicas que son más potentes que el gas pimienta.



## Violencia de pandillas

Una **pandilla** es un grupo de personas que comete actos violentos e ilegales. Hay muchas razones por las que los jóvenes se unen activamente o se ven presionados para unirse a una pandilla. A menudo, las pandillas prometen beneficios económicos (muchas veces de actividades ilegales como el robo o la venta de drogas) y aseguran ofrecer protección, amistades y estatus. Mientras que las pandillas pueden dar una sensación de seguridad y protección frente a otros jóvenes violentos, las pandillas son en realidad inseguras y peligrosas porque se involucran en conductas violentas, a menudo ilegales. Aunque ninguna característica única y universal convierte definitivamente a un grupo en una pandilla, existen algunas características comunes:

- Las pandillas tienen tres miembros o más.
- Los miembros comparten una identidad, a menudo vinculada a un nombre y otros símbolos.
- Los miembros se consideran a sí mismos una pandilla y los demás los reconocen como tal.
- Las pandillas tienen cierta permanencia y un grado de organización.
- Las pandillas están involucradas en un elevado número de actividades delictivas o criminales.

## Factores de riesgo de la violencia de pandillas

Los factores que exponen a un joven al riesgo de involucrarse en una pandilla son similares a los riesgos que se observan en otras formas de violencia juvenil. Estos factores están influenciados a nivel individual, de pares, escolar, familiar y comunitario (figura 10.13).

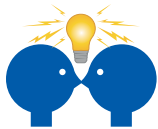
## Consecuencias de la violencia de pandillas

Aunque un joven sólo sea miembro de una pandilla durante un corto período de tiempo, las consecuencias pueden durar toda la vida. Los pandilleros que no son asesinados ni resultan gravemente heridos a menudo abusan del consumo de alcohol, las drogas o ambos. Desarrollan una extensa ficha policial que puede limitar las oportunidades de educación y empleo en el futuro. Los miembros de pandillas también tienen más probabilidades de ir a la cárcel y de convertirse ellos mismos en víctimas de delitos violentos.

<b>Individual</b>	Tenencia ilegal de armas Tráfico de drogas Agresión Consumo de alcohol o drogas Delincuencia previa Víctima de violencia previa
<b>Pares</b>	Afiliación con miembros de una pandilla Amigos que consumen drogas Lazos fuertes con pares delincuentes
<b>Escuela</b>	Mal desempeño Baja motivación Concepto negativo de los maestros Falta de modelos de conducta Poca conexión con la escuela
<b>Familia</b>	Padre o tutor que consume drogas o alcohol Miembros de la familia que son miembros de una pandilla Falta de modelos de conducta Violencia o negligencia familiar
<b>Comunidad</b>	Alta tasa de pobreza Alta tasa de delitos Disponibilidad de drogas Disponibilidad de armas de fuego Normas culturales sobre las pandillas

**Figura 10.13** Factores de riesgo de la violencia de pandillas.

## Evitar la violencia de pandillas



Los jóvenes pueden ayudar a reducir la violencia de pandillas al no unirse a ellas en primer lugar. Unirse a clubes, equipos deportivos y organizaciones estudiantiles o participar en programas extracurriculares o comunitarios es una mejor forma de encontrar un lugar al que pertenecer que es saludable y seguro. También es importante evitar las pandillas y las áreas frecuentadas por las pandillas en la medida de lo posible. Aunque no seas parte de una pandilla, puedes convertirte en una víctima de la violencia de pandillas. Las pandillas tienen mucha habilidad en el uso de la presión para obligar a los jóvenes a participar. Si alguien te está presionando para que entres en una pandilla, usa las siguientes habilidades de rechazo y habla con alguien en quien confíes que te apoyará en tu decisión:

- Usa una voz fuerte, mantente erguido y deja en claro que tu respuesta es “no”.
- Explica la razón por la que dices que “no”.
- Aléjate y ve a un lugar seguro, como tu aula, tu casa o un centro comunitario.

## Denunciar la violencia de pandillas

Es importante hablar con adultos de confianza si te sientes presionado por miembros de una pandilla o eres víctima de la violencia de pandillas. Otros pueden ayudarte a tomar decisiones que te mantengan más seguro en situaciones peligrosas. También es posible obtener ayuda para abandonar una pandilla de manera segura. Si eres víctima de violencia de pandillas y no sabes a quién acudir para pedir ayuda, puedes llamar al Centro Nacional para las Víctimas del Delito (855-484-2846) o enviar un mensaje de texto o llamar a HopeLine (919-231-4525 ó 877-235-4525).

## Violencia escolar

La violencia escolar es cualquier acto violento cometido en el predio escolar o en actividades escolares. Ocurre en pasillos, autobuses, aulas, baños y en conciertos o eventos. Las peleas, el uso de armas en la escuela y el hostigamiento son ejemplos de violencia escolar. Las escuelas deben ser un lugar seguro para todos los estudiantes, los docentes y el personal.

La violencia en la escuela puede tener consecuencias para la educación del agresor y puede dar lugar a cargos penales. La mayoría de las escuelas tienen programas de prevención de la violencia y cuentan con políticas y procedimientos escolares en caso de un acto violento. La mejor manera de prevenir la violencia en la escuela es seguir las reglas diseñadas para mantenerte a salvo y denunciar actividades violentas o sospechosas. Una **actividad sospechosa** es cualquier cosa que dé la impresión de que algo está mal o de que alguien está haciendo algo malo.

### La conducta sospechosa en la escuela puede incluir lo siguiente:

- Algo que parece fuera de lugar como una mochila sin supervisión en el pasillo
- Alguien que pasa el tiempo donde no corresponde o donde no suele pasar el tiempo
- Un adulto extraño que permanece cerca del estacionamiento o de los campos de deporte
- Un grupo de personas que intentan mantener el secreto sobre sus acciones, posiblemente comprando y vendiendo drogas



**PAREN  
LA VIOLENCIA  
ESCOLAR**

También es importante no permitir que tu propio sesgo influya en cómo ves las conductas de las personas que son diferentes a ti. Ser diferente no es lo mismo que actuar de manera sospechosa.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad



### Analizar influencias

Investiga las leyes federales y locales relacionadas con la posesión y la portación de armas. Describe estas leyes y analiza cómo podrían influir en las conductas y elecciones individuales y en la salud y seguridad de las comunidades. Desarrolla un discurso de dos minutos que apoye el valor de las leyes existentes o que apoye el cambio de las leyes. Comparte tu discurso con un compañero de clase y discutan sus respectivas posturas.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga los peligros únicos asociados con pistolas, cuchillos, escopetas y rifles. Considera cuestiones de guardado, seguridad y accidentes comunes además de la actividad delictiva. Elabora un cuadro que compare y diferencie los riesgos que presenta cada tipo de arma.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Escribe sobre cómo hablarías con un adulto si estuvieras en una situación amenazante. Recuerda explicar la situación, describir la amenaza e identificar los riesgos para ti y para los demás. Asegúrate también de pedir ayuda.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

¿Cuáles son las consecuencias a corto y a largo plazo de verte involucrado en una pandilla? Desarrolla un árbol de decisiones o escribe una breve historia que ilustre lo que podría sucederle a alguien que decide unirse a una pandilla versus alguien que no lo hace.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Identifica a las personas y lugares de tu vida que podrían hacer que fueras más propenso a involucrarte en conductas violentas o a ser víctima de violencia. Piensa en formas de evitar o limitar tu exposición a las personas y lugares de tu lista y completa algunas de tus ideas.



## LECCIÓN 10.4 Revisión: Violencia, armas y pandillas

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La violencia juvenil es la violencia cometida por y contra personas de 10 a 24 años e incluye peleas, amenazas con armas, violencia de pandillas y hostigamiento.
- Las armas de fuego, los cuchillos y los aerosoles de protección son armas que pueden brindar protección y peligros para el propietario.
- Los disparos no intencionales, el suicidio y el homicidio son todas consecuencias de tener acceso a armas de fuego.
- Los cuchillos se encuentran en el segundo lugar después de las armas de fuego cuando se trata de armas que se utilizan para cometer delitos violentos.
- Una pandilla es un grupo de personas que comete actos violentos e ilegales.
- La violencia escolar puede ocurrir en cualquier parte del campus o en un evento escolar. Los pasillos, los baños, las áreas aisladas y los autobuses son lugares comunes donde puede producirse la violencia escolar.
- La violencia de pandillas puede evitarse uniéndose a clubes u organizaciones seguros y saludables, como equipos deportivos, bandas de música u otras organizaciones estudiantiles.
- Es esencial denunciar la violencia de pandillas a un adulto de confianza o al Centro Nacional para las Víctimas del Delito (855-484-2846).

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El hostigamiento cometido por personas de 10 a 24 años es un ejemplo de \_\_\_\_\_.
2. El acceso a las armas de fuego aumenta la probabilidad de tiroteos no intencionales, \_\_\_\_\_ y homicidio.
3. Los/las \_\_\_\_\_ se utilizan en más delitos violentos que cualquier otra arma.
4. No existe una única característica que define a un/una \_\_\_\_\_, pero comparte algunas características comunes.
5. Alguien que pasa el tiempo donde no corresponde o donde no suele pasar el tiempo es un ejemplo de \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Qué se podría hacer en tu comunidad para ayudar a evitar que los niños y los jóvenes se unan a pandillas? Sugiere al menos una idea y explica por qué crees que funcionaría.

### EN CASA

Habla con alguno de tus padres o tutor para comprender sus puntos de vista sobre la posesión de armas como el gas lacrimógeno Mace, los cuchillos y las armas. Trata de comprender qué influye en sus puntos de vista y elecciones. En un párrafo, reflexiona sobre cómo las opiniones de tu familia pueden influir en tus opiniones personales sobre la posesión de armas.

# LECCIÓN 10.5

## Relaciones y violencia

### Términos a aprender

- abuso
- abuso de ancianos
- abuso fraternal
- agresión sexual
- coerción
- coerción sexual
- límites personales
- negligencia
- tráfico sexual
- trata de personas
- violencia doméstica



### Concepto general

Los seres humanos somos seres sociales. Nos beneficiamos de mantener relaciones saludables con los demás. Las relaciones saludables son relaciones sin coerción, violencia ni intimidación. Si las relaciones son tóxicas, pueden volverse violentas. Entender los modos en los que las relaciones pueden ser violentas puede ayudarte a tomar decisiones más inteligentes y a mantenerte a salvo.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar el abuso y la negligencia.
- Identificar las señales y los síntomas del abuso infantil.
- Explicar cómo suele comenzar la violencia doméstica e identificar las consecuencias de la violencia doméstica para la víctima.
- Dar ejemplos de cómo puede utilizarse la coerción y la coerción sexual en una relación.
- Explicar cómo reconocer y protegerte de la trata de personas.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Romper el ciclo del abuso (habilidades para las relaciones)

### Escribe sobre el tema

¿Con qué frecuencia los medios que utilizas retratan la violencia en las relaciones amorosas? ¿Crees que estas descripciones reflejan lo que sucede en la vida real? ¿Por qué o por qué no?

CAPÍTULO 10 Violencia y Conflictos  
LECCIÓN 10.5 Guía de toma de notas de Relaciones y Violencia

Entender el abuso

1. El abuso es \_\_\_\_\_
2. Cita cuatro datos sobre el abuso.


Abuso infantil y negligencia

3. La negligencia es \_\_\_\_\_

4. Completa las secciones para los diferentes tipos de abuso proporcionando un ejemplo y una señal de abuso infantil.

Abuso físico	Ejemplo:
	Señal:
Abuso emocional	Ejemplo:
	Señal:
Abuso sexual	Ejemplo:
	Señal:
Negligencia	Ejemplo:
	Señal:


14 © 2024 Human Kinetics. Para utilizar con Vive Bien: Salud integral en la escuela preparatoria por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

**Sara** estaba muy contenta de salir con Noah. Compartían momentos en eventos deportivos y les gustaba ir al cine juntos en el verano. Después de un par de meses, Noah comenzó a llamar a Sara casi a cada hora del día para ver qué estaba haciendo. Un día, en un partido de béisbol, Sara y otro chico estaban hablando de una película conocida. Cuando Noah los vio, se acercó y abruptamente le dijo a Sara que era hora de irse. Ni bien ella dijo que no quería irse todavía, Noah la agarró del brazo y se la llevó a la fuerza. Cuando se quedaron solos, Noah acusó a Sara de coquetear y le dijo que si hablaba de nuevo con ese muchacho o con cualquier otro, lo lamentaría. ¿Crees que Sara y Noah tienen una relación saludable? ¿Crees que estos hechos deberían preocupar a Sara? ¿Qué le aconsejarías a Sara que hiciera en esta situación?

## Entender el abuso

Las relaciones saludables no son relaciones abusivas, lo que significa que no debes experimentar violencia ni tener miedo de que tu pareja sea violenta contigo. El **abuso** es el maltrato constante y violento de una persona y puede ocurrir en todo tipo de relaciones. Un padre que golpea a su hijo, un hermano que encierra a su hermana en su habitación, y alguien que empuja a su pareja contra la pared, todos están siendo abusivos en sus relaciones.

El abuso es un tipo de violencia que puede ser de naturaleza física, emocional y sexual. El abuso que se produce en relaciones en las que las personas se quieren y se preocupan por el otro puede resultar especialmente confuso y difícil de entender. Con frecuencia el abusador trata de culpar a la víctima por el abuso. Un cónyuge podría decir: “No tendría que tratarte así si no te vistieras como lo haces”, o un hermano podría decir: “Lo estoy haciendo por tu propio bien”. No importa cuál sea la relación o la situación, el abuso nunca es culpa de la víctima. El abusador es siempre el responsable del abuso.



¡AYÚDAME!

Hay varias razones por las que el abuso puede pasar inadvertido. Las víctimas pueden tener miedo de hablar o de defenderse porque no quieren empeorar las cosas, no tienen la capacidad económica para terminar la relación o temen perder la relación por completo. Estas complejidades y desafíos pueden ser difíciles y frustrantes de entender para los demás. Dicho esto, el abuso nunca está bien, y debe ser denunciado a la policía.

## Abuso infantil y negligencia

Cada 10 segundos se efectúa una denuncia de abuso infantil en los Estados Unidos. El abuso infantil se produce cuando un progenitor o cuidador causa lesiones, muerte, daño emocional o riesgo de daño grave a un niño. El abuso infantil puede ocurrir por medio de una acción violenta o por **negligencia**: la falta de atención por parte de un cuidador a las necesidades físicas, emocionales, médicas o educativas básicas de un niño. El abuso infantil y la negligencia provocan múltiples consecuencias a corto y largo plazo para la víctima (figura 10.14).



**Figura 10.14** Consecuencias del abuso infantil y la negligencia.

## Factores de riesgo para el abuso infantil y la negligencia

El abuso infantil y la negligencia son formas de conductas violentas de manera que desde luego comparten muchos de los mismos factores de riesgo con otras formas de violencia. El estrés, el abuso de sustancias y la pobreza son solo algunos ejemplos de tales factores de riesgo. Además, el abuso infantil y la negligencia se asocian con el embarazo adolescente, las dificultades matrimoniales y la falta de conocimiento sobre la crianza de los hijos (ej. dificultades con un niño, como desobediencia, llanto frecuente o problemas de salud difíciles).

## Reconocer y denunciar el abuso infantil y la negligencia

Una persona que sospecha que un niño es víctima de abuso o negligencia debe denunciarlo a las autoridades. Consulta la tabla 10.1 para ver las señales y síntomas de abuso infantil. Los estados con frecuencia tienen líneas telefónicas específicas para denunciar el abuso infantil y existe una línea nacional directa disponible en el 800-4-a-Child (800-422-4453). El sitio web de Childhelp ([www.childhelp.org](http://www.childhelp.org)) también mantiene una base de datos que permite buscar los números de los servicios locales de protección de la infancia.

Las personas de ciertas profesiones son consideradas denunciadores obligatorios. Un denunciador obligatorio es una persona que, debido a su profesión, está legalmente obligada a denunciar cualquier sospecha de abuso infantil o negligencia a las autoridades competentes. Las leyes sobre la obligatoriedad de denunciar varían según el estado.



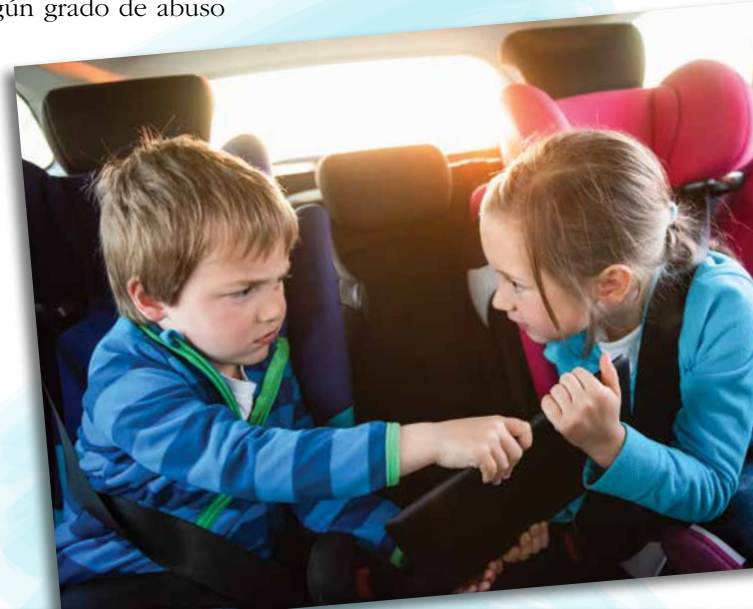
Las profesiones habitualmente incluidas en estas leyes son los trabajadores sociales, los maestros, los trabajadores de la salud, los cuidadores de niños, los agentes de la ley, los profesionales de salud mental y otros educadores y profesionales médicos. En algunos estados, todos los ciudadanos están obligados a denunciar los casos de sospecha de abuso infantil.

**TABLA 10.1 Señales y síntomas del abuso infantil**

Tipo de abuso	Ejemplos de abuso	Señales de abuso
<b>Abuso físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quema al niño</li> <li>Golpea, pateo o muerde al niño</li> <li>Sujeta al niño bajo el agua</li> <li>Sacude o tira al niño</li> <li>Lanza objetos al niño</li> <li>Ata al niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moretones</li> <li>Lesiones graves (ej. fracturas de huesos)</li> <li>Varias lesiones en todo el cuerpo</li> <li>Lesiones durante un período de tiempo</li> </ul>
<b>Abuso emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abusa de otros cuando el niño está cerca</li> <li>No demuestra amor ni afecto</li> <li>Ignora al niño y no le da apoyo emocional ni orientación</li> <li>Humilla, menosprecia, critica o avergüenza al niño</li> <li>Burla, amenaza, hostiga o grita al niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retraimiento</li> <li>Ansiedad</li> <li>Dificultad para dormir</li> <li>Dificultad para concentrarse</li> <li>Comportamiento agresivo o inadecuado</li> </ul>
<b>Abuso sexual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obliga al niño a participar en imágenes sexuales</li> <li>Tiene cualquier tipo de contacto sexual con el niño, incluidos los besos</li> <li>Habla con el niño de maneras sexualmente inapropiadas</li> <li>Envía al niño correos electrónicos, mensajes de texto u otros mensajes sexualmente explícitos</li> <li>Exhibe los genitales (del abusador) al niño</li> <li>Muestra pornografía al niño</li> <li>Cuenta chistes o historias obscenas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temor a ser tocado</li> <li>Dolor al caminar o al sentarse</li> <li>Ropa desgarrada</li> <li>Moretones alrededor de los genitales</li> <li>Conocimiento sexual no acorde a la edad del niño</li> <li>Tocamientos inapropiados</li> </ul>
<b>Negligencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No le proporciona ropa</li> <li>No le proporciona alimento</li> <li>No le proporciona calor en clima frío</li> <li>Obliga al niño a vivir en condiciones antihigiénicas o insalubres</li> <li>No provee la asistencia médica necesaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faltar a la escuela</li> <li>Higiene deficiente</li> <li>Bajo peso</li> <li>Falta de desarrollo</li> </ul>

## Abuso fraternal

**Abuso fraternal** es el maltrato de un hermano hacia otro. Se estima que alrededor del 80 por ciento de las personas con hermanos experimentan algún grado de abuso fraternal en algún momento de su infancia. El abuso fraternal es más común entre un hermano mayor y uno menor, especialmente una hermana, pero puede ocurrir en cualquier relación entre hermanos. Es común para los hermanos pelearse verbalmente de vez en cuando, o tener una rivalidad saludable, pero las interacciones violentas o agresivas no deben ocurrir. Cuando se producen lesiones entre hermanos puede ser difícil de aceptar para los padres y la víctima puede sentirse avergonzada o abochornada de contarlo. En un entorno familiar saludable, cualquier acto de violencia se discute y se toman las medidas adecuadas para detener la conducta.



## Abuso de ancianos y negligencia

**Abuso de ancianos** es el maltrato hacia adultos mayores que ocurre en sus hogares, en residencias de ancianos, en hospitales y en otros lugares. Es más probable que los cuidadores y los miembros de la familia sean las personas que cometan abuso de ancianos. Al igual que con el abuso infantil, el abuso a las personas mayores puede ser físico, emocional y sexual y puede implicar negligencia. Los adultos mayores, particularmente aquellos que se encuentran en residencias de ancianos, que dependen del cuidado y la amabilidad de los demás, son especialmente vulnerables al abuso de ancianos.



## Violencia doméstica

La violencia entre personas que están en una relación amorosa o entre una pareja casada, se denomina **violencia doméstica**. En los Estados Unidos, 20 personas son víctimas de violencia doméstica por minuto. La mayoría de las veces este tipo de violencia es utilizada por una persona de la relación para intentar controlar a la otra. También puede darse entre ex parejas y ex cónyuges. La violencia doméstica también se puede dar entre adolescentes que tienen una relación amorosa. Aproximadamente 1 de cada 11 mujeres y 1 de cada 15 varones estudiantes de preparatoria afirman haber sufrido violencia con sus parejas durante el último año.

La violencia doméstica puede comenzar en cualquier momento de una relación. Lo más típico es que empiece con insultos verbales y conductas controladoras. Ejemplos de conductas controladoras pueden ser que un miembro de la pareja controle lo que hace la otra persona todo el tiempo (incluso que la acose), que limite con quién puede hablar o pasar tiempo, o que controle cómo gasta su propio dinero. Con el tiempo estos comportamientos se hacen más comunes y pueden llevar a confrontaciones violentas. En situaciones de violencia doméstica se producen agresiones, golpes, violaciones y asesinatos.

La violencia doméstica nunca está bien, y el abuso no tiene cabida en una relación amorosa saludable. Cuando alguien es víctima de violencia doméstica debe salir y buscar ayuda de inmediato. La violencia en una relación amorosa rara vez ocurre solo una vez, y cuanto más tiempo permanece una persona en una relación violenta, más difícil suele ser salir de esa relación. La violencia doméstica deriva en lesiones físicas y emocionales. La ansiedad y la depresión son comunes entre las víctimas de abuso. El miedo a denunciar, combinado con una pareja controladora, también puede llevar al aislamiento social y a la desesperanza.

## Agresión sexual

**Agresión sexual** es todo contacto sexual forzado o no deseado. Todos los géneros y personas de todas las edades pueden ser víctimas de agresión sexual. Es más común que una víctima de agresión sexual conozca al agresor, y los adolescentes tienen más probabilidades que otros grupos etarios de ser víctimas de una agresión sexual. Es importante comprender la verdad sobre la agresión sexual para que te protejas a ti mismo y a los demás. La tabla 10.2 muestra mitos comunes sobre la agresión sexual.

**TABLA 10.2 Mitos comunes y realidades sobre la agresión sexual**

Mitos	Realidades
La agresión sexual a menudo es el resultado de una falta de comunicación o un error.	La agresión sexual es todo contacto sexual no deseado. Se obtiene sin consentimiento mediante el uso de la fuerza, la amenaza de la fuerza, la intimidación o la coerción. La agresión sexual es un delito, no un error ni el resultado de una falta de comunicación.
Las víctimas provocan la violencia que sufrieron.	No importa cómo alguien se vista o cómo actúe: nadie pide ser violado o agredido sexualmente. La violación y la agresión sexual son delitos de violencia y control que surgen de la determinación de una persona de ejercer poder sobre otra. Obligar a alguien a participar en una actividad sexual no consensuada es agresión sexual, independientemente de la forma en que esa persona se vista o actúe.
No hay motivo para que una víctima no denuncie la violación a la policía.	La violación es el delito de violencia menos denunciado y condenado en los Estados Unidos. Hay muchos motivos relacionados con el miedo, la vergüenza, la presión y la desconfianza que pueden impedir que una víctima denuncie el delito a la policía.
Si una persona va a la habitación o a la casa de alguien, o si van a un bar, debe saber que se espera que haya sexo. Sabe lo que está haciendo.	Este mito responsabiliza a la víctima de manera errónea por las acciones del agresor. Incluso si una persona va voluntariamente a la casa o a la habitación de alguien y da su consentimiento para participar en alguna actividad sexual, no sirve como un consentimiento general para toda actividad sexual.
No es agresión sexual si ocurre después de haber consumido alcohol o drogas.	Una persona que está bajo la influencia del alcohol o las drogas no puede legalmente dar su consentimiento. Tener relaciones sexuales con alguien que legalmente no puede dar su consentimiento es agresión sexual.
Solo es violación si la víctima lucha y se resiste.	Existen muchas razones por las que una víctima de agresión sexual no lucharía ni se resistiría a su atacante. Puede pensar que luchar o resistirse hará que su atacante se enoje, lo que puede resultar en lesiones más graves o la muerte.

## Impactos de la agresión sexual

Las personas que sufrieron agresión sexual pueden mostrar una variedad de reacciones emocionales y conductuales que pueden tener impactos duraderos y de gran alcance. Las víctimas adolescentes de abuso sexual pueden ser más propensas a abusar de sustancias o participar en conductas de alto riesgo, incluidas las conductas sexuales de riesgo (sexo sin protección, múltiples parejas sexuales). Un adolescente que busca evitar los recuerdos de su abuso puede aislarse socialmente. Las conductas de autolesión y suicidas también son más comunes entre las víctimas adolescentes.

La agresión sexual no forma parte de una relación saludable. Las víctimas de agresión sexual a menudo experimentan trauma emocional, miedo, culpa, autoinculpación, culpabilización de la víctima y vergüenza cuando les cuentan a los demás lo que sucedió. También puede ser extremadamente difícil denunciar una agresión sexual por las mismas razones. La experiencia de juntar pruebas y atravesar el sistema de justicia penal también puede causar un trauma emocional adicional. Si eres víctima de una agresión sexual, es sumamente importante que denuncies la agresión lo antes posible para que se puedan recoger las pruebas y te puedan brindar los recursos y el apoyo necesarios para recuperarte. También puedes comunicarte con la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual en <https://www.rainn.org/>.

## Relaciones coercitivas

Las relaciones también pueden ser abusivas cuando implican **coerción**: el acto o proceso de persuadir a alguien para que haga algo que no quiere hacer. Puede existir en cualquier tipo de relación, incluso en las amistades y en las relaciones familiares. La coerción no es saludable y puede derivar en conductas de riesgo, violencia y abuso.

En las relaciones amorosas, o en situaciones de noviazgo o citas, puede ocurrir la **coerción sexual**. Esto es cuando alguien utiliza presión, alcohol, drogas o la coerción para tener contacto sexual con la otra persona contra su voluntad. Tú tienes el control sobre tu cuerpo y tus elecciones en una relación, y una persona que te quiere y te respeta nunca debe usar la coerción sexual.

### Los siguientes son algunos ejemplos de tácticas de coerción:

- La persona intenta hacerte sentir como si le debieras algo.
- La persona usa halagos extremos para que accedas a hacer algo.
- La persona usa el hecho de que estás en una relación para hacer que hagas algo para demostrar que la quieres.
- La persona te presiona después de que tú dijiste “no”.

## Trata de personas y tráfico sexual

Los perpetradores de la trata de personas y el tráfico sexual utilizan la coerción. La **trata de personas** se produce cuando las personas son obligadas a realizar un servicio o trabajo contra su voluntad o a cambio de un derecho humano básico, como el agua o los alimentos. Cuando se le exige a la víctima que realice actos sexuales, se denomina **tráfico sexual**. Se estima que alrededor del 80% de los casos de trata de personas involucran tráfico sexual.



La trata de personas y el tráfico sexual son inhumanos. Las víctimas son arrancadas o coaccionadas a abandonar sus vidas y colocadas en situaciones extremadamente dolorosas en las que son separadas de su familia, confinadas a espacios reducidos y sometidas regularmente a abusos y maltratos. La trata de personas y el tráfico sexual son problemas globales y son delitos graves que deben denunciarse, primero a un padre o a otro adulto de confianza y luego a las autoridades locales.

## Víctimas de tráfico sexual

Los niños y niñas pequeños y los jóvenes adolescentes son especialmente vulnerables a los depredadores de tráfico sexual. La edad promedio de las víctimas de tráfico sexual es 12 años, y los jóvenes de cualquier género pueden convertirse en víctimas. Los depredadores utilizan la coerción para hacer que una persona joven se sienta deseada, querida, apreciada y amada. Individuos de más edad pueden usar salas de chats en línea y aplicaciones para engañar a otros y hacerles creer que son inocentes pares de su edad, que sólo quieren reunirse para divertirse. También pueden utilizar el halago y la seducción y establecer una relación romántica con una víctima más joven antes de forzarla a entrar en el mundo del tráfico sexual. Los depredadores pueden hacerse pasar por agentes de modelos, fotógrafos u otras personas que prometen ayudarte a mejorar tu imagen o ayudarte a convertirte en una modelo exitosa o en un influencer. Ten cuidado con tales promesas y siempre habla con un adulto antes de relacionarte de esta manera con otras personas.



## Protégete de la trata de personas

Protegerse a uno mismo y a los demás de la trata de personas implica prestar mucha atención a la seguridad personal. Evita caminar solo o ir solo a espacios públicos. No des información personal en línea ni hables con extraños. Siempre lleva a un adulto o a un grupo de al menos tres amigos contigo si te vas a encontrar con alguien que conociste en Internet. Si la persona es realmente alguien de quien vale la pena ser amigo, respetará que estés protegiendo tu seguridad.

Por último, ninguna persona mayor debería buscar tener una relación amorosa ni de amistad contigo y decirte que no se lo cuentes a nadie. Esta es una señal muy peligrosa de que la relación no es sana y puede ser coercitiva. Si esto ocurre, siempre habla con un adulto de confianza sobre la situación. La figura 10.15 muestra una lista de posibles señales de que alguien puede ser víctima de la trata de personas.

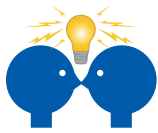
### Señales de trata de personas

- Parece tener bajo peso
- Muestra señales de lesiones y abuso físico
- Evita el contacto visual
- Falta a la escuela
- Miente o no responde preguntas
- Pasa tiempo con personas mayores
- Parece estar en mal estado de salud física o mental
- Esta ansioso o deprimido

## Consecuencias sociales y emocionales del abuso

Todas las formas de abuso pueden dañar la salud de la víctima: especialmente su bienestar social y emocional. Algunas de estas consecuencias son comunes a todos los tipos de abuso. Por ejemplo, las víctimas de acoso, abuso sexual, agresión sexual y tráfico sexual corren un mayor riesgo de tener ansiedad y depresión. A menudo, una víctima de abuso puede no darse cuenta del impacto de lo que le sucedió hasta algún tiempo después de que el abuso o la agresión hayan terminado. El impacto del abuso en el bienestar social y emocional de una persona puede ser a corto y a largo plazo, durando días, semanas o incluso años. A veces, las relaciones futuras, especialmente las relaciones amorosas, pueden hacer que la víctima se dé cuenta de que está atravesando un trauma emocional que aún no ha tratado. Las víctimas de todo tipo de abuso tienen más probabilidades de participar en conductas de alto riesgo como consumir alcohol o drogas o participar en actividades ilegales o peligrosas.

### Romper el ciclo de abuso



En todos los casos de abuso, los primeros pasos más importantes son conseguir la ayuda médica necesaria para las lesiones de la víctima y denunciar el abuso. Ten en cuenta que el abuso no es una situación aislada: se va a repetir. Aún cuando parezca que el abuso se ha detenido, lo más probable es que el cambio sea sólo temporario.

Para que el abuso pare, es importante hacer lo siguiente:

- Reconocer el abuso. No inventes excusas ante los demás ni ante el abusador.
- Evitar tratar de hacerse el héroe. Las situaciones abusivas requieren de ayuda profesional. Las víctimas necesitan apoyo y recursos, y los abusadores necesitan ayuda profesional si quieren poner fin a su comportamiento.
- Ser valiente y ayudar a una víctima de abuso a salir de la situación. Ayuda a la víctima identificando los refugios para crisis y dándole información de contacto.

### Establecer límites personales

Los **límites personales** son los límites que establecemos con otras personas (figura 10.16). Los límites personales pueden variar de una persona a otra y pueden ser intelectuales, emocionales, físicos, sociales o espirituales. Establecer límites personales te ayudará a saber cuándo una situación no es buena para ti o es potencialmente peligrosa o abusiva. Los límites personales son como otros tipos de límites en el sentido de que te ayudan a saber qué líneas no debes cruzar o no debes dejar que otros crucen. Respetar tus límites te ayudará a mantenerte seguro y puede ayudarte a prevenir la coerción sexual y la agresión sexual. La capacidad de conocer y respetar tus límites generalmente proviene de valorarte y respetarte a ti mismo.

#### CONSEJO SALUDABLE

Otras personas, especialmente tu pareja, necesitan saber cuáles son tus límites personales. Ser abierto y honesto con lo que es y no es aceptable para ti ayudará a tu pareja a entender y respetar tus deseos.

**Límites intelectuales**

Tienes derecho a tener tus propias ideas y opiniones.  
Los demás no deben silenciar tu punto de vista ni faltar el respeto a tus pensamientos.

**Límites emocionales**

Tienes derecho a tener tus propios sentimientos.  
Los demás no deben decirte cómo debes sentirte ni desestimar cómo te sientes.

**Límites físicos**

Tienes derecho a tener tu propio espacio.  
Nadie debe tocarte sin tu permiso o intentar forzarte a realizar actos sexuales.

**Límites sociales**

Tienes derecho a tener tus propios amigos y tus propias actividades sociales.  
Cuando alguien intenta aislarte de los demás, puede estar cruzando este límite.

**Límites espirituales**

Tienes derecho a tener tus propias creencias espirituales.  
Cuando alguien le falta el respeto a tu religión o tus creencias, puede estar cruzando este límite.

Figura 10.16 Tipos de límites personales.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**



**Tomar decisiones saludables**

Lee los siguientes escenarios y utiliza el proceso de toma de decisiones para decidir lo que debe hacer la persona. Después de haber tomado tus decisiones, identifica una consecuencia de la decisión a corto plazo y una a largo plazo.

**ESCENARIO 1: COLBY Y JOEL**

Colby es tres años mayor que su hermano Joel. Ambos son deportistas y Joel también es músico. Toca la guitarra con algunos de sus amigos en el garaje de su familia. Colby no sabe qué más hacer con su llamada banda de garaje que toca lo que él denomina "la mala música". Colby y sus amigos solo quieren jugar videojuegos sin todo el ruido de fondo. Colby no quiere que sus amigos dejen de ir a su casa por culpa de su hermano menor. Una noche, Colby decidió que ya había sido suficiente. Colocó la mano de Joel en el umbral de la puerta de su dormitorio y luego cerró la puerta de golpe. Joel no pudo tocar la guitarra durante un par de semanas por culpa de la lesión.

¿Qué debe hacer Colby en esta situación?

---

---

Posible consecuencia a corto plazo de la decisión:

---

---

Posible consecuencia a largo plazo de la decisión:

---

---

**ESCENARIO 2: JADEN Y MORGAN**

Jaden y Morgan son amigos, pero los sentimientos de Jaden hacia Morgan se han convertido en sentimientos amorosos desde hace algún tiempo. Jaden incluso le compró a Morgan un regalo caro la semana pasada. Hoy Jaden dijo: “Vamos, Morgan, solo dame un beso. Te compré ese regalo caro la semana pasada. Creo que me debes algo”.

¿Qué debe hacer Morgan en esta situación?

---



---

Posible consecuencia a corto plazo de la decisión:

---



---

Posible consecuencia a largo plazo de la decisión:

---



---

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en tomar decisiones saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Utiliza sitios de Internet válidos y confiables para realizar una investigación sobre la violencia en las relaciones de pareja entre adolescentes. Usa al menos dos fuentes y asegúrate de que tu información sea precisa. Usa lo que aprendiste para elaborar una página web o un folleto sobre el tema. Incluye estadísticas y hechos importantes y asegúrate de mencionar una lista de recursos para que los adolescentes los usen si necesitan ayuda para lidiar con una pareja abusiva.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Piensa en tus límites personales y en lo que es y no es aceptable para ti en tus relaciones. Haz una lista con tus límites y practica mantener esos límites en tus relaciones con los demás. Por ejemplo, “No está bien que la gente me insulte debido a mi raza y no voy a ser amigo de nadie que lo haga”, o “No me gusta cuando las personas me abrazan sin mi permiso y les voy a pedir que no lo hagan si lo hacen”. Lleva un registro de cuán bien estás respetando tus límites personales.



## LECCIÓN 10.5 Revisión: Relaciones y violencia

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El abuso es un tipo de violencia que puede ser de naturaleza física, emocional o sexual. La negligencia es un tipo de abuso que ocurre cuando no se satisfacen las necesidades básicas de una persona como el alimento o la atención médica.
- El abuso infantil puede involucrar abuso físico que termine en huesos rotos, moretones o quemaduras. El abuso emocional de un niño ocurre si el niño no recibe amor ni afecto o si es humillado, burlado u hostigado. El abuso sexual infantil ocurre si un niño se ve obligado a participar en cualquier contacto o actividad sexual.
- La violencia doméstica ocurre en relaciones amorosas o en matrimonios.
- La coerción puede utilizarse en cualquier relación para que una persona controle a otra o para conseguir lo que quiere de la otra persona.
- La trata de personas es un delito que implica la explotación de personas a través de la amenaza o el uso de la fuerza, la coerción, el secuestro, la estafa y el engaño. El tráfico sexual es un tipo específico de trata de personas en el que las personas son obligadas a realizar actos sexuales a cambio de necesidades básicas humanas como la casa y la comida.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El abuso es un tipo de \_\_\_\_\_.
2. Cuando las necesidades básicas de una persona no son satisfechas por parte de su progenitor o cuidador, se denomina \_\_\_\_\_.
3. El abuso de una persona mayor en una residencia de ancianos o en otro lugar se denomina abuso \_\_\_\_\_.
4. La violencia en una pareja casada o entre personas que están en una relación amorosa se denomina violencia \_\_\_\_\_.
5. El/la \_\_\_\_\_ es cualquier contacto sexual obligado o no deseado.
6. \_\_\_\_\_ es un delito inhumano.
7. Establecer \_\_\_\_\_ te ayudará a saber cuándo una situación no es buena para ti o es potencialmente peligrosa o abusiva.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Investiga la trata de personas y escribe un párrafo que analice estrategias para evitar ser víctima de la trata de personas. Considera qué estrategias serían las más efectivas.

### EN CASA

Investiga los recursos disponibles en tu comunidad incluyendo las líneas de ayuda para víctimas de abuso infantil y de explotación sexual. Explica brevemente cada servicio y cómo se lo puede contactar. Muéstrale tu lista a alguien de tu familia para ver si conoce algún otro recurso que deberías agregar.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Prevenir la violencia

Utiliza la ficha Mi plan de acción para fijar metas y poner en práctica la prevención de la violencia. Este es un ejemplo.

### Mi plan de acción: Prevenir la violencia

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a respetar a los demás y a ayudar a prevenir el acoso cibernético en las redes sociales.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Publicaré solo contenido positivo y alentador en mis redes sociales esta semana.*

*Esta semana no pondré me gusta a ninguna publicación en las redes sociales que sea hiriente o dañina para otra persona.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Seré amigo y apoyaré genuinamente a las personas nuevas en las redes sociales que generalmente sufren hostigamiento o son excluidas.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Me centraré en hacer comentarios positivos en las redes sociales.*

*No participaré en ningún grupo de chat que incluya comentarios de acoso cibernético.*

*Si veo acoso cibernético, me acercaré a la víctima y le diré que no es culpa suya y que no ha hecho nada malo.*

*No solo les contaré a mis amigos sobre mi plan para hacerme amigo y apoyar a las víctimas del acoso cibernético, sino que también les pediré que me acompañen.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo 1

Cumplida

No cumplida

Fecha: *25 de febrero*

##### Meta a corto plazo 2

Cumplida

No cumplida

Fecha: *25 de febrero*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Presté especial atención a mis publicaciones en las redes sociales y solo publiqué contenido positivo.*

*Les dije a mis amigos que no iba a darle me gusta a ninguna publicación que me pareciera cruel hacia otros. Esto los ayudó a saber por qué podría no responder a algo que ellos publicaron.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*No me hice amigo de alguien de quien debería haberme hecho amigo porque tenía miedo de*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. Amenazar a otros, destruir la reputación de otra persona o causar daño a las relaciones de otra persona es
  - a. violencia física
  - b. violencia sexual
  - c. violencia emocional
  - d. negligencia
2. La persona que comete un hecho violento se denomina
  - a. víctima
  - b. agresor
  - c. espectador
  - d. testigo
3. Tener una opinión acerca de alguien o algo que no se basa en la razón o en la experiencia real es
  - a. sesgo
  - b. prejuicio
  - c. violencia
  - d. victimización
4. Una manera no violenta y segura de expresar tus necesidades y puntos de vista se denomina
  - a. enojo
  - b. agresión
  - c. asertividad
  - d. conflicto
5. Cuando se trabaja conjuntamente para lograr los objetivos de todos y resolver un conflicto, se utiliza el enfoque \_\_\_\_\_ para el manejo de conflictos.
  - a. complaciente
  - b. evasivo
  - c. competitivo
  - d. colaborador
6. Burlarse de alguien, insultarlo o utilizar amenazas verbales o escritas es hostigamiento \_\_\_\_\_.
  - a. físico
  - b. emocional
  - c. social
  - d. espiritual
7. Para protegerte de convertirte en una víctima de la trata de personas, debes
  - a. evitar caminar solo o estar solo en espacios públicos
  - b. nunca proporcionar tu información personal en Internet
  - c. siempre salir acompañado de un grupo cuando te reúnas con alguien que conociste en Internet
  - d. todas las anteriores
8. Si alguien tiene muchos moretones y lesiones durante un período de tiempo, podría ser víctima de
  - a. abuso físico
  - b. negligencia
  - c. acoso cibernético
  - d. aislamiento
9. La violencia entre personas que están en una relación amorosa o entre miembros de una pareja casada se denomina
  - a. abuso de ancianos
  - b. abuso fraternal
  - c. agresión sexual
  - d. violencia doméstica
10. Cuando alguien trata de aislarte de tus amigos y tu familia, ¿qué tipo de límite personal podrían estar cruzando?
  - a. emocional
  - b. social
  - c. espiritual
  - d. físico

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Crear recursos para la prevención de la violencia

### Qué recordar

Es importante saber qué recursos comunitarios existen para ayudar a prevenir la violencia.

### Para quién es

Otros estudiantes de la escuela y sus familias

## Por qué es importante

Si las personas no saben qué recursos existen, no pueden conseguir ayuda. Es importante conocer los recursos disponibles para ti en la comunidad.

## Qué hacer

Creando recursos centrados en los distintos tipos de violencia.

## Cómo hacerlo

1. Trabaja en un grupo pequeño o en equipo en el área de interés que tu profesor te asigne de la siguiente lista:
  - a. Conflicto
  - b. Acoso cibernético
  - c. Abuso infantil y negligencia
  - d. Violencia doméstica
  - e. Abuso de ancianos y negligencia
2. Utilizando este libro e Internet para realizar una investigación, recopila toda la información posible sobre el área de interés asignada a tu grupo. Utiliza la información que encuentres para crear un folleto, un póster, un sitio web o una página de una red social que resalte lo que has aprendido. Decidan en clase qué formato van a utilizar para poder combinar la información una vez que todos hayan terminado. Como parte de tu información también debes incluir lo siguiente:
  - a. Escribe una historia sobre una víctima del tipo de violencia que te han asignado. La historia debe ser realista y precisa y debe reflejar los factores de riesgo, los patrones y las consecuencias del tipo de violencia destacado. En tu trabajo, presta especial atención a temas de sesgos, prejuicios e intolerancia.
  - b. Elabora una lista de recursos o servicios comunitarios relacionados con el área de interés asignada. Considera refugios, servicios de acompañamiento terapéutico, servicios policiales, líneas telefónicas directas de ayuda y servicios sociales. Asegúrate de que tu clase coincida con lo que tú consideras tu comunidad. Podrías buscar servicios y productos dentro de un radio de determinada cantidad de millas de tu escuela, o dentro de los límites de un vecindario o pueblo. Asegúrate de tener en cuenta también los servicios de la escuela. Considera la posibilidad de pedir recomendaciones a profesores, padres y adultos sobre qué incluir en tu lista de recursos.
3. Comparte tu información con los otros grupos de la clase. Crea una campaña de prevención de la violencia que reúna todos tus recursos y que los ponga a disposición de otros estudiantes de tu escuela.

## CONEXIÓN INTERCURRICULAR: Matemáticas

Investiga las tasas de homicidio, suicidio y muertes accidentales por armas de fuego de un año reciente en los Estados Unidos. Elabora un gráfico de barras que muestre las tasas según los grupos etarios.

Determina los mejores grupos etarios para usar en base a las estadísticas que encuentres. Asegúrate de marcar el eje y brindar una leyenda para tu gráfico.





# Alcohol

- LECCIÓN 11.1 Efectos y consecuencias del consumo de alcohol
- LECCIÓN 11.2 Influencias y alcohol
- LECCIÓN 11.3 Tratar los trastornos por consumo de alcohol



# Entender mi salud

## ¿Qué sé sobre el alcohol?

El consumo de cualquier cantidad de alcohol puede tener consecuencias a largo plazo en el bienestar físico, mental, emocional y social de una persona. Completa la siguiente autoevaluación colocando una X en el casillero debajo de la palabra *verdadero* o *falso* para cada pregunta para ayudarte a comprender tu conocimiento sobre el alcohol. Después de completar la autoevaluación, verifica tus respuestas con la clave de respuestas en la parte inferior de la evaluación.

	Verdadero	Falso
1. El alcohol es un estimulante.		
2. El alcohol es legal para personas mayores de 20 años.		
3. Un efecto a largo plazo del consumo de alcohol podría ser el daño cerebral y la cirrosis hepática.		
4. El consumo excesivo de alcohol se produce cuando las mujeres toman ocho tragos o más en una semana y los varones 15 tragos o más en una semana.		
5. El contenido de alcohol en sangre es la cantidad de alcohol encontrada en el torrente sanguíneo de una persona para determinar su grado de ebriedad.		
6. Los dos motivos principales por los que las personas beben son para encajar en su grupo de amigos y para disminuir sus decisiones de conducta de riesgo.		
7. Los adolescentes que usan las redes sociales son tres veces más proclives a beber alcohol.		
8. El alcohol está prohibido en todas las escuelas, lo que significa que no se puede tener ningún tipo de alcohol en el ámbito escolar.		
9. Un conductor designado es la persona que se compromete a beber sólo un trago en la fiesta, para poder conducir con seguridad a casa.		
10. Trastorno por consumo de alcohol significa que una persona depende del alcohol para atravesar el día.		

Respuestas: 1. falso, 2. falso, 3. verdadero, 4. falso, 5. verdadero, 6. falso, 7. verdadero, 8. verdadero, 9. falso, 10. verdadero

Mi puntaje para ¿Qué sé sobre el alcohol? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de respuestas correctas)



El alcohol es una droga que puede tener consecuencias a corto y a largo plazo para ti. Diariamente, tu familia y amigos, los medios y la tecnología tienen cierto grado de influencia sobre ti. Estas influencias pueden ser positivas o negativas y pueden afectar las decisiones que tomas sobre el consumo de alcohol. No consumir alcohol y evitar situaciones que incluyan alcohol son elecciones positivas que puedes hacer para estar más seguro y saludable. También te ayudará a evitar problemas con tu familia, tu escuela y la ley. Si te encuentras en una situación en la que necesitas ayuda para evitar el alcohol, hay muchas opciones disponibles de prevención y tratamiento.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

# LECCIÓN 11.1

## Efectos y consecuencias del consumo de alcohol

### Términos a aprender

- beber con moderación
- cirrosis hepática
- conductor designado
- consumo de alcohol en menores de edad
- consumo excesivo de alcohol
- contenido de alcohol en sangre (BAC)
- depresor
- ebrio
- menor en posesión (MIP)
- síndrome alcohólico fetal (SAF)
- sobredosis de alcohol
- trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)



### Concepto general

El alcohol es un depresor que ralentiza las funciones del sistema nervioso central, haciendo que el cerebro funcione más lento de lo normal. Varios factores influyen en la reacción de una persona al alcohol: el tamaño corporal, la ingesta de alimentos, los medicamentos y la cantidad y el ritmo al que consume alcohol. Comprender los efectos del consumo de alcohol en la salud, así como las implicancias legales del consumo en menores de edad, puede ayudarte a evitar consecuencias que alteran tu vida.

### Objetivos de aprendizaje

- Describir los tamaños estándar de las bebidas alcohólicas.
- Analizar los componentes específicos de los trastornos del espectro alcohólico fetal.
- Ilustrar cómo el consumo de alcohol en los adolescentes tiene un impacto en las conductas de riesgo.
- Comparar cómo el consumo de alcohol puede afectar el rendimiento escolar y laboral.
- Examinar los impactos potenciales de beber alcohol y conducir en la vida de una persona.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Acceder a la información (Conciencia social)

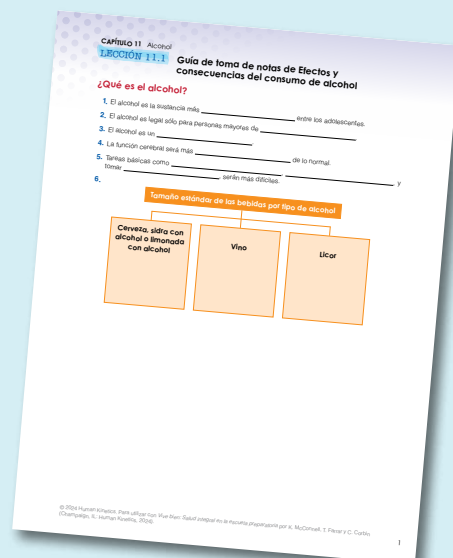
### Escribe sobre el tema

¿Qué es lo que sabes sobre los distintos tipos de bebidas alcohólicas? ¿Todas contienen la misma cantidad de alcohol? ¿Hay un tamaño de bebida estándar?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





## Después

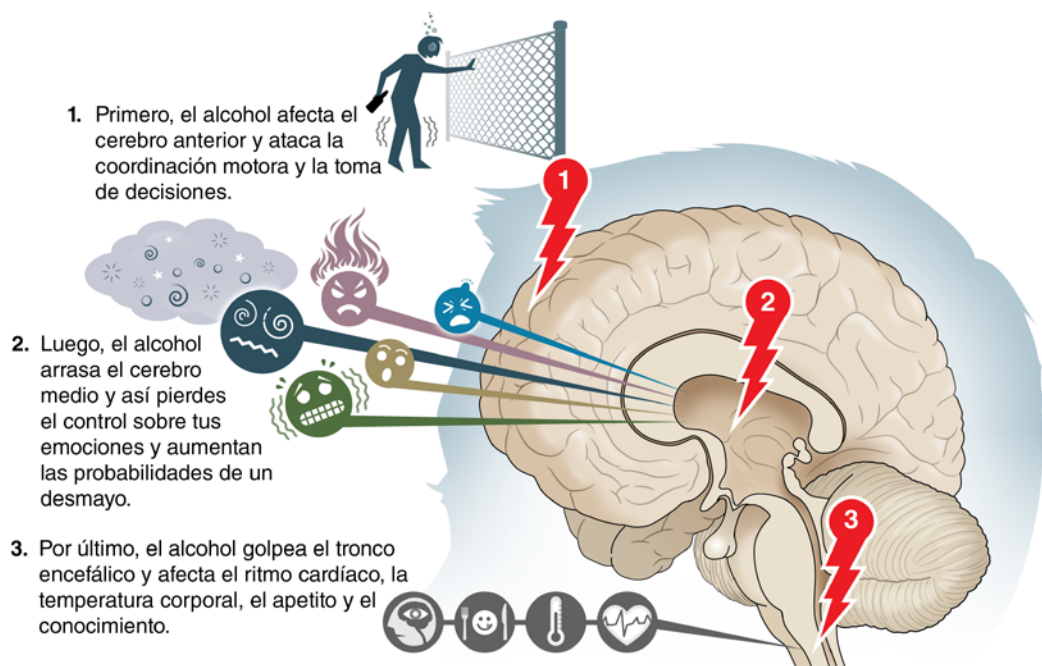
del partido de baloncesto del sábado a la noche, Sean fue a la casa de Eduardo para celebrar el triunfo. Los tutores de Eduardo estaban fuera de la ciudad y le habían dicho que podía invitar a algunos amigos. Apareció la mayoría del equipo y algunos otros estudiantes de la escuela. Algunos de los estudiantes trajeron cerveza, y Sean y algunos de los otros jugadores decidieron que no sería problema tomar una o dos cervezas. No pasó mucho tiempo antes de que un par de cervezas se convirtieran en cuatro, luego en cinco, y luego en un par más.

Sean tenía que estar en su casa antes de la 1:00 a. m. Eduardo le dijo que lo llevaría a casa ya que no había bebido alcohol, pero Sean insistió en que podía conducir sin problemas: Dijo que estaba a solo ocho cuadras, y no solo eso, sino que era tarde y no habría nadie en la calle. No era tanto problema. Poco después de que Sean se fuera, Eduardo escuchó sirenas cerca y abrió la puerta para ver. El auto de Sean había chocado contra un poste telefónico y estaba muy dañado. ¿Cómo crees que conducir bajo la influencia del alcohol contribuyó al accidente de Sean? ¿Qué tipo de impacto crees que esto tendrá en Sean?

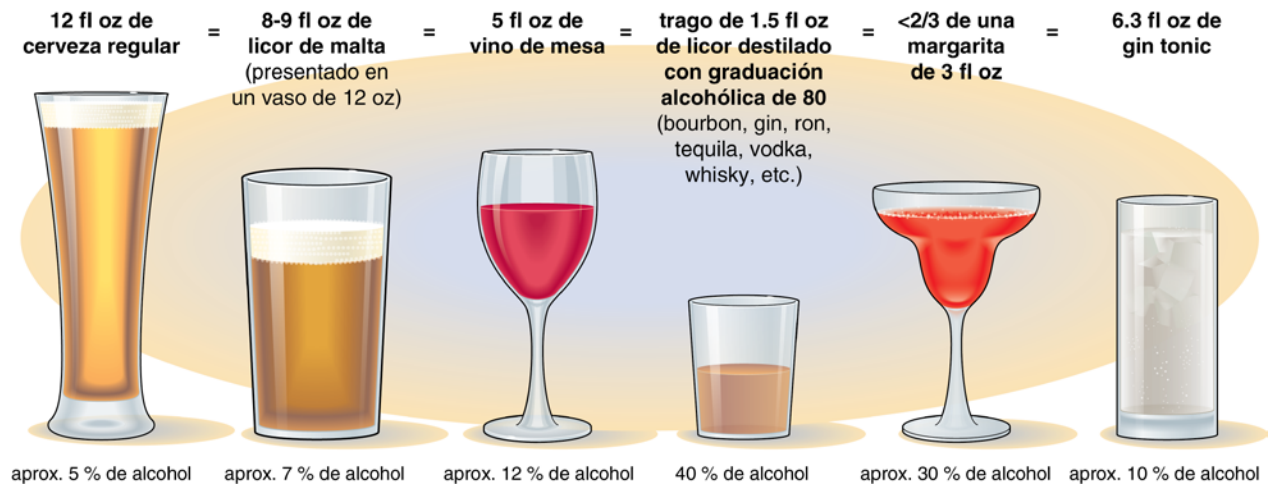
## ¿Qué es el alcohol?

El alcohol es la sustancia más consumida entre los adolescentes en los Estados Unidos a pesar de la edad mínima legal para beber de 21 años. El **consumo de alcohol en menores de edad**, es decir, consumir alcohol antes de los 21 años, tiene muchas consecuencias. Puede llevar al consumo de alcohol de por vida, violencia física y sexual, fracaso escolar y laboral, problemas sociales, cambios en el desarrollo cerebral e incluso la muerte. El alcohol ralentiza las funciones del sistema nervioso central y por lo tanto es un **depresor**. Esto significa que tu función cerebral será más lenta de lo normal, y que será más difícil hacer tareas básicas como caminar, hablar y tomar decisiones simples (figura 11.1).

Los tipos de bebidas alcohólicas más comunes son la cerveza, el vino y los licores como el vodka, el ron y el whisky. Cada tipo de alcohol tiene una cantidad estándar de alcohol puro o etanol. Los siguientes son los tragos estándar para cada tipo (figura 11.2):



**Figura 11.1** Cómo el alcohol afecta las distintas partes del cerebro.



**Figura 11.2** Tamaños estándar de las bebidas alcohólicas.

- Cerveza, sidra con alcohol o limonada con alcohol: 12 onzas
- Vino: cinco onzas
- Licor (ej. tequila, vodka, whisky): una onza y media

## Consumo de alcohol

En los Estados Unidos, los mayores de 21 pueden beber alcohol pero deben hacerlo con moderación. **Beber con moderación** por lo general consiste en tomar hasta un trago por día para las mujeres y hasta dos por día para los varones. Las personas que beben con moderación por lo general no lo hacen todos los días. Este tipo de conducta también se asocia con el consumo social de alcohol, lo que significa que una persona bebe alcohol solo de manera ocasional, como cuando está con amigos o en una ocasión especial.

**Consumo excesivo de alcohol** es consumir muchos tragos en poco tiempo de manera regular. Por lo general, para los varones significa beber cinco tragos o más y para las mujeres cuatro tragos o más durante un período de dos horas. Los varones tienen el doble de probabilidades que las mujeres de participar en esta conducta peligrosa. Uno de los mayores riesgos del consumo excesivo de alcohol es la posibilidad de una **sobredosis de alcohol**, ya que puede ser mortal.

La sobredosis de alcohol sucede cuando el cuerpo no puede procesar la cantidad de alcohol consumida en tan poco tiempo. Las señales de sobredosis de alcohol incluyen confusión, convulsiones, respiración extremadamente lenta, respiración irregular, piel azulada o pálida e inconsciencia. Si alguna vez sospechas de una sobredosis de alcohol, debes llamar de inmediato al 911. Estas son algunas estrategias para evitar el consumo excesivo de alcohol:

- Cambia tu ambiente para no estar con personas o en lugares que puedan llevar al consumo excesivo de alcohol.
- Conoce tus motivos por los que bebes alcohol en exceso y pide ayuda a tus amigos o familiares.
- Establece un límite para la cantidad de tragos que tomarás y respétalo.
- Consigue un compañero responsable que te ayude a hacerte rendir cuentas por los cambios que deseas realizar.

Consumo elevado de alcohol es beber más de cuatro tragos por día o 15 tragos o más por semana en el caso de los varones y más de tres tragos por día u ocho tragos o más por semana en las mujeres. Cuantos más tragos tome una persona por día o por semana, será más probable que tenga problemas de salud y personales relacionados con su problema de consumo de alcohol. Si bien el consumo de alcohol es legal para los mayores de 21 años, solo se debe beber ocasionalmente y con moderación o no beber en absoluto.

## Consumo de alcohol en adolescentes y riesgos

Hay varias desventajas en el consumo de alcohol por parte de los adolescentes. Cuando consumen alcohol, los adolescentes son más propensos que aquellos que no han consumido a correr ciertos riesgos. Esto se debe en parte a su necesidad de explorar sus propios límites, expresarse y crear sus propias identidades. También se debe en parte a que su corteza prefrontal, que es la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el juicio, no está completamente desarrollada. La corteza prefrontal no se desarrolla por completo hasta aproximadamente los 25 años.

Los riesgos que corren los adolescentes pueden ser no intencionales y parecer intrascendentes en ese momento, pero consumir alcohol puede provocar accidentes como caídas, ahogamientos, quemaduras, lesiones por armas de fuego e incluso la muerte. Los adolescentes que consumen alcohol tienen más probabilidades de volverse violentos con ellos mismos (cortarse, suicidarse) o con los demás (pelearse físicamente con amigos y miembros de la familia). A menudo, consumir alcohol les da a los adolescentes una falsa sensación de coraje, que puede llevarlos a tener actos impulsivos, como conducir a alta velocidad o decidir consumir drogas sin pensar en las posibles consecuencias.

Estar bajo la influencia de alcohol nubla o altera tu capacidad para tomar decisiones responsables. Te vuelves mucho menos prudente, haciéndote vulnerable a estar en situaciones o hacer cosas que la versión sobria de ti no haría. Por ejemplo, puedes probar una droga ilegal, puedes ser obligado a tener relaciones sexuales o puedes pensar que está bien si, solo por esta vez, tienes relaciones sexuales sin protección. Estas no son decisiones saludables y pueden resultar en consumo de drogas ilegales, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados. Cuanto más a menudo los adolescentes consumen alcohol, mayor es la incidencia de realizar actividades riesgosas.

## Motivos emocionales para el consumo de alcohol

Las personas pueden elegir beber alcohol porque inicialmente puede cambiar su estado de ánimo y cómo se sienten. Hay cuatro razones principales por las cuales las personas beben alcohol: (1) para aumentar un estado de ánimo positivo, (2) para conseguir la aprobación de los demás o la pertenencia a un grupo, (3) para reducir el dolor de sentimientos negativos y (4) para encajar.

- *Aumentar un estado de ánimo positivo.* Los efectos del alcohol pueden ocurrir rápidamente, haciendo que las personas se sientan felices, relajadas y emocionadas. Sabemos que estos sentimientos no duran mucho tiempo y pueden llevar a un mayor consumo de alcohol, que es solo una solución a corto plazo para las emociones que una persona no quiere enfrentar.

- *Conseguir aprobación.* Cuando las personas toman alcohol, es posible que hagan y digan cosas que no harían normalmente. Las personas pueden abrirse y mostrar más de su personalidad, lo que puede llevar a conseguir la aprobación de quienes las rodean y a encajar en un grupo de personas con las que quizás quieran ser amigos. Sin embargo, a menudo las personas dicen o hacen cosas inapropiadas que hieren los sentimientos de los demás. Otra situación desafortunada es que la persona puede avergonzarse y, de hecho, hacer que esté menos conectada con el grupo cuando esté sobria nuevamente. Esta no es una forma saludable de hacer amigos o de ganar la aprobación de nadie. Si los amigos solo aprueban a una persona cuando está bebiendo, no son muy buenos amigos.

- *Reducir los sentimientos dolorosos y negativos.* A veces las personas beben alcohol para olvidarse de sus problemas o sentimientos negativos por un rato. Cuando el alcohol desaparece, los problemas o los sentimientos negativos aún están allí. Todos tienen problemas o sentimientos con los que no quieren lidiar, pero beber no va a mejorar nada. Hablar con alguien y trabajar sobre los sentimientos difíciles puede ayudar a que las personas se sientan menos solas. Saber que otros se sienten de la misma manera puede marcar una diferencia positiva, y es mucho mejor que crear otro problema bebiendo.

- *Encajar.* Si una persona solo puede encajar cuando ha estado bebiendo, debe pensar si realmente son personas de las que quiere ser amigo. Beber para encajar también viene con la mentalidad de que si una persona dice o hace algo que no es inteligente, todos pueden simplemente culpar al alcohol. Puedes perder las amistades que tienes y arruinar tu reputación por lo que dices y haces cuando consumes alcohol.



## Reducir el consumo de alcohol en los adolescentes

Los adolescentes naturalmente tienden a reivindicar su independencia, buscar nuevos desafíos y participar en conductas riesgosas. Es fácil ver el alcohol como un medio para eliminar cualquier miedo que puedan tener sobre estos desafíos que perciben. Los adolescentes son más propensos a experimentar con el alcohol si tienen fácil acceso por medio de miembros de la familia o si lo encuentran en sus hogares. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el 29 por ciento de los adolescentes estadounidenses beben alcohol con regularidad, el 14 por ciento bebe de manera desenfrenada, el 5 por ciento bebe y conduce y el 17 por ciento ha viajado con un conductor ebrio.

Debido a los múltiples factores que influyen en el consumo de sustancias por parte de los adolescentes, no existen medidas sencillas para evitar que los adolescentes consuman alcohol. Sin embargo, hay formas posibles de reducir la cantidad de alcohol que consumen los adolescentes si eligen beber. Si es factible que tú o tus amigos consuman alcohol, piensen en otras formas de celebrar o hacer algo que no implique beber. Recompénsate viendo una maratón de tu programa favorito, yendo al cine con un amigo o probando un nuevo videojuego o una cafetería. Encuentra algo que consideres significativo para hacer en lugar de beber, como ser voluntario en algún lugar, ser tutor o encontrar un nuevo pasatiempo. Si eliges beber, hazlo de manera segura:

- Asegúrate de comer antes y mientras bebes para proteger el hígado y el revestimiento del estómago y para evitar desmayos.
- Establece un límite a la cantidad que beberás y dile a un amigo que te ayude a cumplirlo.
- Nunca mezcles medicamentos con alcohol: el resultado puede ser mortal.
- Bebe despacio y bebe agua o un refresco entre los tragos para ayudarte a mantener el ritmo y ayudar a prevenir el consumo excesivo de alcohol.
- Lo más importante es evitar beber alcohol directamente.



## Señales del consumo de alcohol

Sabemos que hay muchas razones diferentes por las que los adolescentes beben, como encajar con su grupo actual de amigos y ocultar sus sentimientos. Algunos solo lo hacen por curiosidad: quizás parece que todos probaron el alcohol excepto ellos (lo cual nunca es cierto). Si tú o alguien que conoces usó una de estas razones para beber, no necesariamente significa que tenga un problema de consumo de alcohol. Sin embargo, puede indicar algún otro problema subyacente. En la figura 11.3 se muestran las señales del consumo de alcohol en menores de edad.



Figura 11.3 Señales del consumo de alcohol en adolescentes.

### CTIM en salud

#### EL ALCOHOLÍMETRO

Las fuerzas del orden usan un alcoholímetro para determinar si has estado bebiendo alcohol. El alcoholímetro tiene dos cámaras. Una de las cámaras contiene un líquido que, luego de haber soplado en la boquilla, cambia de color naranja rojizo a verde si has estado bebiendo. La otra cámara contiene el mismo líquido pero no se ve afectada cuando soplas en la boquilla. El sensor de fotocélula compara el color de las dos cámaras y genera una corriente eléctrica que se convierte en un número de contenido de alcohol en sangre (en inglés BAC). El grado del cambio de color está directamente relacionado con el nivel de alcohol en tu organismo.



## Factores que influyen en los efectos del alcohol

Cada persona reacciona de manera distinta a la cantidad de alcohol que beben. Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede afectar a una persona de forma negativa. Los siguientes son ejemplos de factores que influyen sobre cómo el alcohol afecta a una persona.

- *Tamaño corporal.* Cuanto más grande sea la persona, más tragos necesitará para embriagarse, cuando incluso las tareas más simples, como caminar, le resulten difíciles de hacer. Si dos personas beben la misma cantidad de alcohol, tendrá un efecto más rápido sobre la persona más pequeña que en la más grande, independientemente de su sexo asignado al nacer.

- *Ritmo al que se consume el alcohol.* Cuanto más rápido una persona bebe alcohol, más rápido se embriagará.

- *Alimentos.* El alimento que ya se ha ingerido y digerido ayuda a disminuir la velocidad a la que el alcohol ingresa al torrente sanguíneo. Si las personas beben con el estómago vacío, su nivel de alcohol será más alto a un ritmo más rápido que si comieran antes de empezar a beber o si estuvieran comiendo mientras beben.

- *Medicamentos.* Tomar medicamentos y alcohol al mismo tiempo puede ser peligroso e incluso mortal. A veces el alcohol puede hacer que los medicamentos funcionen de manera distinta a como deberían hacerlo en el organismo. El medicamento también puede potenciar el efecto del alcohol.

- *Cantidad consumida.* El nivel de alcohol en el torrente sanguíneo de una persona aumenta a medida que bebe más. Si es demasiado alto, se producirá una sobredosis de alcohol. Una sobredosis de alcohol puede ser mortal, por lo que es importante recibir atención médica de inmediato. La figura 11.4 muestra lo que debes hacer si crees que alguien tiene una sobredosis de alcohol.



**Figura 11.4** Sigue estas pautas si crees que alguien tiene una sobredosis de alcohol. Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From R. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Efectos físicos del alcohol en el organismo

Cuando una persona bebe alcohol, rápidamente es absorbido en el torrente sanguíneo. Luego la sangre transporta el alcohol por todo el cuerpo, afectando a múltiples órganos (figura 11.5).

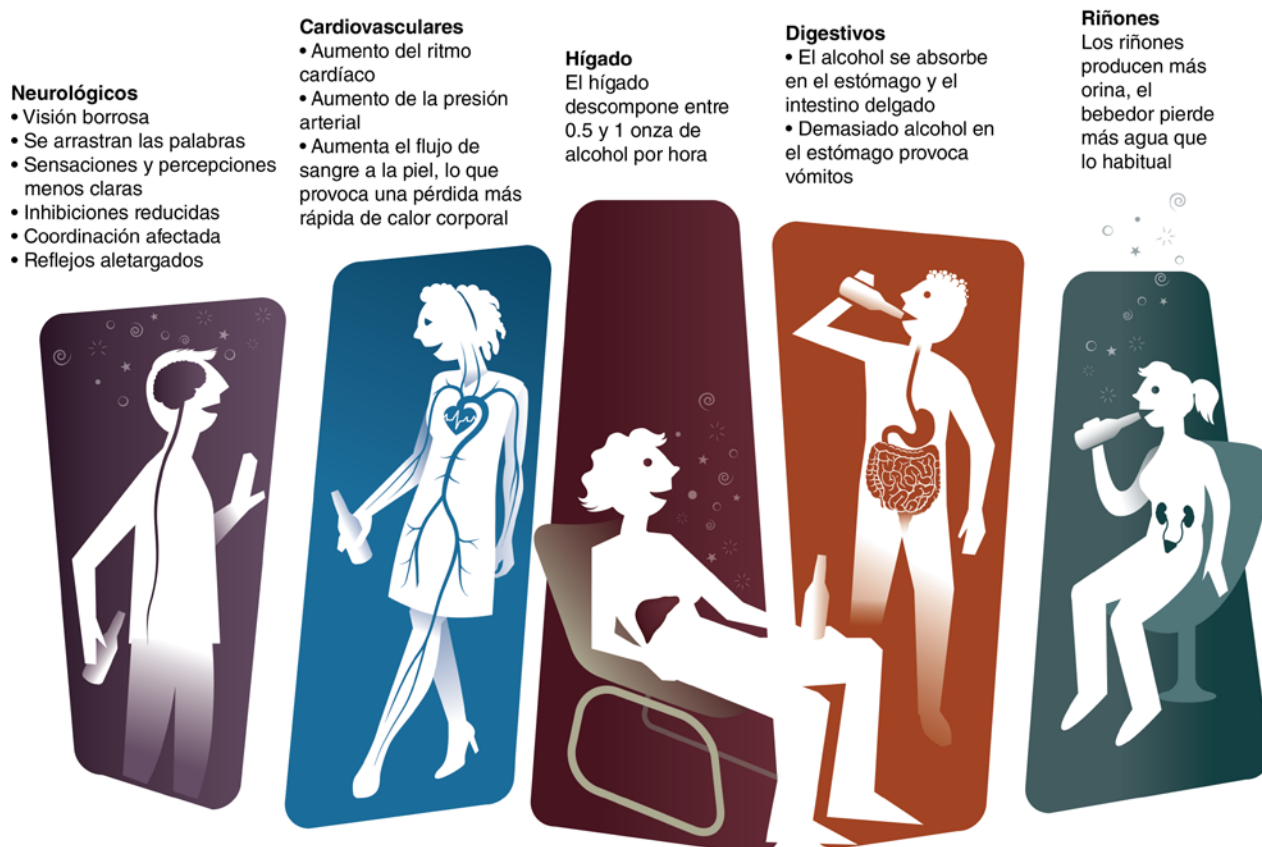


Figura 11.5 Efectos del alcohol en el organismo.

### Estos son algunos de los efectos del consumo de alcohol a corto y a largo plazo en el organismo.

#### Efectos a corto plazo

- Se produce visión borrosa o doble.
- Aumenta la sudoración y la piel se enrojece.
- El hígado descompone el alcohol a una tasa promedio de una bebida estándar por hora. Cuanto más bebes, más le lleva a tu hígado procesar el alcohol, de modo que te emborrachas más rápido.
- Se produce la deshidratación.
- Pueden producirse náuseas, vómitos, diarrea e indigestión.

#### Efectos a largo plazo

- Los riesgos de daño cerebral, pérdida de memoria y derrame cerebral son mayores.
- Puedes padecer enfermedad cardiovascular e hipertensión arterial.
- Puede producirse **cirrosis hepática**, una formación irreversible de cicatrices en el hígado. El tejido cicatricial bloquea el flujo sanguíneo a través del hígado y eventualmente impide que funcione correctamente.
- El sistema inmunológico tiene menos capacidad para combatir las infecciones.
- El revestimiento del estómago puede inflamarse y sangrar.
- Tienes un mayor riesgo de padecer **cáncer de esófago**.

## Efectos del consumo de alcohol durante el embarazo

No hay un momento seguro ni una cantidad segura de alcohol que una mujer embarazada deba beber. Beber durante el embarazo hace que el feto absorba el alcohol. El alcohol en la sangre pasa al feto a través del cordón umbilical. El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar abortos espontáneos, nacimientos sin vida y **trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)**. Los TEAF se refieren a un grupo de afecciones que pueden causar problemas físicos, de conducta y de aprendizaje. Estos incluyen **síndrome alcohólico fetal (SAF)**, trastorno del neurodesarrollo relacionado con el alcohol (ARND, por sus siglas en inglés), defectos congénitos relacionados con el alcohol (ARBD, por sus siglas en inglés) y trastorno neuroconductual asociado a la exposición prenatal al alcohol (ND-PAE, por sus siglas en inglés). Estos trastornos se pueden determinar en función de los síntomas del niño (figura 11.6).

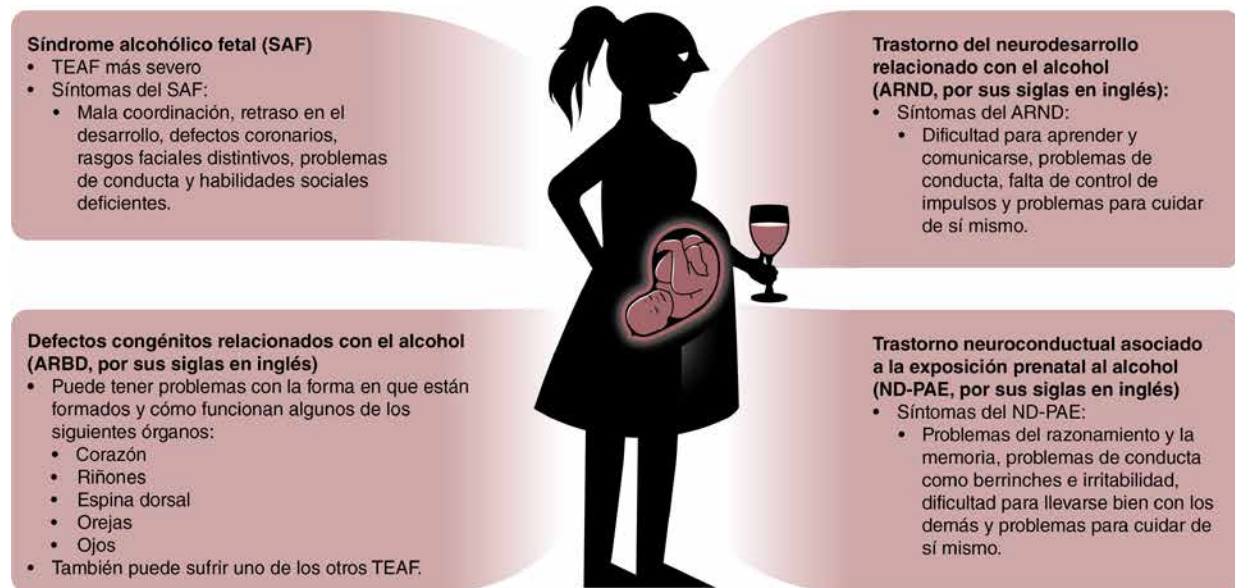


Figura 11.6 Tipos de trastornos del espectro alcohólico fetal.

## Consecuencias del consumo de alcohol

Hay varias razones por las que los adolescentes pueden beber. Algunos adolescentes beben solo cuando sus amigos beben en fiestas. Otros consumen alcohol como una forma de hacer frente a circunstancias de su vida. Sin embargo, es posible que algunos adolescentes nunca consuman alcohol. El rango de consecuencias del consumo de alcohol en menores de edad varía desde cosas simples como hacer enojar a alguien hasta hechos que alteran la vida, como matar a alguien como resultado de conducir después de haber bebido.

## Consecuencias mentales del consumo de alcohol

El alcohol afecta el cerebro y la capacidad de hacer tareas simples y rutinarias. Incluso uno o dos tragos pueden afectar la capacidad de caminar, ver, hablar, reaccionar y pensar con claridad. Los efectos a corto plazo del consumo de alcohol pueden durar unas horas, según la cantidad que la persona haya bebido. Es posible que las personas piensen que el alcohol sólo las afecta mientras beben; sin embargo, el consumo repetido de alcohol puede causar efectos a largo plazo en el cerebro de un adolescente a medida que sigue creciendo y desarrollándose.



## Los efectos a largo plazo del consumo de alcohol pueden durar toda la vida.

### Las consecuencias a corto plazo pueden incluir:

- Tener dificultad en la toma de decisiones
- Participar en conductas inapropiadas o de riesgo
- Ser menos propenso a reconocer los posibles peligros
- Mostrar conductas violentas o agresivas

### Las consecuencias a largo plazo pueden incluir:

- Tener dificultad para comprender información
- Tener dificultad para aprender información nueva
- Desarrollar un mayor riesgo de tener un trastorno por consumo de alcohol más adelante en la vida

El alcohol afecta el cerebro de la persona y si bebe de manera regular habrá efectos a largo plazo que quizás nunca pueda cambiar. El alcohol tiene un efecto más drástico en el cerebro de un adolescente que en el de un adulto porque el cerebro del adolescente sigue desarrollándose hasta que tiene alrededor de 25 años. Debido a cómo se desarrolla el cerebro, los adolescentes que han estado bebiendo tienden a ser más propensos a correr riesgos que los adolescentes que no han estado bebiendo. Un cerebro en desarrollo se daña más fácilmente con el alcohol que un cerebro completamente desarrollado. La figura 11.7 muestra las diferencias en la actividad cerebral entre un joven de 15 años que no bebe alcohol y un joven de 15 años que bebe en exceso.



**Figura 11.7** Actividad cerebral en un adolescente que consume alcohol versus uno que no consume.

### CONSEJO SALUDABLE

Hay muchas razones para no beber, pero si nada te ha convencido aún, piensa en el daño que le puedes estar causando a tu cerebro al beber siendo adolescente. Si bebes, pueden estar produciéndose efectos a largo plazo en tu cerebro en desarrollo que aún ni conoces. ¿Por qué arriesgarse? ¡No bebas!

## Consecuencias sociales del consumo de alcohol

El consumo de alcohol afecta las relaciones que tienen las personas. Se pueden perder amigos porque no quieren estar cerca de alguien cuando está bebiendo o porque la persona ha priorizado la bebida en lugar de sus amigos. Mientras están en el momento, los adolescentes pueden pensar que harán otros amigos, pero a menudo, estas supuestas amistades, especialmente cuando se basan en la bebida, son pasajeras.

Los adolescentes pueden experimentar sentimientos de culpa porque participan en conductas que de otro modo no tendrían. Por ejemplo, pueden empezar a escaparse de sus casas o faltar a la escuela para beber. Pueden robar dinero de amigos y familiares para comprar alcohol, o pueden mentir para ir a una fiesta en lugar de estar con sus amigos. Como resultado, sus amigos, familiares, profesores, entrenadores y empleadores pierden la confianza debido a las frecuentes mentiras, ausencias y falta de responsabilidad.

## Cómo afecta el consumo de alcohol al rendimiento escolar

Los estudios de los CDC han demostrado una asociación significativa entre el consumo de alcohol y las calificaciones escolares de los estudiantes de preparatoria de los EE. UU. Está claro que los estudiantes que beben de manera desenfadada tienen más probabilidades de faltar a clases y atrasarse en sus tareas escolares y en general pasan menos tiempo estudiando.

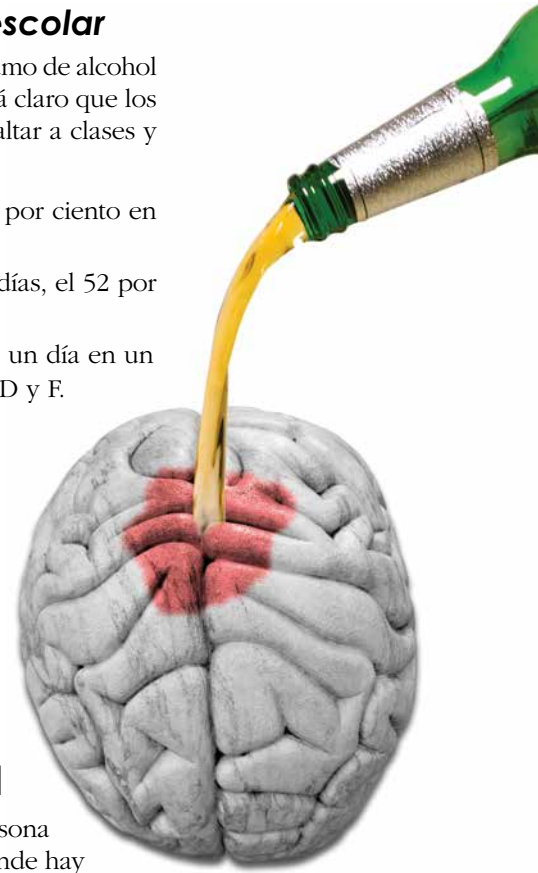
- De los que bebieron alcohol por primera vez antes de los 13 años, el 34 por ciento en su mayoría obtuvo calificaciones D y F.
- De los que beben al menos una bebida alcohólica en un período de 30 días, el 52 por ciento en su mayoría obtuvo calificaciones D y F.
- De los que beben cinco o más bebidas alcohólicas seguidas en al menos un día en un período de 30 días, el 34 por ciento en su mayoría obtuvo calificaciones D y F.

## Cómo afecta el consumo de alcohol al rendimiento laboral

El consumo de alcohol puede hacer que los empleados lleguen tarde al trabajo o se reporten enfermos con regularidad. Los empleados pueden tener dificultad para concentrarse; tomar malas decisiones puede costarle oportunidades al empleado o causar accidentes de trabajo. El consumo de alcohol también puede provocar que los empleados sean conflictivos con sus supervisores, compañeros de trabajo y clientes.

## Consecuencias legales del consumo de alcohol

Un cargo de **menor en posesión (en inglés MIP)** sucede cuando cualquier persona menor de 21 años es detenida por consumir, poseer o estar en el mismo lugar donde hay alcohol. Las leyes varían entre los estados. En algunos estados, un MIP también conlleva un cargo de delito menor, que es un delito penal que puede resultar en hasta un año de cárcel. La mayoría de los estados requieren que los adolescentes paguen una multa, tomen una clase de educación sobre el alcohol, se reúnan con un consultor de abuso de sustancias tóxicas y hagan servicio comunitario. Si un adolescente es acusado de MIP en la escuela o en un evento patrocinado por la escuela, puede quedar suspendido de la escuela por un periodo de tiempo específico. Si es un deportista, por lo general enfrentará la suspensión de su equipo. Si bien estas son solo algunas consecuencias inmediatas, también hay consecuencias potenciales que podrían afectar sus metas futuras y profesionales, dependiendo de las leyes de su estado.



## Beber y conducir

Los Estados Unidos tienen tolerancia cero para los menores de edad que beben y conducen. Esta política, también conocida como la ley *ni una gota*, significa que es ilegal tener una cantidad detectable de alcohol en el organismo mientras conduces si tienes menos de 21 años. Los cargos varían entre los estados e incluyen DWI (conducir en estado de ebriedad) o DUI (conducir bajo la influencia), que son esencialmente el mismo cargo con las mismas consecuencias. Un conductor adolescente condenado por DUI o DWI tiene su licencia suspendida o revocada permanentemente; también es multado y puede pasar tiempo en la cárcel.

Tomar alcohol y conducir aumenta los riesgos de accidentes automovilísticos. El alcohol ralentiza el tiempo de reacción, reduce la concentración, afecta el juicio y disminuye la coordinación. Considera lo siguiente:

- En los Estados Unidos, dos de cada tres personas se verán involucradas en un accidente por conducir bajo los efectos del alcohol a lo largo de su vida.
- Los accidentes de tránsito son la principal causa de muerte entre los adolescentes de los Estados Unidos. Casi uno de cada cuatro accidentes involucra a una persona menor de edad que había estado bebiendo.





Elegir conducir bajo la influencia del alcohol puede tener consecuencias a largo plazo para la persona que conduce, los pasajeros del auto, los miembros de la familia, las personas inocentes e incluso la comunidad. Además de los daños que sufre tu vehículo, así como el vehículo del otro conductor, todos los involucrados pueden sufrir lesiones graves y, lo que es peor, morir. Las personas a menudo culpan y estigmatizan a los conductores que eligieron beber y conducir, especialmente cuando el resultado es una lesión permanente o la muerte de seres queridos. Si eliges beber y conducir, recuerda que puedes vivir el resto de tu vida con un remordimiento insoportable. Si te acusan de DUI o DWI, puede estar en tu historial permanente y esto puede impedir que obtengas trabajos.

Si te encuentras en una situación en la que tus amigos han estado bebiendo y tú puedes conducir, ofrécete a ser el conductor designado. Como **conductor designado**, aceptas no beber ninguna cantidad de alcohol para poder llevar a tus amigos a casa de manera segura o recogerlos, sin necesidad de explicaciones. Idealmente, el consumo de alcohol en menores de edad nunca debería suceder, pero cuando sucede, es fundamental estar preparado con un conductor designado.

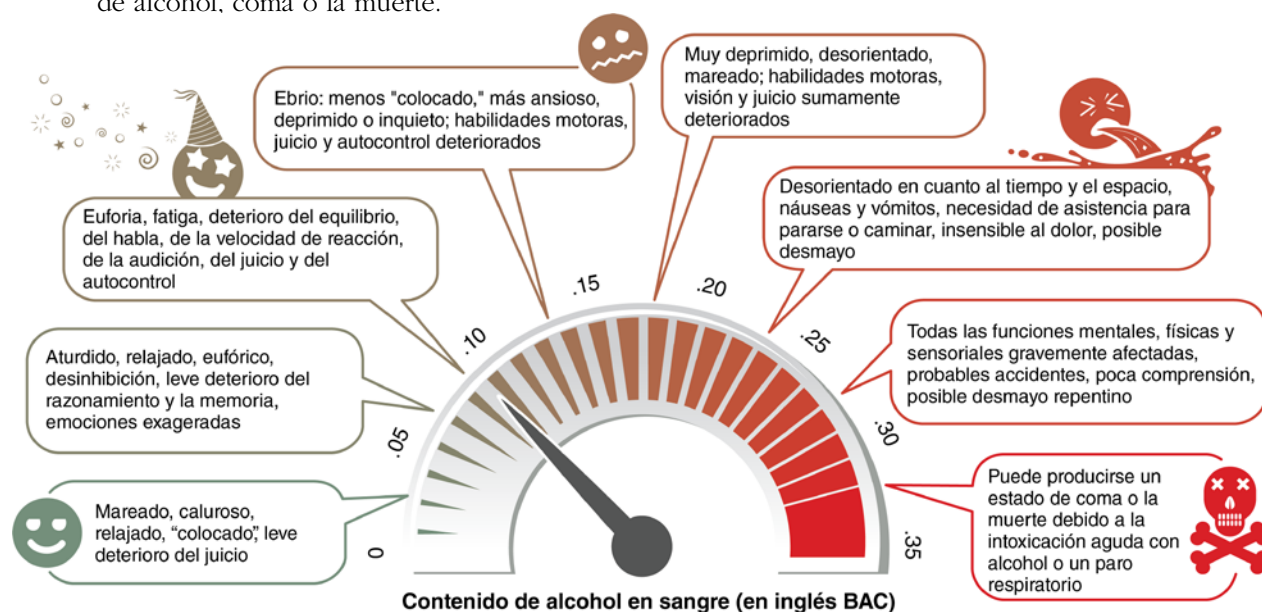
## Contenido de alcohol en sangre (BAC)

El **contenido de alcohol en sangre (BAC)** es la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo. Cuando una persona consume una bebida alcohólica, el alcohol va desde el estómago hasta el intestino delgado, donde se absorbe en el torrente sanguíneo y se distribuye por todo el organismo. La cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo indica cuán ebria está la persona. **Ebrio** significa estar bajo la influencia del alcohol hasta el punto de que hacer tareas simples y controlar las emociones se vuelve difícil.

En los Estados Unidos, una persona se considera legalmente ebria si tiene un BAC de 0.08 por ciento o más. No hay una cantidad promedio de tragos que una persona pueda beber y conducir. **Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).**

tomar antes de alcanzar este BAC, simplemente porque hay muchos factores que influyen en el BAC: el tamaño corporal, el sexo biológico, el consumo de alimentos, el ritmo al que bebe una persona y los medicamentos que toma. Incluso un solo trago puede hacer que una persona sienta los efectos del alcohol. Los efectos que tiene el alcohol en una persona dependen de su nivel de BAC (figura 11.8).

- Los niveles de BAC por debajo del 0.05 por ciento pueden hacer que una persona se sienta mareada y relajada.
- Un nivel de BAC del 0.08 por ciento puede tener un impacto en el equilibrio, el habla, el tiempo de reacción y el autocontrol.
- Un BAC superior al 0.20 por ciento puede causar desorientación, desmayos e impedimento severo de las funciones mentales y físicas.
- Los niveles de BAC por encima del 0.30 por ciento pueden provocar una sobredosis de alcohol, coma o la muerte.



**Figura 11.8** El contenido de alcohol en sangre y sus efectos.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Promover un estilo de vida sin alcohol

Aboga por que tu escuela establezca su propio capítulo de la organización Estudiantes contra las Decisiones Destructivas (SADD) si aún no tiene uno. Realiza una investigación en Internet del capítulo nacional de la organización SADD. En la pestaña Recursos del sitio web, haz clic en Iniciativas y programación y elige un tema que te interese. Una vez que hayas elegido un tema, determina cómo podría participar tu escuela.

Con la información obtenida en el sitio de SADD, explica cómo utilizarías la habilidad de apoyo y promoción de la salud para abogar por tener un capítulo de SADD en tu escuela. Utiliza las siguientes preguntas para comenzar.

- ¿Cuál es el problema por el que tienes que abogar?
- ¿Qué soluciones puedes pensar para ayudar a crear respuestas para el problema?
- ¿Quién va a ayudarte a crear y apoyar tus soluciones?
- ¿Cómo llevarás tu plan a la práctica? ¿Quién te ayudará a llevar el plan a la práctica?



## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la promoción de la buena salud. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN



Busca en Internet información sobre trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Los sitios web deben tener información de una persona u organización del campo médico o de un organismo reconocido a nivel nacional como los CDC o la Organización Mundial de la Salud (OMS). Elige uno de los trastornos y contesta las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son las causas específicas del trastorno?
- Para obtener un diagnóstico adecuado del trastorno, ¿cuáles son los síntomas específicos que debe mostrar un bebé al nacer?
- ¿Qué problemas tendrá el bebé cuando se convierta en niño, adolescente y adulto?
- ¿Cuáles son los nombres de los sitios web de donde obtuviste la información?
- ¿Cómo sabes que los sitios web que utilizaste son un recurso válido en el que puedes confiar?



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Has leído acerca de los diferentes efectos físicos, mentales y sociales del consumo de alcohol así como el impacto del consumo de alcohol y los riesgos. Usando la habilidad de toma de decisiones sobre la salud, decidirás si es una buena decisión beber, así como las posibles consecuencias de tomar una decisión arriesgada si decides beber. Recuerda que cuanto más bebe una persona más probable es que tome decisiones arriesgadas e inseguras que pueden tener impactos a corto y a largo plazo.

## LECCIÓN 11.1 Revisión: Efectos y consecuencias del consumo de alcohol

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los tamaños estándar de los tragos de bebidas alcohólicas son: 12 onzas de cerveza, sidra con alcohol, o limonada con alcohol; 5 onzas de vino y 1.5 onzas de licor como tequila, vodka o whisky.
- El síndrome alcohólico fetal (SAF), el trastorno del neurodesarrollo relacionado con el alcohol (ARND), los defectos congénitos relacionados con el alcohol (ARBD) y el trastorno neuroconductual asociado a la exposición prenatal al alcohol (ND-PAE) comprenden la gama de trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF).
- Los adolescentes son más propensos a correr riesgos cuando beben porque su corteza prefrontal, que es responsable de la toma de decisiones y el juicio, no está completamente desarrollada. Algunas razones que los adolescentes pueden tener para beber incluyen encajar, obtener aprobación y reducir el dolor de los pensamientos y sentimientos negativos.
- El consumo de alcohol puede resultar en ausencias de la escuela o el trabajo, malas calificaciones o desempeño laboral y una tendencia a tener conflictos con profesores, jefes, amigos y compañeros de trabajo.
- Los impactos potenciales de beber y conducir son a corto y a largo plazo y pueden provocar lesiones permanentes o la muerte, antecedentes penales permanentes y un remordimiento de por vida.

## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El alcohol es un \_\_\_\_\_ porque ralentiza las funciones del sistema nervioso central.
2. El consumo \_\_\_\_\_ de alcohol se describe como el consumo de hasta un trago por día para las mujeres y dos por día para los varones.
3. Si una persona bebe suficiente alcohol que afecta su capacidad para caminar, está \_\_\_\_\_.
4. El consumo \_\_\_\_\_ es cuando los varones consumen cinco tragos o más y las mujeres cuatro tragos o más en un período corto de tiempo.
5. La cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo es el/la \_\_\_\_\_.
6. Un/una \_\_\_\_\_ provoca desmayos o incluso la muerte cuando la parte del cerebro que controla las funciones básicas de soporte vital comienza a desconectarse.
7. \_\_\_\_\_ hepática es la formación irreversible de cicatrices en el hígado.
8. Beber alcohol durante el embarazo puede causar trastornos del \_\_\_\_\_ alcohólico \_\_\_\_\_ que causan problemas físicos, de conducta y de aprendizaje.
9. El más severo de los TEAF es \_\_\_\_\_.
10. Un cargo de \_\_\_\_\_ sucede cuando cualquier persona menor de 21 años es detenida por consumir, poseer o estar en el mismo lugar donde hay alcohol.
11. Un/una \_\_\_\_\_ acepta recoger a sus amigos que han estado bebiendo, sin necesidad de explicaciones.
12. Consumo \_\_\_\_\_ es cuando alguien menor de 21 años consume alcohol.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

¿De qué manera el consumo de alcohol afecta de manera similar el rendimiento en la escuela y en el empleo?

## EN CASA

Imagina que te encuentras en una fiesta donde hay alcohol. Habla con un adulto de confianza sobre cómo deberías salir de la situación sin meterte en problemas, independientemente de la razón por la que estés allí. Conversa con el adulto de confianza sobre la posibilidad de que no te castigue si tomas la decisión de llamarlo y hacer lo correcto yéndote de la fiesta.

# LECCIÓN 11.2

## Influencias y alcohol

### Términos a aprender



**influenciar**

**redes sociales**

**valores**

### Concepto general

Los amigos, los pares, la familia y los medios son todos capaces de influir, ya sea de manera positiva o negativa, en las decisiones que tomamos a diario. También es importante saber que no todos los adolescentes beben alcohol. De hecho, muchos encuentran alternativas mucho mejores de actividades que son mucho más divertidas que beber alcohol. Saber quién tiene una influencia positiva en lugar de negativa sobre ti es clave para que sepas con quién puedes contar para que te ayude a tomar las mejores decisiones en tu vida.



### Objetivos de aprendizaje

- Identificar quién y qué influye en tus decisiones sobre el consumo de alcohol.
- Evaluar cómo los medios (ej., películas y programas por plataformas de *streaming*) pueden afectar tus decisiones sobre el consumo de alcohol.
- Discutir cómo las redes sociales pueden influir en tus decisiones sobre consumo de alcohol, especialmente en lo que se refiere a publicidades y a lo que publican tus amigos.
- Analizar cómo tus valores influyen en tus decisiones de beber alcohol o no.
- Planificar un estilo de vida sin alcohol.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
¿Quién me influye? (conciencia de sí mismo)

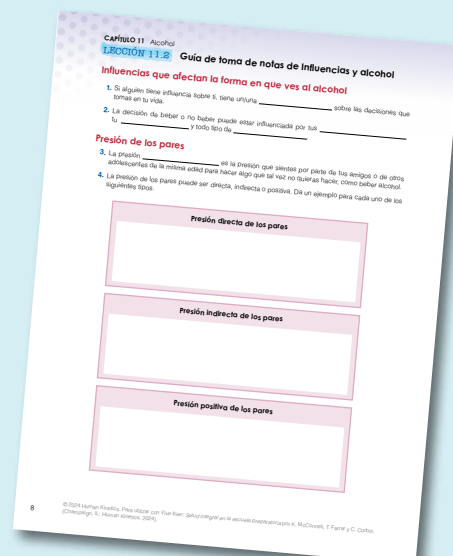
### Escribe sobre el tema

Todo el mundo tiene personas en su vida que los influyen. ¿Quién tiene más influencia sobre ti en tu vida? ¿La influencia es positiva o negativa?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## Juan

y Blakely están en su primera cita. Decidieron ir al cine en parejas junto con Ang y Elena, que también están saliendo. Una vez sentados, Elena les muestra cuatro botellas pequeñas de vodka, una para cada uno, y se las reparte. Blakely, Ang y Elena vierten el vodka en sus vasos y lo mezclan con sus refrescos. Juan, que no bebe pero le gusta mucho Blakely y está tratando de causar una buena impresión, hace lo mismo no muy convencido. Una vez que se apagan las luces y comienza la película, empiezan a beber su refresco con vodka. A Juan no le gusta el sabor y no quiere seguir bebiéndolo, pero los demás parecen estar terminando rápidamente el suyo. Juan sabe que puede haber consecuencias negativas en la escuela y con su familia y otros amigos si descubren que estuvo bebiendo. Aunque a Juan le gusta mucho Blakely, no quiere decepcionar a su familia ni a otros amigos. ¿Qué debe hacer Juan en esta situación? ¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias de las decisiones de Juan?

## Influencias que afectan la forma en que ves al alcohol

Si alguien tiene **influencia** sobre ti, tiene un efecto sobre las decisiones que tomas en tu vida. Decidir no consumir alcohol puede ser una decisión fácil o difícil, según diversas circunstancias. La decisión de beber o no beber puede estar influenciada por tus amigos, tu familia y todo tipo de medios. Para atravesar las distintas situaciones, y especialmente aquellas en las que te encuentras con el alcohol, compara los pros y los contras de cada elección que haces todos los días. Recurre a las personas en las que confías en tu vida para que te ayuden a tomar decisiones, tanto grandes como pequeñas.

### Presión de los pares

Es probable que tus amigos y pares tengan influencia sobre muchas de las decisiones que tomas. La presión de los pares es la presión que sientes para hacer algo que quizás quieras o no quieras hacer. Aunque sepas que debes o no debes hacer algo, la presión de los pares puede ser difícil de ignorar.

Es típico querer encajar con tus amigos. Si estás en una fiesta en la que tus amigos beben, puede ser difícil para ti elegir no hacerlo. La presión de los pares puede ser directa; por ejemplo, alguien puede darte una bebida o hacerte pasar un momento difícil si no bebes. Si dices “no”, es posible que te sientas como un extraño y que tus amigos te hagan a un lado. La presión de los pares también puede ser indirecta; por ejemplo, en esa misma fiesta nadie te presiona para beber. De hecho, nadie te dice nada al respecto. Si eres la única persona que no bebe, es posible que te sientas excluido o como si no participaras totalmente como todos los demás.

Sin embargo, la presión de los pares puede tener un lado positivo. En el mismo escenario, puedes tener amigos en la fiesta que *no* beban, y en esa situación, podría ser igual de difícil decidir beber. Si beber no es algo que te sientas presionado a hacer, entonces probablemente no lo harás. De hecho, puedes sentirte presionado a *no* consumir alcohol si estás pensando en hacerlo. Piensa en los amigos





**CONSEJO SALUDABLE**

Elabora una lista de tus amigos y clasifícalos como una influencia positiva o negativa a la hora de evaluar su influencia en tu consumo de alcohol.

que frecuentas y en cómo te influyen. Los amigos tienen una gran influencia sobre las decisiones que tomas respecto de consumir o no consumir alcohol. Asegúrate de rodearte de amigos que te ayuden a tomar decisiones saludables sobre el alcohol.

## Influencia familiar

Cada familia es diferente y el alcohol afecta a todos de manera diferente. Las elecciones que hacen los miembros de la familia influyen en otros miembros de la familia, especialmente en aquellos que son más cercanos. La forma en que percibes y experimentas las reglas y los hábitos de consumo de alcohol de tu familia puede tener impactos tanto positivos como negativos en tu toma de decisiones.

Si tienes un miembro de la familia que bebe con frecuencia o mucho de una vez, considera preguntarte si crees que bebe con *demasiada* frecuencia o *demasiada* cantidad y cómo es cuando bebe. Tus respuestas pueden afectar tus decisiones sobre cuándo decides comenzar a beber, si es que lo haces. Ver a los miembros de la familia beber después de un día difícil en el trabajo puede hacerte pensar que parece una buena manera de relajarse y afrontar las dificultades. Por otra parte, puedes ver el consumo de alcohol como un medio para evitar lidiar con problemas o que podría convertirse fácilmente en un hábito poco saludable.

¿Qué sucede si los miembros de tu familia beben para festejar ocasiones especiales? ¿Cuáles son los pros y los contras de esto? ¿Son felices y aún pueden estar en uso de sus facultades, o se embriagan y se vuelven conflictivos o violentos? Si beben de manera moderada y responsable, quizás no veas al alcohol como un problema y esperarás hasta ser mayor de edad para beber. Algunas familias están absolutamente en contra del consumo de alcohol, lo ven como algo negativo y tienen reglas que prohíben este hábito. Dependiendo de cómo sea tu experiencia, puedes optar por evitar el alcohol porque no quieres sufrir las consecuencias, o puedes rebelarte deliberadamente contra esas reglas como una forma de afirmar tu independencia o satisfacer tu curiosidad.

## Influencia de los medios

La publicidad sobre el alcohol utiliza diferentes formas de medios y celebridades para comunicar cómo la sociedad debe ver y sentirse sobre el alcohol. Muchos programas y películas por plataformas de *streaming* hacen referencia al alcohol mostrando a personas bebiendo o hablando sobre ello. El objetivo de la publicidad es lograr que el consumidor piense que el producto hace que la ocasión sea mejor y que la persona sea más agradable.



### La diversidad importa

#### Influencia de la cultura

La cultura también influye en tu decisión de beber o no. Tu cultura se refiere a las diferentes costumbres que te identifican a ti y al lugar de donde vienes e incluye etnia, religión, país o ciudad e idioma. Algunas religiones pueden usar el vino como parte de una ceremonia religiosa. En esta situación a veces es aceptable que los niños beban el vino. El alcohol también es legal a edades más tempranas en algunos países. Por ejemplo, en Antigua y Barbuda la edad mínima para tomar alcohol es 10 años. En países como Alemania, España y Dinamarca la edad para tomar alcohol varía entre los 16 y 18 años. Islandia y Japón tienen una edad mínima de 20, mientras que los Estados Unidos, Omán y Samoa tienen una edad mínima de 21. En Irán, Qatar y Sudán es ilegal tomar alcohol a cualquier edad.

## Estadísticas de las redes sociales para pensar

- Los adolescentes que usan las redes sociales con regularidad son tres veces más proclives a tomar alcohol.
- Los adolescentes que se encuentran con la comercialización del alcohol en la web tienen 98 % más probabilidades de beber.

Es importante entender que la publicidad del alcohol está tratando de vender su producto y que lo promocionará de cualquier manera posible. La cruda realidad es que muchas celebridades entran y salen de los centros de rehabilitación, infringen la ley y se involucran en otras conductas riesgosas.

Las **redes sociales** son cualquier forma de comunicación electrónica en las que las personas comparten información, ideas, mensajes personales y muchos otros tipos de contenido. Sin embargo, este medio en particular es otro medio para que las empresas hagan publicidad de sus marcas de alcohol o restaurantes y bares donde se puede beber. Además, las personas publican fotos y videos en los que se los ve bebiendo. Si ves a tus amigos y tus pares beber y pasarlo bien, es más probable que quieras imitar ese buen momento. Los adolescentes también publican videos y fotos de otros que están ebrios, desmayados o en conductas inapropiadas en varios sitios de redes sociales con y sin el permiso de la persona en cuestión.

## Influencia de tus valores

Tu familia, tus amigos y tus modelos a seguir influyen en tus **valores** personales, que son los principios que describen lo que es más importante para ti como persona. Estos pensamientos y sentimientos internos te informan sobre lo que está bien y lo que está mal. Si sabes que algo es lo correcto y que será motivo de orgullo para ti y las personas que son importantes para ti, entonces tendrás una influencia más positiva para hacerlo. Si, por otro lado, sabes que algo es una mala decisión y que las personas que son importantes para ti se sentirán decepcionadas y en definitiva tú también te sentirás decepcionado, esto también es tu sistema de valores en acción.

Los valores que tienes respecto del consumo de alcohol influirán sobre tu decisión de beber o no. Debes decidir si beber es algo que consideras que está bien o si es algo que quieres evitar. Tus decisiones sobre el alcohol tienen correlación directa con tus elecciones sobre quiénes son tus amigos y el tipo de situaciones sociales en las que te puedes encontrar.

## Decidir no consumir alcohol

Vivimos en un mundo en el que nos bombardean con mensajes contradictorios sobre el consumo de alcohol. Tu familia y otros adultos importantes pueden decirte que no bebas. Tus amigos pueden decirte que bebas o no. Los medios que ves y la publicidad que ves también envían mensajes diferentes. Algunos programas y películas hacen que beber alcohol parezca divertido e inofensivo, mientras que otros se centran en los aspectos negativos del consumo de alcohol y sus efectos nocivos. Con tantos puntos de vista desde los cuales ver el consumo de alcohol, es difícil decidir qué mensajes son los correctos para escuchar.

Contrariamente a la creencia popular, no todos los adolescentes beben. Eso puede parecer poco probable si te has rodeado de amigos que beben. A los adolescentes que tienen amigos que no beben les cuesta entender por qué alguien querría beber cuando el alcohol parece causar tantos problemas. Entender las situaciones en las que te puedes involucrar y las personas con las que estés marcará la diferencia en la decisión de consumir o no alcohol (tabla 11.1).

**TABLA 11.1 Las situaciones marcan la diferencia en el consumo de alcohol**

Situaciones que pueden alentarte a beber	Situaciones que pueden alentarte a no beber
Tienes acceso al alcohol en tu casa o tienes amigos que pueden conseguirte alcohol.	No tienes acceso al alcohol, no sabes cómo harías para conseguirlo o no quieres beber alcohol.
Tienes un trabajo y es posible que tu familia no sepa en qué estás gastando tu dinero.	Tus padres o tutores tienen reglas estrictas sobre el consumo de alcohol. Si decides consumir alcohol, podrías perder la libertad de hacer cosas y la confianza de tu familia.
Pasas mucho tiempo solo y no tienes un límite de horario ni expectativas de cuándo volver a tu casa.	Participas en actividades escolares y crees que no vale la pena correr el riesgo de que te suspendan de la actividad si te descubren bebiendo.
Estás rodeado de hermanos, amigos o miembros de la familia que empezaron a tomar alcohol a una edad temprana.	Los miembros de tu familia no beben o sólo lo hacen en ocasiones especiales.
Puede que te sientas presionado a beber por los amigos que frecuentas.	Los amigos con los que sales no beben y tú no encajarías si beberas.

**ESTUDIO DE CASO**



**La solución de Faiza**

Faiza comenzó a beber hace alrededor de un año, cuando su familia se mudó a una ciudad nueva y empezó a ir a una nueva escuela. Faiza no tenía amigos, así que pasaba mucho tiempo sola. El alcohol le resultaba fácil de conseguir porque su familia siempre tenía alcohol en la casa. Había un armario donde se guardaba una gran cantidad de alcohol, si bien los adultos de su familia rara vez bebían. La mayor parte del alcohol había estado en el armario durante mucho tiempo. Como Faiza pasaba algunas horas sola después de la escuela, le era fácil tomar algo de alcohol sin que nadie se diera cuenta. Aunque Faiza no bebía mucho a la vez, comenzó a disfrutar el sabor cada vez más.

Un día en la escuela se anunciaron las pruebas para el equipo de baloncesto. A Faiza siempre le gustó jugar baloncesto y le habían dicho que era buena en ese deporte. La prueba para el equipo de baloncesto haría que Faiza se integre más en la escuela. Tal vez haría algunos amigos, y sabía que era buena en baloncesto.

**Piensa en ello**

1. ¿Cuáles son las dos circunstancias actuales que pueden estar haciendo que Faiza consuma alcohol en su casa?
2. Describe al menos dos formas en las que se podría alentar a Faiza a dejar de beber si formara parte del equipo de baloncesto.

## Utilizar las habilidades de comunicación efectiva para evitar el consumo de alcohol

Ser capaz de comunicarte de manera efectiva es una habilidad importante que te ayudará a no consumir alcohol. Puedes responder rápida y firmemente con un rotundo "no", utilizando señales verbales y no verbales. Las siguientes habilidades de rechazo te ayudarán a tomar decisiones positivas.

### Habilidades de rechazo

En situaciones en las que te ofrecen alcohol y quieres rechazarlo, tienes que usar comunicación verbal y no verbal para que se entienda tu postura. Asegúrate de que tu respuesta verbal sea firme y segura y que vaya acompañada de tu respuesta no verbal. Por ejemplo, si tu respuesta verbal es "no bebo", tu respuesta no verbal podría ser negar con la cabeza o levantar tu mano como si estuvieras impidiendo que alguien se te acerque. Este es un ejemplo de un mensaje en primera persona y una habilidad de rechazo que aprendiste en el capítulo 1. Aunque puede ser difícil en determinadas situaciones, es importante no dejar que la influencia negativa de tus amigos y pares se interponga en el camino de lo que es correcto para ti.

Cuando te niegas a beber, está bien ser sincero con la persona, inventar una excusa o alejarte de la situación. Usa comunicación verbal como la siguiente:

- No, no bebo.
- Mi familia se enojaría si se enteraran.
- Me echarían del equipo.
- Tengo que irme; tengo que ayudar a un amigo.
- Beber me hace sentir mal.

Además, usa comunicación no verbal como la siguiente:

- Aparenta que estás ocupado para evitar que las personas te ofrezcan una bebida alcohólica.
- Bebe una botella de agua u otra bebida sin alcohol, de manera que sea menos probable que te ofrezcan algo para beber.

Es mejor estar preparado para las situaciones que puedan surgir en las que haya alcohol. Usar tus habilidades de rechazo y pensar con anticipación sobre diferentes escenarios puede brindarte posibles planes de acción. Piensa en lo que harías en las siguientes situaciones.

- Un amigo te ofrece un trago en una fiesta o en su casa cuando no hay nadie más en la casa.
- Tienes que volver a tu casa, pero la persona que te llevó estuvo bebiendo.
- Un amigo te invita a una fiesta, pero sabes que habrá alcohol.

Estas situaciones implican decisiones que quizás debas tomar por tu cuenta. Comparte estas situaciones y tus decisiones al respecto con un amigo, miembro de la familia o adulto comprensivo y pregúntales si tienen otras sugerencias para darte. Ser capaz de ver diferentes puntos de vista sobre una situación suele ser útil para la toma de decisiones.

Ten en cuenta las siguientes sugerencias para estar mejor preparado para situaciones en las que debes tomar una decisión compleja o tener una conversación difícil.

- Habla abiertamente con los miembros de tu familia y adultos comprensivos acerca de qué debes hacer si te encuentras en una situación en la que hay consumo de alcohol.

**SIMPLEMENTE  
DI QUE NO**



- Si tú y un amigo están tratando de decidir si deben ir a una fiesta, piensen en los pros y los contras y tomen la decisión juntos. Si deciden ir a la fiesta, asegúrense de mantenerse juntos y de cuidarse el uno al otro, especialmente si hay alcohol. Si deciden no ir a la fiesta, hagan algo divertido juntos. No hace falta beber alcohol para pasarla bien.
- Imagina que un amigo tuyo podría tener un problema con la bebida, pero no estás seguro. Quieres hablar con tu amigo acerca de lo que te preocupa, pero tienes miedo de que se enoje contigo. Habla con un adulto de confianza sobre lo que deberías hacer.

## Beneficios de no consumir alcohol

El alcohol es una de las drogas más utilizadas por los estudiantes de preparatoria, pero no todos los adolescentes de preparatoria beben. Lamentablemente, el consumo de alcohol en menores de edad sigue siendo un problema importante en los Estados Unidos. La Figura 11.9 resalta los numerosos beneficios positivos de no consumir alcohol.

### Beneficios de no beber

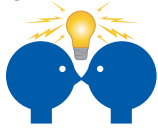
- Tienes más energía.
- Tienes una autoestima más elevada.
- Tienes mejores relaciones con tus amigos y tu familia.
- Estás mejor preparado para enfrentar situaciones de estrés.
- Te alimentas de manera más saludable, ya que el alcohol tiene muchas calorías vacías y también puedes tender a consumir comida chatarra cuando bebes.
- No tienes resacas, así que estás más saludable y te sientes mejor.
- Tienes mejores calificaciones que los estudiantes que beben. La bebida puede provocar pérdida de la memoria, que puede afectar tu capacidad de desempeñarte bien en la escuela.

**Figura 11.9** Beneficios de no consumir alcohol.

## Alternativas al consumo de alcohol

A veces los adolescentes deciden beber alcohol porque no se dan cuenta de que hay otras opciones. Si bien puede no parecer siempre obvio, siempre puedes optar por no beber eligiendo hacer lo siguiente en su lugar:

- Ir al cine.
- Jugar a video juegos, a las cartas o a juegos de mesa.
- Ir al centro comercial.
- Hacerte voluntario para ayudar en un hospital, en un *Boys and Girls Club* (Club de Niños y Niñas) local o en un centro comunitario.
- Hacer ejercicio.
- Encontrar un hobby nuevo o probar algo que nunca hayas hecho antes.
- Pasar tiempo con un hermano/a o miembro de la familia.
- Abogar por algo en lo que crees.
- Probarte en un equipo deportivo.
- Unirte a un club en la escuela o en tu comunidad.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****¿Quién me influye?**

En base a la información que acabas de leer, piensa en quién y qué influye en las decisiones que puedas tomar sobre el consumo de alcohol. Enumera de tres a cinco nombres de personas o conceptos como los medios que pueden influenciar tu decisión.

**PASO 1**

Enumera de tres a cinco personas o conceptos de influencia:

---

**PASO 2**

En el siguiente cuadro, coloca los nombres o conceptos del paso 1 en la columna que corresponda.

Influencia positiva; te alienta a no beber	Influencia negativa; te alienta a beber

**PASO 3** Revisa las personas y los conceptos enumerados en el paso 2: ¿Estás haciendo buenas elecciones respecto de quiénes son tus amigos y a qué le estás prestando atención? Si respondes “no”, piensa en cómo podrías alentar a tus amigos a cambiar su forma de pensar. ¿Considerarías buscar nuevos amigos? ¿Cómo puedes tomar mejores decisiones en general? Explica por qué estás o no estás tomando buenas decisiones.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES**

Elabora una lista de todas las actividades que se te ocurran que puedes hacer con tus amigos que no sea beber alcohol. Busca un compañero de clase y compara las listas. Agrega cualquiera de sus ideas que no tengas a tu lista. Usa esta lista para hacer otras cosas que no sea beber alcohol. Cada vez que hagas algo de tu lista, dibuja una estrella al lado de la actividad. Si te encuentras en una situación en la que elegiste beber, coloca una marca de verificación en tu lista. Al final del mes, reflexiona sobre el progreso que hiciste. Si esto fue fácil para ti, enumera dos razones por las que fue fácil para ti tener un estilo de vida sin alcohol. Si esto fue difícil para ti, enumera dos razones por las que fue difícil para ti tener un estilo de vida sin alcohol. ¿Qué podrías hacer para que sea más fácil elegir alternativas sin alcohol?



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Crea un anuncio de servicio público con mensajes en primera persona y habilidades de rechazo que trate de convencer a tus compañeros de que la publicidad del alcohol hace afirmaciones falsas acerca de lo que es beber en realidad. Ten en cuenta que la iniciativa de la industria del alcohol es convencer al consumidor de que determinadas marcas de alcohol lo hará verse tan interesante como las celebridades que promocionan sus productos. La iniciativa de tu anuncio de servicio público es convencer a tus pares sobre la falsedad de esa campaña de marketing.

## LECCIÓN 11.2 Revisión: Influencias y alcohol

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Tus pares, amigos y familiares directos influyen en tus decisiones sobre el alcohol y si lo ves como una experiencia negativa o positiva.
- Los medios transmiten mensajes sobre el consumo de alcohol a través de anuncios, programas por plataformas de *streaming* y películas, que describen experiencias tanto positivas como negativas que pueden afectar tu punto de vista sobre el alcohol.
- Las redes sociales están llenas de estrategias de marketing que sugieren que solo puedes pasar un buen rato si estás bebiendo alcohol. Las publicaciones de fotos de amigos en fiestas pasándola bien o de personas desmayadas, ebrias y actuando de manera inapropiada también contribuyen a la influencia de las redes sociales en tu toma de decisiones.
- Tus pensamientos y sentimientos internos son tus valores personales que influyen en si beber alcohol es bueno o malo para ti.
- Algunas alternativas a la bebida son ir al cine, buscar un nuevo pasatiempo y unirse a un club o equipo deportivo.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las personas importantes en tu vida que afectan las decisiones que tomas pueden \_\_\_\_\_ en tu vida.
2. \_\_\_\_\_ son los principios que describen lo que es más importante para ti como persona.
3. \_\_\_\_\_ consisten en programas por plataformas de *streaming*, películas, TV e Internet.
4. Las formas de comunicación electrónica en las que las personas comparten información, ideas, mensajes personales y muchos otros tipos de contenido se conocen como \_\_\_\_\_.
5. Los adolescentes que usan las redes sociales regularmente son \_\_\_\_\_ veces más proclives a tomar alcohol.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Encuentra un programa de TV o una película que muestre a personas bebiendo alcohol. Mientras lo ves, elabora una lista de los tipos de influencias de esta lección (amigos, pares, familia, medios, redes sociales, valores) que se incluyen en el programa o la película. Luego evalúa cómo las películas, la TV o los programas que ves pueden afectar tus decisiones acerca del alcohol.

### EN CASA

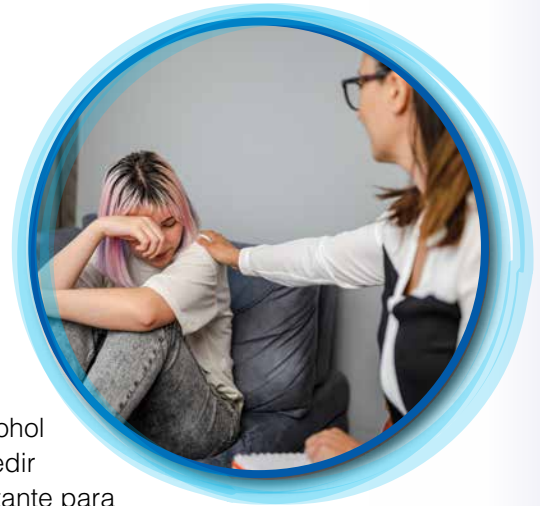
Habla con un miembro de la familia u otro adulto importante acerca de cómo tus valores influirán en tus decisiones sobre el alcohol. Pregúntale a la persona cómo sus valores a lo largo de su vida han influido en sus propias decisiones sobre el consumo de alcohol.

# LECCIÓN 11.3

## Tratar los trastornos por consumo de alcohol

### Términos a aprender

- centro residencial de tratamiento
- consultor de abuso de sustancias tóxicas
- programa de asistencia estudiantil
- programa de tratamiento del alcoholismo
- terapeuta de salud mental
- trastorno por consumo de alcohol (en inglés AUD)
- tratamiento ambulatorio



### Concepto general

Entender si una persona tiene un trastorno por consumo de alcohol es importante para determinar si necesita ayuda profesional. Pedir ayuda por un problema con el alcohol es un primer paso importante para reconocer que hay un problema que no pueden resolver solos.

### Objetivos de aprendizaje

- Definir qué es un trastorno por consumo de alcohol y cómo se diagnostica.
- Describir tres de las razones más comunes de los trastornos por consumo de alcohol entre adolescentes.
- Explicar qué es un tratamiento ambulatorio.
- Resumir qué es un centro residencial de tratamiento.
- Identificar qué hace un programa de asistencia estudiantil.
- Discutir cómo los miembros de la familia pueden participar en el programa de tratamiento de un adolescente.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
¿Dónde puedo pedir ayuda? (Automanejo)

### Escribe sobre el tema

Enumera todo lo que sabes sobre el tratamiento para un trastorno por consumo de alcohol. Luego escribe preguntas relacionadas con el tratamiento que te gustaría que te respondieran.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 11 Alcohol**  
**LECCIÓN 11.3** Guía de toma de notas de **Tratar los trastornos por consumo de alcohol**

**Trastorno por consumo de alcohol**

1. El trastorno por consumo de alcohol es una \_\_\_\_\_ en la que el consumo de alcohol de una persona provoca \_\_\_\_\_.

2. El AUD va de leve a moderado a \_\_\_\_\_.

**Posibles causas del trastorno por consumo de alcohol en adolescentes**

3. Describe tres de las razones más comunes de los trastornos por consumo de alcohol entre adolescentes completando la información en el diagrama.

Genética	Factores	Factores sociales
Si un adolescente tiene un _____, ¿tiene un problema de alcoholismo? ¿Qué otros _____ puede estar _____ a pasar de los efectos secundarios?	Con adolescentes con _____, ¿pueden estar _____ a pasar de los efectos secundarios?	¿Tiene _____ que hacen con regularidad _____ por consumo de alcohol para divertirse, y la _____ de _____ miembros de la familia y otros _____ a seguir _____?

**Pedi ayuda para un trastorno por consumo de alcohol**

4. Indica de qué abeto bruce ayuda por un trastorno por consumo de alcohol incluyen tener problemas con \_\_\_\_\_

12 © 2024 Human Kinetics. This book can be read online at [www.human-kinetics.com](http://www.human-kinetics.com).  
(Chicago, IL: Human Kinetics, 2024).





**Cruz** comenzó a beber hace un año cuando murió su abuelo. Eran muy unidos, y Cruz nunca pudo superar su muerte. Cruz solía beber alcohol después de la escuela y los fines de semana, cuando su familia estaba trabajando. Sin embargo, últimamente ha estado bebiendo con más frecuencia durante el día, incluso algunas mañanas antes de ir a la escuela.

Cruz solía salir con un par de amigos, pero después de aparecer ebrio en la escuela, dejaron de querer estar cerca de él. Comenzó a faltar a la escuela para poder beber. Un día en que Cruz finalmente fue a la escuela, el Sr. Taylor, su consejero escolar, le pidió que fuera a su oficina. Al Sr. Taylor le preocupa cómo las calificaciones de Cruz cayeron de golpe de A y B en el último trimestre a muchas C y un par de D. También ha notado que Cruz pasa la mayor parte de su tiempo solo en la escuela y que ha faltado mucho. Quiere hablar con él sobre sus preocupaciones para ver si lo puede ayudar de alguna manera. ¿Qué crees que es lo que más le preocupa al Sr. Taylor con respecto a Cruz? ¿Qué tipo de ayuda crees que necesita Cruz?

## Trastorno por consumo de alcohol

El **trastorno por consumo de alcohol (en inglés AUD)** es una enfermedad en la que el consumo de alcohol de una persona provoca angustia o daño. La afección tiene tres categorías: leve, moderada y severa. Una persona responde 11 preguntas sobre su experiencia con la bebida en el último año. El diagnóstico y la gravedad del trastorno por consumo de alcohol se basan en la cantidad de respuestas afirmativas de una persona a las siguientes preguntas:

1. ¿Ha habido ocasiones en las que terminaste bebiendo más o durante más tiempo del que pensabas?
2. ¿Has intentado dejar de beber pero no pudiste hacerlo?
3. ¿Has pasado mucho tiempo bebiendo o sintiéndote mal a causa de la bebida?
4. ¿Has tenido impulsos irresistibles por tomar alcohol en los que sentiste una fuerte necesidad de tomar un trago?
5. ¿Te ha pasado que el consumo de alcohol o sentirte mal por haber bebido interfirieran con tu rutina diaria?
6. ¿Has seguido bebiendo aunque te causara problemas con tus amigos o tu familia?
7. ¿Has reducido o dejado de hacer actividades que eran importantes para ti para consumir alcohol?
8. ¿Te has visto más de una vez en una situación, mientras bebías o después de beber, que aumentara las posibilidades de salir herido (ej. involucrarte en una pelea o tener relaciones sexuales sin protección)?
9. ¿Has seguido bebiendo aunque te hiciera sentir deprimido o ansioso, o después de haber tenido un episodio de pérdida de memoria?
10. ¿Has tenido que consumir mucho más alcohol del que consumías antes para alcanzar el efecto deseado?
11. ¿Notaste que cuando los efectos del alcohol desaparecían, tenías síntomas de abstinencia?

Una respuesta afirmativa a cualquiera de estas 11 preguntas es motivo de preocupación. La severidad del trastorno por consumo de alcohol se define como

- leve si la persona responde que sí a dos o tres preguntas,
- moderada si la persona responde que sí a cuatro o cinco preguntas, y
- severa si la persona responde que sí a seis preguntas o más.

La Figura 11.10 resalta los indicios de que una persona puede necesitar ayuda.



**Figura 11.10** Indicios de que se puede necesitar ayuda por un trastorno por consumo de alcohol.

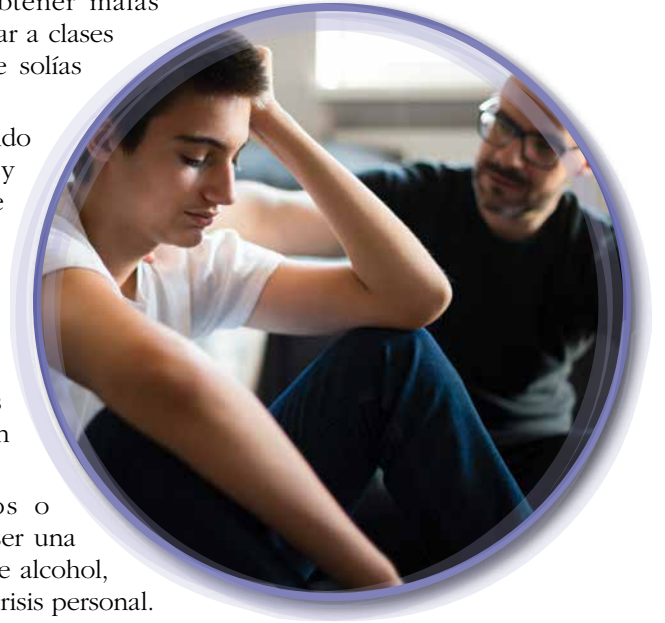
## Posibles causas del trastorno por consumo de alcohol en adolescentes

No hay una razón específica que alguien pueda señalar como una posible causa de trastorno por consumo de alcohol. Sin embargo, se sabe que la genética y los factores psicológicos y sociales tienen un papel en el trastorno por consumo de alcohol en los adolescentes. Sabemos que la genética tiene un papel importante cuando un adolescente tiene un pariente cercano que tiene un problema con el alcohol. Puede estar predispuesto a que el alcohol le resulte placentero independientemente de los efectos secundarios que la persona pueda experimentar. Los factores psicológicos pueden incluir personas con trastornos de salud mental como ansiedad y depresión así como también personas impulsivas y arriesgadas. Los factores sociales también tienen un papel en los trastornos por consumo de alcohol; por ejemplo, tener amigos que beban regularmente; representaciones en los medios del uso del alcohol para divertirse; y la influencia de los pares, miembros de la familia y otros modelos a seguir son todas causas potenciales de trastornos por consumo de alcohol en adolescentes.

## Pedir ayuda para un trastorno por consumo de alcohol

Debes pedir ayuda para un trastorno por consumo de alcohol cuando comiences a darte cuenta de que te falta energía y ya no quieres hacer las cosas que antes te gustaban. Al mismo tiempo, también puedes comenzar a romper las promesas que hayas hecho acerca de cuándo consumirás alcohol. Por ejemplo, puedes prometer beber solo los fines de semana y luego te encuentras bebiendo también durante la semana. Otros indicios de que debes pedir ayuda incluyen tener problemas en la escuela, en tu casa, con otras personas y con la policía.

- *Escuela.* Es posible que tengas problemas en la escuela, como no entregar las tareas, obtener malas calificaciones en los exámenes, faltar a clases y no participar en actividades que solías disfrutar.
- *Casa.* Es posible que estés peleando más de lo normal con tus tutores y tus hermanos en casa. Es posible que también te estés distanciando de los miembros de tu familia quedándote en tu habitación con más frecuencia.
- *Otras personas.* Es posible que tengas más desacuerdos con tus amigos o que ya no quieras salir con tus amigos.
- *Policía.* Los problemas nuevos o constantes con la policía pueden ser una señal de trastornos por consumo de alcohol, pero también es una señal de una crisis personal.



Si tienes alguno de estos problemas o ves que un amigo los tiene, es importante que hables con un tutor o adulto de confianza y pidas ayuda lo antes posible.

## Ayudar a amigos y familiares que tienen un trastorno por consumo de alcohol

### CONSEJO SALUDABLE

Averigua si tu escuela tiene un programa de asistencia estudiantil. Si lo tiene, averigua cómo participar. Si tu escuela no tiene un programa, habla con un consejero escolar sobre cómo podría iniciarse un programa en tu escuela para ayudar a los estudiantes con problemas de alcohol, tabaco o drogas.

Si un amigo o familiar sufre de un trastorno por consumo de alcohol, necesita ayuda. Es importante que hables con alguien sobre tu amigo o miembro de la familia. Hablar con alguien no es ser desleal con tu amigo o familiar, es buscar información para saber cómo hablar con ellos y ayudarlos. Si decides hablar con tu amigo o miembro de tu familia, aquí tienes algunas pautas que te pueden ayudar.

- Habla con ellos cuando estén sobrios y usa mensajes en primera persona.
- Expresa tu preocupación por ellos y cuánto te importan en lugar de acusarlos de beber demasiado o con demasiada frecuencia.
- Habla de tus sentimientos diciéndoles que estás preocupado y diles cómo te sientes sobre el hecho de que beban alcohol.
- Cuéntales cómo te sentiste cuando estuviste cerca de ellos cuando estaban bebiendo. Cuéntales cosas que te dijeron o te hicieron cuando estaban bebiendo.
- Ofréceles acompañarlos a pedir ayuda para su trastorno por consumo de alcohol.
- Prepárate para que nieguen tener un problema o para que se enojen contigo por hablar con ellos.

## Programas de tratamiento del alcoholismo

Un **programa de tratamiento del alcoholismo** es donde acuden las personas para recibir asistencia profesional para un trastorno por consumo de alcohol. En base a la severidad del trastorno por consumo de alcohol y las necesidades individuales, existen varios programas para ayudar a las personas a dejar de beber. Solo es cuestión de encontrar el programa de tratamiento o la combinación de programas de tratamiento que funcione mejor para cada persona.

### Tratamiento ambulatorio

Los centros de **tratamiento ambulatorio** permiten que los estudiantes vayan a la escuela y vivan en su casa, pero tienen que asistir al acompañamiento terapéutico preestablecido. Un consultor de abuso de sustancias tóxicas o terapeuta de salud mental determina el tipo específico de tratamiento ambulatorio y cuántas veces por semana tiene que ir la persona a las sesiones. Un **consultor de abuso de sustancias tóxicas** trabaja con personas que están lidiando con un trastorno por consumo de alcohol y otros trastornos por abuso de sustancias. Un **terapeuta de salud mental** es un profesional médico que ayuda a las personas a alcanzar el bienestar emocional.

- *Terapia individual.* Un tipo de tratamiento ambulatorio es la terapia individual con un consultor de abuso de sustancias tóxicas o un terapeuta de salud mental. Este tipo de tratamiento puede centrarse en cambiar la conducta que hace que las personas quieran beber, les enseña a manejar el estrés y otros factores que pueden hacer que beban, y las ayuda a construir un sistema de apoyo sólido.

- *Terapia de grupo.* En el marco de la terapia de grupo, una persona cuenta con el apoyo de otros miembros del grupo que también tienen un trastorno por consumo de alcohol y atraviesan problemas similares.



### Orientación vocacional

#### CONSULTOR DE ABUSO DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Un consultor de abuso de sustancias tóxicas trabaja con varios tipos de pacientes, desde adolescentes a adultos mayores y desde militares a profesionales de empresas. A diario estos profesionales escuchan a los pacientes explicar sus problemas y las causas que los llevan a beber. Los consejeros ayudan a los pacientes a aprender a modificar su comportamiento, les enseñan mecanismos de afrontamiento, crean planes de tratamiento, dirigen sesiones de terapia grupales o individuales, establecen planes para después del tratamiento, y se reúnen con miembros de la familia para guiarlos y apoyarlos. Para ser consultor de abuso de sustancias tóxicas, la mayoría de las agencias requieren de una maestría en acompañamiento terapéutico o trabajo social y la certificación correspondiente.





- *Grupos de apoyo mutuo.* Las personas que tienen los mismos problemas o preocupaciones forman parte de estos grupos. El grupo de apoyo mutuo más conocido es Alcohólicos Anónimos (AA). La experiencia es muy similar a la terapia de grupo; sin embargo, la diferencia principal es que los grupos de apoyo ayudan a los miembros a *afrentar* mientras que la terapia de grupo ayuda a los miembros a *cambiar*. Las personas en el grupo de apoyo mutuo pueden ofrecer comprensión y consejos y ayudar a las personas a mantenerse en el camino de la recuperación.

- *Programas de asistencia estudiantil.* Muchas escuelas tienen algún tipo de **programa de asistencia estudiantil**, en el que los consultores de abuso de sustancias tóxicas van a la escuela y se reúnen con los estudiantes individualmente o en grupo con una frecuencia semanal. Un programa de asistencia estudiantil está diseñado para ayudar a los estudiantes, las familias y las escuelas a construir un entorno escolar seguro en el que todos tengan éxito. Estos programas brindan los siguientes servicios:

- Servicios de prevención e intervención tempranas contra el alcohol, el tabaco y las drogas para los estudiantes y las familias
- Derivaciones a servicios comunitarios, incluidos los proveedores de tratamiento
- Asistencia para que los estudiantes vuelvan a la escuela si han tenido problemas con el alcohol, el tabaco u otras drogas
- Talleres informativos para tutores, personal escolar y miembros de la comunidad sobre cómo ayudar a los estudiantes que lo necesitan

## Medicamentos

A veces se prescriben medicamentos para ayudar a dejar o reducir el consumo de alcohol o para prevenir una recaída. Una recaída ocurre cuando una persona vuelve a beber después de haber intentado dejar. Estos son los dos medicamentos más utilizados para hacer que el consumo de alcohol sea menos agradable:

- *Disulfiram (Antabuse).* Este medicamento hace que la persona se sienta mal o que vomite cuando bebe. Saber que el medicamento producirá estos efectos secundarios puede ayudar a la persona a evitar consumir alcohol.
- *Naltrexona (Revia).* Este medicamento reduce la necesidad de beber de una persona.

## Centros residenciales de tratamiento

Un **centro residencial de tratamiento** requiere que la persona viva todo el tiempo allí mientras dure el tratamiento. La duración del tratamiento depende del progreso de la persona en el programa, siendo la duración promedio del tratamiento de uno a tres meses. Las personas en los centros residenciales de tratamiento participan en sesiones de terapia individual y de grupo, como también en otras actividades terapéuticas y educativas. Los centros residenciales de tratamiento tienen programas muy estructurados que se centran en la recuperación de cada persona.

## Participación familiar en los programas de tratamiento residencial

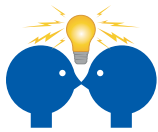
Los centros residenciales de tratamiento también quieren que la familia se involucre en el tratamiento de la persona que consume alcohol. Los programas enseñan a los miembros de la familia sobre el trastorno por consumo de alcohol y examinan cómo la dinámica familiar puede ayudar o perjudicar al bebedor una vez que vuelve a casa. Muchos adolescentes que tienen un trastorno por consumo de alcohol vienen de familias en las que el alcohol es un problema. Hacer que las familias se involucren en el programa de tratamiento puede ser útil

para todos. También es importante que los miembros de la familia puedan hablar con otras personas que han atravesado situaciones similares. Hay dos grupos de apoyo principales para las familias.

1. Al-Anon ayuda a los miembros de la familia y amigos a aprender cómo ayudarse a sí mismos así como también a la persona con trastorno por consumo de alcohol.
2. Alateen es específicamente para adolescentes que tienen un familiar o un amigo con trastorno por consumo de alcohol.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### ¿Dónde puedo pedir ayuda?



Busca en Internet la ubicación de al menos un programa de tratamiento del alcoholismo para cada una de las siguientes categorías en tu comunidad:

- Terapia individual para adolescentes con un consultor de abuso de sustancias tóxicas
- Terapia de grupo para adolescentes que consumen alcohol
- Grupos de apoyo para adolescentes que consumen alcohol
- Centros de tratamiento residencial para adolescentes que consumen alcohol

Brinda el nombre de la agencia, la dirección, el número de teléfono y la distancia aproximada de tu casa o escuela. Si no hay un programa de tratamiento disponible en tu comunidad, amplía tu búsqueda a una comunidad o estado vecinos. Enfócate en encontrar el programa de tratamiento que esté mas cerca de donde vives.

¿Las organizaciones que encontraste parecen ser válidas y confiables (.gov, .org o .edu)? Usa los Pasos para la habilidad de acceder a información válida y confiable para explicar tu respuesta.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en acceder a información válida y confiable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Piensa en una estrella del deporte, una celebridad o un amigo que haya buscado ayuda para su trastorno por consumo de alcohol consultando a un consultor de abuso de sustancias tóxicas o a un terapeuta de salud mental. Identifica cómo te sientes acerca de que la estrella del deporte, la celebridad o un amigo vean a un consultor de abuso de sustancias tóxicas o a un terapeuta de salud mental. ¿Es más probable que pidas ayuda para un trastorno por consumo de alcohol u otro problema de salud mental porque la estrella del deporte, la celebridad o un amigo lo hicieron? ¿Por qué es más (o menos) probable que pidas ayuda en base a la decisión de la estrella del deporte, la celebridad o un amigo?



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Usando mensajes en primera persona, escribe un guión que podrías usar para hablar con un amigo que te preocupa que pueda tener un trastorno por consumo de alcohol. Usa las pautas de esta lección para ayudarte a determinar lo que te gustaría decirle a tu amigo. Una vez que hayas escrito el guión, practica leyéndolo a un compañero y pídele sus comentarios sobre lo que escribiste.

## LECCIÓN 11.3 Revisión: Tratar los trastornos por consumo de alcohol

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un trastorno por consumo de alcohol es una enfermedad en la que el consumo de alcohol de una persona provoca angustia o daño. Una persona responde 11 preguntas sobre sus hábitos de consumo de alcohol durante el último año y la cantidad de respuestas afirmativas determina si su diagnóstico es leve, moderado o severo.
- Un programa de tratamiento del alcoholismo brinda asistencia profesional para un trastorno por consumo de alcohol. Existen varios programas diseñados para ayudar a la necesidad individual de una persona de dejar de beber.
- Los mensajes en primera persona son útiles para ayudar a un amigo que tiene un trastorno por consumo de alcohol porque puedes expresar tu preocupación e interés, expresar lo que sientes sobre su consumo de alcohol y ofrecerle tu apoyo acompañándolo a pedir ayuda.
- Los servicios de intervención y prevención de alcohol, tabaco y drogas, referencias a servicios comunitarios y asistencia para que los estudiantes regresen a la escuela son solo algunas de las formas en que un programa de asistencia estudiantil ayuda a los estudiantes y sus familias.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ es una afección médica diagnosticada cuando el consumo de alcohol de una persona provoca angustia o daño.
2. En un tratamiento \_\_\_\_\_ puedes seguir yendo a la escuela y vivir en casa, pero tienes que ir a terapia.
3. Un consultor \_\_\_\_\_ trabaja con personas que están lidiando con un trastorno por consumo de alcohol y otros trastornos por abuso de sustancias.
4. Un terapeuta \_\_\_\_\_ es un profesional médico que ayuda a sus pacientes a alcanzar el bienestar emocional.
5. En un/una \_\_\_\_\_, participas en sesiones de terapia individual y de grupo, como también en otras actividades terapéuticas y educativas.
6. Un programa \_\_\_\_\_ está diseñado para ayudar a los estudiantes, las familias y las escuelas a construir un entorno escolar seguro en el que todos puedan tener éxito.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Elabora un folleto que anuncie un programa de asistencia estudiantil para adolescentes que consumen alcohol y para adolescentes que desean apoyar a sus amigos que beben. Incluye estadísticas y otros datos para señalar los peligros de consumir alcohol y los beneficios de un programa de asistencia estudiantil. Incluye conceptos que harían de un programa de asistencia estudiantil un espacio seguro para los estudiantes.

### EN CASA

Si alguien en tu familia tiene un trastorno por consumo de alcohol, habla con tu familia sobre cómo todos pueden participar en el programa de tratamiento de la persona. Elabora una lista de las formas en que cada miembro de la familia puede ayudar a la persona con el trastorno por consumo de alcohol.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Vivir sin alcohol

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas para no consumir alcohol. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Vivir sin alcohol

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Quiero centrarme en hacer cosas con mis amigos sin consumir alcohol.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Voy a divertirme con mis amigos sin consumir alcohol.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Voy a trabajar en tener amigos que no consuman alcohol.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Haré una lista de cinco actividades en las que mis amigos y yo podemos participar que no involucren alcohol.*

*Me centraré en mis amigos que apoyan mi idea de no beber.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *15 de mayo*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *23 de agosto*

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Cumplí mi meta a corto plazo porque encontramos cosas que podíamos hacer que eran divertidas sin tomar alcohol.*

*Cumplí mi meta a largo plazo porque en mi meta a corto plazo descubrí quiénes eran los amigos que no querían consumir más alcohol y me centré en ellos.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Cumplí mis dos metas.*



## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

- De los cuatro trastornos del espectro alcohólico fetal, ¿cuál es el más severo?
  - ARBD
  - ND-PAE
  - SAF
  - ARND
- El alcohol es un
  - estimulantes
  - depresor
  - alucinógeno
  - analgésico
- Si un amigo te habla sobre el alcohol y gesticula mucho con las manos, está usando
  - comunicación verbal y comunicación no verbal
  - habilidades de rechazo y mensajes en primera persona
  - mensajes en primera persona y comunicación no verbal
  - comunicación no verbal y habilidades de rechazo
- Una forma de comunicación electrónica en la que las personas pueden compartir mensajes personales y videos de ellos mismos bebiendo se conoce como
  - programas por plataformas de *streaming*
  - redes sociales
  - revistas
  - televisión
- El tipo de trastorno que se diagnostica cuando el consumo de alcohol de una persona provoca angustia o daño es un
  - trastorno por abuso
  - trastorno por la bebida
  - trastorno por consumo de alcohol
  - trastorno depresor
- El programa que cuenta con consultores de abuso de sustancias tóxicas en la escuela que se reúnen con los estudiantes individualmente o en grupo se denomina
  - programa de asistencia estudiantil
  - programa de terapia de grupo
  - programa de grupos de apoyo mutuo
  - programa de tratamiento residencial
- El término utilizado para describir la presión que sientes de tus amigos cuando quieren que bebas alcohol es presión de
  - amigos
  - estudiantes
  - hermanos
  - pares
- Una razón común para el trastorno por consumo de alcohol entre adolescentes es
  - falta de apoyo familiar
  - síntomas de abstinencia
  - factores psicológicos
  - consumo de otras drogas
- A las leyes de tolerancia cero también se las conoce como
  - leyes DWI
  - leyes DUI
  - leyes un solo sorbo
  - leyes ni una gota
- Un adolescente que consume cinco tragos o más en un breve período de tiempo se considera
  - consumo elevado
  - resaca
  - consumo moderado
  - consumo excesivo

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Los efectos del alcohol en las redes sociales

### Qué recordar

Los adolescentes con frecuencia no entienden realmente los efectos a corto y a largo plazo que el alcohol puede tener sobre ellos a nivel físico, mental, emocional y social. Los efectos físicos del consumo de alcohol pueden causar daño a órganos importantes. Los efectos mentales y emocionales pueden dificultar

la concentración de los adolescentes, entorpeciendo su capacidad de afrontar las exigencias diarias de sus vidas. Los efectos sociales pueden hacer que sea difícil para los adolescentes tener y conservar amigos. El consumo de alcohol realmente puede hacer que sus vidas sean peor de lo que jamás imaginaron.

## Para quién es

Los estudiantes de tu clase

## Por qué es importante

Este ejercicio ayudará a tus pares a entender las consecuencias del consumo de alcohol, que pueden afectarlos en el futuro.

## Qué hacer

Forma grupos de tres y trabajen juntos para desarrollar una página de Facebook o de alguna otra red social para otros adolescentes. En esta plataforma de redes sociales, repasarás la información sobre los efectos a corto y a largo plazo que el alcohol tiene en una persona a nivel físico, mental, emocional y social. Tendrás que escribir un guión con la información que vas a presentar para que recuerdes incluir todos los detalles.

Fíjate si tu escuela tiene algún tipo de red social a la que podrías conectarte. Si no, tendrás que crear una página de una red social para esta tarea. Más allá de la red social que utilices, es importante que mantengas la página *privada* para que puedas controlar quién puede acceder. Para empezar, deberían ser solo tus compañeros y tu profesor;

con la aprobación del profesor, puedes aumentar tus seguidores. Si no tienes acceso a redes sociales de ningún tipo, elabora un póster o un folleto con la información para poder compartirla con varias personas.

## Cómo hacerlo

**Paso 1:** Utiliza la información en este capítulo para identificar los efectos físicos, mentales, emocionales y sociales del consumo de alcohol. Asegúrate de incluir los efectos a corto plazo y a largo plazo.

**Paso 2:** Decide qué persona en el grupo será responsable de qué componentes: físico, mental, emocional y social. También debes incluir un párrafo introductorio que explique qué es el alcohol y las diferentes formas en las que puede afectar a una persona.

**Paso 3:** Asegúrate de que todas las personas de tu grupo y tu profesor tengan acceso a la plataforma de la red social que estás usando y de que hayas configurado la página como privada.

**Paso 4:** Si no puedes usar redes sociales, crea un póster o un folleto para que tu grupo pueda compartir la información con la clase.

## CONEXIÓN INTERCURRICULAR: Matemáticas

Elabora un gráfico que muestre claramente la siguiente información.

Si una persona tiene un BAC de 0.03 por ciento, se siente mareada. Un BAC de 0.06 por ciento hace que una persona tenga dificultades con su memoria. Con un BAC de 0.17 por ciento, se considera que una persona está muy ebria y tiene la visión borrosa. Con un BAC de 0.27 por ciento, una persona experimenta

un severo deterioro de sus funciones físicas. Con un BAC de 0.08 por ciento, una persona es considerada legalmente ebria y su tiempo de reacción se ve afectado. Con un BAC de 0.14 por ciento, una persona tiene impedimento en la motricidad gruesa. Con un BAC de 0.23 por ciento, una persona presenta vómitos. Por último, un BAC de 0.31 por ciento podría provocar un coma o la muerte.



# Tabaco y cigarrillos electrónicos

- LECCIÓN 12.1 Productos de tabaco y vapeo
- LECCIÓN 12.2 Regulaciones e influencias en el consumo de productos de tabaco
- LECCIÓN 12.3 Evitar y dejar de consumir productos de tabaco





# Entender mi salud

## ¿Qué sé acerca de los productos de tabaco?

El tabaco, independientemente de cómo se consume, puede provocar consecuencias a corto y largo plazo. Las personas que están expuestas al humo indirecto o de tercera mano también pueden sufrir enfermedades relacionadas con el tabaco. Un concepto interesante sobre el tabaco es que una vez que dejas de consumirlo, tu cuerpo puede comenzar a curarse; sin embargo, es posible que no pueda recuperarse por completo dependiendo de la gravedad del daño. Completa la siguiente autoevaluación colocando una X en el casillero debajo de la palabra *verdadero* o *falso* para cada pregunta para ayudarte a comprender tu conocimiento sobre los productos de tabaco. Después de completar la autoevaluación, verifica tus respuestas con la clave de respuestas en la parte inferior de la evaluación.

	Verdadero	Falso
1. El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos.		
2. Los cigarrillos electrónicos son una alternativa segura a los cigarrillos convencionales.		
3. La nicotina es la principal sustancia química adictiva en el tabaco.		
4. Vapear es el acto de inhalar y exhalar aerosol producido por los cigarrillos electrónicos.		
5. Una persona no puede volverse adicta a los cigarrillos electrónicos.		
6. Consumir cigarrillos electrónicos es la mejor forma de dejar de fumar cigarrillos convencionales.		
7. Una persona debe tener 18 años para comprar cualquier tipo de producto de tabaco en los Estados Unidos.		
8. Existen muchas aplicaciones y programas de mensajes de texto que puedes descargar para ayudarte a dejar de consumir productos de tabaco.		
9. Los 50 estados tienen leyes integrales antitabaco que se aplican a lugares de trabajo, restaurantes y bares, lo que significa que son 100 por ciento libres de humo.		
10. El humo indirecto es el residuo del tabaco que puede permanecer en las superficies durante meses después de que alguien fuma.		

Respuestas: 1. verdadero, 2. falso, 3. verdadero, 4. verdadero, 5. falso, 6. falso, 7. falso, 8. falso, 9. verdadero, 10. falso

Mi puntaje para ¿Qué sé acerca de los productos de tabaco? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de respuestas correctas)



Los productos de tabaco vienen en muchas presentaciones diferentes: cigarrillos, pipas, cigarros, tabaco sin humo y cigarrillos electrónicos. Si bien el tabaco es el ingrediente principal en la mayoría de los productos, la nicotina es la sustancia química adictiva que engancha a una persona y la hace seguir consumiendo. Existen múltiples efectos negativos para la salud que pueden afectar a una persona que consume productos de tabaco. El humo indirecto o de tercera mano puede afectar a los no fumadores. Ser consciente de quién y qué te influye afectará las decisiones que tomes sobre el consumo de productos de tabaco. El consumo de tabaco está aumentando entre los adolescentes debido principalmente al consumo de los cigarrillos electrónicos.

# LECCIÓN 12.1

## Productos de tabaco y vapeo

### Términos a aprender

aerosol de segunda mano  
carcinógenos  
cigarrillos electrónicos  
e-líquido  
humo de tercera mano  
humo indirecto  
nicotina  
tabaco  
vapear



### Concepto general

Los cigarrillos electrónicos se comercializan mucho entre los adolescentes, lo que ha aumentado su popularidad entre los adolescentes que los usan y piensan que son menos peligrosos que otros productos de tabaco. El ingrediente adictivo en el tabaco es la nicotina, que en combinación con el tabaco provoca varios efectos para la salud a corto y largo plazo. Vapear (consumir cigarrillos electrónicos) recibe su nombre de las nubes de vapor que se generan al utilizar el dispositivo. El uso de cigarrillos electrónicos es una alternativa peligrosa al tabaquismo convencional, principalmente debido al contenido mucho más alto de nicotina que contienen muchos de ellos. Los cigarrillos electrónicos ingresaron al mercado estadounidense alrededor de 2007 y desde 2014 han sido el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes de los EE. UU. Debido a que los cigarrillos electrónicos son relativamente nuevos, aún no hay suficiente información para que las autoridades sanitarias determinen todos sus riesgos potenciales para la salud. Fumar o vapear también afecta a los no fumadores debido al humo indirecto o de tercera mano.

### Objetivos de aprendizaje

- Describir qué es el tabaco y nombrar su ingrediente principal.
- Explicar los efectos a corto y largo plazo de los productos de tabaco en la salud de una persona.
- Evaluar cómo vapear es tan peligroso como fumar.
- Examinar el impacto del humo indirecto, el humo de tercera mano y el aerosol de segunda mano.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Tomar decisiones saludables (conciencia de sí mismo)

### Escribe sobre el tema

¿Puedes nombrar cuatro tipos de productos de tabaco? ¿Puedes mencionar el ingrediente común que se encuentra en todas las formas de tabaco?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 12** Tabaco y cigarrillos electrónicos  
**LECCIÓN 12.1** Guía de toma de notas de Productos de tabaco y vapeo

**El tabaco y sus ingredientes**

1. El tabaco es una planta cultivada por sus hojas, que se hacen y se usan para producir...
2. El principal ingrediente y sustancia química adictiva del tabaco es...

**Datos del tabaco**

3. Un aumento en el uso de cigarrillos electrónicos ha llevado a que aproximadamente... de... de... estudiantes de preparatoria usaron un producto de tabaco en los últimos 30 días.

**Efectos físicos del consumo de tabaco**

4. Cita tres efectos físicos a corto plazo del tabaco en el organismo.
5. Cita tres efectos físicos a largo plazo del tabaco en el organismo.

**Efectos de la nicotina en la salud mental**

6. ¿Cuál es un efecto a largo plazo del consumo de tabaco en la dependencia y cómo afecta a los usuarios?

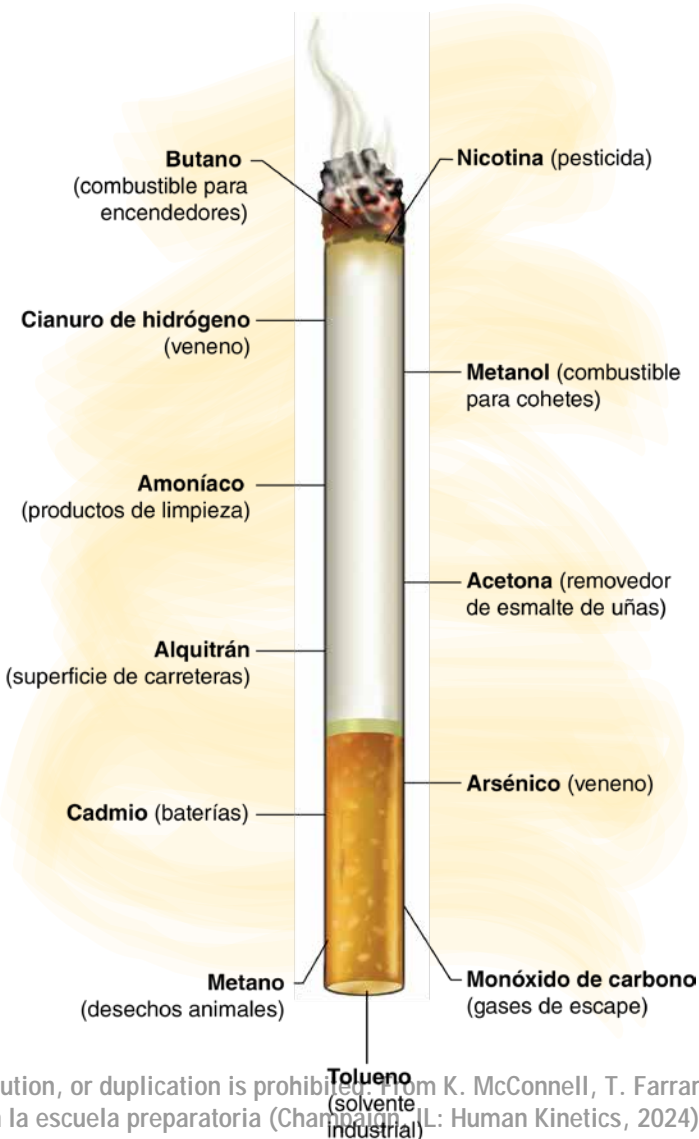
© 2004 Human Kinetics. Photo credit: Ken Poirer. All rights reserved. K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, Champaign, IL: Human Kinetics, 2024.

## Amir

vapeaba solo un par de veces al día con sus amigos al principio y no creía que fuera tan grave. Con el paso del tiempo, comenzó a vapear varias veces al día. Amir cree que está más concentrado después de haber estado vapeando. Canta en el coro de la escuela y hace poco le pidieron que fuera el cantante principal de una banda en la que está su hermano. Amir ha comenzado a notar que no puede sostener las notas tanto como antes, y después de tan solo unas pocas canciones siente que le falta el aire y necesita un descanso. ¿Por qué crees que Amir tiene problemas para sostener notas o cantar durante un período prolongado de tiempo?

## El tabaco y sus ingredientes

El **tabaco** es una planta cultivada por sus hojas, que se secan y se usan para productos de tabaco. Las plantas de tabaco contienen **nicotina**, la sustancia química altamente adictiva y el ingrediente principal del tabaco. La nicotina estimula la liberación de dopamina en el cerebro, que es la sustancia química responsable de las sensaciones de excitación, relajación y alivio del estrés. La liberación de dopamina y las sensaciones asociadas con ella enganchan a las personas a consumir productos de tabaco a lo largo del día para experimentar esas sensaciones una y otra vez. Los cigarrillos y otras formas de tabaco no sólo contienen nicotina, sino cientos de otros químicos y sustancias (figura 12.1).



**Figura 12.1** Componentes comunes de los cigarrillos y otras sustancias que pueden contener.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. © Tom K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Tipos de productos de tabaco

El tabaco se encuentra en distintos tipos de productos. Algunos pueden ser conocidos y otros pueden ser nuevos para ti.

### Cigarrillo

Un cilindro delgado de tabaco molido o triturado que está envuelto en papel, se enciende y se fuma; la forma más convencional de los productos de tabaco.



### Cigarro

Un tubo de tabaco más grueso que un cigarrillo, que está envuelto en una hoja de tabaco, se enciende y se fuma; incluye cigarros regulares, puritos y cigarros pequeños con filtro.



### Rapé y snus

Tabaco finamente molido que puede estar húmedo, seco o envasado en bolsitas que parecen saquitos de té; todos se colocan en la boca, entre el labio inferior o la mejilla y las encías.



### Cigarrillos electrónicos

También conocidos como bolígrafos vape, sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS) y pipas electrónicas; utilizan e-líquido, que puede contener nicotina (derivada del tabaco) y diferentes sabores, pero no contienen tabaco en sí; el líquido se calienta para crear un aerosol que el vapedor inhala (vapeo).



### Disolubles

Tabaco finamente molido prensado en formas como pastillas, barras o tiras que se disuelven lentamente en la boca.

### Pipa

Un tubo con un pequeño cuenco en un extremo que se llena con tabaco, se enciende y se fuma.



### Tabaco de mascar

Hojas sueltas o comprimidas en forma de cono, trenza o rollo que se colocan en la boca entre la mejilla y las encías.

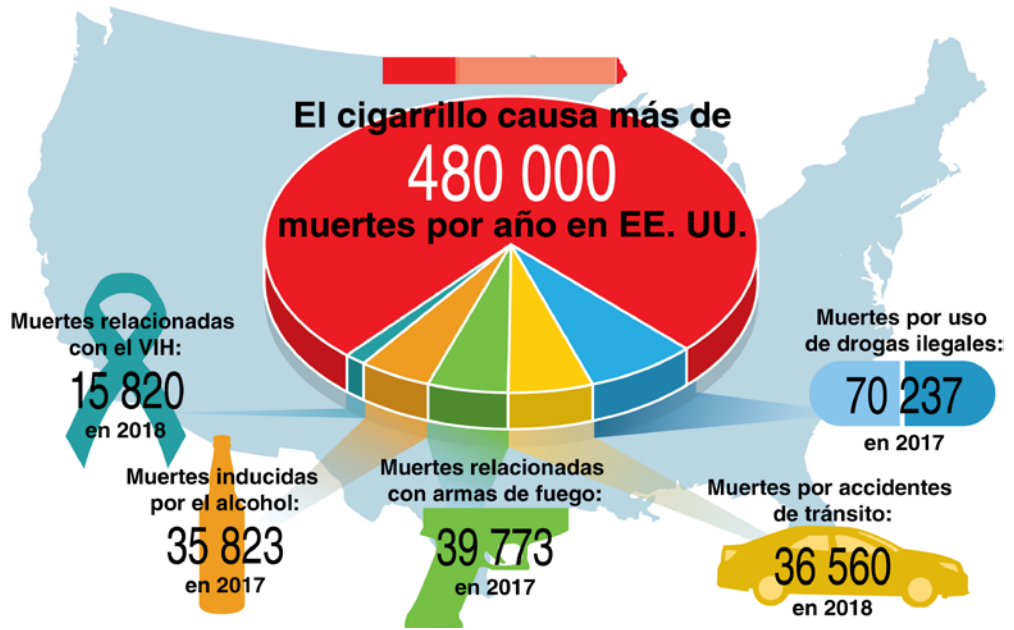


## Datos del tabaco

El consumo de los productos de tabaco está aumentando entre los jóvenes en los Estados Unidos. Según los CDC, aproximadamente uno de cada cinco estudiantes de preparatoria ha consumido un producto de tabaco en los últimos 30 días. El creciente uso de cigarrillos electrónicos es principalmente la razón de este aumento en el consumo de tabaco entre los adolescentes. El consumo de tabaco en general es la causa número uno de muertes evitables en los Estados Unidos (figura 12.2).

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





**Figura 12.2** Muertes evitables comunes en los Estados Unidos.

## Efectos del tabaco

Sea cual sea el tipo de tabaco que consumes, tendrá consecuencias en cómo te sientes y cómo te ves (figura 12.3). El tabaco y la nicotina también afectarán tu salud mental con respecto a los niveles de dopamina en tu cerebro.

### Efectos físicos del consumo de tabaco

Los adolescentes que fuman pueden ser más propensos a desarrollar asma, bronquitis y neumonía. El asma provoca inflamación y un estrechamiento dentro de los pulmones que limita el suministro de aire. La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los conductos bronquiales, que transportan el aire de y hacia los pulmones. La neumonía es una infección que inflama los alvéolos de uno o ambos pulmones. Estas tres condiciones pueden provocar tos y dificultad para respirar.

#### Enfermedades cardiovasculares

- Ataques cardíacos
- Derrame cerebral
- Enfermedad coronaria
- Aterosclerosis
- Presión arterial alta
- Angina (dolor de pecho)

#### Enfermedades respiratorias

- Enfisema
- Bronquitis crónica
- Asma

#### Otras

- Diabetes
- Úlceras estomacales
- Enfermedad de las encías
- Mal aliento
- Uñas amarillentas
- Arrugas prematuras
- Osteoporosis
- Fertilidad reducida
- Disfunción eréctil

#### Cánceres

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de garganta
- Cáncer de boca
- Cáncer de otros órganos



**Figura 12.3** Efectos del tabaco en el organismo.

Cuando se inhala el humo, los pulmones absorben las sustancias químicas del humo. Esto puede resultar en enfermedades pulmonares progresivas, incluyendo enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), para las que no hay cura. El enfisema provoca falta de aire porque los alvéolos pulmonares han sido dañados. La EPOC se debe a que el flujo de aire de los pulmones está obstruido por lo que es difícil obtener suficiente oxígeno. Ocho de cada 10 casos de EPOC son causados por el tabaquismo.

La nicotina es el ingrediente principal del tabaco y es muy adictiva. Como muestra la tabla 12.1, el tabaco tiene múltiples efectos a corto y largo plazo en nuestro organismo.

**TABLA 12.1 Efectos sobre la salud del consumo de tabaco en adolescentes**

Efectos a corto plazo sobre la salud	Efectos a largo plazo sobre la salud
Menor resistencia debido a una disminución de la función pulmonar, un peor rendimiento físico general, más lesiones relacionadas con el deporte debido a la menor cantidad de oxígeno en sangre y una peor salud general	Mayor probabilidad de seguir fumando a lo largo de la vida adulta
Irritación constante de la boca, faringe y laringe debido a la inhalación de los gases calientes y pequeñas partículas al fumar; puede convertirse en ronquera y tos	Reducción de expectativa de vida en siete años si se fuma un paquete de cigarrillos o más por día
Frecuencia cardíaca en reposo de dos a tres latidos por minuto más rápida que la de los no fumadores	Aumento del riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y derrame cerebral
Aumento de presión arterial	Veinte veces más probabilidades de padecer cáncer de pulmón que un no fumador
Mayor probabilidad de ver a un profesional de la salud por un problema emocional o psicológico, posiblemente debido a la adicción a la nicotina y al consumo continuo de tabaco para sentirse mejor	Desarrollo pulmonar impedido debido a la inhalación de sustancias químicas, lo que impide que los pulmones funcionen a su capacidad total; puede provocar enfermedades pulmonares, incluyendo enfisema y EPOC
Tres veces más probabilidades de consumir alcohol, ocho veces más probabilidades de consumir marihuana y 22 veces más probabilidades de consumir cocaína debido a los cambios inducidos por la nicotina en la estructura del cerebro, lo que hace que sea más probable volverse adicto a otras drogas	Ansiedad, depresión y efectos negativos en el aprendizaje, la memoria y la capacidad cognitiva provocados por el tabaco que actúa como estimulante del sistema nervioso central
Dientes y puntas de los dedos amarillos y desarrollo de una piel curtida y seca	Mayor riesgo de padecer tipos de cáncer relacionados con el tabaco

## Efectos de la nicotina en la salud mental

Como leíste antes, la nicotina del tabaco estimula la liberación de dopamina en el cerebro, lo que mejora temporalmente el estado de ánimo. Dentro de los primeros 10 segundos desde la inhalación, una dosis de nicotina llega al cerebro. El consumo regular de nicotina puede llevar a la adicción a la nicotina, atrapando al fumador en un ciclo continuo de consumo de nicotina para aumentar la dopamina. Con cada aumento hay una disminución de la dopamina a medida que disminuye el suministro de nicotina, lo que hace que el fumador consuma la nicotina nuevamente para repetir la buena sensación.

Las personas también pueden consumir tabaco porque creen que ayuda a reducir el estrés, pero en realidad se ha demostrado que aumenta la tensión y la ansiedad. A medida que disminuye la dopamina, los fumadores a menudo sienten ansiedad, lo que aumenta su deseo de consumir más nicotina. Las personas con depresión pueden tener niveles más bajos de dopamina que las que no tienen depresión, y pueden consumir tabaco como un medio para aumentar los niveles deficientes de dopamina y así experimentar sensaciones más positivas. Uno de los efectos a largo plazo del consumo de tabaco es que en realidad ralentiza la capacidad del cerebro para producir dopamina por sí mismo, lo que hace que los consumidores sean mucho más dependientes de la nicotina altamente adictiva.

## Consecuencias sociales del consumo de tabaco

Los estudios muestran que es más probable que los adolescentes fumen o vapeen en situaciones sociales en las que otros adolescentes también fuman o vapean. Incluso los adolescentes que normalmente no consumen tabaco tienen más probabilidades de hacerlo en una situación social con otros como una forma de integrarse. Las personas se ven a sí mismas como más amigables, extrovertidas y menos ansiosas socialmente cuando consumen tabaco, lo cual, según hemos aprendido, se debe en gran parte al aumento de dopamina que provoca la nicotina. Los adolescentes pueden ver el hecho de fumar o vapear en entornos sociales solo como un consumo aceptable, y que hacerlo de vez en cuando no tendrá ningún impacto en ellos. Sin embargo, debido al fuerte efecto que tiene la liberación de dopamina, los entornos sociales ocasionales pueden volverse más frecuentes y pueden llevar a consumir de manera regular para experimentar las mismas sensaciones que se encuentran en esos entornos sociales. Los humanos en general tendemos a ser influenciados por las personas con las que nos vinculamos. Los entornos sociales en los que nos relacionamos también pueden influir en nuestra salud física y mental.

## Consecuencias financieras asociadas con el consumo de tabaco

En general, fumar es caro. Un paquete de cigarrillos puede costar entre \$6.50 y \$13.00 dependiendo del estado en el que viva la persona. En comparación, un bolígrafo de vapeo o un cigarrillo electrónico pueden costar entre \$10.00 y \$500.00 dependiendo del tipo y la calidad que se compre. En promedio, las personas tienden a gastar alrededor de \$ 80.00 en un bolígrafo de vapeo o un cigarrillo electrónico y alrededor de \$ 60.00 por mes en cartuchos de recarga, e-líquido u otros productos de vapeo relacionados.

En los últimos años, las compañías de seguros han dado al vapeo la misma clasificación que al hábito de fumar en lo que respecta a pólizas de seguro, lo que significa que tanto a los vapeadores como a los fumadores se les cobran tarifas más altas que a los no fumadores. Las personas que fuman o vapean pagan más por los seguros médicos y de vida porque se considera que corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas graves. Las personas que fuman o vapean también tienden a trabajar menos años, lo que genera una reducción de las ganancias de toda la vida, los ahorros personales y los aportes a los planes de jubilación. En general, las enfermedades relacionadas con el tabaquismo en los Estados Unidos cuestan más de \$ 300 mil millones cada año entre atención médica directa y pérdida de productividad.

## Embarazo y consumo de productos de tabaco

Las mujeres fumadoras tienen más dificultades para quedar embarazadas que las mujeres que no fuman. Los varones que fuman pueden ver afectados sus espermatozoides y tener dificultades para dejar embarazada a su pareja. Fumar durante el embarazo puede generar muchos problemas de salud para la madre y el bebé (figura 12.4).

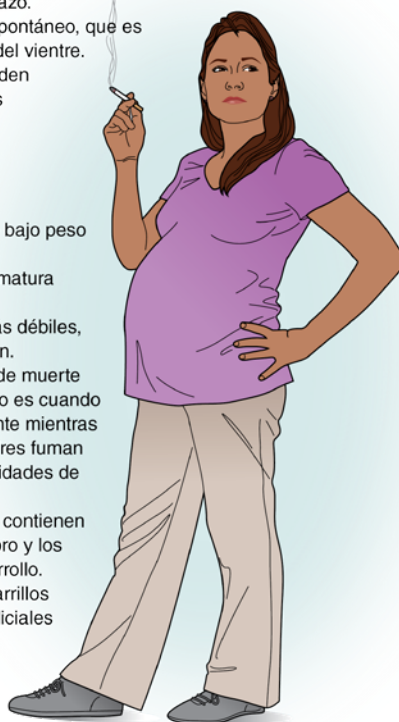


**Madre**

- Fumar duplica el riesgo de hemorragia anormal durante el embarazo y el parto.
- Puede producirse un embarazo ectópico. Esto ocurre cuando un óvulo fertilizado se implanta fuera del útero y comienza a crecer. Un embarazo ectópico siempre deriva en la pérdida del embarazo.
- Puede producirse un aborto espontáneo, que es cuando el bebé muere dentro del vientre.
- Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina; su uso no es seguro durante el embarazo.

**Bebé**

- Uno de cada cinco bebés tiene bajo peso al nacer.
- Los bebés nacen de forma prematura (antes de lo debido).
- Los bebés tienen pulmones más débiles, lo que les dificulta la respiración.
- Puede producirse el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL); esto es cuando un bebé muere inesperadamente mientras duerme. Los bebés cuyas madres fuman tienen tres veces más probabilidades de morir por SMSL.
- Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina pueden dañar el cerebro y los pulmones de un bebé en desarrollo.
- Los sabores usados en los cigarrillos electrónicos pueden ser perjudiciales para el bebé en desarrollo.



**Figura 12.4** Efectos del tabaquismo en la salud de la madre y del bebé.

## Efectos del tabaco sin humo sobre la salud

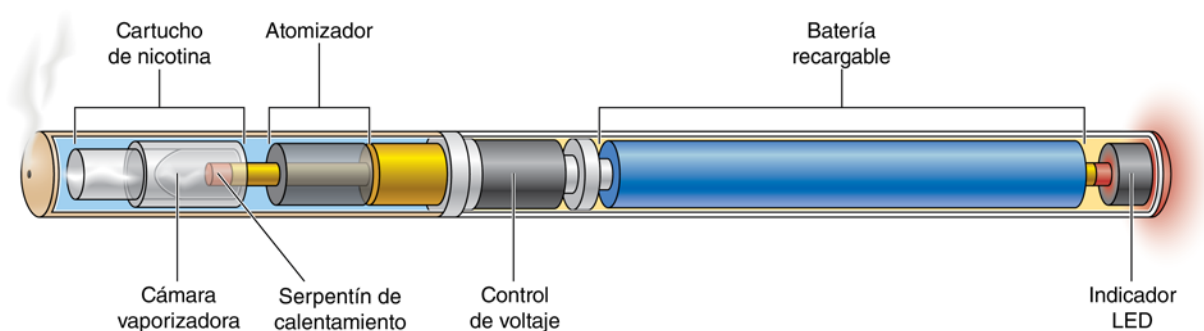
El tabaco sin humo también supone un grave riesgo para la boca y la salud general. El tabaco sin humo contiene dos veces más nicotina que los cigarrillos convencionales, lo que lo hace aún más adictivo que los cigarrillos. Una sola lata de tabaco de mascar tiene tanta nicotina como cuatro paquetes de cigarrillos. El tabaco sin humo también contiene carcinógenos, al igual que los cigarrillos. El tabaco sin humo tiene una serie de consecuencias para la salud que los adolescentes deben conocer:

- Puede producir adicción a la nicotina.
- Puede causar cáncer de boca, de esófago o de páncreas (una glándula que ayuda con la digestión y a mantener los niveles adecuados de azúcar en sangre).
- Destruye el tejido de las encías y genera caries, deterioro dental y pérdida de hueso alrededor de los dientes.
- Causa decoloración de los dientes y mal aliento.
- Puede causar leucoplasia, que puede ocurrir en las encías, en el interior de la mejilla y debajo de la lengua. (La leucoplasia suele ser una mancha blanca o grisácea que tiende a endurecerse y tiene una forma irregular. Por lo general, aparece en un área cerca de donde permanece el tabaco sin humo contra la mejilla).



## Cigarrillos electrónicos

Los **cigarrillos electrónicos** tienen muchos nombres diferentes, como e-cigs, bolígrafos de vapeo, vapeadores, mods, sistemas de depósito y ENDS, que es la sigla en inglés de sistemas electrónicos de suministro de nicotina. Los cigarrillos electrónicos son dispositivos a batería que calientan un líquido y producen un aerosol que los usuarios inhalan y exhalan (figura 12.5). El aerosol puede contener lo siguiente: nicotina; saborizantes; partículas químicas ultrafinas que pueden ser inhaladas en los pulmones (del e-líquido y del metal en la bobina de calentamiento del cigarrillo electrónico); sustancias químicas cancerígenas y metales pesados como níquel, estaño y plomo. El uso de un cigarrillo electrónico se conoce como vapear. **Vapear** es el acto de inhalar y exhalar el aerosol producido por un cigarrillo electrónico.



**Figura 12.5** La parte interna de un cigarrillo electrónico.

Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños. Algunos se ven como cigarrillos comunes y suelen ser descartables. Otros parecen dispositivos de memoria USB o bolígrafos mientras que otros usan sistemas de depósito, que son dispositivos más grandes conocidos como *mods*. Los cigarrillos electrónicos en formato de dispositivos de memoria USB, bolígrafos y *mods* tienen baterías internas y son recargables. Un atractivo de los cigarrillos electrónicos para los adolescentes es su gran parecido con elementos de uso común, como marcadores, dispositivos de memoria USB y resaltadores, lo que los hace fáciles de ocultar a simple vista.

La mayoría de los tipos de cigarrillos electrónicos tienen una batería, un elemento de calentamiento y un lugar para contener el líquido. El líquido, con frecuencia denominado **e-líquido**, en general contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas. La cantidad de aerosol producida por el cigarrillo electrónico afecta la cantidad de nicotina que se consume.

El e-líquido viene en una serie de sabores, como frutilla, goma de mascar, naranja, menta, café, cola y pastel. El uso de sabores también es parte del atractivo para los adolescentes: no huele como los cigarrillos tradicionales, por lo que parece menos peligroso y más atractivo. Los adolescentes afirman que los sabores son la razón principal para consumir cigarrillos electrónicos. Por esta razón, los cigarrillos electrónicos con nicotina o nicotina sintética con sabores frutales, así como cartuchos y cápsulas con sabor, ahora están regulados por la FDA. Está prohibida la venta de cigarrillos electrónicos con cartuchos precargados con cualquier sabor que no sea tabaco o mentol, a menos que esté autorizado por la FDA.

## ¿Quién consume cigarrillos electrónicos?

Según los CDC, más de tres millones de adolescentes en la escuela media y la preparatoria consumen cigarrillos electrónicos. Los CDC han descubierto que los adolescentes y los

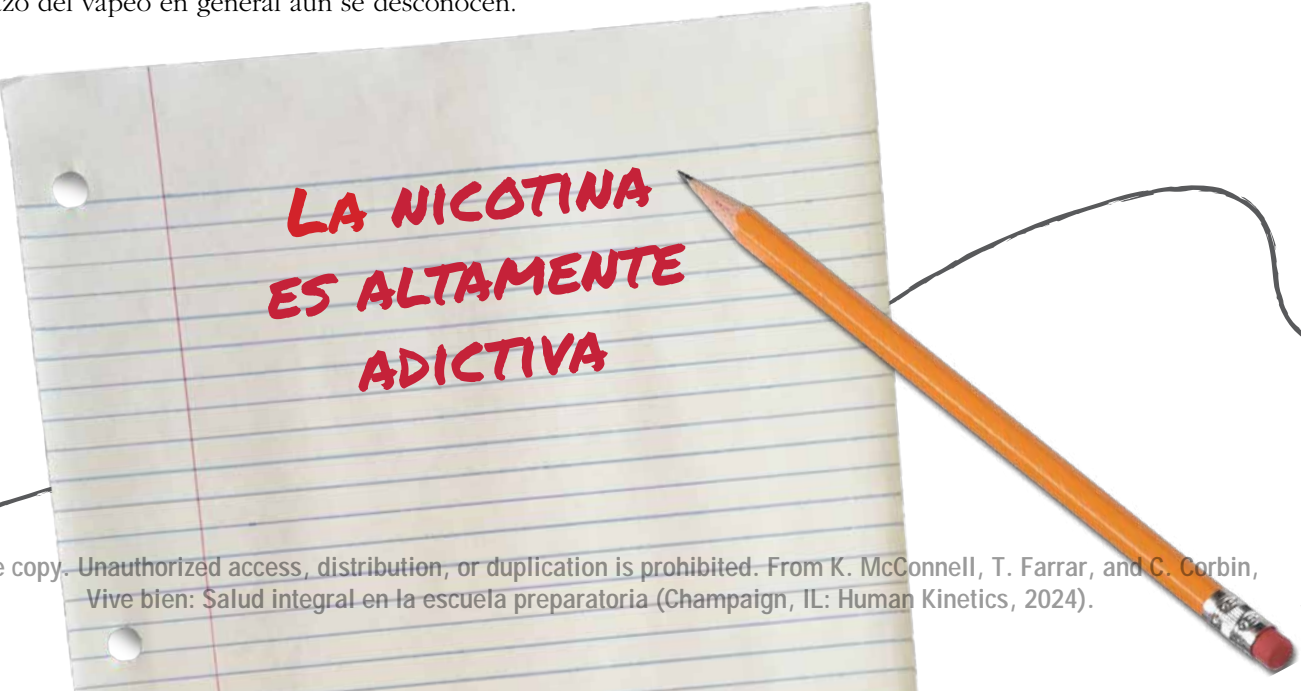
adultos jóvenes que usan cigarrillos electrónicos presentan un mayor riesgo de fumar. Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

cigarrillos más adelante en sus vidas, debido en parte a la naturaleza adictiva de la nicotina. Algunos fumadores, tanto jóvenes como más grandes, usan cigarrillos electrónicos en los lugares donde está prohibido fumar cigarrillos convencionales. Al consumir dos o más productos de tabaco, las personas aumentan su exposición total a la nicotina y sus efectos nocivos. En general, el uso de cigarrillos electrónicos parece ser más aceptable socialmente que fumar cigarrillos. El aerosol no huele mal como el humo del cigarrillo, ni hace que tu aliento y tu ropa huelan mal. Esta es una de las razones más populares que usa la gente para justificar el uso de cigarrillos electrónicos.

## Los cigarrillos electrónicos son una alternativa peligrosa al tabaco

Los cigarrillos electrónicos han sido publicitados como una alternativa segura frente al tabaco y como un método para ayudar a las personas a dejar de fumar. Un estudio de Harvard Health reveló que si bien algunos de los participantes de su estudio dejaron de fumar, muchos empezaron a usar cigarrillos electrónicos en su lugar.

Ya sea que una persona fume un cigarrillo convencional o un cigarrillo electrónico, la nicotina por lo general se convierte en la principal razón para hacerlo. La nicotina es el componente altamente adictivo del tabaco y aunque el tabaco no se utiliza en los cigarrillos electrónicos, la nicotina a menudo está presente. Hay aproximadamente 10 miligramos de nicotina en un cigarrillo convencional, sin embargo, el fumador promedio inhala solo una parte del humo del cigarrillo y los pulmones no absorben la totalidad de cada bocanada. En promedio, una persona consume de 1 a 2 miligramos de nicotina en un cigarrillo. En cambio, una persona que vapea utilizará todo el e-líquido, que suele contener una mezcla de nicotina y saborizante. Eso significa que está consumiendo una mayor cantidad de nicotina al vapear que al fumar un cigarrillo. Por ejemplo, alguien que usa un depósito de e-líquido de 2 mililitros obtendría aproximadamente la misma cantidad de nicotina que si hubiera fumado 20 cigarrillos. En general, 2 mililitros de e-líquido le durarían aproximadamente un día a un usuario de consumo bajo a moderado. Los e-líquidos también vienen en una variedad de concentraciones de nicotina, que generalmente varían de 0 miligramos a 24 miligramos, que también afectan la cantidad de nicotina que recibe un usuario. Es posible comprar e-líquido que no contenga nicotina, pero los usuarios no necesariamente lo hacen. El uso de e-líquido que no contiene nicotina es una mejor alternativa cuando se vapea, pero como hemos mencionado anteriormente, los riesgos generales para la salud a largo plazo del vapeo en general aún se desconocen.

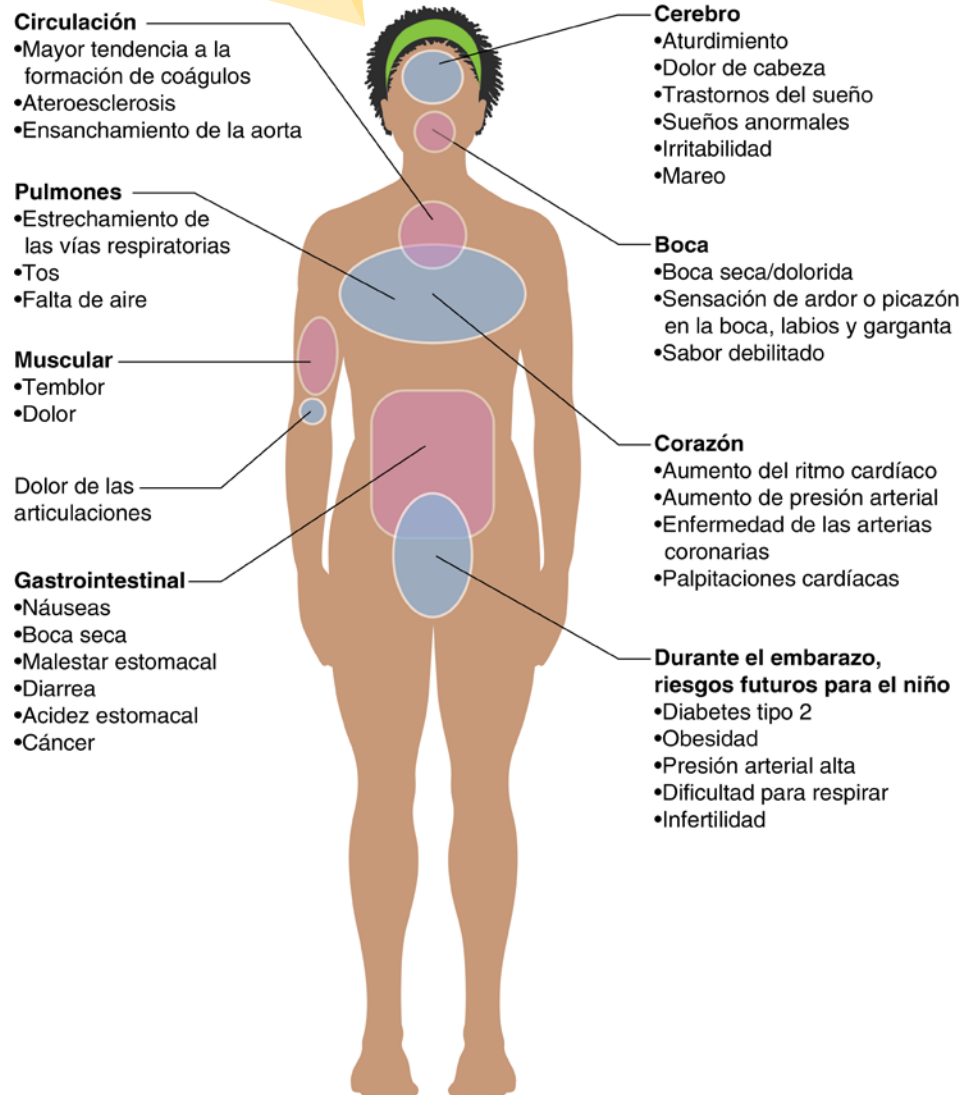


**LA NICOTINA  
ES ALTAMENTE  
ADICTIVA**



## Riesgos para la salud y cigarrillos electrónicos

Dado que los cigarrillos electrónicos solo han sido tendencia mayoritaria desde alrededor de 2017, el volumen de investigación que se ha realizado es bastante pequeño en comparación con el consumo de tabaco. Sabemos que todavía tenemos mucho que aprender sobre los efectos a largo plazo que pueden tener los cigarrillos electrónicos en la salud. Muchos de los riesgos para la salud que actualmente conocemos son similares a los de fumar tabaco, pero algunos son específicos de vapear (figura 12.6).



**Figura 12.6** Efectos secundarios de vapear.

## Los riesgos para la salud conocidos y potenciales de los cigarrillos electrónicos son los siguientes:

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, que es altamente adictiva y puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos han sido defectuosas y han provocado incendios y explosiones, generando lesiones graves.
- No está claro cuáles son todos los ingredientes que componen los sabores del e-líquido, lo que significa que los efectos secundarios del e-líquido se desconocen por el momento.
- Algunos jóvenes y adultos se han intoxicado al tragar, respirar o absorber el e-líquido a través de la piel y los ojos.
- El aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias químicas cancerígenas, metales como el plomo y el estaño y partículas ultrafinas que pueden ser inhaladas en los pulmones.
- Vapear puede generar enfermedades pulmonares y cardiovasculares, tos recurrente, palpitaciones, asma, cáncer de pulmón, presión arterial alta, dolores de cabeza y mareos, entre otras afecciones de salud. También puede reducir el buen funcionamiento de tu sistema inmunológico.



## Orientación vocacional

### INVESTIGADOR DEL CÁNCER

Los investigadores del cáncer trabajan para prevenir y tratar el cáncer. Pasan gran parte de su tiempo en un laboratorio llevando a cabo procedimientos e investigaciones así como también leyendo cuadros y gráficos de datos de laboratorio. Otros investigadores del cáncer realizan ensayos clínicos en humanos para averiguar si los nuevos tratamientos son más efectivos y para ver si hay menos efectos secundarios que con el tratamiento estándar. En un ensayo clínico, los investigadores prueban nuevas opciones con pacientes de cáncer que no han respondido al tratamiento anterior, observando de cerca a los pacientes para establecer la efectividad de un nuevo fármaco. Prueban los fármacos en cuanto a toxicidad (cuán tóxico es para los pacientes), efectos secundarios y dosis. Los investigadores del



cáncer también pueden redactar propuestas de subvenciones para financiar sus proyectos. Las grandes organizaciones de salud otorgan dinero para que los investigadores puedan financiar sus proyectos que podrían ser potencialmente útiles en el tratamiento del cáncer. Una vez que completan su proyecto de investigación, los investigadores publican su información en revistas especializadas para que otros investigadores vean los resultados de sus estudios. Los investigadores del cáncer empleados por universidades también pueden dictar clases sobre temas relacionados a su interés por el cáncer. Los investigadores del cáncer habitualmente tienen al menos un título de posgrado y muchos asisten a la



## Humo indirecto, aerosol de segunda mano y humo de tercera mano

Aunque una persona no fume nunca, puede verse afectada por estar alrededor de personas que fuman. El humo que se desprende al encender productos de tabaco, como cigarrillos, cigarros y pipas y el humo exhalado por un fumador se conocen como **humo indirecto**. Hay más de 7000 sustancias químicas conocidas en el humo de tabaco y al menos 250 de ellas son perjudiciales. Se sabe que más de 60 de estas sustancias químicas, o **carcinógenos**, causan cáncer. Cada vez que respiras el humo del tabaco estás exponiéndote a sus efectos perjudiciales.

Los cigarrillos electrónicos, por otro lado, producen un aerosol o vapor. El vapor que se origina del cigarrillo electrónico junto con el vapor exhalado por el usuario se denomina **aerosol de segunda mano**. El aerosol de segunda mano del vapeo contiene nicotina, partículas ultrafinas y bajos niveles de toxinas que se sabe que provocan cáncer.



### Tanto el humo indirecto como el aerosol de segunda mano pueden causar problemas de salud en los niños.

- Los jóvenes que respiran humo indirecto y aerosol de segunda mano regularmente se enferman más seguido, específicamente de bronquitis y neumonía.
- El humo indirecto y el aerosol de segunda mano pueden desencadenar ataques de asma en los jóvenes. Los ataques de asma son más severos y frecuentes si los jóvenes están rodeados de humo indirecto regularmente.
- El nivel de humo indirecto y aerosol de segunda mano a los que los jóvenes están expuestos se relaciona directamente con la probabilidad de que esos jóvenes consuman productos de tabaco en la adolescencia y la adultez.
- El humo indirecto y el aerosol de segunda mano también pueden afectar la capacidad de aprendizaje de los jóvenes. Si bien no hay mucha investigación sobre los efectos a largo plazo del aerosol de segunda mano en los jóvenes, se puede argumentar de manera razonable que el aerosol de segunda mano y el humo indirecto tienen efectos similares.

#### CONSEJO SALUDABLE

Si estás cerca de alguien que fuma o vapea, intenta alejarte lo más posible de la persona o abre una ventana cercana para que entre aire fresco.

El **humo de tercera mano**, que se ha estudiado solo en los últimos años, es el residuo de nicotina y sustancias químicas que puede permanecer sobre muebles, paredes, ropa, alfombras y todas las demás superficies durante meses después de que alguien fuma. Las personas están expuestas al humo de tercera mano a través del contacto con la piel. Cuando una persona toca una superficie que tiene residuo de humo, ese residuo termina en sus manos. Si bien la limpieza común, como quitar el polvo, volver a pintar, pasar la aspiradora y ventilar una habitación puede ayudar, no eliminará por completo este residuo.

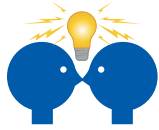
Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad**



**Tomar decisiones saludables**



Zakai vapea y quiere que Oaklynn lo pruebe. Pasan mucho tiempo juntos y Zakai siente que Oaklynn critica el vapeo sin haberlo probado nunca. Zakai está seguro de que a Oaklynn le gustaría si lo probara. Oaklynn está aprendiendo sobre los efectos del vapeo y la nicotina en su clase de salud y no cree que sea una buena idea, pero Zakai ha estado vapeando hace un tiempo y no parece tener ninguno de los efectos sobre los que están aprendiendo.

Utilizando la información de esta lección y los pasos para la toma de decisiones, completa el siguiente cuadro para llegar a una decisión respecto de si Oaklynn debería probar el vapeo.

Pasos para la toma de decisiones	Posibles decisiones o resultados
<p><b>PASO 1:</b> Comprende el problema. ¿Qué decisión se debe tomar?</p>	
<p><b>PASO 2:</b> Reúne información y conoce tus opciones. ¿Cuáles son las opciones positivas y negativas que podría elegir Oaklynn?</p>	
<p><b>PASO 3:</b> Conoce las consecuencias. En base a las opciones positivas y negativas que eligió Oaklynn en el paso 2, ¿cuáles son las posibles consecuencias de cada elección?</p>	
<p><b>PASO 4:</b> Toma una decisión. De las opciones que proporcionaste en el paso 2, ¿cuál es la opción más saludable para Oaklynn?</p>	
<p><b>PASO 5:</b> Piensa en la decisión de Oaklynn. Evalúa y reflexiona sobre el resultado y explica por qué la decisión de Oaklynn fue la correcta o por qué debería tomar una decisión diferente si tuviera la oportunidad.</p>	

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la toma de decisiones. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**

Elabora una encuesta anónima para averiguar qué tipos de productos de tabaco se consumen en tu escuela y con qué frecuencia. Asegúrate de incluir al menos algunos de los ejemplos mencionados en esta lección (ej., cigarrillos, cigarros, pipas, tabaco sin humo, cigarrillos electrónicos) en tu encuesta. Deja un espacio en blanco y etiquétalo como "Otro" para brindarles a los estudiantes la opción de nombrar un tipo diferente de producto de tabaco que tal vez no hayas incluido en tu encuesta. También deberías incluir una pregunta sobre el grado en el que está cada entrevistado para que la información que recopiles sea más específica.

Una vez que hayas recabado todos los datos, crea un gráfico de barras o un gráfico de torta para mostrar los tipos de productos de tabaco consumidos en tu escuela y la frecuencia con la que se consumen. Usa los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para elaborar un mensaje focalizado en los productos de tabaco más populares para abogar por tu escuela para ayudar a los estudiantes a no consumir tabaco. Elabora tu mensaje de apoyo y promoción utilizando el formato que creas que funcionaría mejor: carteles en tu escuela, mensajes en las redes sociales, anuncios diarios o una combinación de



## ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Usando los Pasos de la habilidad para acceder a la información, busca información sobre las similitudes y diferencias entre fumar y vapear. Elabora un cartel o folleto que explique la información que encuentres.

## LECCIÓN 12.1 Revisión: Productos de tabaco y vapeo

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La nicotina es una sustancia química altamente adictiva y también el ingrediente principal del tabaco, una planta que se cultiva por sus hojas, que se secan y se utilizan en productos comerciales de tabaco.
- Algunos efectos comunes a corto plazo de los productos del tabaco son disminución de la función pulmonar, bajo rendimiento físico general y aumento de las lesiones relacionadas con el deporte; los adolescentes que fuman son tres veces más propensos a consumir alcohol.
- Algunos efectos comunes a largo plazo para los consumidores de productos del tabaco son una mayor probabilidad de seguir fumando de adultos si fuman regularmente en la adolescencia, tener pulmones que tal vez nunca funcionen por completo y experimentar índices más altos de ansiedad en comparación con los no fumadores.
- Vapear es tan peligroso, o incluso más, como fumar tabaco. El aerosol que produce el e-líquido contiene niveles extremadamente altos de nicotina, partículas de sustancias químicas ultrafinas que causan cáncer y metales pesados.
- El humo indirecto y el aerosol de segunda mano pueden hacer que los adolescentes se enfermen con más frecuencia, pueden desencadenar ataques de asma y pueden afectar la capacidad de aprendizaje de los adolescentes.
- Los residuos de sustancias químicas del humo de tercera mano permanecen en todas las superficies y no se pueden eliminar por completo, incluso con una limpieza regular; por lo tanto, este residuo estará en la piel de cualquiera que toque estas superficies.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El/la \_\_\_\_\_ es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos.
2. El/la \_\_\_\_\_ hace que el cerebro libere dopamina y es el ingrediente principal de los cigarrillos convencionales.
3. Un/una \_\_\_\_\_ es un dispositivo electrónico que calienta un líquido y produce un aerosol.
4. El acto de inhalar y exhalar el aerosol producido por un cigarrillo electrónico se denomina \_\_\_\_\_.
5. El líquido que se calienta y se convierte en aerosol y suele contener nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas se denomina \_\_\_\_\_.
6. El/la \_\_\_\_\_ es lo que exhala alguien que consume un producto de tabaco.
7. El humo del tabaco contiene más de 60 \_\_\_\_\_, o sustancias químicas que causan cáncer.
8. El humo de tercera mano deja un/una \_\_\_\_\_ de sustancia química en las superficies que puede transferirse a la piel cuando se tocan superficies que están contaminadas con él.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

En esta lección se discutieron riesgos importantes para la salud relacionados con vapear y con el consumo de tabaco en general. En base a la información que se proporcionó en la lección, ¿por qué crees que los adolescentes continúan vapeando a pesar de conocer los riesgos para la salud a corto y largo plazo?

### EN CASA

Habla con un miembro de la familia o un amigo cercano adulto que haya fumado o vapeado antes y discute con ellos los efectos del humo indirecto o de tercera mano o del aerosol de segunda y tercera mano. Si alguien fumó o vapeó en tu casa o en el auto familiar, investiga el impacto que los residuos en la casa o el auto aún pueden tener sobre ti, tu familia y tus amigos.

## LECCIÓN 12.2

# Regulaciones e influencias en el consumo de productos de tabaco

### Términos a aprender

**Administración de Alimentos y Medicamentos**  
**comercialización**  
**influencia externa**  
**influencia interna**

### Concepto general

Estamos rodeados por una presencia constante de influencias internas y externas. Saber cómo podrías responder a las influencias con anticipación te ayudará a tomar mejores decisiones cuando te encuentres en situaciones que involucren productos de tabaco y su consumo. Los adolescentes en particular experimentan un bombardeo constante de mensajes de la industria de la publicidad y la comercialización, un tipo importante de influencia externa, a través de las redes sociales, la televisión, las revistas y mucho más.

Como discutimos anteriormente, el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los adolescentes ha tenido un aumento tremendo. Muchas agencias federales, estatales y locales están ahora trabajando en formas de regular la comercialización y venta general de productos de tabaco, exigiendo a las empresas que coloquen etiquetas de advertencia en todos los productos que contienen nicotina y responsabilizando a las empresas cada vez que no cumplan con estos nuevos estándares. Establecer restricciones más altas tiene como objetivo limitar el acceso de los adolescentes y prevenir y reducir el consumo de productos de tabaco por parte de los adolescentes.



### Objetivos de aprendizaje

- Analizar por qué los adolescentes vapean.
- Interpretar la eficacia de la publicidad sobre vapeo en Internet.
- Analizar cómo las prohibiciones y restricciones de los cigarrillos electrónicos por parte de la FDA pueden reducir su uso por parte de menores.
- Describir cómo las políticas escolares pueden tener un impacto sobre el consumo de tabaco en los adolescentes.
- Elaborar un plan para abogar por las leyes de vapeo comunitarias.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Tomar decisiones saludables (toma de decisiones responsable)

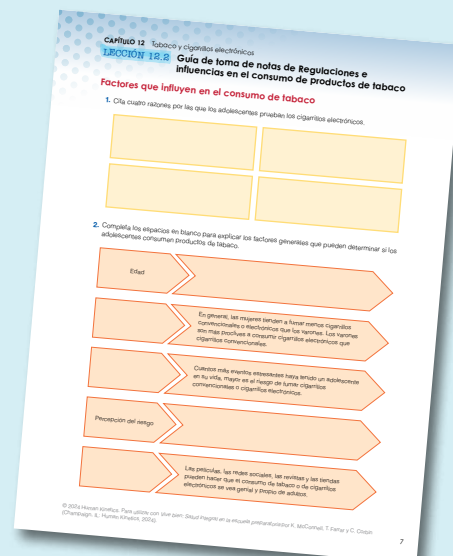
### Escribe sobre el tema

Vapear se ha vuelto popular entre los estudiantes de la escuela preparatoria. ¿Qué crees que influye en los adolescentes para vapear? Trata de pensar en tres a cinco influencias.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Tommy**

y Brandon son amigos y tienen dos clases juntos. Cuando Tommy está volviendo a casa, ve desde el autobús a Brandon caminando y vapeando con un par de chicos de la escuela. Se sorprende de ver a Brandon vapeando porque siempre le pareció que estaba en contra cuando se hablaba del tema en la escuela. Al día siguiente, Tommy le pregunta al respecto y Brandon dice que solo vapea de vez en cuando. A continuación le dice a Tommy que debería probarlo porque realmente no tiene nada de malo. Tommy tiene que ir a la casa de Brandon mañana después de la escuela para trabajar en un proyecto escolar, pero ahora le preocupa un poco ir. Se pregunta si Brandon va a tratar de presionarlo para que pruebe vapear. ¿Qué habilidades de rechazo podría practicar Tommy antes de ir a la casa de Brandon?

## Factores que influyen en el consumo de tabaco

El vapeo es el método más común de consumo de productos de tabaco entre los estudiantes de preparatoria de los EE. UU. Los cigarrillos electrónicos son discretos, parecen de alta tecnología y los adolescentes normalmente piensan que son menos peligrosos que otros productos de tabaco, especialmente los cigarrillos. Muchos adolescentes pueden pensar que los cigarrillos electrónicos que usan para vapear no contienen nicotina, pero a menudo se equivocan: de hecho muchos cigarrillos electrónicos contienen esta sustancia química altamente adictiva. Los adolescentes cuyo primer cigarrillo electrónico tenía saborizantes y los adolescentes que vapean con líquidos saborizados vapean por más tiempo que los adolescentes que no usan e-líquido con saborizantes. Un estudio de los CDC mostró las razones más comunes para probar los cigarrillos electrónicos:

- **Curiosidad.**
- **Uso por parte de amigos o miembros de la familia.**
- **Disponibilidad de sabores.**
- **Trucos como crear nubes grandes y formas de nubes.**



## Factores generales que pueden determinar si los adolescentes consumen productos de tabaco o no

- **Edad.** Los adolescentes están más dispuestos a correr riesgos y están más influenciados por lo que hacen los demás que los adultos. La edad a la que los adolescentes comienzan a vapear suele ser cuando están en octavo o noveno grado, pero puede ser incluso antes. En los Estados Unidos, una persona debe ser mayor de 21 años para comprar productos de tabaco.
- **Sexo.** Las mujeres en general tienden a fumar menos cigarrillos o vapear menos cigarrillos electrónicos que los varones. Los varones son más proclives a consumir cigarrillos electrónicos que cigarrillos convencionales.
- **Eventos estresantes.** Cuanto más experimenta un adolescente situaciones de estrés, mayor es el riesgo que corre de fumar cigarrillos o vapear cigarrillos electrónicos.
- **Percepción del riesgo.** Los adolescentes que consideran el tabaquismo como un gran riesgo tienen menos probabilidades de fumar cigarrillos convencionales.
- **Medios.** Las películas, las redes sociales, las revistas y el contenido de plataformas de **streaming** pueden mostrar los productos de tabaco, especialmente los cigarrillos electrónicos, como geniales y sofisticados.

Los adolescentes están en una edad crítica en la que tienen más libertad para tomar decisiones de forma independiente y comienzan a establecer su propia identidad. Es un momento para descubrir quién y qué los influye. Todos están influenciados por alguien o por algo. Tus amigos y tu familia pueden influirte porque suelen formar parte de las decisiones que tomas en tu vida. Las celebridades o los deportistas pueden influenciarte para que compres ciertas marcas de ropa o gastes el dinero en determinadas tiendas porque te dicen que es la marca que promocionan o es la tienda en la que ellos compran. Las formas en que se comercializan y publicitan los productos de tabaco también pueden influir en las decisiones que puedas tomar sobre el consumo de productos de tabaco.

Los dos tipos de influencias que afectarán las decisiones que tomes son internas y externas. Las **influencias internas** vienen desde dentro tuyo; son tus propios pensamientos y opiniones que guían, persuaden o motivan tu toma de decisiones. Las **influencias externas**, por el otro lado, vienen de afuera e incluyen el entorno en el que vives, tu familia, tus amigos, los clubes y organizaciones a los que perteneces y todos los tipos de medios. Las influencias internas y externas se guían por tus valores: las creencias que tienes sobre lo que es importante para ti. Los valores que tienes respecto de los productos de tabaco influirán sobre tu decisión de consumir o no. Consumir o no productos de tabaco también influenciará en tus amigos y en las situaciones sociales en las que te encuentres. La tabla 12.2 muestra algunas influencias internas y externas en el consumo de productos de tabaco.

### CONSEJO SALUDABLE

Practica decir “no” a los productos de tabaco antes de que te los ofrezcan.



**TABLA 12.2 Influencias internas y externas en el consumo de productos de tabaco**

Influencias internas	Influencias externas
<i>Tus conocimientos.</i> Tus conocimientos sobre los productos de tabaco pueden influenciar en tu decisión.	<i>Tus amigos.</i> La investigaciones muestran que el consumo de productos de tabaco está estrechamente vinculado con la influencia de los pares. La presión de tus amigos definitivamente puede influenciar en las elecciones que hagas. Si tus amigos no consumen productos de tabaco, será menos probable que tú también consumas; sin embargo, si consumen productos de tabaco, es posible que te veas influenciado para que también consumas.
<i>Tus valores.</i> ¿Crees que consumir productos de tabaco es una buena o mala idea? Tu respuesta a esta pregunta es sobre tu sistema de valores.	<i>Tu entorno.</i> Si los adultos en tu vida consumen productos de tabaco, es más probable que tú también lo hagas; si no lo hacen, entonces es menos probable que tú lo hagas también.
<i>Tu autoestima.</i> La confianza que sientas puede influenciar en la forma en que puedes reaccionar a las influencias externas; la autoestima más baja puede hacer que te sientas presionado para consumir productos de tabaco.	<i>Accesibilidad de los productos de tabaco.</i> Si los productos de tabaco te resultan fáciles de conseguir, es más probable que los consumas.
<i>Tu visión de las normas sociales.</i> Las normas sociales son la forma en que un grupo de personas funciona en conjunto basados en lo que consideran que es normal para su grupo.	<i>Tus elecciones con respecto a los medios.</i> Los medios pueden influenciar sobre tu decisión de consumir productos de tabaco, principalmente cigarrillos electrónicos. Gran parte de los medios representa el consumo de cigarrillos electrónicos como algo moderno y despreocupado, en lugar de enfatizar los problemas negativos para la salud derivados del consumo o incluso de estar cerca de los cigarrillos electrónicos.

## Normalización del tabaco en la sociedad

En la industria del entretenimiento, el consumo del tabaco se sigue presentando como positivo, socialmente aceptable, rebelde y vanguardista. La industria del entretenimiento contribuye a la normalización del consumo de tabaco mediante diversas formas de cultura pop y entretenimiento. Estas son las cinco formas en las que el consumo de tabaco es normalizado e idealizado:

1. *TV por plataformas de streaming.* El tabaquismo es frecuente y más prominente en los programas por *streaming* en comparación con los programas de TV. En programas populares de Netflix, hubo 319 representaciones del consumo de tabaco, frente a 139 representaciones en siete programas emitidos por TV, con un 79 por ciento de los programas mostrando el hábito de fumar de forma destacada.
2. *Video juegos.* Los jugadores de video juegos informaron que 94 % de los video juegos muestran al tabaquismo de un modo positivo o neutral. Muchos jugadores afirman que el consumo de tabaco por parte de un personaje lo hizo parecer más genial, más fuerte o más valiente.
3. *Celebridades.* Las celebridades que posan con cigarrillos o vapean y luego lo publican en las redes sociales le están dando publicidad gratis a la industria tabacalera

Sample copy. Unauthorized access and distribution is prohibited. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

4. *Películas.* Los jóvenes y los adultos jóvenes que están muy expuestos a las imágenes del tabaco en películas tienen dos veces más probabilidades de empezar a fumar que aquellos con menor exposición. Más de un tercio de las películas clasificadas para mayores de 13 años siguen incluyendo imágenes de tabaco.
5. *Deportes.* El tabaco sin humo sigue teniendo una asociación cultural con los deportes, especialmente con el béisbol. El tabaco en general está prohibido en 16 estadios de los Estados Unidos. El convenio colectivo de trabajo de la MLB (Grandes Ligas de Béisbol, por sus siglas en inglés) prohíbe que los nuevos jugadores consuman tabaco sin humo, y está prohibido en las ligas menores de la MLB desde 1993.

## Técnicas de comercialización y publicidad en el consumo de tabaco

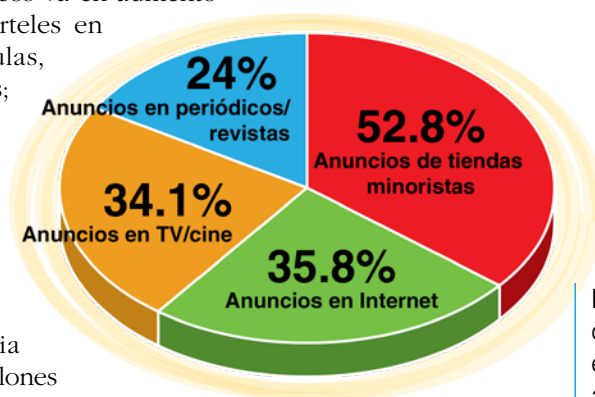
La publicidad de los cigarrillos electrónicos va en aumento

y adopta muchas formas diferentes: carteles en tiendas, anuncios en televisión, películas, sitios de Internet, redes sociales y revistas; todo para conseguir que los adolescentes se fijen en su marca. La publicidad se utiliza para promocionar una empresa en particular y sus productos. Dos canales altamente efectivos para publicitar cigarrillos electrónicos para adolescentes son las tiendas tradicionales e Internet (figura 12.7). La industria tabacalera de los EE. UU. gasta miles de millones en **comercialización** cada año para promocionar, vender y distribuir productos de tabaco en tiendas minoristas

y en Internet. Los anuncios de los cigarrillos electrónicos apuntan intencionalmente a los adolescentes a través de temas como la independencia, la rebeldía, las celebridades, los sabores aptos para menores y la conveniencia. Apelar a la independencia y rebeldía de los adolescentes es uno de los tipos de comercialización más utilizados debido a su influencia emocional en los adolescentes.

El uso de las redes sociales con la promoción de celebridades y la animación también es una estrategia de comercialización altamente eficaz. Los adolescentes que ven publicidades a favor del tabaco en las redes sociales tienden a pensar de manera más positiva sobre el consumo de productos de tabaco. Las compañías tabacaleras han usado envoltorios coloridos en sus productos durante años, y la industria del vapeo ha imitado esto en sus envoltorios, productos coloridos y e-líquido saborizado. Además, los sabores diseñados específicamente para jóvenes aumentan la popularidad del vapeo y su aceptación entre los adolescentes. La comercialización de la industria tabacalera es intencional en cuanto a la forma de promocionar sus productos, el lugar donde se los ubica en las tiendas y cómo se fijan sus precios.

- *Promoción.* En un año, la industria tabacalera gastó más de \$270 millones para promocionar sus productos a través de carteles de marca, exhibidores y estanterías. Las tiendas de conveniencia tienen más comercialización de tabaco y venden más productos de tabaco que cualquier otro tipo de tienda minorista. El 70 % de los jóvenes tiende a comprar en una tienda de conveniencia al menos una vez por semana.
- *Ubicación.* El sector de cajas de la tienda es el mejor lugar estratégico para los productos de tabaco y el material de comercialización para tener mayor exposición y aumentar las ventas. Cuando las personas están en la fila para pagar, es más probable que elijan algo que tal vez evitaron comprar cuando estaban recorriendo la tienda.



**Figura 12.7** La publicidad de los cigarrillos electrónicos apunta a los adolescentes de muchas formas distintas.



- *Precio.* El aumento de los precios del tabaco debido a aumentos en los impuestos beneficia a la salud pública, no a las empresas tabacaleras. La industria es muy consciente de esto, y para mantener los precios razonables, las empresas bajan los precios mayoristas, ofrecen cupones o tienen descuentos en compras de muchos paquetes.



Las empresas tabacaleras también promocionan los cigarrillos electrónicos en las redes sociales retratando el vapeo como algo elegante y genial para hacer. Muchos anuncios de cigarrillos electrónicos tienen modelos jóvenes con ropa de moda, lo que atrae a adolescentes y adultos jóvenes que quieren imitar lo que ven. Para ganar más clientes, las empresas de cigarrillos electrónicos también han patrocinado festivales de música con estaciones de recarga para los dispositivos, cabinas de fotos interactivas para las redes sociales y muestras de cigarrillos electrónicos.

Si bien se están haciendo avances para disminuir la publicidad y comercialización de los cigarrillos electrónicos, los adolescentes siguen teniendo acceso a los productos de tabaco. Las tiendas locales con frecuencia les venden a menores de edad, y los hermanos y amigos mayores a menudo compran para los más jóvenes. Estos son dos de los ejemplos más conocidos de cómo los adolescentes y los adultos jóvenes menores de 21 obtienen productos de tabaco.

## Prevenir el consumo de productos de tabaco

En la siguiente sección, leerás sobre las diferentes normas gubernamentales federales y locales, así como sobre las prohibiciones escolares que apuntan a prevenir el consumo de productos de tabaco. Sin embargo, también sabemos que los pares y los adultos influyentes que no consumen productos de tabaco reducen significativamente la tentación que los adolescentes experimentarían de otro modo. La prevención del consumo de tabaco entre los adolescentes debe comenzar con sus decisiones sobre con quiénes se rodean y los ambientes en los que se encuentran.

## El rol de la Administración de Alimentos y Medicamentos

La **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA) es responsable de regular la fabricación, comercialización y distribución de los productos de tabaco para proteger la salud pública y reducir el consumo de tabaco entre los menores. La FDA ha prohibido la venta de cigarrillos electrónicos a menores, las muestras gratis y la venta a través de máquinas expendedoras excepto en establecimientos exclusivos para adultos. También ha restringido la venta de cigarrillos electrónicos saborizados sin autorización previa. Las empresas deben presentar una solicitud de aprobación de productos saborizados antes de colocar los productos en el mercado.

Con respecto a los anuncios de todos los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, la FDA dispuso que las empresas deben incluir la siguiente frase de advertencia sobre la adición: “ADVERTENCIA: Este producto contiene nicotina. La nicotina es una sustancia química adictiva”. Ahora se requiere que las empresas coloquen esta etiqueta de advertencia en envoltorios, vallas publicitarias y revistas y en tiendas minoristas en Internet.

## El rol del gobierno y las comunidades en la disminución del consumo de tabaco

La Oficina de Tabaquismo y Salud (OSH, por sus siglas en inglés) de los CDC ayuda a los estados y las comunidades a implementar programas para el control del tabaco a través de diversas campañas y eventos (figura 12.8). La OSH creó el Programa Nacional de Control del Tabaco (NTCP, por sus siglas en inglés) para coordinar los esfuerzos nacionales para reducir las enfermedades y muertes relacionadas con el tabaco. El NTCP brinda financiamiento y apoyo a los departamentos de salud estatales y territoriales. Cada estado tiene acceso a la Oficina de Tabaquismo y Salud de los CDC y a los recursos del NTCP para ayudar a informar e implementar las mejores prácticas de prevención y abandono del tabaco.

### Prohibiciones de fumar en los estados

Veintiocho estados de los EE. UU. y el Distrito de Columbia cuentan actualmente con leyes integrales libres de humo que incluyen lugares de trabajo, restaurantes y bares, lo que significa que esos lugares son 100 por ciento libres de humo. Tres estados tienen restaurantes

#### Gobierno federal:

- Monitorea el uso de cigarrillos electrónicos y apoya la investigación sobre los efectos sanitarios y los factores que contribuyen al uso de cigarrillos electrónicos en los jóvenes.
- Brinda información al público, incluidos los prestadores de atención médica, sobre los efectos sanitarios del uso del cigarrillo electrónico en adolescentes.
- Desarrolla normas para los cigarrillos electrónicos a los efectos de reducir/prevenir el consumo de tabaco en adolescentes.
- Financia y promueve campañas que informan a las personas acerca de los peligros del consumo de productos de tabaco, incluido el cigarrillo electrónico.

#### Estados, gobiernos locales y comunidades:

- Financian programas de prevención y control del tabaco, para prevenir el uso de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes.
- Trabajan para limitar cuándo y cómo se venden todos los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, para reducir el uso del cigarrillo electrónico entre los jóvenes y su exposición a los anuncios.
- Exigen verificación de edad para entrar en sitios web de proveedores de cigarrillos electrónicos, hacer compras y aceptar entregas de cigarrillos electrónicos.
- Restringen la cantidad de tiendas que venden productos de tabaco y regulan la distancia a la que pueden estar de las escuelas.
- Apoyan iniciativas para implementar y continuar estrategias comprobadas de prevención del tabaquismo juvenil, incluido el aumento del precio del tabaco, leyes integrales de lugares libres de tabaco y campañas de alto impacto en los medios de comunicación masiva.

#### Prestadores de atención médica, personal de las escuelas y miembros de la familia:

- Ayudan a los adolescentes a comprender los peligros de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco.
- Preguntan a los adolescentes si consumen productos de tabaco; a los que lo hacen les recomiendan que dejen y les ofrecen ayuda para dejar de fumar.
- Enseñan a los adolescentes a analizar el uso de los medios y de Internet para poder determinar qué es cierto y qué no.
- No consumen productos de tabaco para dar un buen ejemplo.

**Figura 12.8** El rol de los gobiernos federales, estatales y locales, las comunidades, los prestadores de atención médica, el personal escolar y los miembros de la familia para disminuir el consumo de cigarrillos electrónicos.

y bares 100 por ciento libres de humo y cinco estados tienen lugares de trabajo libres de humo o lugares de trabajo y restaurantes libres de humo. Solo 14 estados no tienen áreas interiores libres de humo; al no tomar ninguna medida para implementar los requisitos de prohibición de fumar en los establecimientos cerrados, estos estados eligen no proteger a la población en general del humo indirecto o de tercera mano o del aerosol de segunda mano y las enfermedades derivadas.

## Productos de tabaco y políticas escolares

Las políticas escolares deben influir positivamente a los estudiantes a seguir absteniéndose de consumir productos de tabaco y también ayudarlos a dejar de consumir si lo hacen actualmente. Las políticas escolares prohíben el consumo de tabaco en las instalaciones de la escuela por parte de estudiantes y adultos. Las escuelas deben enviar un mensaje claro de que el consumo de tabaco de cualquier tipo por parte de cualquier persona no está permitido en el predio escolar y luego hacer cumplir ese mensaje cuando sea necesario.

Muchos departamentos de educación estaduales y distritos escolares locales están adoptando políticas integrales antitabaco que prohíben todos los productos de tabaco en el predio escolar, tanto en áreas interiores como exteriores. Si bien los estados están adoptando estas políticas, la aplicación de la política por parte de las escuelas locales varía cuando se trata por ejemplo de miembros adultos de la comunidad que se encuentran en el predio escolar para ver un partido de fútbol o un concierto de una banda. Las escuelas están en una posición única para establecer un estándar para los estudiantes en lo que respecta al tabaquismo. No obstante, para que los estudiantes comprendan todas las consecuencias de sus acciones, desde el consumo de tabaco hasta la infracción de la ley,





deben ver que los adultos también tienen que responder por sus acciones si se los descubre fumando, mascando tabaco o vapeando en el predio escolar, tanto en el interior como al aire libre. Las escuelas que educan eficazmente a sus alumnos y al personal respecto de los peligros de todos los tipos de productos de tabaco y hacen cumplir las reglas y leyes de su comunidad tanto entre los estudiantes como entre los miembros de la comunidad, observan una disminución en el consumo general de productos de tabaco.

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Abogar por parques comunitarios libres de vapeo

Haz una campaña para que tu comunidad cree una ley que prohíba el vapeo en los parques comunitarios. Usa Internet para buscar otras comunidades que ya tengan leyes anti vapeo de las que puedas obtener información.

Una vez que tengas la información, explica cómo podrías apoyar y promover esta nueva ley en tu comunidad. Presenta tu proyecto de campaña frente a tu clase y llévalo a la siguiente reunión del consejo municipal para comenzar el proceso.

Utiliza los siguientes Pasos para el apoyo y el activismo comunitario para completar este desafío.

1. Investiga los parques de tu comunidad para entender cuáles son los problemas en tu comunidad en torno al vapeo.
2. Identifica soluciones para el problema del vapeo en los parques comunitarios. Piensa en ideas, investiga y conoce las leyes.
3. Busca estudiantes y miembros de la comunidad que respalden tu causa y puedan ayudarte.
4. Implementa tu plan llevándolo a la próxima reunión del consejo municipal y presenta tu propuesta.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en las actividades de apoyo y promoción (*advocacy*). Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

Busca un anuncio sobre vapeo en Internet para responder las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es el producto que se publicita?
- ¿Cuál es el público al que parece apuntar este anuncio?
- ¿Cuál es el mensaje que transmite este anuncio?
- ¿Por qué crees que el mensaje tendría o no una influencia en su audiencia objetivo?



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES



Utilizando la información de tu manual escolar, ayuda a un amigo a tomar la decisión saludable de no vapear durante el almuerzo. Ayuda a tu amigo a entender que tiene otras opciones además de vapear y las consecuencias a las que se enfrentará si vapea en la escuela. En base a la información del manual de la escuela, utiliza los Pasos para la habilidad de toma de decisiones para ayudar a tu amigo a tomar una decisión saludable. Escribe tus respuestas a cada paso de la toma de decisiones y comparte tu decisión con un compañero.



## LECCIÓN 12.2 Revisión: Regulaciones e influencias en el consumo de productos de tabaco

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los amigos, la familia, los pares, las celebridades y la publicidad son ejemplos de quién y qué influye en los adolescentes para vapear.
- La FDA ha prohibido la venta de cigarrillos electrónicos a menores, las muestras gratis y la venta a través de máquinas expendedoras excepto en establecimientos exclusivos para adultos y restringió la venta de cigarrillos electrónicos saborizados para reducir el consumo de productos de tabaco en menores.
- Las empresas tabacaleras hacen publicidad a través de carteles en tiendas, en comerciales y programas de televisión, películas, Internet, redes sociales y revistas. Luego, los anuncios se comercializan intencionalmente en cuanto a la forma de promocionar los productos, el lugar donde se los ubica en las tiendas y cómo se fijan sus precios.
- Algunos estados tienen leyes antitabaco integrales en los lugares de trabajo, restaurantes y bares, y otros estados solo tienen lugares de trabajo libres de humo o combinaciones de lugares de trabajo y restaurantes libres de humo. Actualmente catorce estados no tienen leyes que exijan áreas interiores libres de humo.
- Las políticas escolares que refuerzan de manera positiva la abstinencia continua del uso de productos de tabaco y ayudan a los consumidores a dejar de fumar, además de hacer cumplir estas políticas por igual para adolescentes y adultos, llevan a una disminución del vapeo entre los adolescentes.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las influencias \_\_\_\_\_ provienen de tus valores y de lo que crees.
2. Las influencias \_\_\_\_\_ se aprenden del entorno en el que vives, como tu familia y tus amigos.
3. Cinco factores generales que determinan si los adolescentes consumen productos de tabaco son edad, \_\_\_\_\_, eventos estresantes, percepción del \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
4. La promoción, venta y distribución de productos de tabaco en tiendas minoristas y en Internet se denomina \_\_\_\_\_.
5. La FDA es responsable de regular la fabricación, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de productos de tabaco.
6. La comercialización de la industria tabacalera es intencional con respecto a cómo sus productos se \_\_\_\_\_, el lugar donde se los ubica en las tiendas y cómo se fijan sus \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Escribe cinco ejemplos de posibles publicaciones en las redes sociales que podrías usar para desalentar que tus amigos consuman productos de tabaco. Piensa en los peligros y las consecuencias de los productos de tabaco cuando creas tus publicaciones. Incluye un *hashtag* adecuado con cada ejemplo.

### EN CASA

Averigua si tu estado tiene una ley integral antitabaco y si la tiene, qué es lo que cubre exactamente. Habla con un miembro de tu familia sobre lo que has averiguado y decide si estás de acuerdo o no con la ley de tu estado. Explica por qué.

# LECCIÓN 12.3

## Evitar y dejar de consumir productos de tabaco

Términos a aprender 

**epinefrina**

**terapia de reemplazo de nicotina**

### Concepto general

Hay muchas formas de no consumir tabaco y de dejar de hacerlo si es necesario. Los conceptos importantes a tener en cuenta incluyen comprender que el consumo de tabaco causa problemas en la salud y aprender métodos para dejar de consumirlo. Es difícil encontrar un tratamiento para adolescentes que consumen productos de tabaco porque la adicción a la nicotina ha sido principalmente un problema de adultos. De hecho, debido a que el vapeo es algo nuevo, nadie sabe en realidad cómo tratar a las personas de cualquier edad que son adictas a vapear. En este momento, los mejores métodos para tratar una adicción al vapeo parecen ser los mismos que los que se utilizan para tratar las adicciones a la nicotina.



### Objetivos de aprendizaje

- Mencionar tres maneras de evitar consumir tabaco.
- Reconocer cuatro señales de adicción a la nicotina.
- Analizar tres beneficios de no consumir tabaco y dejar los productos de tabaco.
- Evaluar métodos diferentes para dejar de consumir productos de tabaco y su eficacia.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Demostrar las habilidades de rechazo  
interpersonales (habilidades para las relaciones)

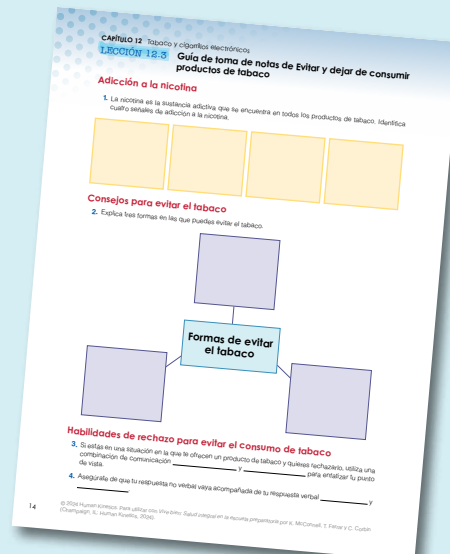
### Escribe sobre el tema

¿Por qué crees que es tan difícil para los adolescentes dejar de consumir productos de tabaco una vez que empiezan?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Maurice** lleva un año consumiendo tabaco sin humo. Solía mascar sólo los fines de semana, pero cada vez tiene ganas de hacerlo con más frecuencia. Hoy en el almuerzo fue al baño y se metió un poco de tabaco de mascar en la boca porque estaba enojado y molesto sin razón y no podía concentrarse en lo que estaba ocurriendo en su clase. A lo largo de la tarde notó que volvía a sentirse normal y que podía prestar atención en clase. Maurice ha empezado a darse cuenta de que para poder sentirse normal tiene que mascar tabaco. Sabe que no es buena idea mascar en la escuela y que si lo descubren lo suspenderán. También cree que si sólo masca un poco no tendrá que escupir y no lo descubrirán. ¿Crees que Maurice puede ser adicto a la nicotina? ¿Cuáles son algunas señales potenciales de adicción a la nicotina?

## Adicción a la nicotina

Como leíste anteriormente, la nicotina es la sustancia adictiva que se encuentra en todos los productos de tabaco. También es tóxica si se usa en su forma pura. Cuando se inhala nicotina al fumar o vapear, la nicotina se distribuye en todo el cerebro en alrededor de 10 segundos. Las sensaciones de felicidad generadas por la **epinefrina**, o adrenalina, que provoca que la presión arterial y la frecuencia cardíaca aumenten, y la dopamina ocurren muy rápido y también se terminan muy rápido, lo que hace que la persona necesite más nicotina para poder mantener esas sensaciones. Este es el ciclo del hábito de fumar, mascar y vapear: Para seguir teniendo esas sensaciones, hay que seguir consumiendo más productos de tabaco y con mayor frecuencia. Una persona no se vuelve adicta a los productos de tabaco; se vuelve adicta a la nicotina. Reconocer las señales de adicción a la nicotina es importante, ya que muchas personas creen que porque sólo fuman ocasionalmente con amigos, o pueden dejarlo en cualquier momento, no se están convirtiendo realmente en adictos, pero a menudo sólo se están engañando a sí mismas. La figura 12.9 muestra señales físicas de adicción a la nicotina que son causadas por la abstinencia, que pueden aparecer tan solo dos horas después de no consumir tabaco.



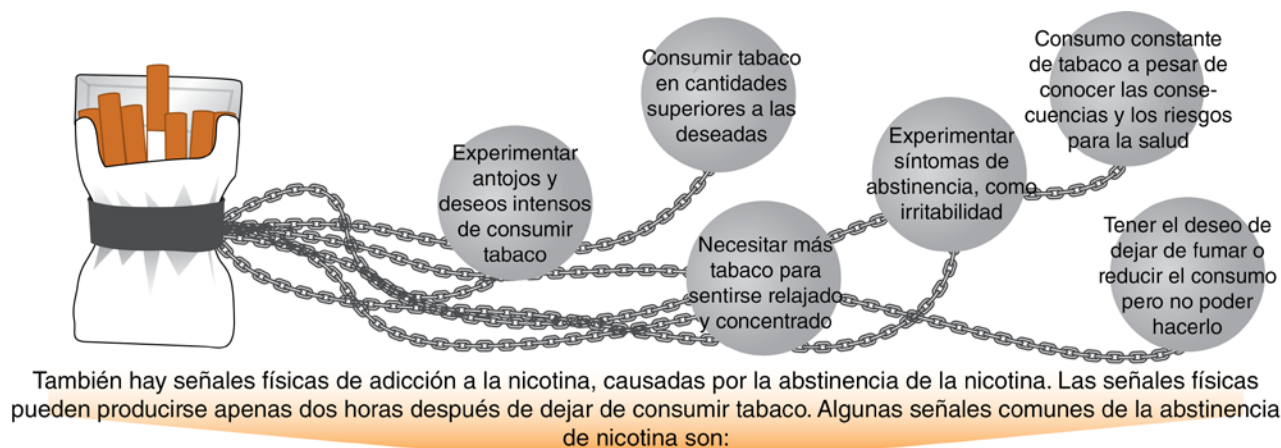


Figura 12.9 Señales de adicción a la nicotina.

## Consejos para evitar el tabaco

Idealmente, no debes usar ningún tipo de producto de tabaco, sin embargo, cada adolescente tiene distintas situaciones de vida que pueden llevarlo a consumir productos de tabaco o a evitarlos. Estos son algunos consejos para evitar consumir tabaco:

- Aléjate de las situaciones en las que puedan consumirse productos de tabaco.
- Comparte tiempo con amigos que no consuman productos de tabaco.
- Elabora un plan o incluso cosas específicas que decir para ayudarte a salir de la situación, por ejemplo: “Tengo asma y mi médico dice que me podría hacer muy mal” o “No creo que sea una buena idea”.

Si ya has consumido un producto de tabaco antes y has dejado de hacerlo, lee los consejos anteriores además de estos:

- Celebra los momentos en los que te convences de no ceder ante tus anhelos, y celebra todos los días en los que no consumes.
- Reconoce las situaciones, las personas o lugares que pueden desencadenar tu deseo de consumir tabaco y en la medida de lo posible, trata de no ponerte en esas situaciones o lugares con esas personas.
- Reemplaza el consumo de productos de tabaco con un hobby o una actividad nueva para que tengas algo para hacer cuando quieras consumir.
- Escribe las razones por las que has dejado de fumar y vuelve a leerlas cuando pienses en fumar otra vez.

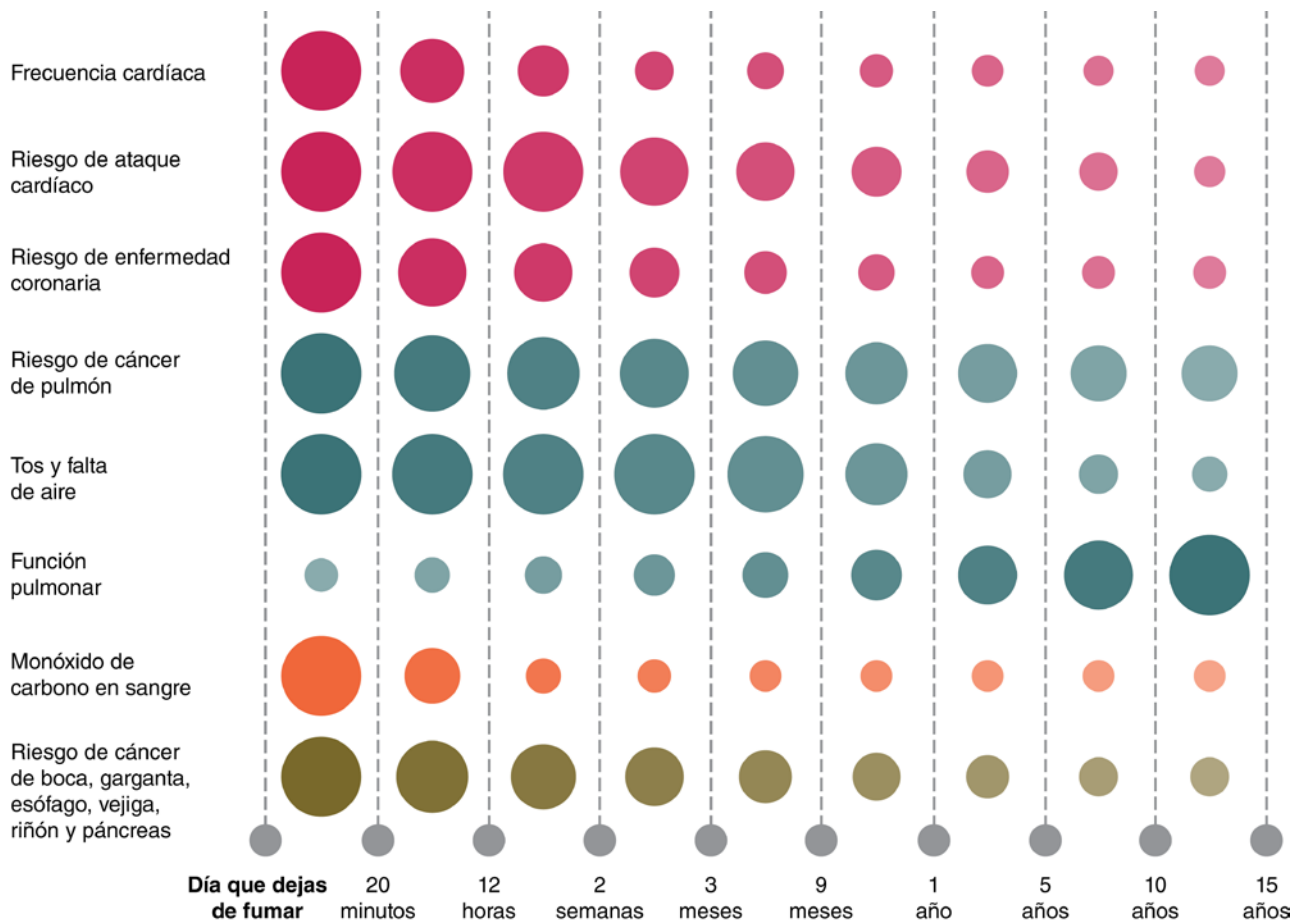


## Habilidades de rechazo para evitar el consumo de tabaco

Ser capaz de comunicarse de manera efectiva es muy importante al expresar tu rechazo a consumir productos de tabaco. Debes ser capaz de transmitir tu punto de vista de manera tal que la persona con la que te comunicas pueda entender lo que dices. Las habilidades de rechazo son técnicas que se utilizan para decir que “no” a algo que no quieres hacer. Si estás en una situación en la que te ofrecen un producto de tabaco y quieres rechazarlo, utiliza una combinación de comunicación verbal y no verbal para enfatizar tu punto de vista. Asegúrate de que tu respuesta no verbal acompañe tu respuesta verbal firme y segura. Por ejemplo, si tu respuesta verbal es “no fumo”, tu respuesta “no” verbal podría ser negar con la cabeza o levantar tu mano como si estuvieras impidiendo que alguien se te acerque. No importa lo difícil que sea decir que no en una situación en la que alguien te presiona para fumar, mascar o vapear, especialmente si parece que todos los demás lo hacen, lo más importante es que hagas lo que está bien para ti.

## Beneficios de no consumir tabaco

A pesar de las muchas maneras de dejar de consumir tabaco, el proceso real de dejar de fumar es arduo debido a la naturaleza adictiva de la nicotina. Uno de los beneficios de dejar el tabaco es que el cuerpo puede transformarse (o casi transformarse, según la persona) y volver a ser lo que debería ser un cuerpo sano. La figura 12.10 muestra varios beneficios importantes de dejar de fumar. Los tamaños relativos de los círculos representan la tasa de mejora. Por ejemplo, el riesgo de ataque cardíaco disminuye gradualmente en los siguientes 15 años y la función pulmonar mejora.



**Figura 12.10** Dejar de fumar, y los efectos en el organismo. Prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

Vivir en un entorno sin tabaco y no fumar no tiene desventajas, solo tiene beneficios. El beneficio más importante es la prevención de enfermedades y la muerte prematura. Otros beneficios son:

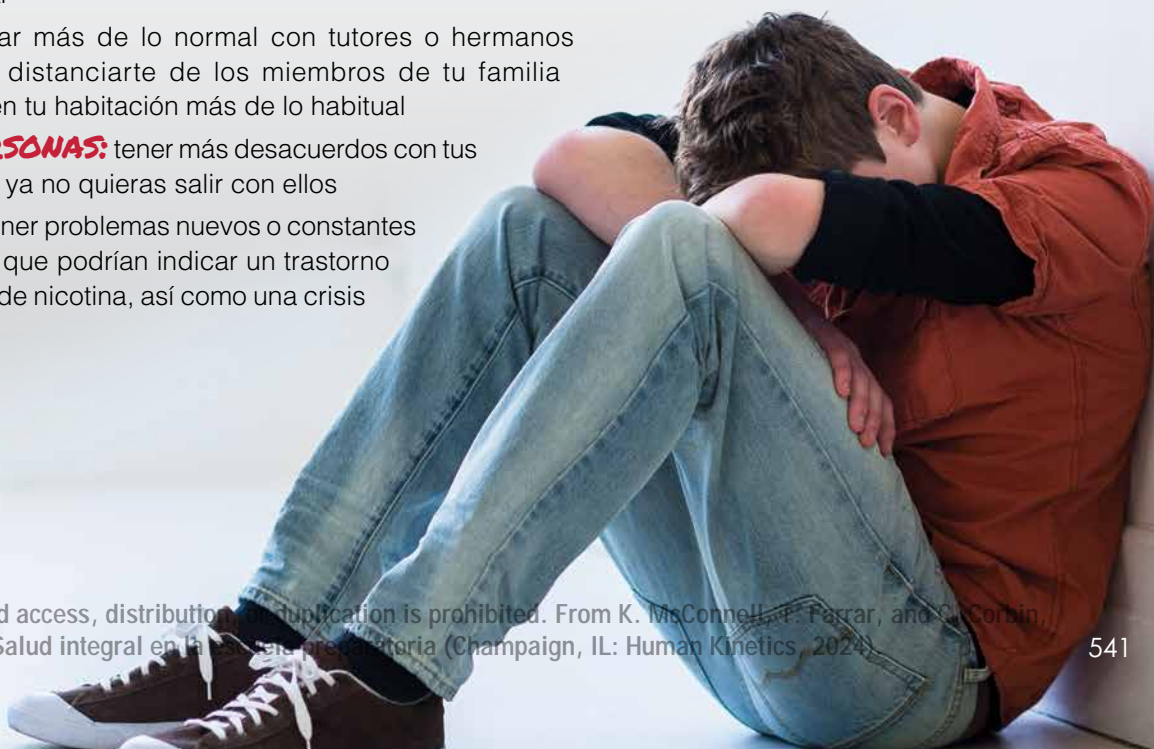
- Ya no tendrás que buscar lugares y momentos específicos para fumar.
- Tendrás más dinero.
- Tu piel y tus uñas se verán más saludables, tus dientes se verán más blancos y tu aliento será más fresco.
- Tendrás más energía.
- Podrás hacer actividades normales sin perder el aliento.
- No tendrás que preocuparte por exponer a los miembros de tu familia y tus amigos a tu humo indirecto o de tercera mano.

## Pedir ayuda para un trastorno por consumo de nicotina

Cuando te des cuenta de que te falta energía y ya no quieres hacer las cosas que antes disfrutabas, es momento de pedir ayuda para tu trastorno por consumo de nicotina. Otras señales que indican que necesitas ayuda son si comienzas a tener problemas en la escuela, en tu casa, con otras personas o con la policía. En esta etapa, es posible que rompas las promesas que hayas hecho sobre restringir tu consumo de nicotina. Por ejemplo, prometiste vapear, fumar o mascar solo los fines de semana y, sin embargo, te encuentras consumiendo durante la semana.

**Si tienes alguno de estos problemas o ves que un amigo los tiene, es importante que hables con un tutor o adulto de confianza y pidas ayuda lo antes posible.**

- **ESCUELA:** tener problemas como no entregar las tareas, obtener malas calificaciones en los exámenes, faltar a clases o a la escuela, y no participar en actividades que tú o tus amigos solían disfrutar
- **CASA:** pelear más de lo normal con tutores o hermanos o hermanas; distanciarte de los miembros de tu familia quedándote en tu habitación más de lo habitual
- **OTRAS PERSONAS:** tener más desacuerdos con tus amigos o que ya no quieras salir con ellos
- **POLICÍA:** tener problemas nuevos o constantes con la policía que podrían indicar un trastorno por consumo de nicotina, así como una crisis personal



## Métodos para dejar de fumar

Cuando decidas que estás listo para dejar de consumir un producto de tabaco, lo más importante que debes hacer es prepararte para hacerlo. Dejar el hábito no es fácil: quizás haya momentos en los que no lo logres totalmente, pero tener un plan y las herramientas que te ayuden a mantener el rumbo es lo más efectivo que puedes hacer. Estar preparado para dejar de fumar aumenta tus posibilidades de hacerlo con éxito. Para tener éxito, haz lo siguiente:

- Fija una fecha para dejar de fumar.
- Elabora una lista de razones por las que quieres dejar de fumar.
- Enumera todas las cosas que te incitan a fumar o consumir un producto de tabaco.
- Diseña un plan para combatir el deseo de fumar y deshazte de todo lo que te recuerde al tabaco.
- Trabaja para cumplir tu plan y sigue intentándolo hasta que alcances tu objetivo.



Dejar de consumir un producto de tabaco tiene que ver con tu dependencia física, emocional y mental. Sea cual sea el método que elijas para ayudarte a dejar de fumar, es importante que pienses en cómo te va a ayudar con los aspectos físicos, emocionales y mentales de dejar de fumar.

## Métodos para dejar de fumar mediante aplicaciones y mensajes de texto

Se han desarrollado varias aplicaciones para ayudar a las personas a dejar de consumir productos de tabaco. Muchas cuentan con sistemas de seguimiento para que las personas ingresen lo que están haciendo o sintiendo cuando quieren consumir un producto de tabaco. Esto ayuda a identificar posibles desencadenantes y posibles estados de ánimo que experimentan cuando consumen. Muchas de estas aplicaciones notifican a las personas con recordatorios positivos para ayudar a brindar apoyo adicional a lo largo del día, lo que puede ser particularmente útil para los adolescentes. Este es un listado parcial de aplicaciones que son de uso gratuito:

- Smokefree TXT es del sitio web [www.smokefree.gov/smokefreetxt](http://www.smokefree.gov/smokefreetxt). Este programa de mensajes de texto específicamente desarrollado para adolescentes ofrece de tres a cinco mensajes de texto por día con consejos, sugerencias y aliento para ayudar a los adolescentes a mantener la motivación para dejar de consumir productos de tabaco.
- Dipfree TXT es del sitio web [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov). También sirve para adolescentes que consumen tabaco sin humo.
- This Is Quitting, del sitio web Truth Initiative [www.truthinitiative.org/thisisquitting](http://www.truthinitiative.org/thisisquitting), es otro programa de mensajes de texto específico para dejar de fumar cigarrillos electrónicos.
- La aplicación quitSTART es del sitio web Smokefree [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) y ayuda a los adolescentes a dejar de fumar con consejos personalizados, inspiración y desafíos.

## Otros métodos para dejar de fumar

La **terapia de reemplazo de nicotina** (TRN) es una de las formas más comunes de dejar de fumar. Existen muchas formas distintas de TRN, como parches, goma de mascar, inhaladores, pastillas y aerosoles nasales que ayudan a reducir la sensación de abstinencia al suministrar una pequeña cantidad controlada de nicotina. Muchos son de venta libre o pueden comprarse con receta médica. Esta pequeña dosis de nicotina ayuda a satisfacer las ansias y reduce el deseo de fumar. Antes de utilizar una terapia de reemplazo de nicotina, las personas deben consultar con su médico para ver qué producto puede ser el adecuado. Las TRN pueden usarse solas o también en combinación con los siguientes métodos:



- **Acompañamiento terapéutico.** Según la preferencia, hay opciones disponibles de acompañamiento terapéutico individual, grupal y de telemedicina. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, es una elección inteligente. Si te sientes cómodo, también puedes hablar con tus amigos y adultos de confianza.
- **Ejercicio.** Incluso una breve caminata puede aumentar las endorfinas y ayudarte a sentirte bien.
- **Descompresión.** Encuentra soluciones al estrés, como la respiración profunda o la meditación, para aliviar la tensión.

## Apoyo de la familia y los amigos

Es importante contar con el apoyo de la familia y los amigos cuando estás tratando de dejar de fumar. Cuéntales a tus amigos y tu familia acerca de tus planes para dejar de fumar y luego trata de rodearte de personas que no consuman tabaco y que apoyen tus esfuerzos por dejar el hábito. Cuéntales a tus amigos y tu familia lo que necesitas de ellos; por ejemplo, es posible que quieras tener llamadas telefónicas, mensajes de texto o pasar más tiempo juntos. Tener algo que anheles siempre es útil e importante para mantener el rumbo para dejar de fumar.

## Usar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar cigarrillos

La información que respalda el uso de cigarrillos electrónicos para reemplazar el uso de cigarrillos como un método menos peligroso para fumar es muy limitada. Si bien es demasiado pronto para conocer los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos, solo podemos conjeturar que vapear es una alternativa beneficiosa cuando se usa junto con uno de los métodos para dejar de fumar mencionados anteriormente. Esto es especialmente verdadero para los fumadores de muchos años que han intentado dejar de fumar de manera reiterada, aunque sin éxito.

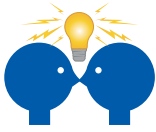
### CONSEJO SALUDABLE

Elige una aplicación que puedas utilizar si necesitas ayuda para dejar el tabaco o compártela con un amigo que pueda necesitar ayuda.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Demostrar las habilidades de rechazo interpersonal



Tu amigo te acaba de ofrecer un cigarrillo electrónico. No quieres ofender a tu amigo al rechazarlo, pero definitivamente no quieres vapear. Escribe un guión entre tú y tu amigo que incluya al menos tres razones de salud por las que no quieres vapear. Incluye en tu guión las habilidades de rechazo y mensajes en primera persona para reforzar el uso de la palabra *no*:

1. Di “no”.
2. Exprésate en primera persona para explicar por qué no quieres vapear.
3. Utiliza una voz asertiva y que tu lenguaje corporal no verbal coincida con tu lenguaje verbal (mantente erguido, mira a la persona a los ojos y mueve tu cabeza diciendo que “no”).
4. Sé consistente y mantente en tu postura.
5. Si ninguna de las estrategias funciona, retírate inmediatamente de la situación.

Practicar con antelación lo que dirías en una situación como esta te facilitará las cosas si la situación llega a ocurrir.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en las habilidades de comunicación interpersonal. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Determina qué recursos para dejar de fumar están disponibles en tu escuela y en tu comunidad y cómo puedes acceder a ellos. Busca información sobre terapia de reemplazo de nicotina, asesoramiento terapéutico individual, grupal o de telemedicina. Haz un listado con los nombres de las organizaciones e incluye sus números de teléfono y direcciones web correspondientes para que sea fácil contactarlos.



### TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Usando las aplicaciones para dejar de fumar que se mencionan en la lección, decide qué aplicación usarías si necesitaras dejar de vapear. Usa los pasos de toma de decisiones para elegir la que funcione mejor para ti.

## LECCIÓN 12.3 Revisión: Evitar y dejar de consumir productos de tabaco

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Tres formas de mantenerse libres de tabaco incluyen evitar las situaciones en las que se consuman productos de tabaco, tener una razón bien ensayada para decir “no” cuando alguien te presiona para hacerlo y juntarte con amigos que no consuman productos de tabaco.
- Las personas adictas a la nicotina pueden volverse irritables o ansiosas, tener problemas para dormir o concentrarse y necesitar más tabaco para tener la misma sensación que tenían cuando comenzaron a consumir.
- Los adolescentes vapean por curiosidad, amigos o miembros de la familia que vapean, la disponibilidad de sabores y por el atractivo de hacer trucos de vapeo.
- Algunos beneficios de no consumir tabaco son tener más dinero, piel y uñas más saludables, dientes más limpios, aliento más fresco y más energía.
- Los métodos para dejar los productos de tabaco incluyen iniciar un plan para dejar de fumar, usar aplicaciones de teléfono diseñadas específicamente para tener recordatorios motivacionales, buscar terapia de reemplazo de nicotina y obtener acompañamiento terapéutico.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. \_\_\_\_\_ o adrenalina es una hormona que se libera cuando una persona inhala nicotina y provoca un aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca.
2. Una señal común de la adicción a la nicotina es necesitar más \_\_\_\_\_ para obtener la misma sensación que se obtenía cuando se empezó a consumir.
3. Un beneficio de dejar los productos de tabaco es que tu frecuencia \_\_\_\_\_ disminuye dentro de los 20 minutos de haber dejado de fumar y tu función \_\_\_\_\_ comienza a mejorar dentro de los 3 meses.
4. Una de las formas más comunes de dejar de fumar es utilizando una terapia de \_\_\_\_\_.
5. Muchas de las aplicaciones que se usan para dejar de fumar hacen que las personas realicen un seguimiento de potenciales \_\_\_\_\_ que hacen que deseen consumir productos de tabaco.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Dejar de consumir productos de tabaco, en especial dejar de fumar, mejora la salud mental, no solo la salud física. Investiga los beneficios de dejar de fumar sobre la salud mental. Escribe un párrafo explicando por qué estos beneficios son tan importantes como los beneficios físicos.

### EN CASA

Si tienes un amigo o miembro de la familia que fuma, masca tabaco o vapea, sugiérele una de las aplicaciones o programas de mensajes de texto para dejar de fumar que aparecen en esta lección. Pídele que la use durante unos días o más, de ser posible, y que haga una reseña de la herramienta. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la aplicación o del servicio de mensajes de texto? Escribe esa información y compártela con la clase.

# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Cómo evitar consumir tabaco

Utiliza la ficha Mi plan de acción para evitar consumir un producto de tabaco. Se incluye un ejemplo.

### Mi plan de acción: Evitar vapear

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Me voy a ir a casa cuando mis amigos comiencen a vapear.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*En cuanto mis amigos empiecen a vapear les diré que los veré mañana y me iré.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Me sentiré bien con mi decisión de irme porque sé que es lo correcto para mí.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Hablaré con mis amigos con antelación para que sepan que me estoy yendo porque no quiero vapear. No es por ellos.*

*Escribiré en mi diario cada día que me vaya para recordarme el logro de hacer lo correcto.*

*Después de haberme ido tres veces seguidas, jugaré a mi video juego durante una hora como recompensa.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *29 de abril*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Escribir en mi diario cada vez que me fui me ayudó a recordar cuántas veces había tomado la decisión correcta para mí.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Mis amigos me pedían que me quedara y a mí me preocupaba que si no me quedaba, quizás no querrían ser más mis amigos.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. El humo indirecto puede causar problemas de salud en los niños, como
  - a. defectos de nacimiento
  - b. bronquitis
  - c. deficiencias de aprendizaje
  - d. derrame cerebral
2. El acto de inhalar aerosol se denomina
  - a. fumar
  - b. mascar
  - c. vapear
  - d. inhalar
3. Un producto utilizado en la terapia de reemplazo de nicotina:
  - a. pastillas
  - b. aplicaciones
  - c. programas
  - d. goma de mascar
4. Las empresas tabacaleras centran su comercialización en
  - a. promoción, ubicación y precio
  - b. ubicación, posición y precio
  - c. posición, promoción y ubicación
  - d. precio, publicidad y ubicación
5. Las leyes integrales antitabaco abarcan
  - a. restaurantes, bares y lugares de trabajo
  - b. hospitales, escuelas y parques
  - c. bares, escuelas y lugares de trabajo
  - d. restaurantes, hospitales y parques
6. La sustancia química adictiva en el tabaco es
  - a. arsénico
  - b. metanol
  - c. nicotina
  - d. butano
7. La organización responsable de regular la fabricación, comercialización y distribución de los productos de trabajo es la
  - a. FAA
  - b. FDA
  - c. FCA
  - d. FIA
8. Esto utiliza un líquido que a menudo contiene nicotina como así también distintos sabores.
  - a. cigarrillo
  - b. cigarro
  - c. disoluble
  - d. cigarrillo electrónico
9. Esta enfermedad pulmonar provoca falta de aire debido a que los alvéolos en los pulmones están dañados.
  - a. bronquitis
  - b. EPOC
  - c. enfisema
  - d. asma
10. Esta enfermedad provoca inflamación y estrechamiento dentro del pulmón y limita el suministro de aire.
  - a. asma
  - b. neumonía
  - c. enfisema
  - d. bronquitis

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Folleto para dejar de fumar

### Qué recordar

Una vez que has empezado a consumir un producto de tabaco puede ser muy difícil dejarlo. Si bien existen muchos métodos distintos para dejar de fumar, tienes que encontrar el que funcione para ti.

### Para quién es

Estudiantes de tu escuela preparatoria

### Por qué es importante

Contar con información precisa es fundamental para tomar una buena decisión a la hora de dejar el hábito del tabaco.

### Qué hacer

En grupos de tres a cinco estudiantes, trabajen juntos para encontrar las ventajas y desventajas de un método para dejar de fumar. Tu profesor te asignará uno de los siguientes métodos:

1. Aplicaciones
2. Sitios web
3. Sitios de las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)
4. Terapia de reemplazo de nicotina
5. Acompañamiento terapéutico (individual, grupal o de telemedicina)



## Cómo hacerlo

**Paso 1:** Busca en Internet las ventajas y desventajas del método que se te asignó.

**Paso 2:** Elabora una lista de las ventajas para explicar por qué los estudiantes querrían usar este método, cómo crees que podría ayudarlos, cuán fácil o difícil podría ser, cuán efectivo es y al menos otra pregunta que decidas formular en base a la información encontrada. Debes tener entre tres y siete razones para explicar por qué este método podría ser útil.

**Paso 3:** Ahora elabora una lista con las desventajas para explicar por qué este método les podría resultar difícil de implementar a los estudiantes. Piensa en la cantidad de tiempo que podría llevar

utilizar este método y la cantidad de dinero que el estudiante tendría que gastar en él. Agrega al menos otra pregunta que decidas formular en base a la información encontrada. Debes tener entre tres y siete razones para explicar por qué este método podría ser difícil.

**Paso 4:** Elabora un folleto objetivo y bien organizado que presente las ventajas y desventajas de tu método. Entrega copias de tu folleto a los otros grupos de tu clase.

**Paso 5:** Junta tu folleto con los folletos de los otros grupos para crear un paquete informativo integral sobre los métodos para dejar de consumir productos de tabaco.

## CONEXIÓN INTERCURRICULAR: Lengua y Literatura

Elabora un anuncio para el método que se te asignó para dejar de fumar de tu tarea de Aprendizaje basado en proyectos. Si no hiciste la tarea de Aprendizaje basado en proyectos, elige uno de los métodos para dejar de fumar para escribir sobre él.

Tu anuncio debe incluir una fotografía o ilustración de tu método, un eslogan original que inventaste y al menos dos datos que indiquen por qué las personas deberían usar este método en particular.

# Drogas legales e ilegales

- LECCIÓN 13.1 Medicamentos recetados y de venta libre
- LECCIÓN 13.2 Drogas ilegales
- LECCIÓN 13.3 Influencias en el consumo de drogas
- LECCIÓN 13.4 Prevención, tratamiento y una vida sin drogas



# Entender mi salud

## ¿Qué sabes sobre drogas legales e ilegales?

El uso de medicamentos recetados o de venta libre puede ser peligroso si no se siguen las indicaciones. Las drogas ilegales conllevan su propio conjunto de complicaciones y peligros que conducen a potenciales problemas que pueden alterar la vida, incluidos problemas legales y la muerte. Completa la siguiente autoevaluación colocando una X para indicar *verdadero* o *falso* al lado de cada pregunta correspondiente para ayudarte a comprender tu conocimiento sobre las drogas legales e ilegales. Después de completar la autoevaluación, verifica tus respuestas con la clave de respuestas que se proporciona debajo de la evaluación.

	Verdadero	Falso
1. Los medicamentos se dividen en dos categorías: venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) y recetados.		
2. El propósito general de una etiqueta de un medicamento recetado o de venta libre es que sepas para qué se utiliza el medicamento y cómo utilizarlo de manera segura.		
3. El uso indebido de los medicamentos recetados por parte de los adolescentes no es un problema en los Estados Unidos.		
4. El consumo de drogas aumenta tu capacidad para llevar a cabo tareas y retener información.		
5. Los alucinógenos alteran tu percepción del entorno, así como tus pensamientos y sentimientos.		
6. El ingrediente principal de la metanfetamina es THC.		
7. Los opioides se utilizan como medicamentos porque contienen sustancias químicas que relajan el cuerpo y alivian el dolor.		
8. Las redes sociales no influyen en los adolescentes ni en las elecciones que toman.		
9. Un trastorno por consumo de sustancias tóxicas no afectará tu vida cotidiana.		
10. La terapia conductual y los medicamentos son tipos efectivos de tratamientos para los trastornos por consumo de sustancias tóxicas.		

Respuestas: 1. verdadero, 2. verdadero, 3. verdadero, 4. falso, 5. falso, 6. falso, 7. falso, 8. falso, 9. falso, 10. verdadero

Mi puntaje para ¿Qué sabes sobre drogas legales e ilegales? \_\_\_\_\_ (cantidad total de respuestas correctas)



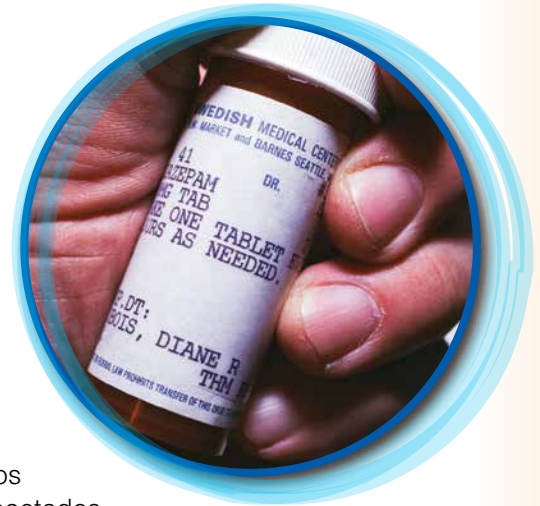
Los medicamentos recetados y de venta libre son legales para los adolescentes, pero muchas veces se los utiliza de manera incorrecta. Algunas de las drogas que se tratan en este capítulo se consideran ilícitas, o ilegales, mientras que otras se pueden recetar y comprar en una farmacia o droguería o se pueden conseguir en la mayoría de las tiendas de comestibles. Analizar qué influye en tu elección sobre el consumo de drogas es un concepto importante que debes comprender a esta edad porque puedes encontrarte en situaciones en las que te sientas presionado a consumir drogas. El objetivo es utilizarlas de manera correcta y no consumir drogas ilegales o las que no están recetadas para ti.

# LECCIÓN 13.1

## Medicamentos recetados y de venta libre

### Términos a aprender

- adicción
- creatina
- efectos secundarios
- medicamento
- medicamentos recetados
- medicamentos sin receta o de venta libre (en inglés OTC)
- prospecto de un medicamento



### Concepto general

Los medicamentos son fármacos o drogas que se utilizan para mantener la salud o tratar problemas de salud. Los medicamentos se clasifican como de venta libre (OTC por *over-the-counter*) o recetados. OTC significa que puedes comprar el medicamento en una tienda directamente del estante, sin una receta. Un medicamento recetado es el que prescribe un médico mediante una receta escrita y se debe comprar en una farmacia. Es importante utilizar todo tipo de medicamento de manera correcta siguiendo las instrucciones que se encuentran en la etiqueta o prospecto.

### Objetivos de aprendizaje

- Comparar y contrastar las similitudes y diferencias entre medicamentos de venta libre y medicamentos recetados.
- Explicar el objetivo general de un prospecto de un medicamento.
- Describir por qué el consumo de medicamentos recetados por parte de los adolescentes es uno de los mayores problemas de drogas en los Estados Unidos.
- Analizar por qué los adolescentes podrían continuar consumiendo medicamentos recetados y de venta libre de manera diferente a la indicada.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Comunicación saludable (habilidades para las relaciones)

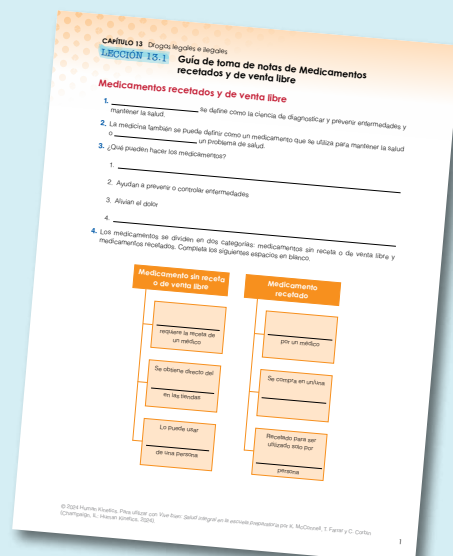
### Escribe sobre el tema

Explica por qué los adolescentes podrían usar el medicamento recetado de un amigo.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Fernando** se lastimó el brazo lanzando en el partido del viernes. No quiere contárselo a nadie porque el torneo estatal es el próximo fin de semana y quiere jugar. El amigo de Fernando, Jamie, tiene un analgésico recetado que le sobró de su cirugía hace un mes y se lo ofrece a Fernando para ayudarlo con el dolor en el brazo. Fernando sabe que si comienza a tomar las pastillas, lo ayudará con el dolor de su brazo. Además, solo será por una semana, así que no es nada del otro mundo. ¿Qué le podría pasar a Fernando y a su brazo si decide tomar las pastillas?

## Medicamentos recetados y de venta libre

La medicina no es solo la ciencia de diagnosticar y prevenir enfermedades y mantener la salud, sino también un **medicamento** que se usa para mantener la salud o tratar un problema de salud. En este capítulo te centrarás en la definición de la medicina como un medicamento. Los medicamentos pueden calmar síntomas, ayudar a prevenir o tratar enfermedades, aliviar dolores y tratar múltiples afecciones. Los medicamentos se dividen en dos categorías: **medicamentos sin receta o de venta libre (en inglés OTC)** y **medicamentos recetados** (tabla 13.1). Los medicamentos recetados se clasifican como estimulantes, opioides o depresores.

**TABLA 13.1** Comparación de medicamentos recetados y de venta libre

Medicamento de venta libre	Medicamento recetado
No requiere la receta de un médico	Recetado por un médico
Se obtiene directo del estante en las tiendas	Se compra en la farmacia
Lo puede usar más de una persona	Recetado para ser utilizado por una sola persona
Regulado por la FDA	Regulado por la FDA



## Utilizar medicamentos recetados y de venta libre de manera segura

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos es la agencia gubernamental que decide qué medicamentos requieren una receta y cuáles pueden ser de venta libre. La FDA solo permite que se utilicen nuevos medicamentos si son seguros y hacen lo que se supone que deben hacer. Si el beneficio de un medicamento supera sus riesgos, por lo general la FDA lo aprueba para la venta. La FDA puede retirar una droga del mercado en cualquier momento si se determina que causa **efectos secundarios** nocivos: los efectos que tienen los medicamentos en tu cuerpo que no alivian los síntomas.

Utilizar un medicamento de venta libre de manera segura significa utilizarlo de manera correcta. El uso correcto incluye leer la etiqueta del medicamento y seguir las instrucciones. Si bien un medicamento de venta libre puede ayudar para algunas lesiones o enfermedades, es importante que seas capaz de determinar de manera correcta cuándo algo es menor y cuándo requiere atención médica. Los medicamentos de venta libre más comunes son los analgésicos como el paracetamol (Tylenol) y el ibuprofeno (Advil), los supresores de la tos, los antihistamínicos para las alergias y los antiácidos para la acidez estomacal y el reflujo ácido.

Para utilizar los medicamentos recetados de manera segura, es importante que los utilices como te lo indique tu médico. Cuando los utilizas según las indicaciones existe un riesgo muy bajo de **adicción** u otros efectos secundarios. La adicción puede ser una necesidad fisiológica (funciones del cuerpo) o psicológica (funciones de la mente) de una sustancia que a menudo tiene efectos secundarios físicos o psicológicos o ambos. A veces los adolescentes piensan que porque los medicamentos recetados están indicados por un médico, son más seguros de utilizar que las drogas ilegales. Desafortunadamente, cuando se utilizan de manera incorrecta, los medicamentos recetados pueden ser tan peligrosos y letales como las drogas ilegales.



## Leer las etiquetas de los medicamentos

En los Estados Unidos, todos los medicamentos recetados y de venta libre tienen un **prospecto de medicamento** que indica para qué se usa y cómo usarlo de manera segura. Cualquier medicamento puede causar efectos secundarios. Seguir las instrucciones de la etiqueta o prospecto puede disminuir la posibilidad de efectos secundarios. Tomar un medicamento según las indicaciones asegurará que actúe de la manera esperada.

Es importante que comprendas las diferentes partes de la etiqueta y qué significan. La figura 13.1 muestra ejemplos de una etiqueta de un medicamento de venta libre y una etiqueta de un medicamento recetado. A pesar de que hay similitudes entre ambas etiquetas, también hay secciones que son muy diferentes. Asegúrate de comprender cómo se lee cada etiqueta.

## Guardar y desechar de manera segura los medicamentos recetados y de venta libre

Los medicamentos de venta libre y recetados deben guardarse en un lugar fresco y seco, como en un cajón o gabinete, lejos del calor y la humedad. El calor, el aire, la luz y la humedad pueden dañar determinados medicamentos. Cuando están expuestos al calor y la humedad, por ejemplo de la ducha si se guardan en el baño, los medicamentos

## Etiqueta de medicamentos de venta libre

### Ingredientes activos/Propósitos

Esto te indica la parte del medicamento que lo hace funcionar (conocido como ingrediente activo), cuál es el propósito del ingrediente activo y cuánto de cada ingrediente activo hay en cada pildora, comprimido o cucharadita, por ejemplo.

### Usos

Esta sección te indica los síntomas o la enfermedad que trata o previene el medicamento.

### Instrucciones

Esta sección te indica cómo usar el fármaco de manera segura: cuánto usar, cómo usarlo y con qué frecuencia.

**Información del medicamento**

Ingrediente activo (en cada comprimido)	Propósito
Maleato de clorfeniramina 2 mg	Antihistamínico

**Usos** alivia temporalmente estos síntomas causados por la fiebre del heno u otras alergias de las vías respiratorias superiores: ■ estornudo ■ goteo nasal ■ ojos irritados y llorosos ■ irritación de garganta

**Advertencias**  
 Consulte con un médico antes de usar si tiene  
 ■ glaucoma ■ un problema respiratorio como enfisema o bronquitis crónica  
 ■ dificultad para orinar debido a agrandamiento de la próstata

Consulte a un médico o farmacéutico antes de usar si está tomando tranquilizantes o sedantes

Cuando use este producto  
 ■ puede producirse somnolencia ■ evite las bebidas alcohólicas  
 ■ el alcohol, los sedantes y tranquilizantes pueden aumentar la somnolencia  
 ■ tenga cuidado al conducir un vehículo u operar maquinaria  
 ■ puede producir excitabilidad, especialmente en niños

Mantener fuera del alcance de los niños. En caso de sobredosis, busque ayuda médica o comuníquese con un centro de control de intoxicaciones de inmediato.

Instrucciones	adultos y niños mayores de 12 años	niños entre 6 y 12 años	niños menores de 6 años
	tomar 2 comprimidos cada 4 a 6 horas; no más de 12 comprimidos en 24 horas	tomar 1 comprimido cada 4 a 6 horas; no más de 6 comprimidos en 24 horas	consulte a un médico

### Advertencias

Esto te indica las afecciones que pueden requerir consejo de un médico antes de usarlo, cómo puede hacerte sentir el medicamento, cuándo no debe usarse el medicamento, las cosas que no debes hacer mientras tomas el medicamento y cuándo dejar de tomar el medicamento.

### Otra información

Esto te indica cómo almacenar el fármaco cuando no está en uso.

### Ingredientes inactivos

Esta sección te indica las partes del fármaco que no son ingredientes activos. Estos son los ingredientes que se agregan a los ingredientes activos para ayudar a darles la forma, agregar sabor o color al fármaco o ayudar a que el fármaco dure más tiempo.

**Información del medicamento (continuación)**

**Otra información** ■ conservar a 20-25 °C (68-77 °F) ■ proteger de la humedad excesiva

**Ingredientes inactivos** D&C amarillo N° 10, lactosa, estearato de magnesio, celulosa microcristalina, almidón pregelatinizado

## Etiqueta de la receta

Nombre y dirección de la farmacia

Número usado por la farmacia para identificar este medicamento para su renovación

Persona que recibe el medicamento

Instrucciones sobre cuándo y con qué frecuencia tomar este medicamento

Nombre y concentración del medicamento

Cantidad de renovaciones antes de determinada fecha

**Farmacia local**  
 123 CALLE PRINCIPAL  
 CIUDAD, EE. UU. 11111 (800) 555-5555

DR. J. SMITH  
 N° 0094021-04153 FECHA 04/07/20

JANE SMITH  
 456 CALLE PRIMERA CIUDAD, EE. UU. 11111

**TOMAR UNA CÁPSULA POR BOCA TRES VECES POR DÍA DURANTE 10 DÍAS HASTA TERMINAR**

**AMOXICILINA CÁPSULAS DE 500MG**  
 CANT GMA  
 SIN RENOVACIÓN - SE REQUIERE AUTORIZACIÓN DEL DR.  
 USAR ANTES DEL 04/07/21  
 SLF/SLF

Número de teléfono de la farmacia

Nombre del médico

Fecha de emisión de la receta

No usar este medicamento después de esta fecha

Figura 13.1 Tanto los medicamentos de venta libre como los recetados requieren prospectos.

pueden dañarse y perder su potencia o descomponerse y causar irritación estomacal. Los medicamentos recetados y de venta libre siempre deben mantenerse en sus envases originales, para que sea claro qué son. Algunos medicamentos recetados, como la insulina, deben guardarse en el refrigerador, por lo que es muy importante leer la información sobre cómo guardar correctamente los medicamentos para asegurarse de que actúen de la manera esperada.

Cuando los medicamentos recetados y de venta libre vencen o ya no se necesitan, deben desecharse de manera adecuada. Los medicamentos no deben utilizarse después de su fecha de vencimiento. La mejor manera de desechar los medicamentos recetados y de venta libre es entregarlos en un lugar de devolución de medicamentos donde los mismos se destruyen o en las farmacias locales que los desecharán por ti. Según el lugar donde vivas, puede haber un lugar de entrega permanente o puede ofrecerse en diferentes momentos durante el año. Los medicamentos también se pueden desechar directamente en la basura de tu casa. Para hacer esto, debes rayar con un marcador indeleble o quitar la etiqueta de la receta y luego colocar el medicamento en una bolsa de plástico con cierre hermético y mezclarlo con una sustancia desagradable como tierra, posos de café o

pedras sanitarias para gatos antes de tirarlo a la basura. Las personas a menudo los tiran por el inodoro, pero esto puede dañar el suministro de agua, por lo que es mejor evitar desecharlos de esta manera.

## Riesgos potenciales de tomar medicamentos recetados y de venta libre

Aunque los beneficios de tomar un medicamento de venta libre o uno recetado a menudo superan las consecuencias, es importante que estés al tanto de los siguientes cuatro riesgos principales:

*Efectos secundarios.* La mayoría de los efectos secundarios no son agradables, y pueden incluir náuseas, mareos, diarrea, sequedad en la boca, irritaciones de la piel y somnolencia. Es importante leer las etiquetas de todos los medicamentos antes de tomarlos para que conozcas los potenciales efectos secundarios.

*Interacciones medicamentosas.* Cuando se utilizan dos medicamentos juntos, la forma en la que el cuerpo los procesa se ve afectada. Cuando los medicamentos interactúan, a veces hacen que cada uno de ellos sea más fuerte, lo que puede ocasionar otros problemas de salud; sin embargo, también pueden cancelarse entre sí y no funcionar en absoluto. Asegúrate siempre de mencionarle a tu médico todos los medicamentos que tomes, incluidos suplementos herbales, vitaminas y minerales, porque incluso estos tipos de medicamentos pueden causar interacciones medicamentosas no deseadas.

*Interacciones medicamento-alimento.* Lo que comes y lo que bebes puede afectar los ingredientes de un medicamento e impedir que funcione como debería. Si tu medicamento se debe tomar con el estómago vacío, por lo general deberías tomarlo una o dos horas después de las comidas.

*Reacciones alérgicas.* Las reacciones alérgicas a los medicamentos son poco frecuentes. Los signos de una reacción alérgica pueden incluir picazón, urticaria y problemas respiratorios. Llama a tu médico o al 911 de inmediato si crees que tienes una reacción alérgica.

### CONSEJO SALUDABLE

Si estás tomando un medicamento recetado, asegúrate de usarlo únicamente según las indicaciones y no dejes que nadie más lo tome.

## Abuso de medicamentos recetados y de venta libre

La tabla 13.2 describe los medicamentos recetados y de venta libre de los cuales se abusa comúnmente. En los Estados Unidos, los medicamentos recetados son la cuarta sustancia de la que más abusan los adolescentes, después del alcohol, la marihuana y el tabaco y el vapeo. Los medicamentos recetados se clasifican de las siguientes maneras:

- Opioides, que se usan principalmente para aliviar el dolor
- Depresores, que se utilizan principalmente para tratar los trastornos de ansiedad y del sueño
- Estimulantes, que se utilizan sobre todo para tratar el TDAH

El consumo de medicamentos recetados por parte de los adolescentes, de manera diferente a la indicada, es el problema de drogas de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, y afecta la salud mental y física de este grupo de la población. Los adolescentes abusan de los medicamentos recetados por una variedad de razones. A veces es simplemente por curiosidad, en especial cuando los adolescentes tienen fácil acceso a los medicamentos recetados en su casa, a través de su familia o amigos. Puede que los adolescentes abusen de los medicamentos recetados para sentirse mejor consigo mismos y con su situación o para disminuir el dolor físico y emocional. Otros adolescentes ven el uso de medicamentos recetados como un medio para que les vaya mejor en la escuela y los deportes.



**TABLA 13.2 Medicamentos recetados y de venta libre frecuentemente mal utilizados**

Tipo de medicamento	Descripción
<b>Medicamentos de venta libre mal utilizados</b>	
Jarabe para la tos	Muchos jarabes para la tos de venta libre contienen dextrometorfano (DXM), que es un antitusivo. El DXM se ingiere en su forma original o se mezcla con un refresco para darle sabor; esto se llama <i>“Robotripping”</i> o <i>“skitling”</i> . Ingerir mucho DXM puede causar alucinaciones o ralentizar la función cerebral, en particular la parte del cerebro que controla las funciones respiratoria y cardíaca.
Medicamento para el resfriado	La pseudoefedrina es un estimulante presente en muchos medicamentos para el resfriado que se utiliza para aliviar la congestión nasal y sinusal por resfríos y alergias. Un estimulante acelera los sistemas orgánicos, especialmente el cerebro y el sistema nervioso central. Si se toma en exceso, puede causar alucinaciones, un latido irregular del corazón, falta de aire, mareos o convulsiones.
<b>Medicamentos recetados mal utilizados</b>	
Adderall y Ritalin	Estos son estimulantes que se utilizan a menudo para el tratamiento del TDAH. Los adolescentes tienden a usarlos, aún cuando no se los recetaron, a modo de «drogas para estudiar» para sentirse más despiertos y alertas. Estos medicamentos no aumentan la capacidad de aprendizaje o de razonamiento, y los efectos duran solo un corto periodo de tiempo.
Vicodin y OxyContin	Estos opioides contienen sustancias químicas que relajan el cuerpo y alivian el dolor especialmente luego de lesiones graves o cirugías. Los opioides son una clase de drogas que se encuentran en forma natural en la planta de amapola o adormidera.
Xanax	La benzodiacepina es un depresor en el Xanax que funciona para calmar o sedar a una persona. A menudo se usa para tratar los trastornos de ansiedad y de pánico. El Xanax puede ralentizar o detener la respiración si se usa con un medicamento opioide o con alcohol.

Uno de cada cuatro adolescentes informa haber hecho mal uso o haber abusado de un medicamento recetado al menos una vez en su vida. Los adolescentes abusan de estos medicamentos ya sea tomando más de lo recetado o tomando el medicamento de otra persona. Los adolescentes también usan los medicamentos recetados y de venta libre para estar más alertas o para relajarse después de un momento de estrés por uno o dos días. No se dan cuenta de que se pueden sentir lentos y cansados una vez que desaparecen los efectos del medicamento. A veces, estos sentimientos pueden desencadenar el ciclo de volver a tomar el medicamento porque quieren recuperar la buena sensación. Las señales que pueden indicar el abuso de un medicamento recetado o de venta libre pueden incluir cambios en el aspecto, la actitud, las calificaciones o el sueño; arrebatos repentinos de ira; y mentir o robar.



**Los motivos para abusar de los medicamentos recetados o de venta libre incluyen lo siguiente:**

- Los medicamentos recetados pueden ser fáciles de conseguir por medio de amigos, familiares y conocidos.
- Algunos medicamentos reducen el apetito y muchas veces se utilizan para perder peso.
- Algunos medicamentos aumentan el estado de alerta y mejoran la concentración.
- Algunos medicamentos pueden hacer que la persona se sienta bien o eufórica.
- Algunos medicamentos pueden ayudar a que la persona se relaje.

## Medicamentos de venta libre para mejorar el rendimiento

Las drogas para mejorar el rendimiento son sustancias que se utilizan principalmente para mejorar el rendimiento deportivo. La Administración de Control de Drogas de los Estados Unidos (DEA, por sus siglas en inglés) y los órganos directivos deportivos consideran que algunas drogas para mejorar el rendimiento son legales y otras ilegales. Las dos que aquí discutimos, cafeína y creatina, actualmente son de uso legal.

### Cafeína y bebidas energizantes

La cafeína es un estimulante que se encuentra con frecuencia en el café y en bebidas energizantes y los deportistas la pueden utilizar para acelerar el sistema nervioso central y aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Los estimulantes pueden mejorar la resistencia, reducir la fatiga, quitar el apetito y aumentar el estado de alerta y agresividad. Los efectos secundarios a corto plazo pueden incluir problemas para dormir y de concentración, temblores, dolores de cabeza y mareos. Los efectos secundarios a largo plazo pueden incluir irritabilidad, nerviosismo y frecuencia cardíaca irregular. Los bebés que nacen de madres que consumen cafeína durante el embarazo pueden tener cambios en los patrones de sueño y movimiento. A pesar de que la cafeína no es adictiva, puedes volverte dependiente de ella y experimentar abstinencia cuando te falta.



**La cafeína se encuentra en las bebidas energizantes y en el café y si bien no es adictiva, te puedes volver dependiente de ella.**

### Creatina

Tu organismo produce **creatina**, una sustancia que se encuentra de manera natural en las células musculares que ayuda a los músculos a producir y liberar energía al levantar pesos, mejora la fuerza y ayuda a los músculos a recuperarse más rápido. Esto puede ayudar a los deportistas a alcanzar picos de velocidad y energía, en especial en carreras de velocidad y levantamiento de pesas. La creatina también está disponible como un suplemento nutricional de venta libre que a menudo se usa como un polvo que se agrega a un líquido. Los efectos secundarios a corto plazo pueden incluir ansiedad, aumento de peso, dolor de cabeza y malestar estomacal. El uso de cafeína con creatina puede aumentar el riesgo de los efectos secundarios antes mencionados. La creatina no es físicamente adictiva, pero puede serlo psicológicamente porque puedes pensar que  *tienes que* usarla si ves beneficios en ella.



**La creatina es un suplemento nutricional de venta libre que puede volverse psicológicamente adictivo.**

## Pastillas para adelgazar

Muchas veces las pastillas para adelgazar vienen con una gran promesa de pérdida significativa de peso. A pesar de que las pastillas para adelgazar pueden ayudar a perder peso, también pueden tener riesgos para la salud. La FDA no revisa la seguridad y eficacia de las pastillas para adelgazar antes de su comercialización. Si contienen un ingrediente nuevo, los fabricantes deben notificar a la FDA sobre el ingrediente antes de comercializar el producto. Lamentablemente, no todos los fabricantes cumplen con este requisito.

Las pastillas para adelgazar de venta libre se comercializan para ayudar a perder peso mediante el aumento del metabolismo. El metabolismo es la forma en que tu cuerpo convierte lo que comes y bebes en la energía que necesita para funcionar. El ingrediente principal de la mayoría de las pastillas para adelgazar es la cafeína, pero pueden tener otros ingredientes que pueden o no ser seguros. Sin las pruebas de la FDA, no hay forma de saber si todos los ingredientes son seguros. Con el tiempo, la FDA prohibió muchos de los ingredientes más populares de las pastillas para adelgazar por tener efectos secundarios nocivos. Los efectos secundarios incluyen aumento de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, agitación, insomnio, problemas renales y daño hepático (figura 13.2). Aún con esta información, si el fabricante no menciona los ingredientes en la etiqueta, no tienes manera de saber qué contiene el producto.

Tomar más que la dosis recomendada, tomar pastillas para adelgazar cuando se tiene un peso normal o por debajo del normal y combinar muchas pastillas y productos para bajar de peso son formas comunes de uso incorrecto de las pastillas para adelgazar.

**Figura 13.2** Las pastillas para adelgazar pueden tener efectos secundarios dañinos como aumento de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, agitación, insomnio, problemas renales y daño hepático.



## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Apoyar y promover el uso adecuado de los medicamentos recetados

Acabas de enterarte de que una de tus compañeras de clase fue arrestada por vender sus pastillas de TDAH a otros alumnos de la escuela. Los alumnos le compraban las pastillas para poder estudiar para sus exámenes finales. A principios de año, en la clase de salud, leíste sobre niños que usaban Adderall para ayudarse a concentrarse y mantenerse despiertos, pero no creíste que esto podía pasar alguna vez en tu escuela. Desde que arrestaron a tu compañera, te enteraste de que otros alumnos también vendían sus medicamentos recetados en la escuela.

Quieres hacer algo para detener la venta de medicamentos recetados. Hablas con algunos de tus amigos y tu docente sobre lo que podrías hacer para evitar que esto vuelva a suceder. Te das cuenta de que esto es un problema que involucra a las familias, porque las pastillas vienen de sus casas, de manera que es algo que tu comunidad necesita saber.

Quieres hacer un trabajo de apoyo y promoción para que los alumnos y sus familiares estén al tanto de lo que está sucediendo y para que usen los medicamentos recetados de manera correcta. Utiliza los Pasos para la habilidad de apoyo y promoción para completar esta tarea.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la práctica del apoyo y la promoción. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### ANALIZAR INFLUENCIAS

En televisión e Internet se encuentran anuncios de todo tipo de medicamentos. Elige dos medicamentos para diferentes enfermedades o afecciones que creas que podrían ser útiles. Luego responde las siguientes preguntas sobre ambos medicamentos.

1. ¿Qué te hizo elegir este medicamento? Por ejemplo, ¿influenció la presentación, un anuncio, o porque un amigo o familiar tuyo lo utiliza?
2. Piensa en la respuesta a la pregunta 1, ¿es un buen motivo para utilizar este medicamento? Explica por qué o por qué no.
3. ¿Lo tomarías? Explica tu razonamiento.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE



Tu amiga reconoce que ha estado tomando las pastillas para adelgazar de su madre y que tiene mucha energía, por lo que hace ejercicio todos los días, a veces incluso dos veces al día. Te ofrece un puñado de pastillas para adelgazar y te dice que las tomes. Te niegas y le dices a tu amiga que no quieres tomar las pastillas. Tu amiga no da el brazo a torcer e insiste diciendo que las pastillas para adelgazar te ayudarán a perder peso más rápido. Utiliza este escenario para practicar las habilidades de rechazo con un compañero de clase.



## LECCIÓN 13.1 Revisión: Medicamentos recetados y de venta libre

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los medicamentos de venta libre (sin receta) y los recetados (recetados por un médico) se pueden utilizar para mantener la salud o tratar problemas de salud, aliviar los síntomas, prevenir o manejar enfermedades, aliviar el dolor y tratar múltiples afecciones; ambos están regulados por la FDA.
- Un prospecto de un medicamento te dice para qué se utiliza el medicamento y cómo tomarlo de manera segura.
- Las razones por las que el uso indebido y el abuso de los medicamentos recetados por parte de los adolescentes se han vuelto tan frecuentes en los Estados Unidos son (1) se puede acceder fácilmente a los medicamentos recetados, (2) los adolescentes pueden sentir curiosidad acerca de sus efectos, (3) los adolescentes los usan para sentirse mejor consigo mismos y sus situaciones o disminuir el dolor físico y emocional y (4) los adolescentes los utilizan para mejorar en sus estudios y en los deportes.
- La energía y el estado de alerta que los adolescentes pueden obtener de varios medicamentos recetados y de venta libre hacen que continúen usándolos más allá de aquello para lo cual están indicados porque cuando desaparece el efecto de los medicamentos, los adolescentes quieren volver a sentirse bien.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El/la \_\_\_\_\_ se considera tanto una ciencia como un medicamento que se usa para mantener la salud o para tratar un problema de salud.
2. Los/las \_\_\_\_\_, también conocidos como OTC y medicamentos sin receta, pueden ser utilizados por cualquier persona.
3. Los/las \_\_\_\_\_ se deben comprar en la farmacia y son recetados por un médico.
4. Un/una \_\_\_\_\_ puede ser una necesidad fisiológica o psicológica de una sustancia.
5. El/la \_\_\_\_\_ es la agencia gubernamental que decide qué medicamentos requieren una receta y cuáles pueden ser de venta libre.
6. Las náuseas y la fatiga son posibles \_\_\_\_\_ por el uso de medicamentos para tratar los síntomas.
7. El/la \_\_\_\_\_ dice para qué se utiliza el medicamento y cómo tomarlo de manera segura.
8. El/la \_\_\_\_\_ es una sustancia que se encuentra de manera natural en las células musculares y ayuda a los músculos a producir y ejercer energía.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Alex comenzó a tomar los medicamentos recetados de un amigo. ¿Por qué es poco probable que Alex le cuente esto a su médico o farmacéutico?

### EN CASA

Habla con un miembro de la familia sobre los medicamentos de venta libre o recetados que toma y los peligros de usarlos indebidamente. Pregúntale si alguna vez consultó con el médico o con un farmacéutico si es seguro tomarlo junto con otros medicamentos.

# LECCIÓN 13.2

## Drogas ilegales

### Términos a aprender

- alucinógenos
- cocaína
- comestible
- drogas ilegales
- estimulantes
- GHB
- heroína
- inhalantes
- marihuana
- MDMA
- metanfetamina (meta)
- opioides
- Rohypnol



### Concepto general

Las drogas ilegales son drogas cuya tenencia y consumo es ilegal. Fundamentalmente causan una de estas tres cosas: estimular tu sistema nervioso central, deprimir tu sistema nervioso central o causar alucinaciones. La mayoría de las drogas ilegales que se describen en esta lección son muy adictivas. Si bien algunas de las drogas que se mencionan en esta lección son legales y pueden ser recetadas por un médico, pueden convertirse en drogas de abuso si se usan de manera incorrecta. En esta lección también discutiremos por qué los adolescentes consumen drogas ilegales, cómo las drogas ilegales aumentan las conductas de riesgo, y las señales de alerta del consumo de drogas ilegales.

### Objetivos de aprendizaje

- Diferenciar entre un medicamento recetado y una droga ilegal.
- Identificar los diferentes tipos de drogas en base a una descripción.
- Explicar por qué algunos adolescentes consumen drogas ilegales.
- Reconocer cinco señales de alerta de consumo de drogas en adolescentes.



### Guía de toma de notas

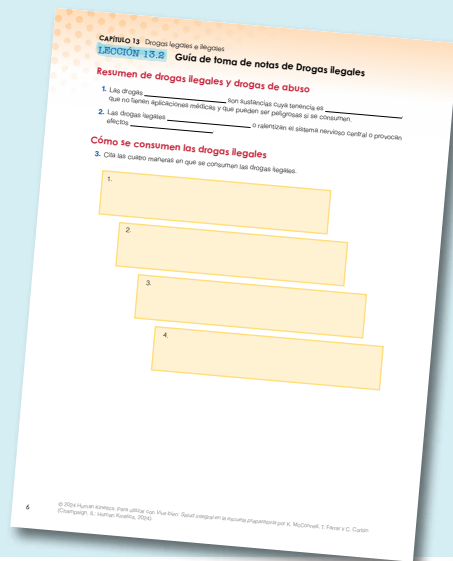
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Tomar decisiones saludables (toma de decisiones responsable)

### Escribe sobre el tema

Haz tres columnas en tu hoja. Nombra una de las columnas como "Estimulantes", una como "Depresores" y otra como "Alucinógenos". Debajo de cada columna, menciona todas las drogas ilegales que se te ocurran que entrarían en cada una de las tres categorías. Compara tus respuestas con las drogas ilegales que discutimos en la lección para ver si estabas en lo correcto.



**Teo**

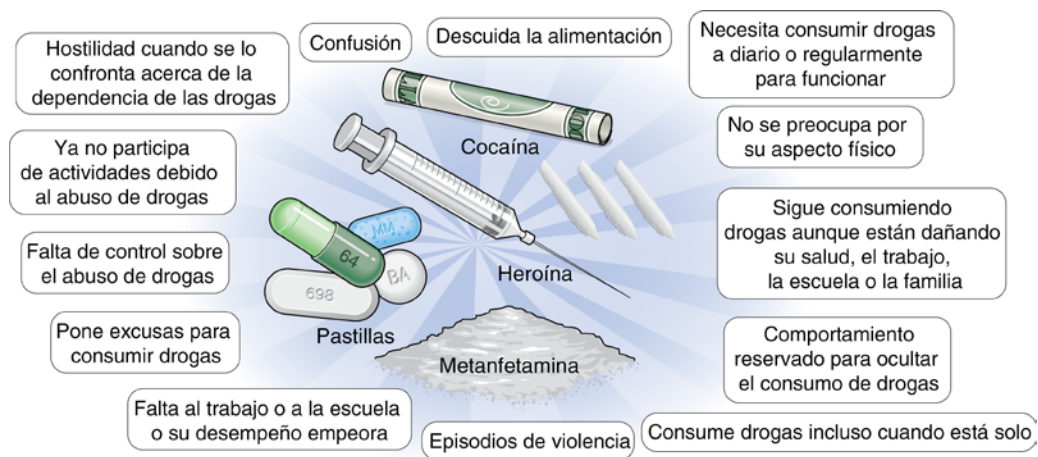
está en una fiesta con algunos amigos. Conoce a la mayoría de las personas que están allí y está pasando un buen rato jugando con los videojuegos. Teo termina su juego y va a la otra habitación a buscar comida. Ve a Alicia, una estudiante de su clase de ciencias, y a un chico que no conoce que le habla a ella en lugar de hablar con ella. Alicia parece estar molesta. Cuando el chico intenta agarrarla del brazo, ella se aleja. El chico le quita el refresco y va hacia la mesa para llenarlo. El chico mira a su alrededor de manera sospechosa y Teo evita el contacto visual cuando el chico mira en su dirección. Teo vuelve lentamente la mirada hacia el chico y cree verlo poner algún tipo de polvo en la bebida de Alicia. El chico le sonríe a Teo y le lleva la bebida a Alicia. Teo no está seguro de que el chico haya puesto algo en su bebida, pero se siente bastante seguro de lo que vio. ¿Qué crees que puso el chico en la bebida de Alicia? ¿Qué debería hacer Teo?

## Resumen de drogas ilegales y drogas de abuso

Las **drogas ilegales** son sustancias cuya tenencia es ilegal, que no tienen aplicaciones médicas y que pueden ser peligrosas si se consumen. Estimulan o ralentizan el sistema nervioso central o causan efectos alucinógenos. Los efectos alucinógenos alteran la conciencia de la persona sobre su entorno, incluidos sus propios pensamientos y sentimientos. Además de que muchas son altamente adictivas, las drogas ilegales son peligrosas: sin una regulación, su potencia a menudo se desconoce porque los traficantes de drogas pueden mezclar sustancias ilegales con otras drogas peligrosas. Las drogas ilegales a menudo se inyectan, lo que agrega otro peligro más porque compartir agujas aumenta el riesgo de que las personas que consumen contraigan enfermedades como VIH y hepatitis. El uso de drogas ilegales está asociado con el abuso infantil y las condenas de prisión; los efectos comunes del consumo incluyen faltar al trabajo o a la escuela, ser violento y dejar de realizar las actividades normales (figura 13.3). El ochenta por ciento de todos los casos de abuso y negligencia infantil involucran consumo de drogas o alcohol.

## Cómo se consumen las drogas ilegales

Estos tipos de drogas principalmente se inyectan, se inhalan, se fuman o se ingieren. La inyección intravenosa de drogas a través de una vena con una jeringa o aguja es el método más rápido para que ingresen directamente en el torrente sanguíneo. Este método también se conoce como *mainlining*. Con una inyección intravenosa, la droga va directamente al cerebro, lo que provoca que la persona esté drogada de inmediato. Las inyecciones intravenosas pueden provocar infecciones en el lugar donde se aplicó la inyección, el



**Figura 13.3** Efectos del consumo de drogas ilegales.

colapso de las venas y daños en las arterias. Si se comparten jeringas o agujas, pueden provocar enfermedades infecciosas transmitidas por la sangre, como la hepatitis B o la hepatitis C, que provoca una enfermedad hepática crónica, y VIH.

El éxtasis, la cocaína, la heroína y las anfetaminas se pueden inhalar. En aproximadamente 15 minutos, la persona que consume comienza a experimentar el efecto. La inhalación de drogas puede provocar el deterioro del revestimiento de la cavidad nasal. Compartir sorbetes u otros productos que se usan para inhalar puede provocar la propagación de enfermedades como hepatitis C y VIH.

Las drogas que se fuman tienden a ingresar rápidamente al torrente sanguíneo, lo que provoca una sensación o efecto rápidos. Las drogas comunes que se fuman son marihuana, heroína y crack. Fumar drogas puede provocar enfermedades cardíacas, paro cardíaco, derrame cerebral, enfisema y bronquitis y neumonía, entre otros problemas de salud.

Ingerir drogas es el método más común de consumo de drogas. También se considera la forma más segura de consumir una droga porque el cuerpo tiene tiempo para absorberla. El vómito como mecanismo de defensa puede ocurrir si se ingiere algo que el cuerpo no puede asimilar.

## Marihuana

La **marihuana** es una droga psicoactiva que altera la mente hecha de la planta *Cannabis sativa*. La marihuana (también conocida como cannabis) es una de las drogas más populares y es la droga ilegal que más consumen los alumnos de escuela preparatoria en los Estados Unidos. A menudo conocida como hierba o mota, la marihuana se consume normalmente de distintas formas: fumando y vapeando, como un blunt (envuelto en papel de cigarro) o porro (envuelto en papel de cigarrillo), y en una pipa de agua (cuenco) o un bong (hookah). El principal ingrediente psicoactivo de la marihuana es delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), una sustancia química que produce los efectos estimulantes o de estar drogado. La marihuana también se puede consumir como un **comestible**, que es un alimento mezclado con marihuana o THC. Los comestibles de marihuana a menudo se venden como chocolates y gomitas con sabor a frutas. Algunas personas que consumen marihuana de manera regular pueden desarrollar un trastorno por consumo de marihuana, que es cuando no pueden dejar de consumir marihuana a pesar de que les está causando problemas sociales y de salud en sus vidas.

La marihuana está asociada con una serie de efectos en la salud física, incluidos problemas respiratorios similares a los de fumar tabaco o vapear, aumento de la frecuencia cardíaca hasta tres horas después de haber fumado, aumento de peso debido a un aumento del apetito, sistema inmunológico debilitado y coordinación deficiente. Los bebés que nacen de mujeres que consumen marihuana durante el embarazo pueden tener bajo peso al nacer, problemas de atención y dificultades para resolver problemas. Los efectos sobre la salud mental incluyen una alteración de la noción del tiempo, deterioro del juicio, problemas de memoria, ansiedad y paranoia. Las investigaciones han demostrado que el consumo de marihuana también afecta el desarrollo cerebral. El impacto en el cerebro depende de la cantidad de THC que haya en la marihuana, con qué frecuencia se la consume, la edad de la persona cuando la consume por primera vez y si otras sustancias, como el alcohol, se usan al mismo tiempo.

Las personas en los Estados Unidos tienen diferentes puntos de vista sobre el aspecto social (recreativo) del consumo de marihuana. Aquellas personas que lo ven de manera positiva mencionan la conexión que forman con sus pares que también consumen marihuana y una aceptación general por parte de ellos. Por otro lado, aquellas personas



**La marihuana tiene varios nombres callejeros, incluidos hierba, María Juana, mota y ganja.**



con puntos de vista negativos señalan la experiencia de desaprobación por parte de amigos que ya no quieren estar cerca de ellos debido a que consumen marihuana. A menudo, las personas se quedan con amigos a quienes les agradan solo cuando consumen marihuana. Esto potencialmente lleva al aislamiento porque no tienen muchos amigos cuando no están consumiendo. Desde un punto de vista social, las personas que consumen también pueden tener más problemas familiares y de relaciones que sus pares que no consumen marihuana. También pueden surgir problemas financieros si las personas que consumen tienen trabajos mal pagos, tienen problemas para mantener sus trabajos o pierden sus trabajos debido a los requisitos de las pruebas sobre detección de drogas.

Actualmente la marihuana es legal en muchos estados de los Estados Unidos y en el Distrito de Columbia para personas mayores de 21 años. Algunos estados aprobaron únicamente la marihuana medicinal, y en otros estados también aprobaron el uso recreativo de la marihuana para adultos. Actualmente, el gobierno federal aún considera que el consumo de marihuana es ilegal.

En los estados donde la marihuana medicinal es legal, se vende en tiendas de marihuana. La marihuana medicinal puede recetarse a pacientes con problemas de salud como cáncer, dolor crónico, VIH, esclerosis múltiple, trastornos convulsivos y glaucoma. La marihuana también puede ayudar a aliviar las náuseas, la ansiedad y otros síntomas en afecciones médicas graves. La legalización de la marihuana en algunos estados ha enviado un mensaje contradictorio a los adolescentes de que la marihuana es segura porque se ha despenalizado y se usa con fines medicinales.

El cannabidiol (CBD) se puede encontrar tanto en plantas de cáñamo como de marihuana. El cáñamo es una variedad específica de la planta *Cannabis sativa* que tiene más CBD y menos del 0.3 por ciento de THC. El cannabis proviene de una variedad diferente de la planta *Cannabis sativa* y contiene más THC y menos CBD. El CBD no es psicoactivo, lo que significa que normalmente no causa en la persona que consume el estado de estar colocado. El CBD derivado del cáñamo es legal en los 50 estados y se comercializa y vende ampliamente en una variedad de productos en tiendas de todos los Estados Unidos. Sin embargo, estos productos no están aprobados por la FDA para la cura, el tratamiento o la prevención de ninguna enfermedad. El CBD derivado del cannabis es legal en aquellos estados en los que la marihuana se vende legalmente.

## Estimulantes

Los **estimulantes** aceleran los sistemas orgánicos. Esta clase de drogas incluye medicamentos recetados como las anfetaminas, por ejemplo, Adderall (descrito en la lección 13.1), que se usa para tratar el TDAH, pastillas para adelgazar de venta libre (descritas en la lección 13.1) y drogas ilegales como la cocaína y la metanfetamina, que se describen a continuación:

- La **cocaína** es un polvo blanco y cristalino derivado de las hojas de coca. El crack, que es otra forma común de cocaína, se parece a rocas pequeñas de color blanco con forma irregular. La cocaína tiene un efecto casi inmediato, haciendo que el que la consume se sienta con energía, alerta e hipersensible a la luz, los sonidos y el tacto. La tolerancia ocurre rápidamente, lo que provoca que la persona consuma cocaína con más frecuencia.



**La cocaína, un estimulante. Dentro de los nombres callejeros se encuentran coca, crack, piedra y nieve.**

- La **metanfetamina (meta)** es una de las drogas ilegales más comunes en los Estados Unidos porque es muy fácil de hacer. La meta se puede hacer con ingredientes de venta libre como la efedrina o pseudoefedrina, ingredientes comunes en los medicamentos para los resfriados. La meta genera excitación o un estado extremadamente placentero, que hace que las personas se sientan bien en parte debido al nivel alto de dopamina que se libera. Los efectos secundarios comunes del consumo de meta son boca de meta, un problema bucal grave, y picazón y rascado intensos que llevan a lesiones cutáneas. La meta es extremadamente adictiva y provoca un consumo constante a pesar de las consecuencias negativas.

Los estimulantes se pueden inhalar, fumar, inyectar o tomar en forma de pastilla. Los efectos en la mente incluyen aumento de la autoestima, mejora de las facultades mentales, reducción del apetito e insomnio prolongado. Los efectos en el cuerpo incluyen dolores de cabeza, dolores en el pecho, temblores y vómitos. Los estimulantes pueden generar una dependencia psicológica, que es un fuerte deseo por la droga que se consume, en el que una persona tiene dificultad para pensar en cualquier otra cosa, ya que depende de la droga para seguir sintiéndose de una manera determinada. Las mujeres que consumen cocaína o metanfetamina durante el embarazo pueden dar a luz bebés prematuros con bajo peso al nacer y sus hijos pueden tener problemas de conducta y defectos cardíacos y cerebrales.



**La metanfetamina, un estimulante. Dentro de los nombres callejeros se encuentran meta, anfe, hielo y cristal.**

## Opioides

Los **opioides**, o narcóticos, se encuentran naturalmente en la planta de amapola o adormidera. Esta clase de drogas incluye la heroína (ilegal), el fentanilo (utilizado legalmente para aliviar el dolor, pero también utilizado de forma ilegal) y los analgésicos recetados como la codeína, la oxicodona (OxyContin), la hidrocodona (Vicodin) y la morfina. Algunos opioides recetados se producen directamente a partir de la planta; otros se producen de manera sintética en laboratorios. Los opioides sintéticos se fabrican con fines médicos válidos y también se producen en laboratorios ilegales. Al igual que la forma legal de la droga, los opioides ilegales a menudo contienen ingredientes modificados o tienen efectos mejorados.

Los opioides se pueden fumar, inyectar o tomar en forma de pastilla. Alivian el dolor al estimular el cerebro para que libere endorfinas y dopamina. Las endorfinas reducen el dolor y aumentan el placer, generando una sensación positiva. La dopamina provoca placer y aumenta las conductas que hacen feliz a una persona. El consumo de opioides puede producir dependencia física y psicológica. Las mujeres que usan opioides durante el embarazo pueden tener bebés prematuros con bajo peso al nacer y sus bebés pueden tener defectos de nacimiento y síntomas de abstinencia.

Los ejemplos de opioides son los siguientes:

- La **heroína** se elabora a partir de la morfina, que es una sustancia natural que se extrae de la vaina de semillas de la planta de amapola o adormidera. La heroína puede ser un polvo blanco o marrón o una sustancia negra pegajosa conocida como alquitrán negro. Los primeros efectos de la heroína generan un arrebatado de sentimientos satisfactorios. Los efectos a largo plazo pueden incluir una incapacidad para tomar decisiones, conducta antisocial, y complicaciones coronarias y pulmonares. Las personas que consumen heroína desarrollan una tolerancia que hace que necesiten más de la droga, lo que lleva a una dependencia física y una adicción a la droga con el tiempo.



**Heroína. Dentro de los nombres callejeros se encuentran H, pasta y caballo.**

- El fentanilo es un opioide sintético que se utiliza para aliviar el dolor. Es 100 veces más potente que la morfina y 50 veces más potente que la heroína como analgésico. Las modificaciones realizadas al fentanilo en laboratorios ilegales y las ventas ilegales de esta droga han resultado en un drástico aumento en las muertes por sobredosis. Los efectos del fentanilo incluyen alivio del dolor, relajación y felicidad. El fentanilo es adictivo debido a su potencia y eficacia.

- Los analgésicos recetados como la codeína, oxycodona, hidrocodona y morfina se pueden administrar para aliviar el dolor después de cirugías médicas u odontológicas o después de lesiones deportivas, por ejemplo. Si bien estos tipos de opioides son muy efectivos para reducir el dolor, también pueden generar una dependencia psicológica incluso después de que la persona ya no siente dolor físico. Casi la mitad de todas las muertes por opioides en los Estados Unidos son causadas por medicamentos recetados que contienen opioides. Cuando estos medicamentos se toman siguiendo las indicaciones, brindan alivio del dolor, pero cuando no se usan de manera correcta, pueden resultar en adicción, sobredosis y la muerte.

El uso indebido y la adicción a los opioides es una crisis nacional que afecta a personas de todas las edades, origen étnico y nivel de ingresos. El uso de opioides se ha convertido en un problema tan grande en los Estados Unidos que se creó y se puso a disposición del público la naloxona, un medicamento destinado a revertir rápidamente la sobredosis de opioides. La versión de venta libre, Narcan, es un aerosol nasal que se rocía en una fosa nasal mientras el paciente se encuentra recostado boca arriba. Narcan es un medicamento que salva vidas ya que puede frenar o revertir de manera transitoria los efectos de una sobredosis de opioide o heroína.

## Inhalantes

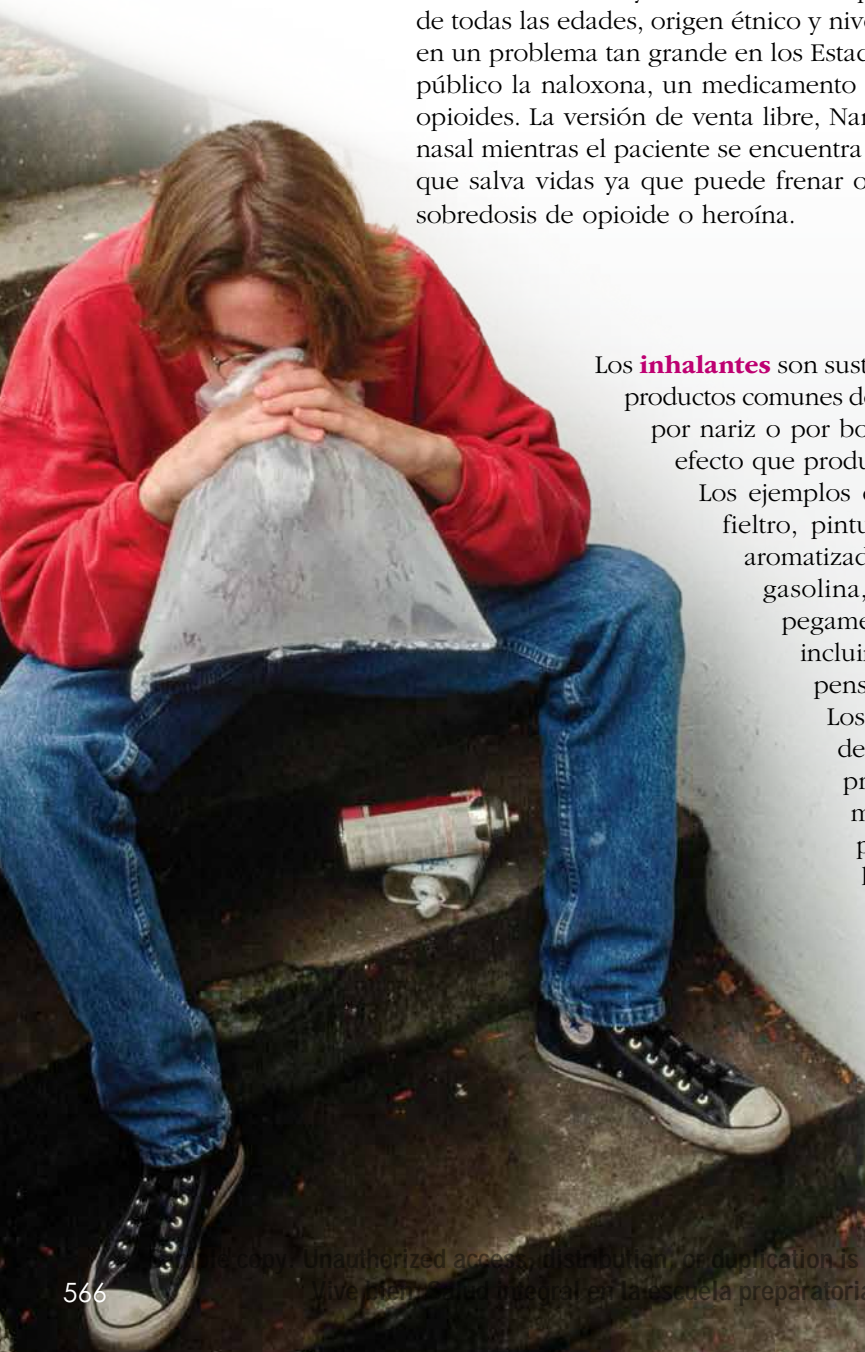
Los **inhalantes** son sustancias invisibles y peligrosas que se encuentran en productos comunes del hogar; producen vapores químicos que se inhalan por nariz o por boca para producir efectos que alteran la mente. El efecto que producen los inhalantes suele durar solo unos minutos.

Los ejemplos de inhalantes incluyen marcadores con punta de fieltro, pintura en aerosol, laca en aerosol para el cabello, aromatizadores, removedor de esmalte de uñas, disolvente, gasolina, crema batida enlatada, helio, aire enlatado y pegamento de caucho. Los efectos en la mente pueden incluir daño a las partes del cerebro que controlan el pensamiento, el movimiento, la visión y la audición.

Los efectos en el cuerpo incluyen una ralentización de las funciones generales del cuerpo, lo que puede provocar movimientos descoordinados, debilidad muscular general y mareos. El abuso de inhalantes puede causar la pérdida del conocimiento e incluso la muerte. Es poco frecuente que las personas se vuelvan adictas a los inhalantes. Los niños que nacen de mujeres que usan inhalantes durante el embarazo pueden tener un retraso en el desarrollo cerebral y defectos cardíacos; a medida que crecen también pueden desarrollar trastornos de aprendizaje y dificultad para relacionarse con otras personas.

**Inhalantes. Dentro de los nombres callejeros se encuentran mona, dragón, pvc y goma.**

Any unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From R. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Life: The Science of Biology* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





## Esteroides

Los esteroides anabólicos son una versión creada en laboratorio de la hormona masculina testosterona; se utilizan para estimular el crecimiento muscular, mejorar el rendimiento deportivo y mejorar la apariencia física. Los esteroides anabólicos son una de las drogas ilegales que más se consumen para mejorar el rendimiento en todos los deportes. A veces, los médicos recetan legalmente esteroides anabólicos para tratar retrasos en la pubertad y pérdida muscular a causa de enfermedades así como también niveles bajos de testosterona en hombres. Los esteroides anabólicos generalmente se inyectan en un músculo. También se pueden tomar en forma de pastilla o aplicarse en la piel en forma de crema o parche. Los efectos en la mente incluyen cambios en el estado de ánimo, agresión (a veces denominada *rabia del roid*) y alteración en el juicio. Los efectos en el cuerpo dependen del sexo de la persona que consume. Los hombres pueden experimentar encogimiento de los testículos, disminución en la producción de espermatozoides y calvicie de patrón masculino. Las mujeres pueden experimentar una voz más grave, una disminución en el tamaño del busto y un aumento del vello facial y corporal. A las mujeres embarazadas se les pueden administrar esteroides si están en riesgo de tener partos prematuros tardíos para reducir el riesgo de problemas respiratorios graves. Los esteroides anabólicos no son demasiado adictivos ni provocan sobredosis.

Los esteroides anabólicos, si no son recetados, son ilegales; si se encuentra tenencia, una persona podría enfrentar un tiempo máximo de cárcel de un año y una multa mínima de \$ 1000. Si se descubre que una persona trafica esteroides, lo cual es un delito federal, podría enfrentar hasta cinco años de prisión y una multa de hasta \$ 250 000.



**Esteroides anabólicos.** Dentro de los nombres callejeros se encuentran **roids, apiladores, arnolds** y dulce de gimnasia.

## Alucinógenos

Los **alucinógenos**, que a menudo se han utilizado para rituales culturales, están dentro del grupo de drogas más antiguo conocido utilizado por su capacidad para alterar la percepción y el estado de ánimo de los humanos. Los alucinógenos se encuentran en plantas y hongos, pero también se pueden elaborar. Causan alucinaciones que parecen reales: las personas suelen decir que pueden ver, oír o sentir experiencias que no son reales. Algunas personas pueden desarrollar tolerancia a ciertos alucinógenos como el LSD, mientras que el alucinógeno PCP puede ser adictivo. Las mujeres que consumen alucinógenos durante el embarazo pueden tener bebés con defectos de nacimiento, daño cerebral y síntomas de abstinencia, todo lo cual depende del alucinógeno que haya consumido.

Los siguientes son ejemplos de tres alucinógenos:

- El LSD (dietilamida del ácido lisérgico) es una sustancia inodora e incolora con un sabor amargo hecha del ácido lisérgico que se encuentra en un hongo. A menudo se utiliza en papel absorbente, conocido como papel secante, que se divide en pequeños cuadrados decorados. Cada cuadrado es una dosis y se disuelve en la boca. El LSD a menudo altera la percepción del tiempo y la profundidad junto con cambios extremos en el estado de ánimo. El LSD también puede hacer que la persona que consume experimente recuerdos (flashbacks) de experiencias anteriores con LSD días o incluso meses después de haber tomado la última dosis. Las personas que consumen LSD pueden desarrollar rápidamente una tolerancia que requiere una dosis mucho más alta.



**LSD, un tipo de alucinógeno.** Los nombres callejeros incluyen **ácido, ácido secante, micropuntos** y cristal de ventana.



- La PCP (fenciclidina), o polvo de ángel, generalmente se encuentra en forma de un polvo de cristal blanco. Comúnmente se fuma o inhala. La PCP en dosis bajas a menudo hace que las personas se sientan como si estuvieran ebrias. En dosis altas, las personas pueden experimentar alucinaciones, convulsiones y paranoia. También pueden experimentar una sensación de invulnerabilidad. La PCP puede ser adictiva.



**Coronas de peyote, un tipo de alucinógeno. Los nombres callejeros incluyen botones, mesc y cactus.**

- La mescalina es el ingrediente activo del peyote, un cactus pequeño, sin espinas. Las puntas de los cactus peyote, o coronas, parecen discos y a menudo se los denomina botones. Los botones a menudo se mascan o se remojan en agua para producir un líquido embriagante. La mescalina provoca una percepción alterada del espacio y el tiempo, alucinaciones y sensación de euforia. Las personas que consumen mescalina pueden volverse tolerantes con bastante rapidez. Los pueblos indígenas del norte de México y el suroeste de los Estados Unidos usan el peyote como parte de sus ceremonias religiosas.

## Drogas de club

Las drogas de club, a veces denominadas drogas para la violación en citas, son las que consumen principalmente los adolescentes y adultos jóvenes en fiestas, conciertos y clubes. Se fabrican en formas sintéticas ilegales, por lo que aumentan los peligros de tomarlas debido a los ingredientes desconocidos que se utilizan en la producción. Las drogas de club se toman principalmente en forma de pastilla o líquido y a menudo se mezclan en una bebida. La información sobre el uso de drogas de club durante el embarazo es limitada, pero puede causar partos prematuros y bebés con problemas de desarrollo.

Los siguientes son ejemplos de drogas de club:

- **MDMA** (3,4-metilendioxitmetanfetamina), a menudo conocida como éxtasis o *Molly*, viene en forma de pastilla o polvo, y las pastillas tienen una variedad de logos y colores. Produce sensaciones de energía aumentada, percepciones distorsionadas y una noción alterada del lugar y el tiempo. La MDMA provoca un aumento en la necesidad de ser tocado, un aumento en la excitación sexual y una sensación de intimidad emocional. Estas sensaciones pueden llevar a conductas sexuales peligrosas. Se necesita más investigación para determinar si las personas pueden desarrollar tolerancia a la MDMA.

- **GHB** (gamma-hidroxitbutirato) es un líquido incoloro e inodoro que se mezcla con las bebidas. El GHB puede provocar que las personas se desmayen, quedando completamente inconscientes de lo que sucedió. Tomar GHB en dosis altas puede provocar la pérdida del conocimiento y ralentización de la respiración y el ritmo cardíaco, así como la muerte. El consumo regular puede producir adicción.

- **Rohypnol** es un depresor del sistema nervioso central que por lo general entra de contrabando en los Estados Unidos. El Rohypnol a menudo se disuelve en la bebida de una persona sin su conocimiento, lo que coloca a la persona confiada en una situación muy vulnerable. El Rohypnol puede causar amnesia temporal, afectar el juicio, reducir las inhibiciones y causar dependencia física cuando se consume de manera regular a lo largo del tiempo.

- La ketamina, también conocida como Special K o K, es un anestésico que hace que las personas no sientan dolor y se sientan desconectadas de su entorno. La ketamina viene en forma de líquido transparente o en un polvo blanco o blancuzco y se puede mezclar fácilmente con las bebidas. El efecto de la ketamina es rápido y hace que las personas se sientan fuera de control causándoles alucinaciones y distorsionando sus percepciones visuales y auditivas. El consumo regular puede llevar a la dependencia física y psicológica.



**MDMA.** Los nombres callejeros incluyen éxtasis, *molly*, galleta disco, E, abrazo, X y XTC.



**GHB.** Dentro de los nombres callejeros se encuentran éxtasis líquido, G y Georgia homeboy.



**Rohypnol.** Dentro de los nombres callejeros se encuentran rufis, roche, pastilla para olvidar y R2.

## Depresores

Los depresores, que ralentizan la actividad cerebral, son útiles para tratar los trastornos de ansiedad, de estrés y del sueño. Esta clase de medicamentos incluye benzodiazepinas (Ativan, Valium y Xanax), hipnóticos sedantes no benzodiazepínicos (Ambien y Lunesta) y barbitúricos (relajantes musculares). Los depresores vienen en forma de pastillas o líquido. Los efectos sobre la mente incluyen sueño inducido, alivio de la ansiedad y posiblemente amnesia y confusión. Los efectos en el cuerpo incluyen relajación muscular, pérdida de coordinación motora, debilidad y dificultad en el habla. El consumo prolongado de depresores puede producir una dependencia física de la droga. Algunos depresores se pueden tomar de manera segura durante el embarazo.

Los ejemplos de los depresores son los siguientes:

- Las benzodiazepinas están disponibles legalmente solo con receta médica. Las benzodiazepinas más comúnmente recetadas son Ativan, Valium y Xanax para tratar los trastornos de ansiedad. Ralentizan el sistema nervioso central y pueden causar somnolencia y un estado de ánimo relajado. El consumo de benzodiazepinas puede producir dependencia física de la droga.



**Las benzodiazepinas se recetan más comúnmente como Ativan, Valium y Xanax.**

**CONSEJO SALUDABLE**

Consumir drogas ilegales, abusar de ellas o hacer uso indebido de cualquier tipo no te ayudará con tus problemas. Habla con un adulto o amigo de confianza sobre tus problemas y encuentra soluciones en lugar de ocultar tus problemas con las drogas.

- Los hipnóticos sedantes no benzodiacepínicos están disponibles con receta médica y se usan para el tratamiento del insomnio. Dos de los hipnóticos sedantes no benzodiacepínicos más comunes son Ambien y Lunesta. Ambos reducen el tiempo que se tarda en conciliar el sueño y aumentan el tiempo de sueño. Las personas que toman Ambien pueden desarrollar tolerancia y su uso puede provocar una dependencia física. Lunesta tiene un alto potencial de adicción y abuso.

- Los barbitúricos están disponibles con receta, pero se recetan con poca frecuencia porque existen medicamentos similares con menos riesgos. Los barbitúricos pueden recetarse para la ansiedad, el insomnio y los dolores de cabeza. Los barbitúricos son altamente adictivos y producen dependencia física y tolerancia.

## Por qué algunos adolescentes consumen drogas ilegales

**Los adolescentes experimentan con drogas por una variedad de motivos incluyendo los siguientes.**

**Aceptación.** El miedo al rechazo de los pares juega un papel muy importante en el consumo de drogas por parte de los adolescentes. Los adolescentes que piensan que los demás consumen drogas pueden percibir que experimentar con drogas es su única forma de encajar.

**Curiosidad.** Los adolescentes pueden querer saber cómo se sienten los efectos de las drogas.

**Placer.** Las drogas interactúan con las sustancias químicas del cerebro para producir sensaciones de placer.

**Autoestima baja.** Los adolescentes pueden tener baja autoestima debido a su apariencia, la falta de amigos, la presión de sus pares, las redes sociales, los hostigadores y la familia, todo lo cual puede llevar a conductas auto destructivas de consumo de drogas.

**Distracción emocional.** Los adolescentes pueden consumir drogas para disminuir u olvidar sus sentimientos de depresión, ansiedad social, estrés y dolor físico.

**Mejorar el rendimiento.** En nuestra sociedad competitiva, la presión constante para ser el mejor puede hacer que algunos adolescentes consuman estimulantes para aumentar o mejorar su rendimiento.

**Aburrimiento.** Los adolescentes pueden buscar las drogas como un medio para experimentar algo emocionante u osado porque no tienen otra cosa que hacer.

**Mecanismo de afrontamiento.** Los adolescentes que se sienten abrumados por los problemas pueden ver a las drogas como una forma de escape. Sin embargo, una vez que el efecto de la droga desaparece, sus problemas iniciales siguen allí. Si continúan evitando estos problemas a través del consumo regular de drogas, corren el riesgo de desarrollar adicción: un problema más.

## Cómo afecta el consumo de drogas en el rendimiento escolar

Los adolescentes que hacen uso indebido y abusan de cualquier droga tienen calificaciones más bajas y tasas más altas de ausentismo y abandono escolar. El abandono escolar los hace más propensos que sus pares a consumir cigarrillos, alcohol, marihuana y otras drogas ilegales. Las investigaciones muestran que el consumo de drogas no solo puede cambiar la forma en que el cerebro procesa y retiene la información, sino que también puede tener un efecto en la forma en que los estudiantes piensan, se enfocan, se concentran y recuerdan.

Se ha demostrado que el consumo de marihuana en la adolescencia ralentiza el desarrollo del juicio, el razonamiento y el pensamiento complejo; el consumo continuo después de la escuela preparatoria puede acelerar el envejecimiento cerebral. También se ha demostrado que afecta el desarrollo emocional y aumenta la probabilidad de desarrollar depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Asimismo, está comprobado que el consumo en exceso de marihuana en la adolescencia continúa hasta la edad adulta.



## Cómo afecta el consumo de drogas en el rendimiento deportivo

Te des cuenta o no, las drogas tienen un efecto negativo en tu mente y tu cuerpo al igual que en tu rendimiento físico y deportivo. Consumir drogas y ser físicamente activo o hacer deportes afectará tus capacidades y no de una manera positiva (figura 13.4).

Intentar tener un buen rendimiento cuando consumes drogas te afecta negativamente de múltiples maneras. Las drogas depresoras, tales como la marihuana, el alcohol y los opioides, ralentizan tu respiración. El consumo de marihuana reduce tu capacidad pulmonar, lo que dificulta que los músculos reciban oxígeno. Los opioides tienden a ralentizar tu respiración y estrechar las vías respiratorias, de modo que la respiración se vuelve mucho más difícil en un momento en que tu cuerpo necesita más oxígeno. La coordinación es importante cuando estás haciendo algún deporte o participando en una actividad; al tomar un depresor, éste reduce tu coordinación motora, entonces es posible que no reacciones de la manera que necesitas.

Los estimulantes tales como la cocaína y la cafeína aumentan tu frecuencia cardíaca y ejercen una presión excesiva en tu corazón en un momento en el que ya late más fuerte de lo que debe. La cocaína aumenta tus movimientos pero también actúa como un analgésico, por lo que estar activo o practicar deportes mientras estás bajo los efectos de la cocaína es una mala combinación. Por ejemplo, puedes lastimarte sin darte cuenta y continuar jugando, causando aún más daño. Los estimulantes pueden hacer que estés irritable e inquieto, lo que hace que estés irascible con tus compañeros de equipo y que sea difícil concentrarte en el juego.



**Figura 13.4** El consumo de drogas puede dañar tus habilidades deportivas.

## Cómo afecta el consumo de drogas en el rendimiento laboral

La mayoría de las personas que abusan de las drogas ilegales tienen empleos. Las empresas estadounidenses gastan aproximadamente \$ 81 mil millones de dólares al año en ausentismo, costos de atención médica y pérdida de productividad, todo relacionado con el abuso de drogas y la adicción en el trabajo. El consumo de sustancias en el trabajo también produce un aumento de lesiones físicas y muertes según el tipo de trabajo. Los efectos en el desempeño laboral incluyen la incapacidad para enfocarse o concentrarse, lo que produce lo siguiente:

- Ser menos productivo
- Utilizar más días por enfermedad
- Tomar riesgos innecesariamente que causan impactos financieros y legales al empleador
- Vender drogas ilegales a compañeros de trabajo
- Participar en actividades ilegales en el trabajo
- Causar una disminución en la moral de los empleados

Sample copy. Use and/or reproduction is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Human Kinetics, 13th Edition, © 2024* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## Cómo el consumo de drogas ilegales aumenta las conductas de riesgo

Consumir drogas ilegales tiene una conexión directa con la participación en conductas de riesgo tales como el sexo sin protección, el consumo de alcohol en menores de edad y la violencia de pareja, a modo de ejemplo. Según los CDC, cuánto más a menudo los adolescentes consumen drogas ilegales, más a menudo se involucran en conductas sexuales de riesgo, incluido el sexo sin protección y una mayor cantidad de parejas sexuales. Los adolescentes que no consumen ninguna sustancia son los menos propensos a participar en actividades que conllevan riesgos sexuales. Varios factores de riesgo pueden llevar a que los adolescentes consuman drogas ilegales y se involucren en conductas de riesgo:

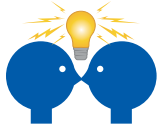
- Tienen antecedentes familiares de violencia, abuso físico o emocional, enfermedad mental o consumo de drogas.
- Los adultos responsables no creen que el consumo de sustancias o las conductas sexuales de riesgo sean un problema.
- Hay una falta de influencia positiva por parte de los adultos responsables.
- Los amigos también consumen sustancias ilegales y se involucran en varias conductas de riesgo.
- Hay una falta de escolaridad o conectividad positiva con sus pares.

## Señales de alerta de consumo de drogas en adolescentes

Ahora que hemos analizado los diferentes tipos de drogas y las razones por las que los adolescentes pueden consumirlas, es importante conocer las señales de alerta y las posibles consecuencias del consumo de drogas (figura 13.5). De esta manera, si alguna vez notas estas señales en ti mismo o en un amigo, podrás pedir ayuda.



**Figura 13.5** Señales potenciales de consumo de drogas.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Tomar decisiones saludables**

Tú y algunos amigos se enteraron de que iba a haber una gran fiesta el viernes a la noche. Tú decides ir y cuando llegas, ves que la fiesta es mucho más grande de lo que te imaginaste. Todos parecen estar divirtiéndose muchísimo. Cuando entras en otro salón para encontrar al resto de tus amigos, te das cuenta de que están fumando marihuana. Sabías que tu amiga Emily fumaba marihuana con su hermana mayor de vez en cuando, pero no sabías hasta este momento que tus otros amigos también lo hacían. Todos tus amigos comienzan a alentarte a que fumes marihuana con ellos.

Sabes que no deberías hacerlo, pero tus amigos están insistiendo mucho para que la pruebes. ¿Qué haces?

Utiliza los siguientes pasos de toma de decisiones y escribe tus respuestas a cada uno de los pasos.

- **PASO 1:** ¿Cuál es el problema con el que te enfrentas?
- **PASO 2:** ¿Cuáles son tus opciones?
- **PASO 3:** ¿Cuáles son las consecuencias en base a las opciones que elegiste? ¿Que pasaría si fumaras marihuana con tus amigos? ¿Y si no lo hicieras?
- **PASO 4:** ¿Cuál es la decisión que vas a tomar?
- **PASO 5:** ¿Cómo crees que resultará la opción que elegiste?

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en tomar decisiones saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**

Crea dos o tres anuncios de servicio público sobre las señales y síntomas del consumo de medicamentos legales e ilegales que se puedan leer por el intercomunicador de la escuela. Utiliza los pasos para la habilidad de apoyo y promoción para ayudarte a organizar tu trabajo e incluye en tus mensajes al menos tres alternativas realistas que los estudiantes podrían hacer en lugar de consumir drogas u otras sustancias nocivas.

**COMUNICACIÓN SALUDABLE**

Escribe una carta a un estudiante de escuela media que explique por qué es peligroso consumir marihuana en cualquiera de sus formas. Asegúrate de que la carta sea apropiada para la escuela media e incluye consejos sobre cómo el estudiante podría evitar el consumo de marihuana en el futuro. Incluye estadísticas que puedan ser interesantes e impactantes para el estudiante.

## LECCIÓN 13.2 Revisión: Drogas ilegales

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un medicamento recetado es indicado legalmente por un médico, se compra en una farmacia y está regulado por la FDA y tiene un bajo riesgo de adicción o efectos secundarios si se consume de manera correcta.
- Una droga ilegal es una sustancia cuya tenencia es ilegal, no tiene uso médico, puede ser peligrosa de tomar, no tiene regulación gubernamental y, a menudo, es adictiva con muchos efectos secundarios.
- En esta lección hemos analizado las siguientes categorías de drogas y medicamentos: marihuana, estimulantes (cocaína, metanfetamina), opioides (heroína, fentanilo, analgésicos recetados), inhalantes, esteroides anabólicos, alucinógenos (LSD, PCP, mescalina), drogas de club (MDMA, GHB, Rohypnol, ketamina) y depresores (benzodiacepinas, hipnóticos sedantes no benzodiacepínicos, barbitúricos).
- Puede que los adolescentes consuman drogas ilegales para encajar, sentirse bien, olvidar, hacer mejor las cosas, mitigar el aburrimiento y satisfacer su curiosidad sobre los efectos de las drogas.
- Las señales de alerta de consumo de drogas en adolescentes incluyen romper las reglas, actuar de manera sigilosa, tomar malas decisiones, estar ausente y no tener interés en nada.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las drogas \_\_\_\_\_ estimulan o ralentizan el sistema nervioso central o causan alucinaciones.
2. Una gomita con sabor a fruta mezclada con marihuana o THC se conoce como un/una \_\_\_\_\_.
3. Cuando se altera la conciencia de la persona sobre su entorno, incluidos sus propios pensamientos y sentimientos, se denomina efecto \_\_\_\_\_.
4. El ingrediente activo del/de la \_\_\_\_\_ es el THC.
5. Un/una \_\_\_\_\_ acelera los sistemas orgánicos.
6. El/la \_\_\_\_\_ se puede hacer con ingredientes de venta libre como la efedrina o pseudoefedrina, ingredientes comunes en los medicamentos para los resfriados.
7. Los/las \_\_\_\_\_ incluyen heroína y medicamentos recetados tales como la oxicodona e hidrocodona.
8. Los/las \_\_\_\_\_ estimulan el crecimiento muscular, mejoran el rendimiento deportivo y mejoran la apariencia física.
9. El/la \_\_\_\_\_ produce sentimientos de mayor energía, cercanía emocional y percepciones distorsionadas del entorno y el tiempo.
10. Los/las \_\_\_\_\_ se usan comúnmente para los trastornos de ansiedad y el insomnio.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Piensa con un compañero cinco motivos por los que crees que los adolescentes consumen drogas ilegales. Luego piensa en una alternativa saludable para cada motivo.

### EN CASA

Pregunta a los miembros mayores de tu familia qué drogas ilegales se consumían con mayor frecuencia cuando estaban en la preparatoria. ¿Cómo eran las drogas de antes en comparación con las de hoy en día? Pregúntale si podría darte algunas razones por las cuales se consumían drogas ilegales cuando estaba en la preparatoria y analiza si las razones son las mismas o diferentes ahora.

Sample copy for educational use only. No access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

# LECCIÓN 13.3

## Influencias en el consumo de drogas

### Términos a aprender

**anuncio genérico**

### Concepto general

Es posible que te encuentres con muchas influencias que intentarán hacer que cambies de opinión sobre el consumo de drogas de la forma en la que están destinadas y de maneras diferentes a las que se consumen normalmente. Los medios de diversas formas son un elemento cotidiano de la mayor parte de nuestras vidas. Los adolescentes con frecuencia utilizan las redes sociales, miran contenido y películas en plataformas de *streaming* y navegan por Internet, lo que significa que pueden estar influenciados por publicidades de medicamentos recetados y de venta libre. Cada anuncio tiene como fin influir en tu manera de pensar sobre un producto específico.



### Objetivos de aprendizaje

- Identificar tres factores que influyen en los adolescentes para consumir drogas.
- Explicar los tres datos que los anuncios sobre drogas deben comunicar a los consumidores.
- Evaluar tres técnicas que utilizan los especialistas en marketing para influenciar a los adolescentes para que compren los productos.
- Pensar en tres actividades alternativas saludables que sean espontáneas y tres actividades alternativas saludables que requieran planificación.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Establecer metas saludables (autogestión)

### Escribe sobre el tema

¿Quién o qué es tu influencia más positiva y por qué? ¿Quién o qué es tu influencia más negativa y por qué? ¿Qué factores de influencia externos tienen el mayor impacto cuando se trata de tomar decisiones importantes en tu vida? ¿Por qué son tan importantes para ti?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 13 Drogas legales e ilegales**  
**LECCIÓN 13.3 Guía de toma de notas de influencias en el consumo de drogas**

**Factores que influyen en el consumo de drogas**

1. Explica los factores que pueden influir en el consumo de drogas.

Influencia familiar	
Influencia de los pares	
Influencia de los amigos	
Influencia de los medios	
Influencia de las redes sociales	
Tú como influencia	
La vida como influencia	

© 2014 Human Kinetics. Para obtener más información, visite [www.human-kinetics.com](http://www.human-kinetics.com).  
ISBN-10: 1-4926-1054-4 | ISBN-13: 978-1-4926-1054-4





**Adam** y Gianna han sido vecinos y amigos desde que eran pequeños. Ahora que están en la preparatoria, comparten algunas clases pero no se ven mucho fuera de la escuela. Se siguen mutuamente en Instagram, y Adam comenzó a ver que Gianna publicaba fotos en fiestas los fines de semana, a veces mostrando puñados de drogas. Gianna tiene algunos amigos nuevos que la están convenciendo para que consuma drogas, que es algo que nunca hubiera hecho antes. Adam quiere intentar ayudar a Gianna, así que la invita a ir al cine. Gianna le dice a Adam que tiene que trabajar todo el fin de semana en la tarea para el lunes. En Instagram, Adam ve que Gianna está publicando selfies en una fiesta en las que se la ve consumiendo drogas. ¿Qué puede hacer Adam para ayudar a Gianna a dejar de consumir drogas? ¿Por qué crees que Gianna comenzó a consumir drogas? ¿Por

qué Gianna le miente a Adam? ¿Crees que Instagram y las redes sociales en general han influenciado a Gianna para consumir drogas? Explica tus respuestas.

## Factores que influyen en el consumo de drogas

Muchos factores influirán en tu decisión sobre el consumo de medicamentos y drogas. Los factores externos pueden incluir la familia, los pares, el estrés y los medios; los factores internos incluyen cómo te sientes sobre consumir o no drogas.

- *Influencia familiar.* Si tienes un hermano/a que consume cualquier tipo de droga, estarás en mayor riesgo de consumir, y cuanto más cercanos sean en edad la probabilidad de que consumas aumenta.

- *Influencia de los pares.* Si tienes amigos que consumen drogas, es probable que también las consumas porque la presión de los pares puede ser difícil de resistir. También es importante que sepas que no todos consumen drogas y está bien no hacerlo. Si tus amigos se preocupan por ti de verdad, entenderán y quizás hasta tú puedas ayudarlos a no consumir.

- *Influencia del estrés.* Los adolescentes que están estresados pueden recurrir a las drogas como una forma de afrontar lo que está sucediendo. Puede que vean a los miembros de la familia consumir drogas para "relajarse", por lo que puede que lo vean como una estrategia de afrontamiento aceptable. El consumo de drogas puede dar una forma de escape a lo que está sucediendo, pero es solo pasajero y puede provocar más estrés y tiene el potencial de convertirse en una adicción a las drogas.

- *Influencia de los medios.* La TV y las películas con frecuencia contienen alguna escena de consumo de drogas o alguna referencia a las drogas. A veces se trata el tema de las drogas con seriedad y se habla de manera realista sobre el abuso de drogas o la adicción; otras veces solo se bromea sobre ello. Los medios pueden incluir vallas publicitarias, periódicos, revistas, radio, TV, Internet y las redes sociales, todos los cuales pueden influenciar a los adolescentes a consumir sustancias de una manera ilegal.

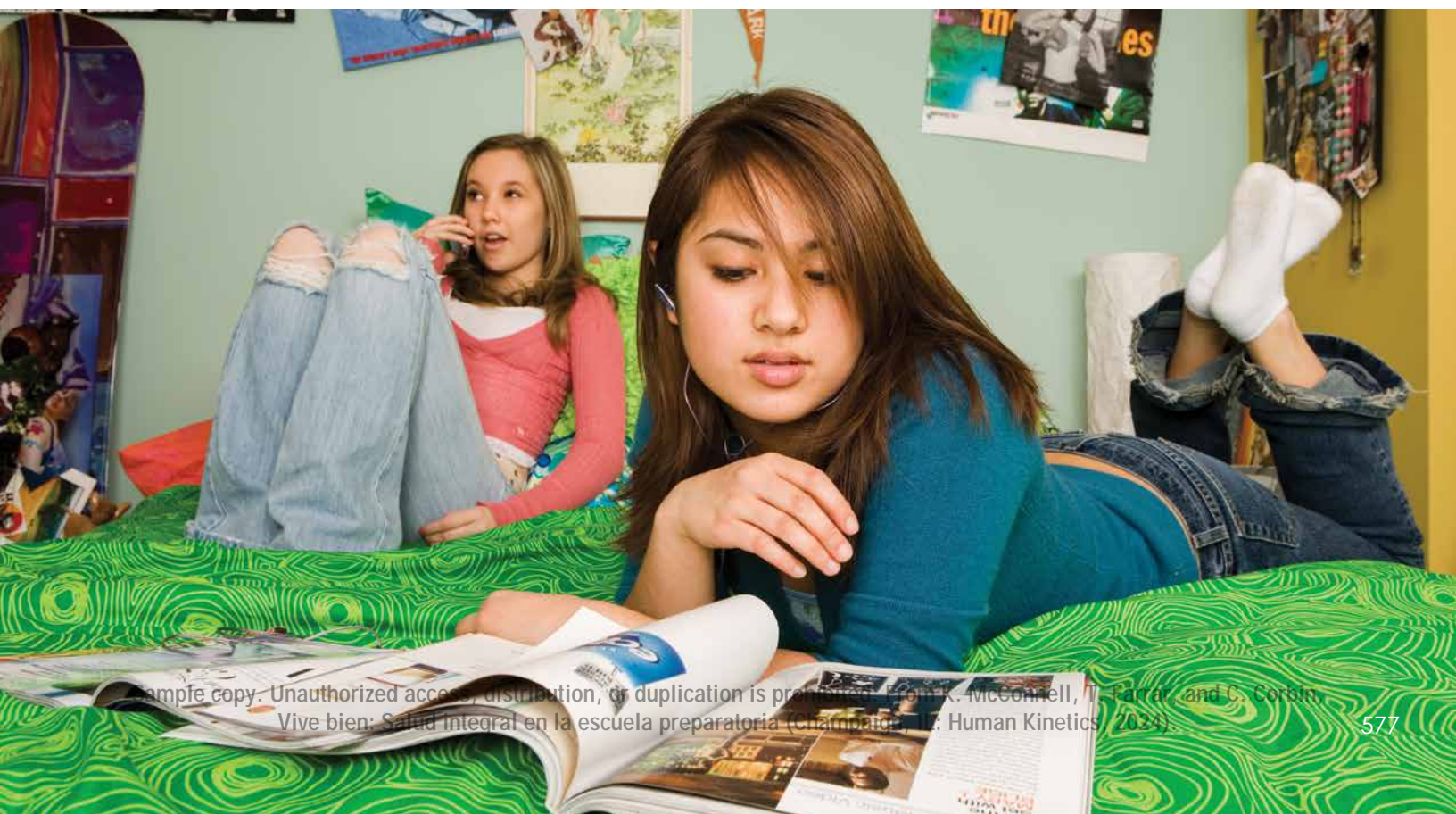
- *Influencia de las redes sociales.* Los adolescentes utilizan Snapchat y TikTok más que ninguna otra plataforma de las redes sociales. Muchos adolescentes siguen a sus cantantes, deportistas y actores favoritos y a menudo dichas celebridades publican fotos de ellos mismos en situaciones de fiestas donde se están consumiendo drogas. También puedes ver fotos de tus amigos en fiestas donde se ve el consumo de drogas, y eso puede influir para que consumas. Los adolescentes pueden comprar muchos tipos de drogas ilegales en una variedad de plataformas de redes sociales.

- *Tú como influencia.* Tú tienes que decidir qué es lo mejor para ti. A veces puedes notar que las drogas te ayudan a sentirte mejor con respecto a tus problemas, pero sabes que al final esto no es cierto.

- *Influencia de la vida.* Durante períodos específicos, es posible que experimentes transiciones importantes, como pasar de la escuela media a la preparatoria o cambiarte a una nueva escuela preparatoria. En cada uno de los casos, harás amigos nuevos y experimentarás nuevas situaciones académicas y sociales. También puede que te encuentres con las drogas por primera vez.

## Los medios y los anuncios publicitarios

Un **anuncio** es la comunicación de un mensaje acerca de un producto o servicio a través de diferentes tipos de medios. Mira algo en una plataforma de *streaming*, lee una revista o conéctate a Internet por un rato y verás un anuncio sobre un medicamento recetado. Los Estados Unidos y Nueva Zelanda son los únicos dos países del mundo que permiten anuncios publicitarios sobre medicamentos que se venden bajo receta. La meta de hacer publicidad para los consumidores es que le pregunten a su médico sobre un medicamento específico que hayan visto en un anuncio si tienen esos mismos síntomas. La meta de hacer publicidad para médicos es que receten el medicamento. Los visitadores médicos de las compañías farmacéuticas les dan a los médicos muestras que luego pueden darles a sus pacientes de manera gratuita con la esperanza de que al médico le guste lo que hace el medicamento y lo recete a sus pacientes.





## Técnicas publicitarias y su influencia en los adolescentes

Cuando tenías ocho años de edad, empezaste a comprender que los anuncios intentaban venderte algo. Los anunciantes gastan miles de millones de dólares cada año para asegurarse de que los adolescentes vean sus productos en la televisión, en películas, en aplicaciones y en servicios de plataformas de *streaming* y sitios web que presentan música, videos y juegos, es decir, en todos los lugares donde pasas el tiempo. Los anunciantes también comprenden que aún estás descubriendo cuáles son tus preferencias, y que tienes una gran influencia sobre los gastos familiares.

### Cómo los anunciantes emplean técnicas para influenciar a los adolescentes

- *Producir comerciales interesantes.* Incluir una variedad de situaciones y acciones que parezcan placenteras o emocionantes son formas infalibles de hacer que los comerciales sean fáciles de recordar y conseguir el interés de los espectadores.
- *Incorporar experiencias personales interesantes.* Esto se logra a través de juegos, aplicaciones y concursos para captar la atención de los adolescentes. Los comerciales que incluyen imágenes de familias pasando tiempo juntos y disfrutando también captan la atención de los adolescentes.
- *Usar música emocionalmente interesante para lograr que los adolescentes se identifiquen con un producto.* La música puede tener una forma poderosa de evocar emociones, por lo que el uso de jingles o canciones específicas genera interés no solo en el producto que se vende, sino también en la canción y el artista. Jugar con estos tipos de emociones puede determinar lo que compran los adolescentes.
- *Explotar las inseguridades de los adolescentes.* Al recurrir a su necesidad de encajar y ser vistos como atractivos, deportistas o populares, el mensaje implica que una persona puede ser genial solo si tiene el producto específico que se publicita (muy a menudo, una marca de ropa en particular).
- *Usar promociones de celebridades y deportistas.* Los adolescentes se inclinan más a comprar algo si su celebridad o deportista favorito lo promociona que si lo hace alguien que no es famoso.
- *Elaborar mensajes que impliquen que todos lo hacen.* Los adolescentes quieren pertenecer y ser parte de su grupo de pares de manera que si el anuncio puede convencerlos de que todos los demás tienen un determinado producto, ellos también lo querrán. Por ejemplo, un comercial de un teléfono celular podría mostrar a un grupo de adolescentes que miran sus teléfonos y se ríen. El mensaje implícito es que todos los adolescentes tienen sus propios teléfonos celulares y que lo pasan muy bien cuando miran sus teléfonos.
- *Hacer seguimiento de las huellas digitales de los adolescentes.* ¿Alguna vez te preguntaste por qué ciertos anuncios aparecen de repente en tu teléfono o en tu computadora? Los especialistas en marketing pueden rastrear lo que viste y usar esa información para determinar tus intereses, compras, preferencias e incluso tu ubicación. Utilizar las configuraciones de privacidad y ser cauteloso con la información que compartes en Internet puede ayudar a reducir tu huella digital.
- *Hacer que los seguidores adolescentes promocionen los productos por ellos.* En muchas tiendas online, puedes compartir productos con tus amigos y subir fotos tuyas con una chaqueta, zapatos o una comida en particular. Esto refuerza la idea de que la marca “hace” a la persona. Desde luego, esto no es cierto en absoluto, pero los anunciantes son muy conscientes de cómo la influencia de los pares afecta la toma de decisiones.



La ley federal establece que la publicidad debe ser verídica y respaldada por evidencia científica. Los anuncios de medicamentos deben informar a los consumidores los siguientes tres datos importantes (figura 13.6):

1. Al menos un uso aprobado del medicamento se debe compartir con los consumidores.
2. Se debe brindar el nombre genérico del medicamento. Un medicamento **genérico** es simplemente una copia del medicamento de marca. Tiene la misma dosis, seguridad, concentración, posología, calidad, rendimiento y uso indicado. Por ejemplo, Tylenol es una marca; el nombre genérico es paracetamol o acetaminofeno. A menudo los medicamentos genéricos se envasan y etiquetan con la marca del nombre de la tienda y son más económicos que los de marca.
3. Se deben informar todos los riesgos de consumir el medicamento.



**Figura 13.6** Los anuncios de medicamentos deben informar a los consumidores tres datos fundamentales.

En sus anuncios, los fabricantes de los medicamentos no te dicen a cuánta gente ayudó el medicamento, si existen otros tratamientos con menos efectos secundarios, o si el medicamento es necesario. Los anuncios de medicamentos también dan la impresión que el medicamento es mejor de lo que realmente es y muestran a una persona en una fiesta con amigos divirtiéndose mientras de fondo escuchas la voz del narrador que lee los efectos secundarios. Esto se hace de manera intencional para que te enfoques en la diversión de las personas en lugar de los efectos secundarios. Los anuncios también utilizan términos como *puede causar* o *leve* cuando describen un riesgo o efecto secundario para que parezca menos peligroso de lo que es.

## Alternativas saludables al consumo de drogas

Con todas las influencias, el marketing y la publicidad de los medicamentos, no sorprende que los adolescentes a veces puedan verse atrapados por todo el despliegue publicitario y decidan consumir o usar de manera indebida medicamentos legales e ilegales. Otras veces, los adolescentes simplemente creen que no hay otra cosa que hacer, en especial si tienen hermanos o hermanas mayores a quienes vieron consumir drogas. Los adolescentes deben darse cuenta de que siempre hay otras opciones o alternativas al consumo de drogas; a veces es solo cuestión de pensar en estas opciones con anticipación.

Cuando los adolescentes se involucran en actividades productivas y saludables, tales como los deportes, voluntariados y grupos de jóvenes, es mucho menos probable que recurran a las drogas como una actividad recreativa. Piensa fuera de las actividades diarias normales y explora otras opciones como ideas de actividades alternativas que también favorezcan tu salud mental y social (ver figura 13.7).

### CONSEJO SALUDABLE

Elige una de las ideas de alternativas saludables al consumo de drogas o agrega una propia y realízala.





**Figura 13.7** Algunas sugerencias de actividades como alternativas saludables a las drogas. Existen muchas ideas más que se te pueden ocurrir según el lugar en el que vives y las opciones que tienes a tu alcance.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad** 

**Analizar influencias**

Los anunciantes apuntan a los adolescentes a diario a través de múltiples medios de comunicación con la intención de que sus productos les resulten atractivos. Recuerda que tanto factores externos como internos influirán sobre tu compra de un producto. Usando al menos dos tipos diferentes de medios que normalmente usarías para buscar información, busca dos anuncios: uno de un medicamento de venta libre y uno de un medicamento recetado. Luego completa el siguiente cuadro.

	Nombre del medicamento de venta libre: _____	Nombre del medicamento recetado: _____
¿Te viste influenciado debido a un factor externo o interno? De ser así, sé específico con respecto a la influencia (familiar, compañero, medios, tú mismo).		
¿Qué tipos de medios utilizaste?		
¿Qué compañía u organización es responsable por el anuncio?		
¿Qué es lo que el anuncio intenta que compres, hagas, o pienses?		

Ahora que completaste el cuadro, responde las siguientes preguntas.

1. ¿En qué se parecen los dos anuncios?
2. ¿En qué se diferencian los dos anuncios?
3. Mira nuevamente los dos anuncios. ¿El punto de vista del anunciante es diferente al tuyo? En caso afirmativo, ¿de qué manera es diferente?
4. ¿Alguno de estos anuncios podría influir para que compres el producto? Explica tu razonamiento.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Utiliza tus habilidades de resolución de conflictos y tus alternativas saludables para comunicar una alternativa segura en lugar de asistir a una fiesta en la que puede haber consumo de medicamentos legales e ilegales. ¿Qué podrías decir y qué pasos seguirías si un amigo intentara convencerte de que asistas? Escribe tus opciones, las consecuencias de cada opción y tu decisión.



### ESTABLECER METAS SALUDABLES



Establece una meta SMART para decir "no" a tus pares si intentan influenciarte para que tomes el medicamento recetado de otra persona o consumas una droga ilegal. Si planificas con anticipación antes de que algo así ocurra, estarás más preparado y será menos probable que actúes de forma precipitada. Utiliza los pasos para la habilidad de establecer metas para fijar tus metas a corto plazo describiendo cómo lidiarás con las influencias de tus pares a partir de hoy y durante las próximas cuatro semanas.



### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Habrás momentos en tu vida en los que necesitarás tomar medicamentos seguros de venta libre para tratar alguna enfermedad. Investiga tres medicamentos de venta libre diferentes para la misma enfermedad. Identifica para qué se utilizan, cómo se utilizan de manera segura y cuáles podrían ser los efectos secundarios posibles de tomarlos. Realiza una tabla de tus resultados e indica cuál de los tres medicamentos de venta libre usarías y las razones por las que lo elegiste.

## LECCIÓN 13.3 Revisión: Influencias en el consumo de drogas

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Los factores que influyen en los adolescentes para que consuman drogas incluyen la familia, los pares, los medios, las redes sociales y ellos mismos.
- Los anuncios de medicamentos deben informar al consumidor al menos un uso aprobado del medicamento, el nombre genérico de la droga y todos los riesgos de usar el medicamento.
- Las técnicas de marketing para adolescentes incluyen mostrar experiencias, producir emociones, promocionar una marca como la única manera de encajar, recurrir a celebridades y deportistas y utilizar a los pares para influir en la toma de decisiones con respecto a una compra.
- Las alternativas saludables al consumo de drogas que no requieren mucha planificación incluyen jugar un videojuego, salir a caminar o mirar una película en casa. Las alternativas saludables bien planificadas incluyen preparar la cena para amigos o la familia, ser voluntario para una causa importante o asistir a una clase grupal de ejercicios.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Los/las \_\_\_\_\_ pueden incluir revistas, TV, vallas publicitarias, periódicos, radio, Internet y redes sociales.
2. La comunicación de un mensaje sobre un producto o servicio se denomina \_\_\_\_\_.
3. Una copia de un medicamento de marca en cuanto a dosis, seguridad, concentración, cómo se toma, calidad, rendimiento y uso indicado se denomina medicamento \_\_\_\_\_.
4. Un/una \_\_\_\_\_ es alguien que compra un producto.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Escribe un producto que hayas comprado o algo que hayas hecho (incluye opciones tanto positivas como negativas) para cada una de las siguientes influencias: (1) familia, (2) pares, (3) medios, (4) redes sociales, (5) tú mismo. Dibuja una estrella al lado de las opciones positivas y una X al lado de las opciones negativas.

### EN CASA

Habla con un miembro de tu familia sobre alguna compra que hayan hecho debido a un anuncio que hayan visto. Con referencia a las técnicas de publicidad que aprendiste en esta lección, pregúntale a un miembro de tu familia qué técnica(s) cree que lo convencieron de comprar el producto. Pregúntale cómo cree que las publicidades influyen en las compras que hace a lo largo del tiempo.

# LECCIÓN 13.4

## Prevención, tratamiento y una vida sin drogas

### Términos a aprender

- abstinencia
- potencial adictivo
- recaída
- terapia conductual
- tolerancia
- trastorno por consumo de sustancias tóxicas



### Concepto general

Los trastornos por consumo de sustancias tóxicas ocurren cuando continúas consumiendo una droga aún cuando experimentas problemas como resultado de la droga. Recibir educación desde una edad temprana sobre el abuso de sustancias ayuda a prevenir que comience el consumo de sustancias. Un trastorno por consumo de sustancias tóxicas puede ser un viaje de por vida lleno de grandes desafíos. En general, no consumir drogas hace que los amigos, la escuela, la familia y la vida sean mucho más fáciles.

### Objetivos de aprendizaje

- Describir qué es un trastorno por consumo de sustancias tóxicas.
- Explicar qué significa potencial adictivo.
- Seleccionar dos obstáculos para dejar de consumir drogas y evaluar por qué pueden ser obstáculos.
- Evaluar la importancia de la terapia conductual en el tratamiento de un trastorno por consumo de sustancias tóxicas.
- Revisar las políticas de tu escuela sobre el consumo de drogas.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Practicar conductas saludables (conciencia de sí mismo)

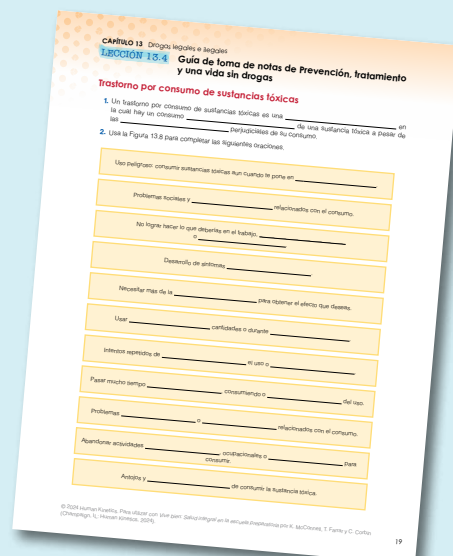
### Escribe sobre el tema

¿Cuáles serían las consecuencias si te encontraras con tenencia o consumo de marihuana en la escuela? ¿Estás al tanto de las políticas de tu escuela con relación al consumo, la tenencia y la venta de drogas ilegales? En caso afirmativo, enuméralas. Si no las conoces, ¿dónde crees que puedes encontrar esta información?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.





**Kylie**

comenzó a salir con personas de su clase de arte hace un tiempo para trabajar en proyectos después de la escuela. Cada vez que su profesor se iba temprano, un par de estudiantes fumaban un porro, diciendo que los hacía más creativos y capaces de producir mejores proyectos de arte. Al principio todos fumaban un poco de marihuana y no pasaba nada. Pero luego, uno de los estudiantes, cuyo hermano mayor es traficante de drogas, llevó meta, y así fue como todos comenzaron a inhalar meta también. Kylie nunca la había consumido antes, pero realmente le encantó cómo la hizo sentir la primera vez que lo probó. Desde esa primera vez, las calificaciones de Kylie bajaron. Desea el efecto que le produce la droga y no puede esperar a conseguir más meta después de la escuela. Kylie está bastante segura de que podría dejar de consumir si en realidad quisiera. ¿Qué tipo de ayuda podría necesitar Kylie y con quién podría hablar?

## Trastorno por consumo de sustancias tóxicas


Un **trastorno por consumo de sustancias tóxicas** es una enfermedad en la cual hay un consumo descontrolado de una sustancia a pesar de las consecuencias perjudiciales de su consumo. La vida de las personas que desarrollan trastornos por consumo de sustancias tóxicas cambia por su consumo de drogas: saben que la droga les está causando problemas en la escuela o con su familia o amigos, sin embargo se sienten obligados a seguir consumiendo. La clasificación inicial está determinada por el número de criterios que cumple una persona. Por ejemplo, si cumplieras dos o tres de los criterios que se muestran en la figura 13.8, clasificarías como trastorno por consumo de sustancias tóxicas leve; si cumplieras cuatro o cinco de los criterios, clasificarías como trastorno por consumo de sustancias tóxicas moderado y si cumplieras seis o más de los criterios, clasificarías como trastorno por consumo de sustancias tóxicas grave.

### CONSEJO SALUDABLE

Si tú o alguien que conoces cumple alguno de los criterios de trastorno por consumo de sustancias tóxicas, es importante que tomes las medidas necesarias para obtener ayuda. Habla con un adulto de confianza de inmediato para saber qué tienes que hacer por ti o por tu amigo.

## Potencial adictivo de las drogas

El **potencial adictivo** de una droga se determina por la capacidad de la droga de proporcionar las siguientes características: los efectos de la droga ocurren rápidamente; la sensación de gran felicidad y excitación va más allá de las expectativas normales, y tanto la tolerancia como la abstinencia son ambos efectos de la droga.

- 
- 1. Uso peligroso: Consumir sustancias una y otra vez, aun cuando te pone en peligro.
  - 2. Problemas sociales y personales relacionados con el consumo: Seguir consumiendo, aun cuando cause problemas en tus relaciones.
  - 3. Descuidar roles importantes para consumir: No lograr hacer lo que debes en el trabajo, en casa o en la escuela debido al consumo de sustancias.
  - 4. Abstinencia: Desarrollo de síntomas de abstinencia, que pueden aliviarse consumiendo más de la sustancia.
  - 5. Tolerancia: Necesitar más de la sustancia para obtener el efecto que deseas.
  - 6. Consumir cantidades mayores o durante más tiempo: Consumir la sustancia en mayores cantidades o durante más tiempo que el debido.
  - 7. Intentos reiterados de controlar el uso o dejar de consumir: Desear reducir o suspender el consumo de la sustancia pero no lograr hacerlo.
  - 8. Mucho tiempo gastado en consumir: Pasar mucho tiempo para obtener, consumir y recuperarte del uso de la sustancia.
  - 9. Problemas físicos o psicológicos relacionados con el consumo: Seguir consumiendo, aun cuando sabes que tienes un problema físico o psicológico que pudo haber sido causado o empeorado por la sustancia.
  - 10. Actividades dejadas de lado para consumir: Dejar de lado actividades sociales, ocupacionales y recreativas importantes debido al consumo de sustancias.
  - 11. Antojos: Antojos y deseos de consumir la sustancia.

**Figura 13.8** Criterios para el trastorno por consumo de sustancias tóxicas.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

Cuanto más características tiene una droga, mayor es su potencial adictivo. La tolerancia y la abstinencia aumentan el potencial adictivo de una droga haciendo que sea difícil para la persona dejar de consumirla sin experimentar malestar. Si una persona desarrolla una **tolerancia**, necesitará mayores dosis de la droga para tener el mismo efecto y querrá continuar consumiendo para evitar los síntomas de abstinencia. **Abstinencia** es un grupo de síntomas que una persona experimenta cuando se reduce la cantidad de sustancia.

## Efectos de las drogas en el cerebro

Las drogas que tienen potencial adictivo llenan el cerebro de dopamina, la sustancia química responsable por las sensaciones de excitación, relajación y alivio del estrés. Si bien la dopamina es responsable de hacer que las personas se sientan bien, su trabajo real es ayudar a la persona a continuar con las conductas importantes tales como dormir, comer y forjar amistades. Cuando se consumen drogas, los efectos del aumento de la cantidad de dopamina le dicen al cerebro de la persona que necesita más droga, lo que se convierte en más importante que la alimentación, el sueño o la amistad.

El consumo constante de drogas hace que el cerebro reduzca la producción de dopamina, lo que lleva a la incapacidad de ser feliz. Para recuperar la sensación de felicidad, el cerebro incentiva a la persona para que consuma más drogas para sentirse bien otra vez. En esta instancia, la persona necesita drogas solo para sentirse normal. Los adolescentes que con frecuencia consumen drogas tienen dificultades para controlar los impulsos, juzgar, planear, completar tareas, alcanzar metas, aprender y retener información.

## No consumir drogas

No consumir drogas es una conducta que eliges. A veces es difícil porque los pares y amigos pueden incentivarte a consumir y, en determinadas circunstancias, puede ser difícil decir que no. Ser consciente de por qué alguien elige no consumir drogas es un paso importante para practicar conductas saludables. Los programas de prevención están diseñados para enseñarles a los adolescentes que hay otras opciones además del consumo de drogas para divertirse, hacer amigos y encajar en un grupo. Las investigaciones han demostrado que si una persona retrasa la primera vez que consume drogas hasta después de los 21 años, las chances de su potencial adictivo disminuyen de manera significativa. El potencial adictivo de los adolescentes es siete veces mayor si prueban las drogas antes de los 21 años. Ser capaz de enfrentarse a un par o un amigo y decir que no al consumo de drogas requiere convicción en tus valores y confianza para hacer lo que es correcto en una situación difícil. Significa ser consciente de lo que quieres para ti mismo y tener la fuerza para continuar incluso cuando es muy complicado. No consumir drogas es una forma de vida, y si bien no es siempre fácil, el esfuerzo vale la pena. La figura 13.9 muestra los beneficios y obstáculos de no consumir drogas.



## Beneficios

**Vida más saludable.** Las personas no tendrán los efectos secundarios negativos causados por el consumo de drogas.

**Conciencia limpia.** Los consumidores de drogas ya no tendrán que mentir o robar a sus familias o amigos.

**Amistades de calidad.** Si bien los consumidores de drogas pueden creer que tienen buenos amigos, esas personas solo están cerca si hay drogas. Los amigos verdaderos tienen respeto mutuo y están ahí el uno para el otro.

**Mejores oportunidades educativas y laborales.** Los adolescentes que no consumen drogas tienen una variedad mucho más amplia de opciones. Sus calificaciones serán mejores, lo que les abrirá el camino para más opciones de universidades competitivas entre las cuales elegir. Conseguir y mantener un trabajo y tener una carrera exitosa en el futuro son otras oportunidades que vienen con un estilo de vida sin consumo de drogas.

**Mejora en la salud mental.** Las mentes de los adolescentes estarán más claras, y podrán hacer planes para su futuro.

## Obstáculos

**Una mentalidad de no necesitar tratamiento.** Las personas que consumen drogas sienten que no necesitan tratamiento y creen que pueden dejarlas cuando quieran. En realidad, niegan su problema.

**No estar preparados para dejar de consumir.** Cuando los consumidores de drogas experimentan malestar por dejar de consumir, significa que han dejado que su trastorno por consumo de sustancias tóxicas se apodere de sus vidas.

**Problemas financieros.** El costo del tratamiento es inasequible para muchas familias, por lo que los consumidores de drogas a menudo se enfrentan a la imposibilidad de obtener la ayuda profesional que necesitan.

**Efectos adversos en la educación.** Tener que ir a un centro de tratamiento que requiere no asistir a la escuela durante meses puede afectar de manera negativa la educación de una persona (ej., retrasar la fecha de graduación, atrasarse demasiado y decidir abandonar la escuela, etc.).

**Preocupaciones por la reputación y las amistades.** Es posible que algunos consumidores no quieran que se vea que tienen un problema porque están más preocupados por lo que pensarán los demás que por ellos mismos. Es posible que los consumidores también tengan miedo de que los intentos de pedir ayuda solo los alejen de sus amigos, y a nadie le gusta perder amigos.

**Falta de información.** En algunos casos, es posible que las personas que consumen drogas no sepan adónde ir o a quién pedir ayuda, por lo que no obtienen la ayuda que necesitan.

**Figura 13.9** Beneficios y obstáculos de no consumir drogas.

Las escuelas pueden ayudar a educar a los adolescentes sobre los riesgos de consumir diferentes tipos de sustancias: alcohol, nicotina, medicamentos de venta libre, medicamentos recetados y drogas ilegales. Si bien es importante comprender los factores de riesgo de consumir drogas, también es importante aprender cómo tomar buenas decisiones, convertirse en más asertivo, soportar la presión de los pares, establecer metas y construir relaciones positivas.

Las familias y los adultos que sean modelos a seguir también pueden jugar un papel importante en la prevención del consumo de sustancias en los adolescentes. Los adolescentes que tienen un adulto con quien hablar sobre los peligros del consumo de sustancias tienen menos posibilidades de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias tóxicas. Asegúrate de hablar siempre con uno de tus padres, tu tutor u otro adulto de confianza si sospechas que alguien que conoces está consumiendo drogas. También es importante que los adolescentes entiendan y sean capaces de hablar sobre los mensajes confusos que se muestran en películas, programas de TV, música, video juegos y redes sociales para que puedan comprender que las drogas de cualquier tipo no son tan inocuas o divertidas en la vida real como se muestra en los medios.



## Pedir ayuda para un trastorno por consumo de sustancias tóxicas

Tú o un amigo deben pedir ayuda para un trastorno por consumo de sustancias tóxicas cuando comiencen a darse cuenta de que les falta energía y ya no quieren hacer las cosas que antes les gustaban. Al mismo tiempo, tú o tu amigo también pueden comenzar a romper las promesas que hayan hecho con relación a la sustancia que están consumiendo. Por ejemplo, tú o tu amigo pueden prometer consumir solo los fines de semana y luego se encuentran consumiendo también durante la semana. Otros ejemplos de cuándo debes pedir ayuda incluyen cuando tú o tu amigo comienzan a tener problemas en la escuela, en casa, con otras personas o con la policía.

- *Escuela.* No entregar las tareas, obtener malas calificaciones en los exámenes, faltar a clases y no participar en actividades que tú o tu amigo solían disfrutar son señales de que necesitan ayuda.
- *Casa.* Es posible que tú o un amigo estén peleando más de lo normal con sus tutores y hermanos en casa. Es posible que también te estés distanciando de los miembros de tu familia quedándote en tu habitación con más frecuencia.
- *Otras personas.* Es posible que tú o tu amigo tengan más desacuerdos con sus amigos o que ya no quieran hacer cosas con sus amigos. Es posible que te estés distanciando de los amigos con los que normalmente sales.
- *Policía.* Los problemas nuevos o constantes con la policía pueden ser una señal de trastornos por consumo de sustancias tóxicas, pero también es una señal de una crisis personal.

Si tienes alguno de estos problemas o ves que un amigo los tiene, es importante que hables con un tutor o adulto de confianza y pidas ayuda lo antes posible.

## Tratar trastornos por consumo de sustancias

Las personas con trastornos por consumo de sustancias tóxicas necesitan el apoyo de la familia, los amigos y los profesionales. A veces, las personas pueden dejar de consumir drogas por su cuenta o con la ayuda de sus familias y amigos. Otras veces, necesitan la ayuda de profesionales de la salud, como consejeros de drogas y alcohol, psicoterapeutas y médicos. El tratamiento se basa en las necesidades de la persona, de manera que ninguna opción de tratamiento funciona para todos. Antes de que pueda comenzar el tratamiento, la persona debe pasar por una evaluación del trastorno por consumo de sustancias tóxicas. El resultado de la evaluación determina el nivel apropiado de tratamiento.



Estás llegando  
a tu recuperación



El tratamiento del trastorno por consumo de sustancias tóxicas es complejo debido a que está hecho específicamente a medida para cada persona. El tratamiento puede incluir terapia individual, terapia familiar, terapia grupal y educación. La **terapia conductual** se puede utilizar para ayudar a las personas con los síntomas de abstinencia junto con la medicación, cuando es apropiado, enseñándoles cómo manejar los antojos, evitar situaciones y personas que pueden desencadenar el deseo de consumir de nuevo y prevenir una recaída. Una **recaída** ocurre cuando la persona comienza a consumir drogas de nuevo después de que dejó de consumir. En general, el tratamiento puede clasificarse de la siguiente manera:

- Educación de intervención temprana
- Tratamiento ambulatorio de una a ocho horas de servicios semanales
- Tratamiento ambulatorio intensivo de nueve a 20 horas de servicios semanales
- Tratamiento residencial con internación: atención residencial las 24 horas en que la persona vive en un ambiente supervisado
- Tratamiento hospitalario intensivo clínicamente controlado: una persona ingresada en un ámbito hospitalario y supervisada por profesionales médicos

## Políticas escolares

Todas las escuelas tienen políticas específicas relacionadas con el consumo, la tenencia y la venta de drogas en el predio escolar y en funciones escolares ya sea dentro o fuera del predio escolar. Muchas escuelas también tienen políticas para el consumo, tenencia y venta de drogas ilegales fuera del ámbito escolar si el adolescente es un deportista o un representante de la escuela a través de su participación en otros clubes u organizaciones. En el manual del estudiante se describe la forma en que las escuelas manejan el consumo, la tenencia y la venta de drogas ilegales.

Un ejemplo de una política escolar para el consumo, la tenencia y la venta de drogas ilegales sería contactar a la policía y posiblemente aplicar una suspensión a largo plazo o una suspensión a corto plazo con un examen toxicológico y reuniones con un consejero de adicciones. Suele haber consecuencias legales para el consumo de alcohol, drogas u otras sustancias por parte de menores de edad, como terapia para drogadicción juvenil, libertad condicional y detención juvenil.



### Orientación vocacional

#### ASISTENTE DE SERVICIOS SOCIALES Y HUMANOS

Los asistentes de servicios sociales y humanos brindan una variedad de servicios, incluidos apoyo a familiares, en una amplia variedad de campos, tales como psicología, rehabilitación y trabajo social. Asisten a otros trabajadores, tales como los trabajadores sociales, conectando a los clientes con beneficios o servicios comunitarios. Los asistentes de servicios sociales y humanos pueden ocupar muchos puestos, incluidos asistente de consejería en adicciones, asistente de trabajo social, asistente de trabajo de casos, asistente de servicios familiares y trabajador de servicios humanos. Para las personas con adicciones, los asistentes de servicios humanos identifican y conectan los centros de rehabilitación con las necesidades de los clientes. También pueden ayudar a encontrar grupos de apoyo para personas que son adictas al alcohol, las drogas, el juego de apuestas u otras sustancias o conductas. Asimismo, los asistentes de servicios sociales y humanos pueden hacer un seguimiento de sus clientes para asegurar que estén recibiendo los servicios previstos y que dichos servicios respondan a sus necesidades. Los requisitos para ser un asistente de servicios sociales y humanos son tener título secundario y contar con capacitación práctica.

## Leyes comunitarias

El proceso de justicia de menores es diferente del proceso de justicia penal para adultos. Un menor es cualquier persona menor de 18 años. Los juzgados de menores tienen una variedad más amplia de opciones cuando tratan con los delincuentes. Los juzgados de menores tienden a centralizarse en rehabilitar a los menores en lugar de enviarlos a la cárcel o prisión. Los jueces de los juzgados de menores pueden utilizar opciones de sentencias alternativas si determinan que el menor cumple con ciertos requisitos. El juez tiene en cuenta los antecedentes penales del menor, su carácter, la naturaleza y las circunstancias del delito que cometió, los riesgos y necesidades del menor, y si es necesario encarcelarlo para proteger al público. Los menores que cometen delitos relacionados con las drogas por primera vez y que no están acusados de transporte o intención de comercializar drogas ilegales tienen mayores probabilidades de calificar para una sentencia alternativa.

Los menores pueden cometer y ser acusados de una gran variedad de delitos relacionados con las drogas que incluyen:

- tenencia de una sustancia ilegal,
- venta de una sustancia ilegal,
- intención de distribuir una sustancia ilegal,
- transporte de una sustancia ilegal, y
- cultivo de una sustancia ilegal.

Incluso una pequeña cantidad de drogas ilegales puede resultar en la presentación de serios cargos legales.

Los programas de sentencias alternativas pueden incluir libertad condicional supervisada o no supervisada, servicio comunitario, monitoreo electrónico, reuniones con Narcóticos Anónimos (NA), programas de manejo conductual, sesiones de terapia y programas de tratamiento ambulatorio y rehabilitación de drogas. Algunos programas alternativos, si se completan de manera satisfactoria, también permiten el sobreseimiento o la reducción de los cargos.

## Conducir bajo los efectos de las drogas

Diferentes tipos de drogas tendrán diferentes efectos en el cerebro de una persona. Por ejemplo, la marihuana puede reducir el tiempo de reacción y disminuir la coordinación; la cocaína y la metanfetamina pueden causar agresividad e imprudencia; algunos medicamentos recetados, como los opioides, los relajantes musculares y los antidepresivos pueden causar somnolencia y alterar el pensamiento y el juicio; y algunos medicamentos de venta libre como los medicamentos para el resfriado pueden causar somnolencia o mareos.

Es ilegal para cualquier persona en los Estados Unidos manejar bajo la influencia de cualquier droga potencialmente perjudicial, sin importar si es recetada o de venta libre, o si es legal o ilegal. Actualmente, es difícil hacer cumplir esta norma porque puede ser difícil determinar si alguien consumió una droga específica. La única prueba toxicológica confiable de la que se dispone actualmente para realizar en las carreteras es para determinar el nivel de alcohol. Algunas drogas pueden permanecer en el cuerpo durante días o semanas, lo que hace difícil determinar si la droga afectó la conducción. Muchos conductores que causan choques a menudo tienen drogas y alcohol en su organismo, de manera que también es difícil determinar qué sustancia tuvo el mayor impacto.



Otro desafío para considerar que es específico de la marihuana es que cada estado tiene estándares diferentes. Algunos estados tienen tolerancia cero con respecto a conducir bajo los efectos de la marihuana. Algunos tienen tolerancia cero para el THC. Otro tema complicado es que algunos estados determinan cantidades específicas de THC que una persona podría consumir antes de que se considere ilegal conducir. Algunos estados ni siquiera tienen leyes específicas con respecto a conducir bajo los efectos de las drogas, de manera que cualquier consecuencia legal recaería en la tenencia de drogas.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad** 

## Acceder a la información

Busca en Internet un programa de tratamiento ambulatorio y un programa de tratamiento residencial para adolescentes en tu zona. Asegúrate de que sean dos programas de tratamiento diferentes y que ambos trabajen con adolescentes. Una vez que hayas encontrado dos programas de tratamiento y completado el siguiente cuadro, conversa sobre el tema con un compañero.

	Programa de tratamiento ambulatorio	Programa de tratamiento residencial
Nombre del programa		
Ubicación del programa (si no se encuentra en tu ciudad o pueblo, ¿cuán lejos está?)		
Número de teléfono		
Sitio web		
¿Trabajan con alcohol, tabaco y drogas? Enumera todos los que correspondan.		
¿Cuántos programas tienen para adolescentes? Enumera al menos tres.		

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el acceso a la información. Aquí hay otra manera en la que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionada con esta lección.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES



Elegir no consumir drogas puede ser difícil de hacer en ocasiones, entonces es importante que tengas un plan con anticipación para ayudarte. Realiza una lista de verificación de formas de evitar el consumo de drogas: Incluye gente con la que deberías pasar tiempo, lugares a los que puedes ir después de la escuela, actividades o clubes en los que podrías participar, maneras saludables de aliviar el estrés, actividades que puedes hacer si estás aburrido y cualquier otra cosa que se te pueda ocurrir. Escribe en un papel “Cosas que puedo hacer para no consumir drogas” y enumera tus ideas. Cada vez que lleves a cabo cada opción de manera satisfactoria, coloca un tilde, una cara sonriente u otra marca al lado de la conducta. Al final del mes, reflexiona sobre tu progreso.

## LECCIÓN 13.4 Revisión: Prevención, tratamiento y una vida sin drogas

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un trastorno por consumo de sustancias tóxicas es una enfermedad en la que hay un consumo descontrolado de una sustancia a pesar de que su consumo tiene consecuencias perjudiciales (ej., continuar con el consumo sabiendo que está causando problemas en la escuela o con la familia o los amigos).
- Los trastornos por consumo de sustancias tóxicas se clasifican en leves, moderados o graves, según los criterios que se cumplan.
- El potencial adictivo se determina por la rapidez con que se producen los efectos de la droga, la sensación de gran felicidad y excitación más allá de las expectativas normales, y si tanto la tolerancia como la abstinencia son ambos efectos de la droga.
- Los obstáculos para que los adolescentes no consuman drogas pueden incluir que los consumidores sientan que no necesitan tratamiento, que no están preparados para dejar de consumir, que no pueden pagar el costo del tratamiento, que se preocupan por el impacto negativo de estar fuera de la escuela por un período prolongado de tiempo, preocupación por lo que los demás puedan pensar y no saber a dónde pedir ayuda.
- La terapia conductual puede ayudar con los síntomas de abstinencia enseñando a las personas cómo manejar los antojos, evitar situaciones y personas que pueden desencadenar el deseo de consumir de nuevo y prevenir una recaída.
- Las políticas escolares sobre el consumo de drogas por parte de los adolescentes varían de una escuela a otra. Asegúrate de revisar el manual del estudiante de tu escuela para saber cuáles son sus políticas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Un trastorno \_\_\_\_\_ resulta del consumo de una sustancia que continúas consumiendo a pesar de experimentar problemas como consecuencia.
2. Un/una \_\_\_\_\_ de una droga se incrementa por el nivel de dificultad y malestar que tendrá una persona cuando intente dejar de consumir la droga.
3. \_\_\_\_\_ es cuando la persona necesita dosis más altas de una droga para tener el mismo efecto.
4. Cuando ya no se consume una droga, o se redujo de manera sustancial, los signos y síntomas que la persona experimenta se denominan \_\_\_\_\_.
5. El/la \_\_\_\_\_ ayuda a las personas a aprender cómo modificar sus actitudes y conductas relacionadas con el consumo de drogas.
6. Cuando la persona comienza a consumir drogas de nuevo después de haber dejado de consumir se denomina un/una \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Conversa con un compañero de clase sobre las consecuencias para la salud a corto y largo plazo de los trastornos por consumo de sustancias tóxicas. Luego, discute qué piensas que debería hacer tu escuela para ayudar a prevenir el consumo de sustancias.

### EN CASA

Prepara una lista de recursos en tu comunidad para las personas que tienen problemas de consumo de sustancias. Entrégala a un miembro de tu familia o a un amigo como un recurso para ellos mismos o para otros que pudieran conocer que tengan problemas de consumo de sustancias.



# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Decidir no consumir drogas

Utiliza la ficha Mi plan de acción para dejar de tomar medicamentos recetados o de venta libre de manera incorrecta. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Dejar de abusar de medicamentos recetados

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a dejar de abusar de medicamentos recetados para ayudarme a concentrarme y para sentirme mejor.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Voy a dormir una cantidad regular de horas cada noche para estar descansado y poder concentrarme mejor.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*No voy a consumir los medicamentos recetados de otra persona.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cuatro pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Pondré la alarma en mi teléfono 30 minutos antes de irme a dormir para poder empezar a prepararme para ir a la cama. Esto me ayudará a relajarme y estar listo para quedarme dormido.*

*Usaré goma de mascar para ayudarme a mantenerme concentrado y alerta.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *18 de noviembre*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Dormí ocho horas todas las noches esta semana. Poner la alarma en mi teléfono 30 minutos antes de irme a dormir me hizo darme cuenta del tiempo y me ayudó a tener una rutina, entonces puedo quedarme dormido rápido.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*Para mi meta a largo plazo me fue mucho mejor esta semana pero no la cumplí totalmente. Tomé los medicamentos recetados de mi amigo dos veces esta semana. Antes los habría tomado cuatro veces en la semana, así que dos veces es mejor. Fue difícil poder alcanzar la meta porque me gusta cómo me permite concentrarme en lo que tengo que hacer.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Cuáles son los tres factores que los anuncios de medicamentos deben informar a los consumidores?
  - a. El nombre del medicamento, un uso aprobado, los riesgos del medicamento
  - b. Los riesgos del medicamento, cómo se publicita el medicamento, el nombre del medicamento
  - c. El nombre genérico, los riesgos de la droga, cómo se publicita
  - d. Un uso aprobado, el nombre genérico, los riesgos del medicamento
2. El éxtasis es un
  - a. estimulante
  - b. inhalante
  - c. alucinógeno
  - d. depresor
3. El hecho de consumir una sustancia que continúas consumiendo a pesar de experimentar problemas como consecuencia se denomina
  - a. uso indebido de sustancias
  - b. abuso de sustancias
  - c. consumo de sustancias
  - d. trastorno por consumo de sustancias tóxicas
4. ¿Qué tipo de categoría de medicamento debería ser usado por una persona sola?
  - a. genérico
  - b. de venta libre
  - c. de marca
  - d. recetados
5. La heroína es un
  - a. estimulante
  - b. opioide
  - c. alucinógeno
  - d. inhalante
6. ¿Cuál es el problema de drogas que más rápido está creciendo en los Estados Unidos que afecta la salud mental y física de los adolescentes?
  - a. medicamentos de venta libre
  - b. drogas ilegales
  - c. medicamentos recetados
  - d. drogas alucinógenas
7. Los medicamentos que estimulan, deprimen o causan alucinaciones se llaman medicamentos                     .
  - a. ilegales
  - b. recetados
  - c. estimulante
  - d. de venta libre
8. Esta categoría de drogas está compuesta tanto de drogas legales como ilegales.
  - a. inhalantes
  - b. opioides
  - c. drogas de club
  - d. depresores
9. La meta es un
  - a. estimulante
  - b. opioide
  - c. alucinógeno
  - d. depresor
10. Pegamento de caucho, laca en spray, gasolina y removedor de esmalte de uñas son ejemplos de
  - a. estimulantes
  - b. inhalantes
  - c. alucinógenos
  - d. depresores

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Reducir el consumo de medicamentos recetados en alumnos de escuela preparatoria

### Qué recordar

Los medicamentos recetados están diseñados para tratar enfermedades y afecciones específicas. El abuso de medicamentos recetados puede ser mortal.

### Para quién es

Miembros adultos de la familia, miembros de la comunidad y pares.

### Por qué es importante

El consumo de medicamentos recetados, de manera diferente a la indicada, por parte de adolescentes es el problema de drogas que más rápido está creciendo en los Estados Unidos, y afecta la salud mental y física de los adolescentes.

## Qué hacer

Elabora una presentación multimedia sobre el consumo de medicamentos recetados en la escuela preparatoria para presentarla en una reunión del consejo escolar.

## Cómo hacerlo

Trabaja en un grupo pequeño de tres a cinco alumnos. Investiga en Internet sobre el consumo de medicamentos recetados por parte de alumnos de la escuela preparatoria para obtener la información que necesitarás para la presentación. Recuerda utilizar la lista de verificación para evaluar sitios web de salud para asegurarte de que estés utilizando sitios web válidos y confiables.

### Lista de verificación para evaluar sitios web de salud

- ¿Quién publica el sitio? Ten en cuenta el dominio y qué es lo que sugiere. Comienza con sitios .gov, .edu y .org.
- ¿Cuál es el propósito del sitio? Trata de obtener información básica de sitios que no vendan un producto o servicio.
- ¿Qué tipo de información contiene el sitio? Busca sitios que brinden datos de investigaciones y que te digan de dónde provienen los datos.
- ¿La información está revisada por expertos? Usa sitios que te digan quién escribió la información y qué credenciales tiene.
- ¿La información es actualizada? Trata de encontrar sitios que no tengan más de cinco años de antigüedad.

Elabora una presentación que trate las siguientes preguntas, en la que se utilice multimedia (ej., PowerPoint) e involucre la participación activa de todos en tu grupo.

- ¿Dónde obtienen los alumnos los medicamentos recetados?
- ¿Por qué los alumnos consumen medicamentos recetados?
- ¿Cuáles son los medicamentos recetados que más consumen los alumnos?
- ¿Cuáles son las señales que puedes ver si los alumnos están consumiendo medicamentos recetados de manera diferente a la indicada?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de consumir medicamentos recetados de manera diferente a la indicada?
- Proporciona estadísticas, en la medida de lo posible, sobre el consumo de medicamentos recetados por parte de alumnos de escuela preparatoria.
- Menciona que el consumo de medicamentos recetados puede llevar a un trastorno por consumo de sustancias tóxicas.
- Proporciona recursos adicionales.
- Agrega información adicional según sea necesario.

Practica tu presentación para que puedas presentarla sin leerla directamente de las diapositivas o de tarjetas con apuntes. Solicita a las personas presentes en la reunión del consejo que diseñen un plan de acción para ayudar a reducir el consumo de medicamentos recetados entre los alumnos de escuela preparatoria.

## CONEXIONES INTERCURRICULARES: Estudios sociales

Investiga los antecedentes de un medicamento recetado que tú o alguien de tu familia haya tomado, o que hayas aprendido en esta lección. Incluye información sobre cómo se controlaron o regularon

a lo largo de las décadas. Una vez que tengas la información, realiza una línea de tiempo que muestre cómo cambiaron y evolucionaron las cosas a lo largo del tiempo.

# UNIDAD V

## Protegerte a ti mismo y al ambiente

**CAPÍTULO 14** **Prevención de lesiones,  
seguridad y primeros  
auxilios**

**CAPÍTULO 15** **Salud ambiental**





# Prevención de lesiones, seguridad y primeros auxilios

LECCIÓN 14.1 Prevención de lesiones y seguridad en el hogar

LECCIÓN 14.2 Seguridad en la comunidad

LECCIÓN 14.3 Seguridad en Internet

LECCIÓN 14.4 Primeros auxilios y procedimientos de emergencia



# Entender mi salud

## ¿Cuán preparado estoy para una emergencia?

Tener algunos conocimientos básicos sobre qué hacer en caso de una emergencia puede ayudar a mantenerte a ti y a los que te rodean a salvo en muchas situaciones. Responde *sí* o *no* a cada pregunta colocando una X en la casilla que corresponda. Suma el número total de respuestas afirmativas y utiliza la guía al final de la evaluación para examinar tu puntaje.

	Sí	No
Sé cómo reducir el riesgo de lesiones en y cerca del agua.		
Sé cómo prevenir quemaduras causadas por el sol.		
Hay alarmas de humo instaladas en mi casa.		
Siempre utilizo el cinturón de seguridad cuando estoy en un vehículo.		
Puedo estar seguro cuando utilizo la tecnología.		
Me siento preparado si hay una situación de un tirador activo en mi escuela.		
Conozco los procedimientos básicos de primeros auxilios.		
Sé cómo reducir el riesgo de lesiones durante actividades deportivas y recreativas.		
Sé cómo protegerme de piratas informáticos en las redes sociales y en mi teléfono.		
Sé cómo mantenerme a salvo en un desastre natural si ocurre alguno donde vivo.		

Mi puntaje para ¿Cuán preparado estoy para una emergencia? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de respuestas afirmativas)

Si marcaste ocho o más respuestas afirmativas, estás bien preparado para lidiar con una variedad de situaciones de emergencia. Si marcaste seis o siete respuestas afirmativas, estás algo preparado para lidiar con una variedad de situaciones de emergencia. Si marcaste cinco o menos respuestas afirmativas, puedes estar poniéndote en riesgo y puedes no estar preparado para lidiar con una variedad de situaciones de emergencia.



La prevención de lesiones, la seguridad y los primeros auxilios están interconectados en tu casa, en tu comunidad y en Internet. En tu casa y en la comunidad, debes trabajar para evitar que se produzcan lesiones haciendo que tu casa, la escuela, los vecindarios y las comunidades sean lo más seguros posible. La prevención de lesiones y la seguridad a menudo se centran en tu bienestar físico, pero también sabemos que la seguridad mental y emocional son igual de importantes. Conocer los procedimientos de emergencia y primeros auxilios será útil si te encuentras en una situación en la cual tú o un tercero necesita ayuda.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

# LECCIÓN 14.1

## Prevención de lesiones y seguridad en el hogar

### Términos a aprender

**consciente de la seguridad**  
**desastres naturales**  
**lesiones intencionales**  
**lesiones involuntarias**

### Concepto general

En los Estados Unidos, las lesiones son la causa principal de muerte en personas menores de 19 años. Las caídas, los disparos accidentales, las intoxicaciones y los incendios pueden prevenirse prestando más atención a lo que estás haciendo. Los desastres naturales pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Estar preparado para desastres naturales en tu zona puede ayudarte a prevenir o mitigar lesiones, la posibilidad de muerte y los daños materiales importantes.



### Objetivos de aprendizaje

- Diferenciar entre lesiones involuntarias e intencionales.
- Analizar diferentes formas de prevenir caídas en tu casa.
- Explicar cómo protegerte a ti y a los demás cuando tienes armas de fuego en tu casa.
- Elaborar un plan sobre qué deberías hacer si hay un incendio en tu casa.
- Diseñar un plan de lo que harías si ocurriera un desastre natural en tu zona.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Acceder a la información (toma de decisiones responsable)

### Escribe sobre el tema

Si estuviste en un desastre natural, describe lo que sucedió. ¿Hubo algo que desearías haber tenido o haber hecho diferente? ¿Por qué o por qué no? Si no estuviste en un desastre natural, explica qué tipo de desastre natural podría ocurrir en el lugar donde vives y qué es lo que más te preocupa.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

**CAPÍTULO 14** Prevención de lesiones, seguridad y primeros auxilios  
**LECCIÓN 14.1** Guía de toma de notas de Prevención de lesiones y seguridad en el hogar

**La seguridad primero**

1. Las lesiones son la causa principal de muerte en personas de 19 años de edad y menos. Enumera dos tipos de lesiones que puedan ocurrir: intencionales e involuntarias. Dibuja cada una y bótala.

**Lesiones involuntarias:**

**Lesiones intencionales:**

**Estar seguro en casa**

2. Cita los cuatro incidentes más comunes en los hogares.

1.
2.
3.
4.

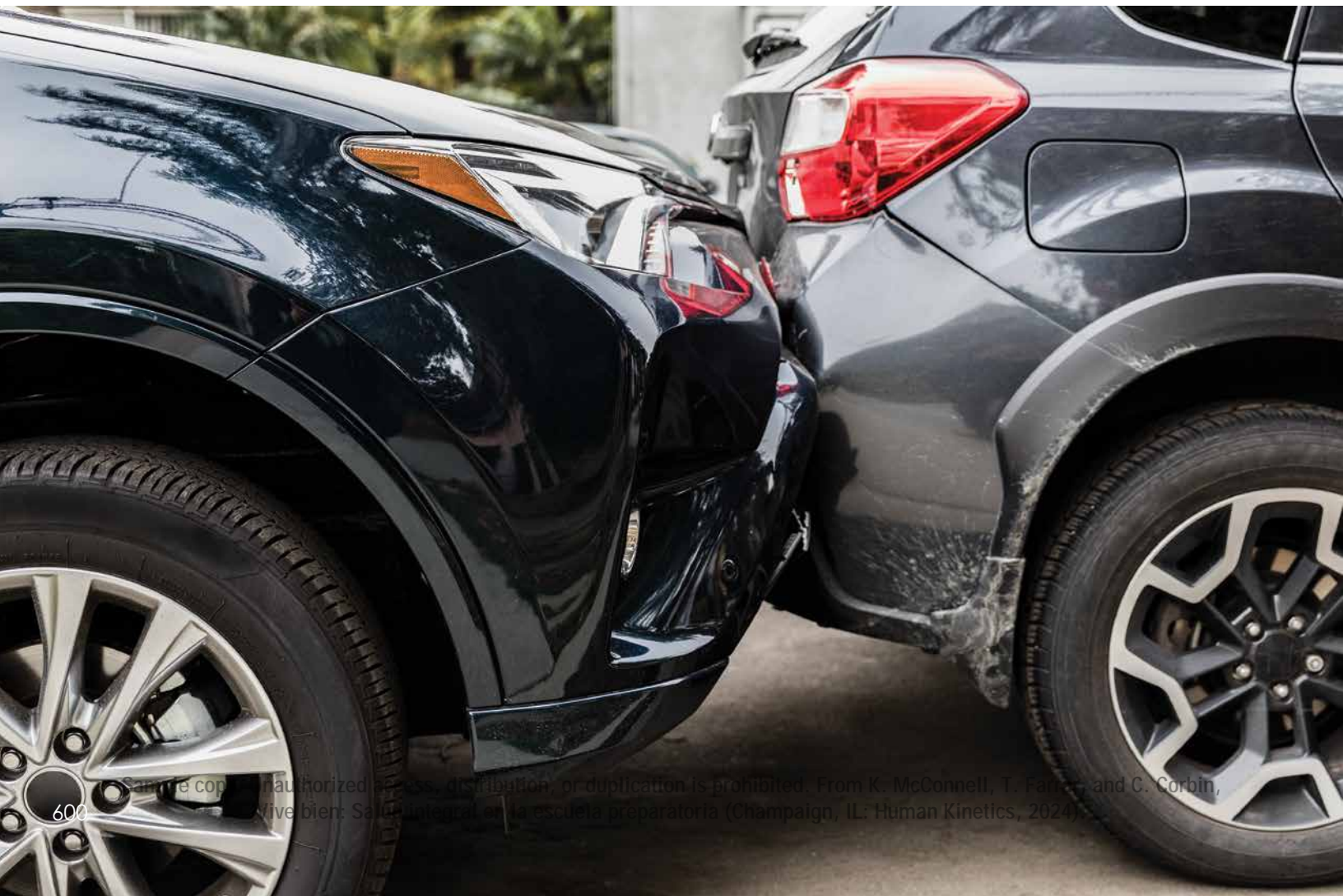
© 2024 Human Kinetics. Este libro de texto está diseñado para ser utilizado en la escuela preparatoria por K. McConnell, T. Farrar y C. Corbin. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



**Xander** acaba de obtener su licencia de conducir y está emocionado por conducir a la escuela esta mañana. Hace mucho frío afuera, así que quiere calentar el motor de su auto antes de tener que irse. Sale al garaje a ponerlo en marcha para que se caliente y vuelve a entrar para terminar de prepararse. Xander está en la cocina armando su vianda para el almuerzo y de repente comienza a tener dolor de cabeza y se siente mareado. Está sorprendido por lo súbito de estas sensaciones y se pregunta qué sucede. Termina de guardar su vianda, y ni bien abre la puerta de la cocina para ir al garaje, recibe el golpe de los gases en el rostro. Rápidamente abre la puerta del garaje y sale corriendo hacia el aire fresco. ¿Qué crees que le pasa a Xander? ¿Por qué es importante abrir la puerta del garaje mientras el coche se está calentando?

## La seguridad primero

Las lesiones son la causa principal de muerte en personas de menos de 19 años. La mayoría son **lesiones involuntarias**: eventos accidentales o imprevistos tales como accidentes automovilísticos, ahogamiento, intoxicación, incendios y caídas. Muchas lesiones involuntarias ocurren porque las personas no están prestando atención a sí mismos o a lo que están haciendo otras personas. Las **lesiones intencionales** son causadas por otra persona o son autoinfligidas para causar lesiones tales como violencia, suicidio, autolesión y homicidio. Ser más **consciente de la seguridad**: tratar de estar seguro y evitar que tú y los demás se lesionen puede ayudarte a prevenir muchas lesiones involuntarias. Los beneficios de reducir los riesgos de lesiones involuntarias en personas de todas las edades incluyen la posibilidad de vivir sin discapacidades o dolores crónicos y evitar la pérdida de productividad en todas las áreas de tu vida.



## Estar seguro en casa

Tener la tendencia a ignorar o no pensar mucho en la seguridad en nuestros propios hogares sucede porque estamos naturalmente predispuestos a sentirnos seguros y cómodos allí. Sin embargo, las lesiones y enfermedades en nuestras casas son muy comunes. Cuatro de los accidentes más comunes en nuestra casa están asociados con caídas, intoxicación, armas de fuego e incendios.

### Caídas

Las caídas son la causa principal de lesiones no fatales en niños y adolescentes y se encuentran entre las muertes más comunes relacionadas con lesiones que se pueden evitar en adultos mayores. Hay peligros dentro y fuera de tu casa que ni te puedes imaginar que pueden resultar en caídas, tales como objetos que se dejan en las escaleras y no ves o cables de electricidad en zonas donde puedes tropezar y desniveles en patios o aceras. Las personas también pueden caerse mientras se toman selfies en su casa o en otros lugares. Las personas están más concentradas en la selfie que en lo que están haciendo y pueden distraerse con facilidad, lo que provoca caídas y lesiones graves. Las caídas que resultan en lesiones suceden con mayor frecuencia en niños y adolescentes porque tienden a correr más y se distraen más fácilmente que los adultos. Sigue los siguientes consejos para prevenir caídas en tu casa.

- No dejes objetos en el suelo para que no representen un peligro de tropezos.
- Asegúrate de que haya buena iluminación, especialmente fuera de la casa.
- Utiliza luces nocturnas para no tropezarte en la oscuridad.
- No te pares en sillas o mesas para tratar de alcanzar algo elevado; en su lugar utiliza un taburete tipo escalón.
- Si utilizas una escalera, asegúrate de que haya alguien más para estabilizarla por ti.



### Intoxicación

Comer, beber, inhalar, inyectar o absorber a través de la piel una cantidad excesiva de cualquier sustancia que cause daño a una persona provoca intoxicación. Los niños menores de seis años tienden a intoxicarse accidentalmente por medio de la ingesta de productos para el cuidado personal (tales como maquillaje, champú o crema de afeitarse), artículos de limpieza para el hogar (especialmente cápsulas de detergente para la ropa y lavavajillas, porque parecen caramelos), y las pilas de botón que se utilizan en los controles remotos para puertas. Los preadolescentes y adolescentes tienden a intoxicarse accidentalmente porque mezclan sin darse cuenta diferentes medicamentos recetados.

Un tipo diferente de tóxico al que quizás no le prestes atención es el monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas invisible, inodoro e incoloro que se crea cuando combustibles como la gasolina, el gas natural o el propano se queman de forma incompleta. Una persona puede intoxicarse con una pequeña cantidad de monóxido de carbono durante un periodo largo de tiempo o por una gran cantidad de monóxido de carbono durante un corto periodo de tiempo. A menudo se escucha hablar de intoxicación por monóxido de carbono cuando los autos se dejan encendidos en un espacio cerrado, como un garaje. La intoxicación por monóxido de carbono puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte.

Si crees que hubo una intoxicación, debes llamar de inmediato al Centro de Control de Intoxicaciones al 800-222-1222 o al 911. Los siguientes son algunos consejos para prevenir las intoxicaciones.

- Solo toma medicamentos recetados que se te hayan recetado a ti, y tómalos tal como te lo indicaron.
- Siempre mantén los contenedores de cápsulas de detergentes cerrados, sellados y guardados fuera del alcance de los niños, así como también las pilas de botón, especialmente si tienes hermanos más pequeños que pueden no saber qué son y pueden intentar comerlas.
- Cuenta con un detector de monóxido de carbono que funcione en tu casa. Pregúntale a tu tutor si no estás seguro si lo tienen en tu casa.
- Si tu detector de monóxido de carbono se activa, dirígete de inmediato a un lugar con aire fresco fuera de tu casa y llama al 911.

**Centro de Control  
de Intoxicaciones:**

800-222-1222

## Armas de fuego

La seguridad de las armas de fuego es otro aspecto de la seguridad en casa. Tener un arma cargada y que no esté bajo llave en tu casa aumenta el riesgo de las muertes intencionales y involuntarias, incluidas lesiones y suicidios de niños y adolescentes. La mayoría de las armas que utilizan los jóvenes menores de 18 años de edad en suicidios, tiroteos involuntarios y tiroteos intencionales en las escuelas provienen de sus casas o de la casa de un familiar o un amigo. Utiliza los siguientes consejos sobre la seguridad de las armas de fuego en tu casa.

- Mantener todas las armas de fuego descargadas.
- Guardar las armas de fuego en una caja de seguridad cerrada con llave.
- Agregar candados de seguridad a cada una de las armas además de mantenerlas en una caja de seguridad bajo llave.
- Mantener las municiones bajo llave por separado de las armas de fuego.
- Cuando utilices un arma para cazar, mantén la traba de seguridad en su lugar hasta que estés listo para disparar.
- Manipula cada arma como si fuese real y estuviese cargada.

## Incendios

La seguridad contra incendios implica tanto la planificación para evitar que se inicien y qué hacer si ocurre un incendio. El fuego necesita oxígeno para que la llama se mantenga viva. El triángulo del fuego es una forma simple de comprender los elementos del fuego (figura 14.1). Cada lado del triángulo representa uno de los elementos que se necesitan para el fuego: calor, combustible y oxígeno. Si se elimina alguno de estos elementos, el fuego se apagará. Mantener tu puerta cerrada hace que cortes el suministro de oxígeno y ayudes a contener el fuego.

### CONSEJO SALUDABLE

Elabora un plan de escape de incendios con tu familia. Asegúrate de incluir un lugar de encuentro en donde te reunirás con tu familia una vez que estén lejos del fuego.

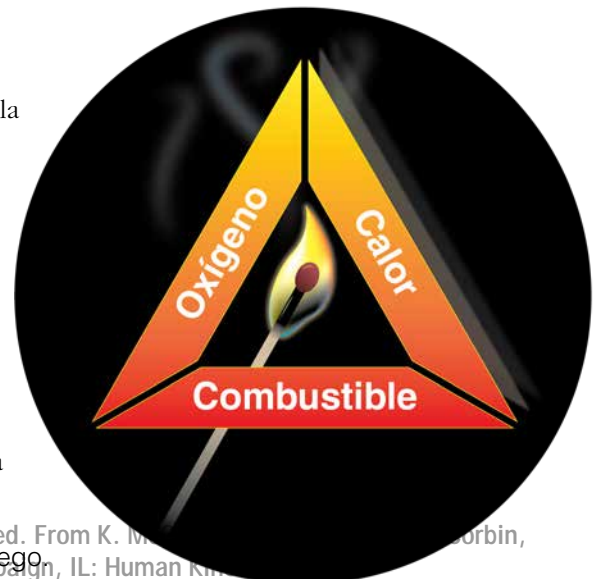


Figura 14.1 El triángulo del fuego.



## Consejos de seguridad contra incendios

### Consejos para prevenir incendios domésticos

- Cambia las baterías de los detectores de humo una vez al año.
- Quédate en la cocina; nunca debes dejar una superficie de cocción caliente sin supervisión. Los incendios en la cocina son la causa número uno de incendios domésticos.
- Los cables de electricidad pueden producir calor, así que no los coloques debajo de una alfombra o entre los muebles y la pared.
- Coloca las velas en soportes a prueba de vuelcos y apágalas antes de salir de la habitación o antes de ir a dormir.
- Mantén los objetos que puedan prenderse fuego al menos a tres pies (1m) de distancia de cualquier elemento que acumule calor, como calentadores de pared, calentadores de ambientes y chimeneas.



### Elabora un plan de escape de incendios

- Trata de tener dos maneras de salir de cada habitación de tu casa.
- La primera salida debería ser una puerta. Todas las maneras deben planificarse y practicarse.
- Mantente cerca del piso cuando escapes de un incendio.
- Escoge un lugar de encuentro fuera de la casa donde toda tu familia se reúna después de salir.
- Una vez que hayas salido, llama al 911. Quédate afuera pase lo que pase; no regreses por nadie ni por nada.

Sigue estos pasos si vives en una casa:

- Sal de inmediato.
- Si suena la alarma contra incendios, toca la puerta antes de abrirla y cierra todas las puertas que vayas cruzando al salir. Si la puerta está caliente, encuentra otra salida.
- Si no puedes salir de tu dormitorio por el fuego o el humo, coloca toallas o sábanas húmedas alrededor de la puerta y conductos de ventilación para evitar que entre el humo.
- Si tu ropa se prende fuego, detenerse, tirarse al suelo y rodar es la mejor forma de apagar el fuego.
- Si tienes una casa de dos plantas, cuenta con escaleras de escape para salir por las ventanas.

Sigue estos pasos si vives en un edificio de departamentos o condominio de muchos pisos:

- Conoce las ubicaciones de todas las escaleras de salida de tu piso en caso de que la más cercana esté bloqueada por el fuego o el humo.
- Si hay un incendio, activa la alarma contra incendios al salir para avisar al cuartel de bomberos y a tus vecinos.
- Si no puedes salir de tu departamento por el fuego o el humo, coloca toallas o sábanas húmedas alrededor de la puerta y conductos de ventilación para evitar que entre el humo.
- Llama al 911 e informa dónde te encuentras.
- Abre levemente una ventana y agita una toalla o paño brillante para indicar tu ubicación. Si notas que esto intensifica el humo, cierra la ventana.





## Desastres naturales

Los **desastres naturales** incluyen todos los tipos de fenómenos meteorológicos severos, y tienen el potencial de ser una amenaza importante para la salud, la seguridad y los bienes de las personas. El fenómeno meteorológico severo puede ocurrir en cualquier momento en cualquier parte del país. Los desastres naturales incluyen tormentas invernales, inundaciones, tormentas eléctricas, tornados, huracanes y terremotos. Otros desastres naturales que pueden ocurrir donde vives son erupciones volcánicas, incendios forestales, huracanes y tsunamis.

### Prepararse para un desastre

Si bien los desastres naturales no se pueden prevenir, tú *puedes* aprender cómo prepararte. Las tormentas invernales, inundaciones, tornados, huracanes y tormentas eléctricas son fenómenos meteorológicos y se pueden predecir. Los terremotos, erupciones volcánicas, incendios forestales y tsunamis son impredecibles; no podemos decir cuándo ocurrirán. Si bien no sabes si ocurrirá un terremoto, una erupción volcánica, un incendio forestal o un tsunami, puedes estar preparado en caso de que ocurra alguno. Consulta el recuadro sobre Crear un plan de preparación para desastres.

Si bien cada desastre natural ocasiona situaciones únicas, algunas formas generales en las que puedes prepararte y mantenerte seguro independientemente del desastre natural son las siguientes.

- Prepárate para cortes de energía y utiliza generadores únicamente en el exterior.
- Evita circular por las calles si hay nieve, hielo o inundación.
- Siempre evacúa si te dicen que debes hacerlo.

#### Caída de rayos

- Evita las zonas abiertas y permanece alejado de los objetos altos.
- Desenchufa los electrodomésticos y otros dispositivos eléctricos tales como televisores y computadoras.

#### Tornados y huracanes

- Dirígete a un sótano, un refugio para tornados o una habitación interior pequeña sin ventanas. Cúbrete con mantas o un colchón si es posible para ayudar a protegerte de la voladura de escombros o de los objetos que caen sobre ti. Solo dirígete a un sótano durante un huracán si no hay riesgo de inundación.
- Si te encuentras dentro de un vehículo:
  - No estaciones bajo un paso elevado o un puente porque se pueden derrumbar.



### Orientación vocacional

#### METEORÓLOGO

Un meteorólogo estudia y predice el tiempo y el clima y cómo puede afectar nuestras vidas y nuestra economía. Los meteorólogos tienen una licenciatura o título superior en muchas áreas diferentes, tales como física, química o matemática. Hay muchas oportunidades laborales para meteorólogos, tales como pronosticar el tiempo en la TV o la radio, enseñar en una universidad, realizar investigaciones atmosféricas, hacer seguimiento y advertencias sobre condiciones del tiempo peligrosas, y brindar servicios forenses, lo que significa declarar como testigo en casos judiciales que involucren el clima. El panorama laboral de los meteorólogos es muy bueno y se prevé que continúe creciendo.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Abogar por la seguridad de las armas**

Trabaja en grupo con otros alumnos de tu clase que tengan un interés similar en cómo quieres presentar esta información. Puede que hayas visto noticias nacionales sobre historias de violencia con armas y quieres tratar de hacer algo para ayudar a prevenir un incidente de esta naturaleza en tu escuela y tu comunidad. Las personas necesitan saber que la mayoría de las armas que utilizan los jóvenes y adolescentes las obtienen de sus casas o de un amigo de la familia. La violencia con armas en la escuela no solo se trata de la persona que tiene el arma; comienza desde dónde se obtuvo el arma, lo que involucra a la casa y a la comunidad.

Quieres persuadir a los miembros de la familia y de la comunidad para que tengan sus armas bajo llave de manera que los jóvenes y adolescentes no puedan acceder a ellas. También quieres convencer a los alumnos de escuela primaria, media y preparatoria para que hablen si saben de alguien que lleva un arma a la escuela o dice que va a lastimar a otras personas. Utiliza los Pasos para la habilidad del apoyo y promoción y las siguientes preguntas para completar el desafío.

1. ¿Cuál es el problema exacto por el que vas a abogar? ¿Por qué es importante? Busca investigaciones y estadísticas sobre tu problema de manera que les puedas mostrar a las personas que es un problema válido. Mira ambas caras del problema para asegurarte de que comprendes otras perspectivas.
2. ¿Cuáles son algunas de las soluciones realistas al problema? Piensa por qué algunas personas pueden no estar de acuerdo con tus soluciones y cómo podrías hacer para que cambien de opinión.
3. ¿Quién te apoyará en tu campaña? Busca otros alumnos, docentes, personal de la escuela, miembros de la comunidad y miembros de la familia. Incluso puedes recurrir a tus amigos de las redes sociales para tener apoyo.
4. Toma medidas. ¿A quién le presentarás tu mensaje? Trabaja con tu distrito escolar y grupos comunitarios para ayudar a difundir tu mensaje.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en las actividades de apoyo y promoción (*advocacy*). Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Identifica un desastre natural que podría suceder en tu zona (ej. terremoto, tornado, tsunami, huracán, incendio). Realiza una investigación en Internet para determinar qué medidas deberían tomar las personas en tu comunidad para estar seguras durante el desastre y para obtener la ayuda que pudieran necesitar después del desastre. Utiliza la información que encuentres para crear un anuncio de servicio público (PSA). Incluye información sobre el desastre natural: qué es, qué probabilidad hay de que suceda, cómo puede afectar a las personas de la zona, qué pueden necesitar las personas para sobrevivir si no pueden irse o llegar a sus casas y una lista de recursos comunitarios como parte de tu información. Asegúrate de utilizar fuentes de información válidas y confiables cuando prepares tu anuncio de servicio público.



## ANALIZAR INFLUENCIAS

La información de esta lección se basó en cómo cuidar tu seguridad: seguridad en tu casa, seguridad con armas de fuego, seguridad contra incendios y cómo estar seguro en un desastre natural. También se compartió información sobre cómo prepararse para estas situaciones, como tener candados para armas y guardar armas de fuego en una caja fuerte o caja de seguridad, crear un plan de escape en caso de incendio y prepararse para un desastre natural. Muchas personas no toman las medidas necesarias para prepararse para este tipo de situaciones. Elige uno de los tres ejemplos: seguridad con armas de fuego, un plan de escape en caso de incendio o prepararse para un desastre natural, y utiliza los pasos para la habilidad de analizar influencias para responder a lo siguiente.

1. Enumera todas las posibles influencias que podrían hacer que una persona se prepare para la situación que elegiste.
2. Evalúa si las influencias son positivas (proactivas ante la situación) o negativas (reactivas ante la situación).
3. ¿Cuáles podrían ser los posibles resultados positivos si la persona fuera proactiva ante la situación y cuáles podrían ser los posibles resultados negativos si la persona fuera reactiva ante la situación?

## LECCIÓN 14.1 Revisión: Prevencción de lesiones y seguridad en el hogar

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La mayoría de las lesiones de los adolescentes son involuntarias y se pueden prevenir prestando más atención a lo que estás haciendo o lo que están haciendo las personas a tu alrededor. Las lesiones intencionales son causadas por un tercero o son autoinfligidas.
- Las caídas son unas de las lesiones involuntarias evitables más comunes. Se pueden prevenir fácilmente asegurándote de que no haya cosas en el piso, de que haya buena iluminación en el exterior de manera que puedas ver en la noche y prestando atención a dónde vas y a lo que estás haciendo.
- Las armas de fuego se deben mantener descargadas y en una caja de seguridad cerrada con llave. A las armas de fuego se les pueden agregar candados aún si están guardadas bajo llave para mayor seguridad. Nunca debes manipular un arma como si fuera un juguete y siempre debes asumir que el arma está cargada.
- Lo más importante que debes hacer si hay un incendio en tu casa es salir al exterior lo más rápido posible y llamar de inmediato al 911. Conoce las diferentes maneras que tienes de salir de una habitación y de la casa. Si vives en un edificio de departamentos, conoce las ubicaciones de todas las escaleras de salida que hay en tu piso. Si no puedes salir de la habitación o de tu casa porque hay fuego o humo, coloca toallas o sábanas húmedas alrededor de la puerta y de los conductos de ventilación para evitar que entre el humo. Cuelga de tu ventana un objeto con colores brillantes para que los bomberos sepan dónde estás si no puedes salir.
- Un desastre natural es cualquier tipo de fenómeno meteorológico severo que tiene el potencial de ser una amenaza importante para la salud, la seguridad y los bienes de las personas. Los lineamientos generales para prepararse para un desastre natural son asegurarse de contar con alimentos que se conserven si se corta la energía, agua, insumos de primeros auxilios, medicamentos, linternas y baterías en caso de que te quedes atrapado en tu casa por varios días.



## REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Las lesiones \_\_\_\_\_ son causadas por eventos accidentales o no planeados.
2. Suicidio y homicidio son dos ejemplos de \_\_\_\_\_.
3. Cuando tratas de estar seguro y evitas que tú y otras personas se lesionen se dice que eres \_\_\_\_\_.
4. Un/una \_\_\_\_\_ es cualquier tipo de fenómeno meteorológico severo que tiene el potencial de ser una amenaza importante para la salud, la seguridad y los bienes de las personas.
5. La mayoría de las armas que usan los jóvenes menores de 18 años son de su \_\_\_\_\_ o de la casa de un/una \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.
6. Los tres elementos que se necesitan para el fuego son \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

## PENSAMIENTO CRÍTICO

Discute con un amigo o un adulto de confianza qué harías si te enteraras de que un compañero de clase está hablando de llevar un arma a la escuela. ¿Le contarías a alguien, y de ser así, a quién? ¿Hablarías antes con tu compañero de clase? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué harías para protegerte a ti mismo y a los demás?

## EN CASA

Mira tu casa y fíjate si tienes alarmas de humo y alarmas de monóxido de carbono. Ambos tipos de alarmas tienden a ser similares, así que tal vez necesites consultarle a algún miembro de tu familia que las distinga. Debería haber una alarma de humo en cada dormitorio, en el pasillo de los dormitorios, en la sala de estar, cerca de la escalera si tienes una y en cada nivel de la casa incluido el sótano. Las alarmas de monóxido de carbono deben estar ubicadas en el pasillo de los dormitorios y en cada nivel de la casa. Consúltale a un miembro de tu familia cuándo se probaron por última vez y cuándo se cambiaron las baterías. Las alarmas de humo y las alarmas de monóxido de carbono se deben probar todos los meses y las baterías se deben cambiar al menos una vez al año.

# LECCIÓN 14.2

## Seguridad en la comunidad

### Términos a aprender

- conducción distraída
- conducción somnolienta
- conducir bajo la influencia (DUI, por sus siglas en inglés)
- servicio de movilidad a demanda
- tirador activo
- transporte público

### Concepto general

Tu comunidad está compuesta por tu escuela, tu vecindario, tu lugar de trabajo y los lugares públicos que visitas, como cines, parques, restaurantes y tiendas. Mantenerse seguro en tu comunidad es muy importante. Si bien todos esperamos estar seguros no importa donde estemos y lo que estemos haciendo, debemos asegurarnos de que tomamos las precauciones para estar seguros nosotros y quienes nos rodean. Esta lección analiza formas de estar seguro y evitar lesiones: ser consciente de tu entorno, incluso quién está en la zona contigo, y ser cauteloso al usar cualquier tipo de transporte.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar tres medidas que las escuelas están tomando para ser más seguras y estar más preparadas para situaciones peligrosas.
- Discutir tres maneras de mantenerse seguro en un espacio público.
- Analizar por qué los adolescentes varones, los adolescentes que conducen con pasajeros adolescentes y los adolescentes que acaban de obtener su licencia son los tres grupos con mayor riesgo de sufrir un accidente automovilístico.
- Identificar tres maneras de no tener lesiones en el trabajo.



### Guía de toma de notas

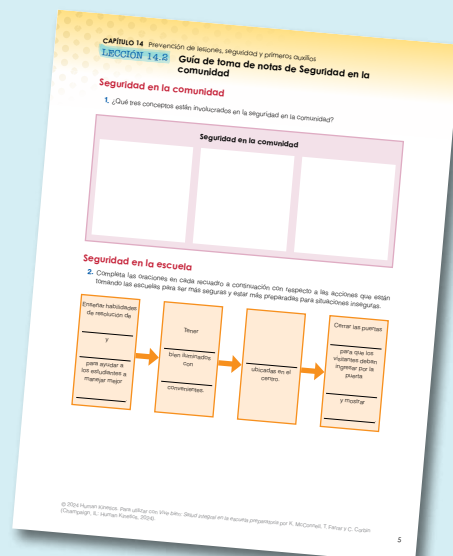
Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable:  
Comunicación saludable (habilidades para las relaciones)

### Escribe sobre el tema

Ya sea que hayas estado conduciendo o hayas sido pasajero en un vehículo, ¿alguna vez tuviste un accidente o estuviste al borde de tener un accidente porque la persona que conducía estaba leyendo o respondiendo un mensaje de texto? ¿Te hizo repensar tu conducta en la situación? Por ejemplo, si estabas conduciendo tú, ¿ha hecho que dejes de usar tu teléfono mientras conduces? Si eras un pasajero, ¿ha hecho que le digas algo a la persona que revisa su teléfono mientras conduce? ¿Por qué o por qué no?



**Mientras** conducía a la escuela una mañana, Sydney notó que una camioneta negra que estaba detrás de ella zigzagueaba y circulaba a alta velocidad. Sydney se pasó al carril derecho para permitir que la camioneta la pasara de manera segura. Cuando la camioneta pasó a su lado a gran velocidad, Sydney vio al conductor que estaba mirando su teléfono y se dio cuenta de que iban a la misma escuela. ¿Llamarías al 911 y denunciarías al conductor distraído que iba a exceso de velocidad o le dirías algo cuando lo vieras en la escuela?

## Seguridad en la comunidad

Una comunidad se puede describir como un grupo de personas con un interés en común que participan en actividades similares o tienen experiencias similares. Tienes una variedad de comunidades, que incluyen tu escuela, los lugares públicos a los que vas, tu casa y las redes sociales, entre otros. Es importante poder estar seguro en todas las diferentes comunidades. La seguridad en la comunidad implica reducir las lesiones, practicar conductas seguras, y trabajar para modificar las situaciones inseguras.

## Seguridad en la escuela

En un mundo ideal, tu escuela siempre sería un lugar seguro para ti, tus profesores y compañeros de clase te apoyarían y motivarían y tu educación sería nada menos que una experiencia positiva para ti. Lamentablemente, esa no es una visión realista de la vida. Probablemente ha habido ocasiones en las que te sentiste fastidiado o incluso hostigado por otros estudiantes. El hostigamiento surge de una diferencia de poder real o percibida y sucede en muchas ocasiones. Si estás siendo hostigado, o te sientes amenazado o inseguro de alguna manera, debes pedirle ayuda a un adulto de confianza.

Todas las escuelas tienen sus normas y políticas para mantener a los alumnos seguros. Los estudiantes son responsables de seguir las reglas y avisar a los profesores y al personal escolar sobre situaciones inseguras o peligrosas, como llevar un arma a la escuela, consumir o vender alcohol o drogas, o cualquier persona que sea víctima de hostigamiento; luego es responsabilidad



de los profesores y directivos hacer cumplir estas reglas. Las escuelas deben esforzarse para tener un ambiente seguro y acogedor donde ambos, los alumnos y los adultos, se sientan seguros y apoyados. Si ves o escuchas algo que te hace sentir inseguro, informa a un adulto. Al contarle a un adulto lo que viste o escuchaste, puedes reducir las posibilidades de lesiones y situaciones inseguras en tu escuela.

Las escuelas están tomando medidas para hacer lo posible para ser más seguras y estar más preparadas para situaciones de inseguridad. Dichas medidas pueden incluir enseñar a los alumnos habilidades de resolución de problemas y de comunicación para ayudarlos a manejar sus emociones de manera más eficaz. Las escuelas también están trabajando para mejorar los diseños edilicios construyendo corredores bien iluminados y con salidas convenientes en lugar de tener pasillos sin salida. Las áreas de oficinas se ubican en el centro a fin de ser de fácil acceso desde todos los puntos del edificio. Las escuelas también están cerrando todas las puertas externas; todos los visitantes deben ingresar por una puerta principal y mostrar su identificación. A los visitantes se les provee una placa de identificación para que los alumnos y los docentes sepan que fueron verificados en la oficina. Si bien estos cambios son un buen comienzo para ayudar a mantener seguros a los estudiantes y profesores, todos deben hacer su parte para hablar cuando haya problemas.

## Situaciones de tiradores activos

Un **tirador activo** es una persona dedicada activamente a matar o intentar matar personas en un área poblada. En las escuelas de hoy en día, un simulacro de tirador activo es tan común como un simulacro de incendios. Si bien puede haber algunas variantes en cómo deberías responder ante una situación de tirador activo, el FBI sugiere que corras, te escondas y pelees (figura 14.2). Asegúrate de prestar atención a cuál es la política de tu escuela para un tirador activo y sigue las instrucciones estrictamente si alguna vez te encuentras en esa situación.

Si te enteras de que alguien tiene un arma en la escuela, cuéntale a un adulto de confianza que conozcas o llama al 911. Incluso cuando no estés seguro si alguien realmente tiene un arma o no, es mejor ser cauteloso y descubrir la verdad que no decir nada y hacer que la gente salga lastimada. Si encuentras un arma, llama al 911 para que la retiren de la zona de manera segura. No levantes el arma ni juegues con ella porque no sabes si está cargada o no.



Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien. Salud Integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).





## Seguridad pública

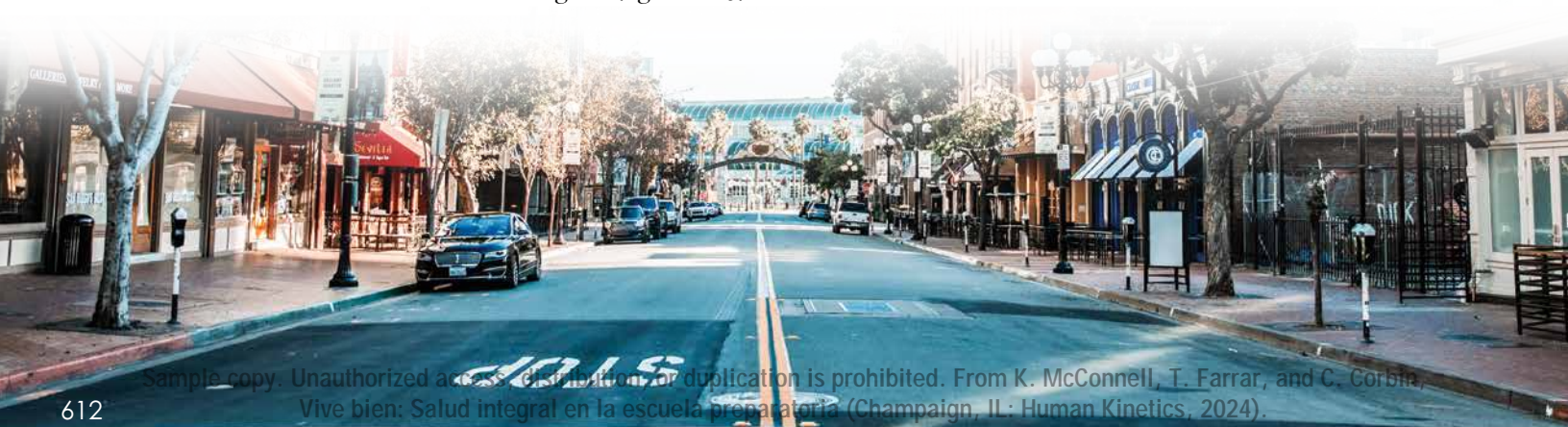
Estás en una edad en la que a menudo tienes la libertad de estar solo y con tus amigos en lugares públicos y privados. Con esta libertad también viene la responsabilidad de ser más consciente de tu entorno: tanto de dónde estás como de quién te rodea. Si bien puede ser divertido ir al centro comercial o al cine y tomar diferentes tipos de transporte, debes estar atento a tu entorno para poder estar seguro.

### Consejos para estar seguro en lugares públicos

- Siempre dile a tu tutor a dónde vas, cómo llegarás allí y con quién irás.
- Nunca aceptes que te lleven extraños.
- Mantente alerta a personas o vehículos sospechosos.
- Evita caminar solo durante la noche.
- Siempre lleva contigo tu teléfono celular y asegúrate de que esté totalmente cargado.
- Lleva solo la cantidad de dinero que necesites.
- Confía en ti mismo, y si te sientes incómodo en un lugar, vete tan rápido como puedas.

## Seguridad peatonal

No importa donde vives, en algún momento tendrás que cruzar una calle o ir del estacionamiento a la tienda o a la escuela como peatón. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA), en los Estados Unidos muere un peatón cada 85 minutos en accidentes de tránsito. La mayoría de las muertes sucede cuando un peatón intenta cruzar la calle donde no hay intersecciones y cuando está oscuro. Estar atento a tu entorno y a todo lo que pasa cuando estás caminando o trotando puede ayudarte a mantenerte seguro (figura 14.3).





**Figura 14.3** Consejos para estar seguro como peatón.

## Seguridad en bicicleta

Las bicicletas son una excelente forma de transporte para ir a la casa de un amigo, ir a la escuela o simplemente hacer algo de ejercicio. Los jóvenes de 5 a 19 años tienen más probabilidades de lesionarse o morir en un accidente de bicicleta que siendo un pasajero en un automóvil. Para ayudar a prevenir tales lesiones es importante seguir los mismos consejos que para los peatones en la sección Seguridad peatonal de esta lección, con una diferencia importante: Debes circular en la misma dirección del tráfico y no en contra de él, como lo harías si estuvieras caminando. Cuando andes en bicicleta, es importante que lo hagas en la misma dirección del tráfico y respetes todos los semáforos y las señales de tránsito como cualquier otro vehículo. También es importante utilizar siempre un casco de bicicleta ajustado de manera correcta para reducir lesiones en la cabeza y el cerebro en caso de un accidente (figura 14.4). Si estás andando en bicicleta durante la noche asegúrate de tener iluminación activa, que es una fuente de luz, no solo un reflector, que emite luz para que te puedan ver con facilidad: de color blanco en la parte delantera y de color rojo en la parte trasera.



Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, P. Farrar, and C. Corbin, **Figura 14.4** Utiliza un casco ajustado de manera correcta para ayudar a reducir lesiones. (Illustration by iStockphoto.com, 2024).



## Seguridad en automóviles

Los conductores adolescentes, de 15 a 19 años, corren más riesgo de sufrir un accidente automovilístico que cualquier otro grupo etario (figura 14.5). Los adolescentes tienen casi tres veces más probabilidades de estar involucrados en un accidente fatal que los conductores de más de 20 años de edad. Los adolescentes varones, los adolescentes que conducen con pasajeros adolescentes y los adolescentes que acaban de obtener su licencia son los tres grupos con mayor riesgo de sufrir un accidente automovilístico.

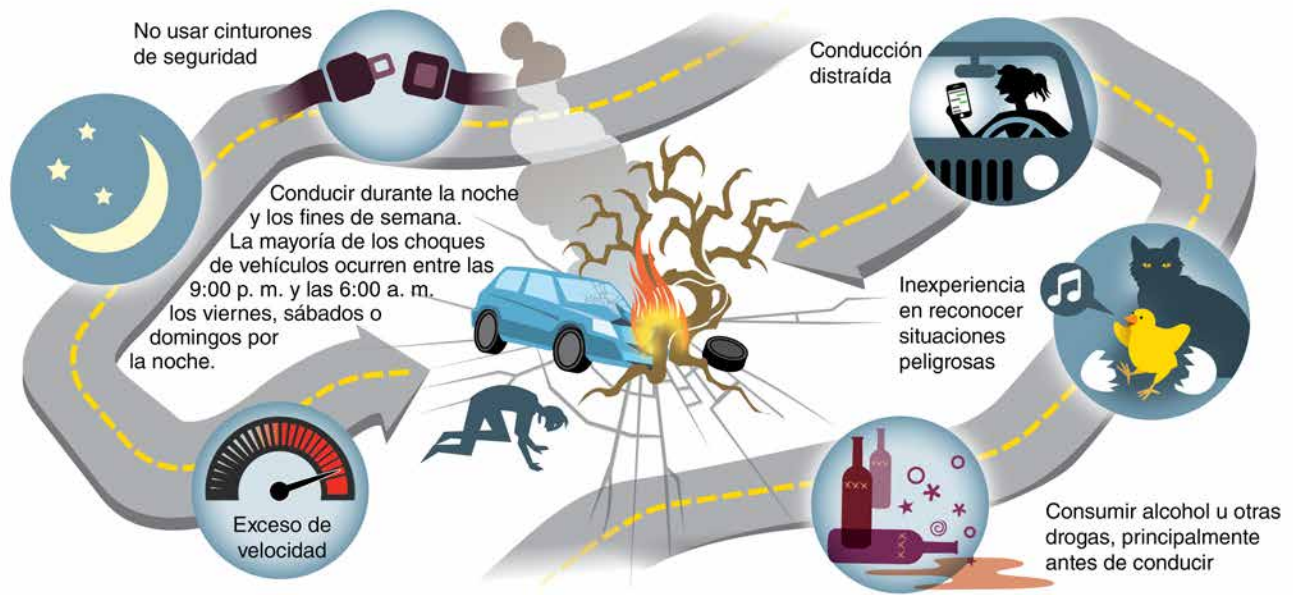


Figura 14.5 Factores de riesgo para adolescentes en automóviles.

### Licencia de Conducir Graduada (GDL, por sus siglas en inglés)

Cada estado tiene algún tipo de requisito de licencia de conducir graduada de tres etapas. La GDL se implementa para brindar un período de tiempo más largo para practicar la conducción, limitar la conducción durante la noche y minimizar las situaciones de conducción de alto riesgo en general para los nuevos conductores. Los dos ejemplos más comunes de leyes GDL incluyen la cantidad máxima de pasajeros que pueden estar en el auto y las restricciones de conducción nocturna para los nuevos conductores. Las leyes de GDL varían según el estado, así que asegúrate de conocer las leyes específicas de tu estado.



Figura 14.6 Utilizar de manera correcta el cinturón de seguridad puede salvar tu vida en un accidente automovilístico. Todos deben colocarse el cinturón de seguridad.

### Cinturones de seguridad

Los cinturones de seguridad ayudan a salvar vidas si se usan de manera correcta (figura 14.6). Aproximadamente el 47 por ciento de los conductores adolescentes y sus pasajeros que mueren en accidentes automovilísticos no tenían puesto el cinturón de seguridad al momento del accidente.

El uso del cinturón de seguridad es una ley federal; es la forma más fácil de reducir las posibilidades de lesiones graves y la muerte.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## Conducción distraída

**Conducción distraída** es cualquier actividad que desvíe la atención del conductor de la tarea de conducir. Las actividades pueden incluir usar tu teléfono celular para hablar o enviar mensajes de texto, incluso si es manos libres, comer y beber, hablar con las personas que viajan en tu vehículo y regular el estéreo o el sistema de navegación. Enviar o leer un texto durante tan solo cinco segundos, a 55 millas (89 km) por hora, es lo mismo que conducir a lo largo de una cancha de fútbol con los ojos cerrados. Imagina las cosas horribles que podrían suceder en ese tiempo y esa distancia.

## Conducción agresiva y velocidad

La conducción agresiva, descrita como múltiples conductas de conducción inseguras siendo el exceso de velocidad la más importante, es una causa significativa de accidentes de tránsito, muchos de los cuales son mortales. Otras conductas de conducción agresiva incluyen conducir demasiado pegado al vehículo que va delante, zigzaguear, pasar a otros vehículos donde está prohibido y conducir demasiado rápido en ciertas condiciones, como carreteras mojadas. En un estudio realizado por la Asociación de Gobernadores para la Seguridad en las Carreteras, los conductores y pasajeros adolescentes, de 16 a 19 años, estuvieron involucrados en más accidentes fatales relacionados con el exceso de velocidad que todos los demás grupos etarios en los Estados Unidos. El estudio también encontró que de las muertes de adolescentes relacionadas con el exceso de velocidad, la mayoría de las veces el conductor era hombre, había salido de la carretera o había volcado el vehículo sin usar el cinturón de seguridad.

## Conducir bajo la influencia

**Conducir bajo la influencia (DUI, por sus siglas en inglés)** incluye manejar cualquier tipo de vehículo motorizado (autos, camiones, cortadoras de césped, ciclomotores, motocicletas, embarcaciones e incluso bicicletas) mientras se está bajo la influencia de drogas o alcohol. Una persona puede recibir una citación por DUI cuando ha estado bebiendo alcohol, está bajo la influencia de drogas (de venta libre, recetadas e ilegales) o está conduciendo en estado de somnolencia. El alcohol, seguido de la marihuana, son las dos sustancias más comunes relacionadas con DUI. Ambos alteran el juicio, la toma de decisiones, las habilidades motoras y el tiempo de reacción. La alteración por el alcohol puede comenzar después de uno o dos tragos, dependiendo de la persona. La alteración por la marihuana, por otro lado, es más difícil de distinguir en términos de cantidad, lo que está influenciado por el método de consumo, la calidad del cannabis y los niveles de THC en el cannabis. De todas formas, cualquier cantidad de alcohol, marihuana o cualquier otra droga afectará tu capacidad para conducir.





## Consejos para conducir de manera segura para conductores adolescentes

- *Abróchate el cinturón de seguridad.* Todos en el vehículo deben usar de manera correcta el cinturón de seguridad cada vez que suben a un vehículo.
- *Tener tolerancia cero para beber o conducir bajo los efectos del alcohol.* No existe una cantidad de alcohol o cualquier sustancia que se pueda consumir de manera segura antes de conducir, y es ilegal.
- *Limita el número de pasajeros en el vehículo.* Muchos estados ya establecen la cantidad de pasajeros permitidos según las leyes de GDL. Haz tus propias "leyes" si el número de GDL es demasiado alto.
- *Evita la conducción distraída.* Coloca tu teléfono en un lugar fuera de alcance o apágalo para que no sea una tentación revisar o responder mensajes. Si necesitas usar tu teléfono, sal de la carretera de manera segura antes de contestar o enviar mensajes de texto.
- *No conduzcas a exceso de velocidad.* Ten en cuenta cuál es el límite de velocidad y respétalo. El exceso de velocidad, especialmente en vecindarios donde puede haber niños jugando, puede impedir que una persona frene a tiempo para evitar un accidente.
- *Ten mucho cuidado cuando conduzcas durante la noche o con mal tiempo.* Puede ser más difícil ver de noche; en condiciones de lluvia o nieve, incluso puede ser más difícil. Reduce la velocidad y presta más atención a todo lo que te rodea cuando conduzcas en condiciones difíciles.
- *Habla si te sientes inseguro.* Si te sientes inseguro o incómodo como conductor debido a tus pasajeros (son ruidosos o perturbadores) o a las condiciones de la carretera, asegúrate de decirles a las personas que viajan en el auto cómo te sientes para que puedan modificar su conducta para ayudarte a sentirte más cómodo y seguro.

## Conducir con somnolencia

La **conducción somnolienta**, que es la combinación de conducir y tener sueño o fatiga, puede provocar alteraciones en el juicio y reacciones tardías en los conductores. Los conductores con menos de cinco horas de sueño son tan peligrosos como los conductores ebrios. La gente en general tiende a sobrestimar qué tan atenta están realmente, y subir el volumen de la radio o bajar la ventana puede ayudar por un momento, pero no evitará que la persona se quede dormida al volante. Tener sueño mientras se conduce hace que los conductores sean menos capaces de prestar atención a la carretera, reduce el tiempo de reacción si debes frenar o virar de repente y afecta tu capacidad para tomar buenas decisiones.

## Seguridad en motocicleta

Si estás andando en una motocicleta o en un cuatriciclo, asegúrate siempre de utilizar un casco aprobado para motocicleta o cuatriciclo que te ajuste de manera correcta, sin importar cuán rápido o cuán lejos vayas. Todos los cascos deben cumplir con el Departamento de Transporte (DOT, por sus siglas en inglés) y tener la etiqueta adhesiva del DOT. Los cascos reducen el riesgo de muerte en un 37 por ciento y el riesgo de lesiones en la cabeza en un 69 por ciento.

Todos los estados requieren una licencia de motocicleta de algún tipo para circular en la calle. Realizar un curso de educación para motociclistas es una excelente manera de asegurarte de que tienes la instrucción adecuada y la experiencia que se necesita para conducir una motocicleta de manera segura.

Conducir una motocicleta requiere que el conductor sea más consciente de su entorno, requiere más coordinación que conducir un auto e implica más riesgos porque las motocicletas no se ven tan fácilmente como un auto. Muchos accidentes de motocicleta

ocurren porque otros conductores no ven al motociclista: se cambian de carril delante de las motocicletas, se distraen mientras conducen y no usan las luces de giro al cambiar de carril. Muchas colisiones de motocicletas ocurren debido a conductores descuidados. Los motociclistas que conducen a la defensiva e intentan anticipar las maniobras de los conductores son mejores para evitar accidentes y lesiones graves.

### Consejos de seguridad para motociclistas

- Siempre utiliza ropa, calzado y casco adecuados.
- Utiliza ropa de colores brillantes con material reflectante para ser más visible para otros conductores.
- Toma las curvas con cuidado para evitar resbalarte.
- Asegúrate de que otros conductores puedan verte.
- Observa al conductor que está delante tuyo y al que está detrás tuyo. Ser chocado en la parte trasera por un conductor distraído es un riesgo común.
- Evita conducir con mal tiempo. Las carreteras mojadas hacen que la conducción sea peligrosa.
- Nunca conduzcas bajo la influencia de ningún tipo de alcohol o drogas.



### Seguridad de ATV y UTV

Los ATV son vehículos todo terreno y los UTV son vehículos utilitarios. Ambos se utilizan a menudo para la conducción todo terreno recreativa. Los ATV generalmente se fabrican para una sola persona, y los UTV están diseñados para llevar a más personas. En un UTV de dos asientos, las personas se sientan una al lado de la otra. En un UTV de cuatro asientos, dos personas se sientan adelante y dos personas se sientan atrás, similar a un auto. Los UTV tienden a ser más seguros que los ATV en parte debido a la jaula antivuelco, los cinturones de seguridad y el parabrisas. También tienen más funcionalidad que los ATV porque pueden remolcar objetos más grandes y vienen con espacio de almacenamiento para guardar equipo adicional. En la mayoría de los estados, es ilegal conducir ATV y UTV en calles y autopistas públicas.

No existen regulaciones federales ni límites de edad para conducir un ATV o UTV, pero cada estado tiene sus propias pautas y leyes para conducirlos. Algunas personas pueden ver los ATV como menos peligrosos y más fáciles de conducir que una motocicleta. Esto tiene el desafortunado efecto de darles una falsa sensación de seguridad, por lo que se sienten más confiados y menos prudentes de lo que deberían ser. La realidad es que los ATV y UTV pueden ser inestables y difíciles de controlar por momentos, y los vuelcos y las colisiones con rocas, troncos y otros objetos pueden provocar lesiones graves.



## Pautas de seguridad para conducir ATV y UTV

- Realiza un curso de capacitación en seguridad para ATV o UTV.
- Siempre utiliza ropa, calzado y casco adecuados.
- Nunca conduzcas bajo la influencia de ningún tipo de alcohol o drogas.
- Conduce solo por los caminos designados y a una velocidad segura.
- Nunca lles un pasajero en un ATV para una sola persona.
- Nunca lles más de un pasajero en un ATV diseñado específicamente para dos personas.
- Conduce un ATV que sea del tamaño adecuado para ti.
- Los conductores y pasajeros de UTV deben ser lo suficientemente altos como para mantener la espalda plana contra el respaldo del asiento, los pies apoyados en el piso y las manos en los asideros como pasajero y en el volante mientras conducen.

## Seguridad en el transporte público

El **transporte público**, como autobuses, trenes ligeros, ferrocarriles y subterráneos, es el transporte que cobra una tarifa fija, circula por rutas establecidas y está disponible para el público. Si tomas el transporte público es importante que estés al tanto de los procedimientos de seguridad mientras estés esperando y cuando hayas subido al transporte. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Evita áreas aisladas para esperar el transporte.
- Ten listo en la mano el monto de la tarifa o el pase.
- Mantente alerta y atento a la gente a tu alrededor. Si alguien te molesta, cambia de asiento.
- Mantente alerta a tu entorno y limita tu conversación a temas generales.
- Un conductor legítimo de autobús, tranvía o tren tiene una placa o algún tipo de identificación; busca eso antes de subir al vehículo.

## Seguridad de los servicios de movilidad compartida y a demanda

### CONSEJO SALUDABLE

Asegúrate de colocarte el cinturón de seguridad cada vez que viajes en un vehículo y alienta a todos los pasajeros a que también lo hagan.

Otro tipo de transporte que podrías tomar es un Uber o Lyft. Estos son dos ejemplos de un **servicio de movilidad a demanda** o compartida, lo que significa que llamas a un auto con chofer desde una aplicación en tu teléfono celular. Esto es diferente al transporte público porque te lleva a donde tú quieras en lugar de a paradas designadas. Uber y Lyft son servicios de alquiler de autos, lo que significa que pides un Uber o un Lyft y te envían un conductor. Los conductores de Uber y Lyft no tienen una licencia especial como sí la tienen los conductores de taxis. En cambio, los conductores utilizan sus vehículos particulares

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

para ofrecer viajes con descuento. Si utilizas Uber o Lyft, asegúrate de que la marca y modelo del auto, el número de placa del vehículo y el nombre y la fotografía del conductor coincidan con la información en la aplicación. De lo contrario, no te subas.

## Estar seguro en el trabajo

Muchos adolescentes comienzan a trabajar mientras están en la preparatoria; algunos tienen trabajos de temporada o durante todo el año. Las lesiones en el lugar de trabajo de los adolescentes involucran pisos resbaladizos, parrillas y freidoras calientes y cuchillos afilados debido a que a menudo trabajan en la industria de comida rápida. Las lesiones en el lugar de trabajo también ocurren debido a la falta de experiencia y capacitación adecuada. Independientemente del trabajo que puedas tener, es importante que estés seguro mientras trabajas. Tu empleador es responsable de mantener seguro el ambiente de trabajo. La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) es responsable de hacer cumplir las leyes sobre ambientes de trabajo seguros.

### Consejos para estar seguro en el trabajo

- Conoce las leyes laborales para tu edad y estado.
- Asegúrate de estar debidamente capacitado y realiza preguntas si no entiendes algo.
- Estate alerta y reconoce los peligros potenciales en tu lugar de trabajo.
- Utiliza el equipo de seguridad adecuado si corresponde.
- Utiliza el equipo de seguridad de manera correcta.
- Conoce y sigue todas las reglas e instrucciones de seguridad.
- Si trabajas con herramientas y máquinas
  - no quites las protecciones de las máquinas,
  - cumple con los programas de mantenimiento, y
  - nunca toques la maquinaria cuando esté en movimiento.

## Seguridad en el agua

Las actividades acuáticas incluyen natación, paseos en lancha, esquí acuático, kayak, surf de remo y muchas otras actividades divertidas. Las lesiones pueden incluir lesiones en los hombros, espalda y rodillas debido a movimientos repetitivos por nadar, hacer kayak y surf de remo. El esquí acuático y las motos de agua (ej. jet skis, waverunners) también pueden provocar lesiones relacionadas con colisiones si el esquiador o el conductor se golpean con el agua a alta velocidad. Las lesiones como esguinces y fracturas con frecuencia ocurren en los hombros, la espalda y las rodillas. Además de una variedad de lesiones, las actividades acuáticas también implican un riesgo de ahogamiento involuntario. Evita lesiones y el ahogamiento siguiendo estos consejos para estar seguro en el agua.

- Aprende a nadar.
- Siempre nada con un amigo y en áreas donde haya guardavidas.
- Asegúrate de utilizar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. cuando nades si no tienes experiencia o si te encuentras en un bote o lancha de cualquier tipo.
- No te tires de cabeza en aguas poco profundas o en aguas turbias en las que no puedas ver. Por tu seguridad, introduce primero los pies en el agua.



- Cuando estés nadando en un lago, río u océano evita nadar en aguas muy frías y ten cuidado de las corrientes.
- Si alguien comienza a tener dificultades en el agua o comienza a ahogarse, acércate y haz que te tome de la mano o del brazo de manera que puedas llevar a la persona a una profundidad menor. Asegúrate también de que haya alguien sujetándote a ti para que no seas arrastrado hacia adentro. También puedes arrojar una boya salvavidas o acercar un flotador tipo fideo para que la persona se sujete y puedas llevarla al borde.
- Participa en un curso de seguridad para navegantes.
- No utilices una moto de agua o esquí acuático al anochecer o más tarde.
- No consumas alcohol o drogas de ningún tipo cuando estés nadando, paseando en lancha, en una moto de agua o utilizando otra embarcación. Cualquier tipo de impedimento causado por el consumo de sustancias puede resultar en lesiones o la muerte para ti o para terceros.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad



## Acceder a información de transporte seguro en tu ciudad o pueblo

Busca en Internet recursos que brinden información válida y confiable en tu ciudad o pueblo para las siguientes situaciones:

- ¿Qué intersecciones o áreas tienen los números más altos y más bajos de accidentes que involucran a peatones y vehículos? ¿Y que involucran bicicletas y vehículos?
- ¿Qué horas del día y de la noche son las más seguras y las menos seguras para tomar el transporte público?
- ¿Qué servicio de movilidad a demanda de tu zona, si lo hay en tu pueblo o ciudad, tiene los mejores y los peores índices de seguridad?

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en acceder a información válida y confiable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE



Estás esperando el autobús de las 4:30 en la parada de autobuses para que te lleve al centro comercial. Hay una persona más contigo que no conoces en la parada de autobuses. Todavía faltan 10 minutos para que llegue el autobús. Un auto se detiene y ves que dentro hay algunos chicos de tu escuela. Sabes que uno de ellos es el hermano de tu amiga con quien te vas a encontrar en el centro comercial. Todos están haciendo ruido y se están riendo, y no te puedes dar cuenta si se están riendo de ti o de otra cosa. Te sientes muy incómoda. El hermano de tu amiga te pregunta si quieres que te lleve al centro comercial para encontrarte con ella. Le dices que no pero él insiste y otro de los chicos que están en el auto comienza a decirte que vayas con ellos. Utilizando tus habilidades de rechazo, escribe qué les dirías a los chicos que están en el auto.



### PRACTICAR CONDUCTAS SALUDABLES

Si conduces, lleva un registro de cuántas veces revisas tu teléfono mientras conduces. ¿Lo revisas en las señales de alto y los semáforos o echas un vistazo cuando recibes un nuevo mensaje o notificación? Si no conduces, lleva un registro de cuántas veces el conductor revisa su teléfono mientras conduce. Puede que revisar el teléfono se haya convertido en un hábito para las personas y ni siquiera se dan cuenta de que lo están haciendo. Lleva un registro durante una semana y luego reflexiona sobre lo que aprendiste sobre el uso de tu teléfono o de alguien con quien viajas.

## LECCIÓN 14.2 Revisión: Seguridad en la comunidad

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Las escuelas están mejorando los diseños edilicios para incluir pasillos que tengan salidas convenientes y haciendo que las áreas de oficinas estén ubicadas en el centro para que sean de fácil acceso desde todas las ubicaciones del edificio. Las escuelas también están cerrando todas las puertas externas de manera que los visitantes deban ingresar por una puerta principal y mostrar su identificación para entrar. Las escuelas también están desarrollando políticas sobre qué hacer en una situación de tirador activo centrándose en los métodos de correr, esconderse y pelear.
- Para estar seguro en lugares públicos, debes estar atento a personas y vehículos sospechosos, evitar caminar solo por la noche y siempre tener tu teléfono celular cargado por completo cuando estés fuera de tu casa.
- Los adolescentes varones, los adolescentes que conducen con pasajeros adolescentes y los adolescentes que acaban de obtener su licencia corren el mayor riesgo de sufrir un accidente automovilístico porque a menudo no tienen experiencia en reconocer situaciones peligrosas, es posible que no usen el cinturón de seguridad habitualmente, a menudo se distraen mientras conducen y tienden a ir a mayor velocidad.
- Para evitar lesiones en el lugar de trabajo, asegúrate de obtener la capacitación adecuada para hacer tu trabajo de manera segura, estate atento a posibles peligros en tu espacio laboral, utiliza el equipo de seguridad adecuado cuando corresponda, utiliza el equipo de seguridad de manera correcta y conoce y sigue las reglas e instrucciones de seguridad.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Una persona dedicada activamente a matar o intentar matar personas en un área poblada se denomina un/una \_\_\_\_\_.
2. Las lesiones de los adolescentes en el lugar de trabajo a menudo son causadas por el/la \_\_\_\_\_ y la falta de capacitación adecuada.
3. \_\_\_\_\_ es cualquier actividad que desvíe la atención del conductor de la tarea de conducir.
4. \_\_\_\_\_ significa \_\_\_\_\_, que es cuando alguien que está ebrio está al volante de un auto.
5. Conducir \_\_\_\_\_ es tan peligroso como conducir ebrio.
6. Los subterráneos, que cobran tarifas y van por rutas establecidas, son un tipo de \_\_\_\_\_.
7. Utilizar una aplicación en tu teléfono celular para llamar a un conductor y un auto para que te lleve exactamente a donde necesitas ir se denomina un/una \_\_\_\_\_.
8. Enumera en orden los tres pasos que una persona debe seguir en una situación de tirador activo: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Crees que los adolescentes tienen más probabilidades de realizar una conducción distraída? Investiga sobre la conducción distraída y utiliza la información para ayudarte con tu respuesta. Escribe un párrafo para explicar tu punto de vista.

### EN CASA

Cada vez que tu mejor amigo viaja contigo, se niega a usar el cinturón de seguridad y constantemente trata de mostrarte cosas en su teléfono. Le has dicho muchas veces que debe cumplir con la ley y usar el cinturón de seguridad y que deje de mostrarte su teléfono, pero solo se enoja y te dice que no seas tan estricto. Necesitas ayuda para saber qué decirle para que respete tu pedido en lugar de enojarse.

Habla con un miembro de la familia o un adulto de confianza sobre las formas en las que puedes hablar con tu amigo.

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

# LECCIÓN 14.3

## Seguridad en Internet

### Términos a aprender

ataques de phishing

huella digital

pirata informático

robo de identidad

software antivirus

software malicioso (malware)



### Concepto general

Si bien Internet y los teléfonos inteligentes han enriquecido nuestras vidas con ventajas como poder ponerse en contacto rápidamente con cualquier persona y encontrar información de manera más fácil, también se han incrementado los problemas de privacidad. Es fundamental que los adolescentes comprendan la necesidad de tener mucha precaución al compartir información personal en las redes sociales. Mantener tu información personal protegida en Internet es muy importante no solo para tu seguridad sino también para la seguridad de los demás.

### Objetivos de aprendizaje

- Evaluar cuán pequeña o grande es tu huella digital en base a tu actividad en Internet.
- Explicar por qué es importante conocer la configuración de privacidad de tus redes sociales.
- Describir qué es el robo de identidad y de qué manera te puede afectar.
- Revisar la efectividad de tus contraseñas y cambiarlas si es necesario.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Promover la buena salud (conciencia de sí mismo)

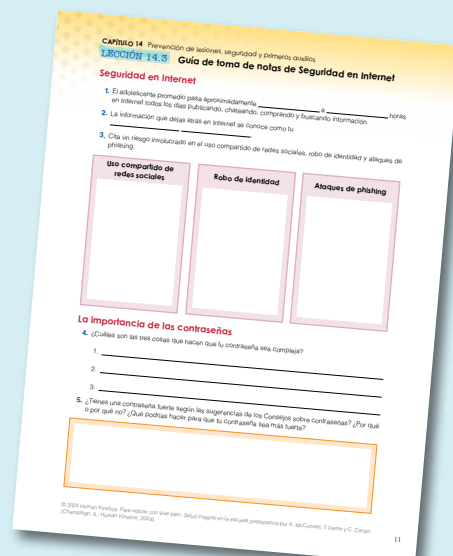
### Escribe sobre el tema

Enumera al menos tres formas en las que podrías estar más seguro en Internet en general o en sitios de redes sociales específicos.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



## Kier

a menudo publica selfies de sí mismo con amigos bebiendo y divirtiéndose, así como memes con lenguaje y gestos inapropiados en sus plataformas de redes sociales. Kier piensa que todas sus publicaciones son muy graciosas y no le importa lo que piensen los demás. El objetivo final de Kier es practicar deportes en la universidad y obtener un título en administración. ¿Crees que el uso actual de las redes sociales de Kier afectará sus oportunidades y objetivos en el futuro? ¿Por qué o por qué no?

## Seguridad en Internet

Parecería que Internet tiene algo para todos. Puedes buscar información, obtener ayuda para las tareas escolares, escuchar música, mirar programas y películas, jugar juegos, enviar correos electrónicos, interactuar con amigos y personas desconocidas en diferentes tipos de redes sociales, escuchar podcasts, asistir a la escuela de manera virtual, hacer videoconferencias y mucho más.

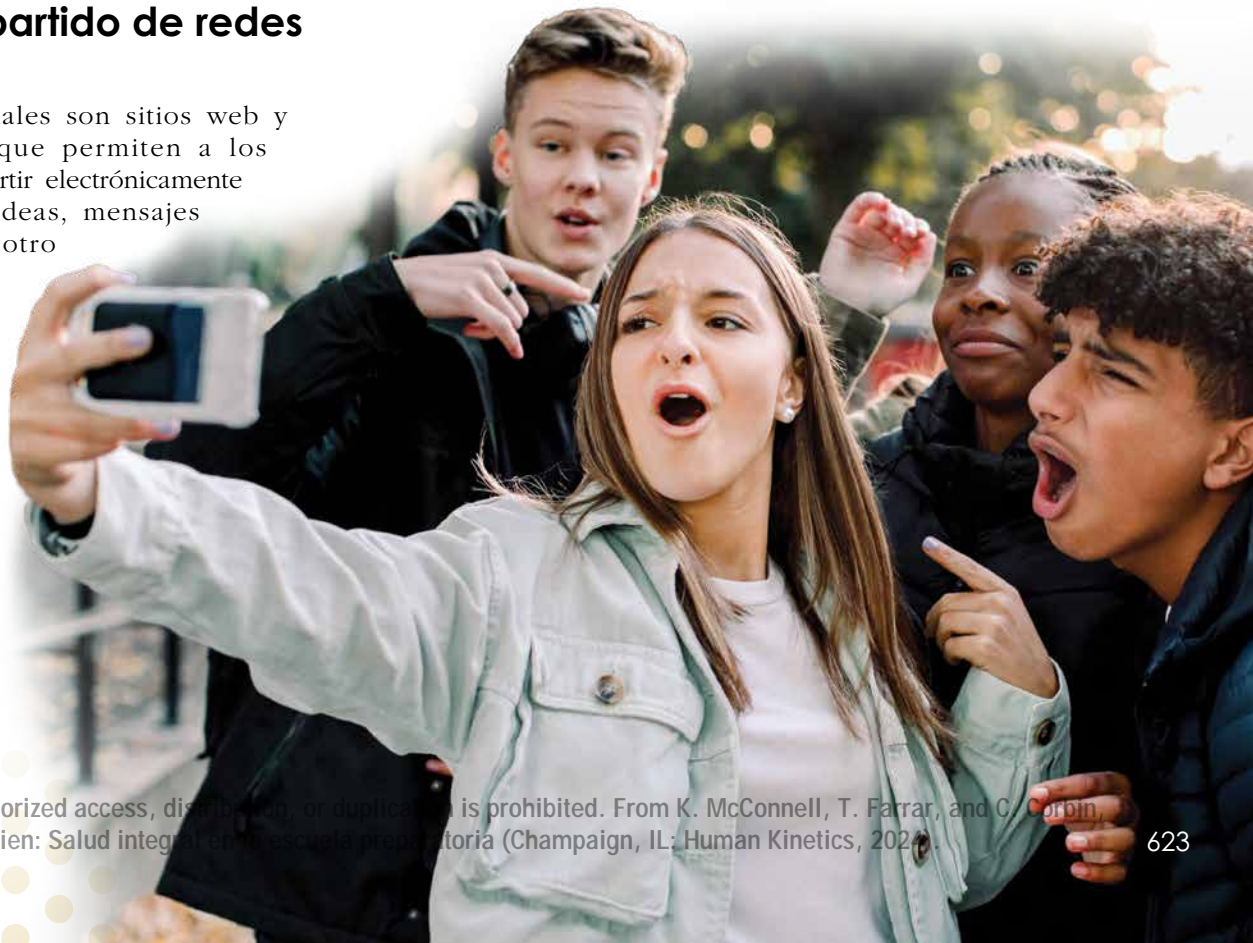
El adolescente promedio pasa aproximadamente de siete a nueve horas en Internet todos los días y, claramente, esto no incluye el tiempo dedicado a la escuela o la tarea. Publicar, chatear, comprar, buscar: todo el tiempo activo que pasas en Internet crea tu **huella digital**, o la información que dejas en Internet. Cada vez que estás en Internet, tu huella digital se incrementa. Los sitios web que visitas, los correos electrónicos que envías, lo que publicas en las redes sociales, tus compras en Internet y cualquier información personal (nombre, dirección, información de la tarjeta de crédito) que brindas para suscripciones o compras, todo constituye tu huella digital. Si otra persona toma una captura de pantalla de algo que publicaste o lo comparte, incluso si lo eliminas, aún existe y se puede encontrar en Internet. Internet puede ser una fuente increíble de información, pero también conlleva muchos riesgos, como el uso compartido de redes sociales, robo de identidad y ataques de phishing, por lo que debes estar atento a lo que compartes.

### CONSEJO SALUDABLE

Utiliza un motor de búsqueda para verificar tu huella digital. Escribe tu nombre y apellido entre comillas para ver qué información está disponible públicamente sobre ti. Esto te da una idea de la información que otras personas pueden encontrar sobre ti.

## Uso compartido de redes sociales

Las redes sociales son sitios web y aplicaciones que permiten a los usuarios compartir electrónicamente información, ideas, mensajes personales y otro contenido y,





de alguna manera, crear comunidades en línea. Ejemplos de compartir contenido en redes sociales son cuando etiquetas tu ubicación actual al publicar fotografías y otro contenido y cuando te registras en un edificio o evento específico. Todo esto facilita que los delincuentes vean y rastreen dónde te encuentras, las personas con las que estás y qué estás haciendo. Extraños pueden contactarte, encontrarte e incluso acecharte porque los llevaste directo a tu ubicación. El contenido compartido en redes sociales también permite que los extraños sepan cuando no te encuentras en tu casa, lo que puede facilitar los robos en tu domicilio. Evita etiquetarte en lugares o indicar que asistirás a determinados eventos. Verifica tu teléfono, tableta, computadoras portátiles y las diferentes plataformas de redes sociales y aplicaciones que utilizas para asegurarte de que la configuración de seguimiento de ubicación esté desactivada. A menudo, cuando buscas la ubicación de algo, aparecerá una ventana emergente que te preguntará si se puede usar tu ubicación actual. Siempre debes asegurarte de que, una vez que hayas encontrado lo que estabas buscando y hayas obtenido la dirección o las indicaciones, desactives el seguimiento de ubicación para mantener tu ubicación privada.

Verifica las configuraciones de privacidad en tu teléfono y las diferentes plataformas de redes sociales que utilizas. Las configuraciones de privacidad te permiten controlar quién puede y quién no puede ver la información que publicas. Si bien las configuraciones de privacidad no hacen que sea seguro compartir información personal en Internet, brindan otro nivel de seguridad en cuanto a quién puede ver lo que publicas.

## Robo de identidad

El **robo de identidad** sucede cuando alguien utiliza tu identidad o información personal sin tu permiso para cometer un delito. Tu identidad como adolescente se puede robar igual que la de un adulto. La diferencia es que no necesariamente te darás cuenta hasta que solicites un préstamo estudiantil o una tarjeta de crédito y te los rechacen porque tienes las tarjetas de crédito al límite o facturas impagas. Asegúrate de tener tu computadora y teléfono celular protegidos con una contraseña, o bloqueados con tu huella dactilar o reconocimiento facial. Utiliza solo sitios web y aplicaciones que sepas que son confiables y asegúrate de tener siempre las versiones más recientes de las aplicaciones y del software del sistema operativo, que incluyen las últimas actualizaciones de seguridad.

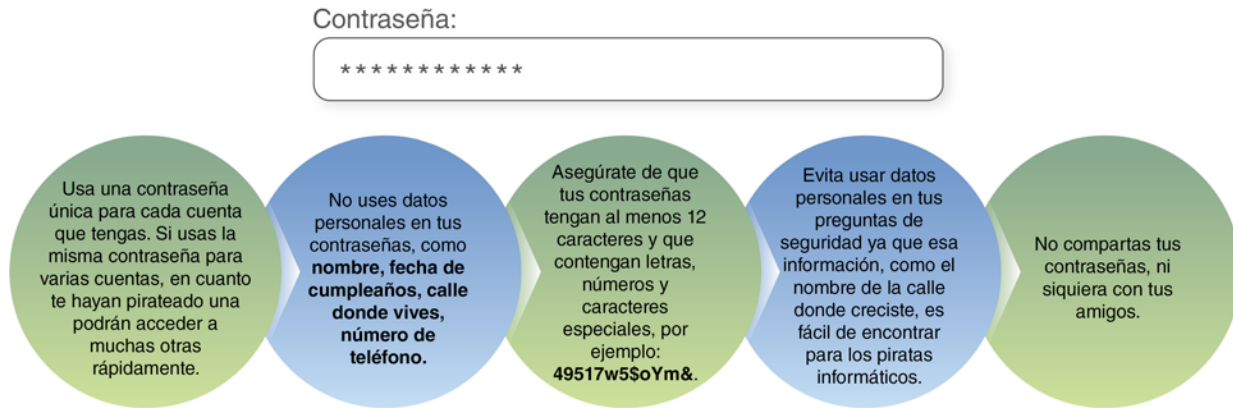
## Ataques de phishing

Los **ataques de phishing** son sitios, aplicaciones o correos electrónicos fraudulentos que parecen legítimos. Las tretas de phishing en forma de correo electrónico pueden pedirte que inicies sesión en tu cuenta de un juego porque hay un problema que necesita resolverse de inmediato. Haces clic en el enlace del correo electrónico, el cual te lleva a un sitio web que es igual a tu juego; pero cuando inicias sesión, toda tu información personal, incluidos tu usuario y contraseña, se acaba de enviar al atacante. El atacante ahora tiene acceso a tu cuenta, y si hay una tarjeta de crédito vinculada, ahora también tiene acceso a la tarjeta de crédito.

Un ataque de phishing también puede suceder si haces clic en un enlace que daña tus archivos y hace que pierdas toda la información de tu computadora. Para protegerte, no abras correos electrónicos o mensajes de texto de personas que no conozcas y no hagas clic en enlaces dentro de mensajes enviados por personas que no conozcas. Simplemente elimina el correo electrónico o el mensaje.

## La importancia de las contraseñas

Comienza tu protección teniendo una contraseña fuerte (figura 14.7). Muchos de los ataques de piratería informática a tus redes sociales, correo electrónico y otros sitios de Internet surgen por contraseñas débiles o robadas. Tu contraseña debe ser compleja y tener múltiples tipos de caracteres incluidos números, letras y símbolos. Tener una contraseña diferente para cada sitio web o aplicación también ayuda a defenderse de la piratería informática.



**Figura 14.7** Consejos para crear una contraseña fuerte.

## Consejos de seguridad tecnológica

1. Piensa antes de hacer clic en algún enlace o aplicación en las redes sociales. Si un enlace parece falso, no le hagas clic. Al hacer clic en enlaces sospechosos, se propaga **software malicioso (malware)**, que es un virus diseñado para invadir tu sistema informático y realizar acciones dañinas para modificar la forma en la que funciona. No bien haces clic en una aplicación o enlace falso, puede recolectar toda tu información personal incluidos números de teléfonos celulares, usuarios de correos electrónicos, contraseñas, domicilio y otros datos personales. De esta forma te roban tu identidad.

2. Piensa antes de compartir tu ubicación; esto incluye verificar con las personas con las que estás si puedes etiquetarlas en tu publicación. Compartir selfies y fotografías inapropiadas tuyas o de tus amigos o compartir datos personales puede no ser una buena idea porque esa información está disponible para que todos la vean.

3. Conoce a tus amigos de las redes sociales y no aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en la vida real. La mayoría de los **piratas informáticos** intentan generar una buena relación contigo actuando como si te conocieran. Un pirata informático es un programador informático especializado que piratea tu contraseña u obtiene el acceso remoto a tu sistema informático para alterar o robar información.

4. Ajusta tus controles de privacidad para limitar las personas que ven tu información, incluida tu ubicación. No publiques siempre el lugar en donde estás enviando fotos o etiquetando imágenes con tu ubicación en directo para que todos la vean. Personaliza tu configuración o desmarca el casillero cuando instales una nueva aplicación que te pida permiso para acceder a los detalles de ubicación.

5. Utiliza **software antivirus**, el cual está diseñado para detectar, prevenir y eliminar el software malicioso. Asegúrate también de actualizarlo de manera regular para permanecer protegido de las amenazas más actuales.

6. Si recibes un mensaje que te hace sentir incómodo, no lo borres y no respondas; en su lugar, avísale a tu tutor o a otro adulto de confianza.

7. No te encuentres en persona con la gente que solo conoces a través de Internet.

8. Todo lo que subas, envíes por correo, publiques, o envíes por mensaje tiene el potencial de permanecer en Internet de manera indefinida. Aún si lo borras, alguien más pudo haber guardado una copia. No compartas nada que no quieras que vean tus tutores, docentes, futuros empleadores, universidades potenciales o las fuerzas armadas.

9. Ten cuidado a quién le brindas tu número de teléfono celular y cómo utilizas tu GPS u otras aplicaciones que pueden precisar tu ubicación física.

10. Asegura tu teléfono con un PIN, desbloqueo con huella dactilar o reconocimiento facial.

**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Practicar conductas saludables: Mantenerme seguro en las redes sociales**

Reflexiona sobre tus propios hábitos en las redes sociales. Si no estás autorizado a utilizar las redes sociales, busca un compañero que pueda hacerlo y ayúdalo. Responde las siguientes preguntas y luego completa la tarea final.

1. ¿Con cuánta frecuencia utilizas las redes sociales?
2. ¿Qué red social utilizas?
3. ¿Por qué utilizas las redes sociales?
4. ¿Qué medidas tomas para ayudarte a estar seguro en las redes sociales? ¿Qué cosas haces que podrían no ser seguras?
5. ¿Qué medidas podrías tomar para cambiar tu conducta para que sea más segura? Identifica tantas acciones específicas como puedas.
6. Elabora una forma de hacer un seguimiento de tus conductas en las redes sociales (ej. una lista de verificación diaria que puedas completar). Incluye todo lo que ya haces que te mantiene seguro, así como lo que deberías estar haciendo de otra manera.

Tarea final: Registra tus conductas en las redes sociales por una o dos semanas y reflexiona sobre cómo tus conductas mejoraron y se volvieron más saludables, en su caso. Si estás trabajando con un compañero, comunícate con él cada día para ver cómo le está yendo con sus conductas.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la práctica de conductas saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**COMUNICACIÓN SALUDABLE**

Si te encuentras en una situación en la cual te sientes inseguro en la escuela, en tu casa o en Internet, es importante que puedas contarle a un adulto de confianza lo que está sucediendo para que te puedan ayudar. Practica pedir ayuda utilizando un mensaje en primera persona. Utiliza los siguientes pasos para elaborar un mensaje en primera persona que podrías utilizar para pedirle ayuda a un adulto de confianza.

1. Asume la responsabilidad de tus sentimientos: "Me siento..."
2. Menciona la conducta problemática: "cuando..."
3. Menciona lo que no te gusta de la conducta o de sus consecuencias: "porque..."
4. Sugiere una alternativa que prefieras: "Realmente me gustaría si..."

**PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD**

Sabes que tú y muchos de tus amigos pasan demasiado tiempo en Internet y quieres pasar más tiempo interactuando personalmente con ellos. Estás abogando para que los adolescentes en tu escuela dejen sus teléfonos celulares en sus casilleros a la hora del almuerzo y pasen tiempo de calidad con sus amigos en lugar de mirar las publicaciones en las redes sociales. Identifica de tres a cinco razones por las que es importante interactuar personalmente. Prepara una breve presentación para tu clase de salud abogando por menos tiempo en las redes sociales y más tiempo en persona, cara a cara.

## LECCIÓN 14.3 Revisión: Seguridad en Internet

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Tu huella digital es toda la información que compartes en Internet sobre lo que estás haciendo, con quién estás, dónde estás y el historial de tus compras en línea y los sitios web que visitaste.
- Las configuraciones de privacidad en las cuentas de tus redes sociales te permiten controlar quién puede y quién no puede ver la información que publicas. Asegurarte de que tus configuraciones de privacidad permitan que solo tus amigos conocidos vean lo que estás haciendo puede hacer que tu presencia en Internet sea más segura. Asegúrate de desactivar además la información de seguimiento de ubicación para mantener tu ubicación privada también.
- El robo de identidad sucede cuando alguien utiliza tu identidad o información personal sin tu permiso para cometer un delito. Utiliza solo sitios web y aplicaciones que sepas que son confiables y asegúrate de tener siempre las versiones más recientes de las aplicaciones y del software del sistema operativo, para tener las últimas actualizaciones de seguridad.
- Las contraseñas deben ser complejas y únicas, y debes tener una contraseña diferente para cada sitio web y aplicación que utilices. Las contraseñas deben contener 12 caracteres e incluir letras, números y caracteres especiales.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Tu \_\_\_\_\_ se incrementa cada vez que estás activo en Internet.
2. Tener contraseñas fuertes y las últimas actualizaciones de seguridad pueden prevenir el delito conocido como \_\_\_\_\_.
3. Los sitios, aplicaciones, mensajes de texto, o correos electrónicos fraudulentos que parecen legítimos se denominan \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_ es otro término para referirse al virus diseñado para invadir tu sistema informático y ejecutar acciones dañinas para cambiar la forma en que funciona.
5. Un/una \_\_\_\_\_ es un programador informático especializado que obtiene el acceso remoto a un sistema informático para alterar o robar información.
6. \_\_\_\_\_ es un software diseñado para detectar, prevenir y eliminar el software malicioso.
7. Las personas deben tener contraseñas seguras para sus redes sociales, correo electrónico y recursos en internet, que incluyan \_\_\_\_\_, letras y \_\_\_\_\_.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Tómate el tiempo para verificar que tu identidad no haya sido utilizada por otra persona. Podrías usar una compañía de informes de créditos del consumidor para ver si otra persona utilizó tu identidad para obtener una tarjeta de crédito o un préstamo para la compra de un auto. Asegúrate de consultar con tu tutor antes de hacer esto porque es posible que puedan verificar por ti.

### EN CASA

Habla con los miembros de tu familia sobre la importancia de las contraseñas fuertes y revisa los consejos sobre contraseñas de esta lección para que puedan crear contraseñas más fuertes, si es necesario.



# LECCIÓN 14.4

## Primeros auxilios y procedimientos de emergencia

### Términos a aprender

- anafilaxia
- conmoción cerebral
- emergencia relacionada con el calor
- emergencia relacionada con el frío
- heridas
- paro cardíaco
- primeros auxilios
- reanimación cardiopulmonar (RCP)
- shock



### Concepto general

Las emergencias médicas pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Cuando ocurre una emergencia médica, es importante conocer los primeros auxilios básicos para que puedas brindar atención médica. Poder reconocer que existe una emergencia y al menos llamar al 911 puede salvar la vida de una persona.

### Objetivos de aprendizaje

- Practicar cada uno de los pasos a seguir en una emergencia.
- Explicar por qué debes utilizar precauciones universales.
- Describir los pasos para hacer reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Identificar las señales comunes de una enfermedad repentina.
- Identificar las diferencias entre las heridas cerradas y las abiertas.
- Describir dos problemas de memoria y pensamiento de una persona con una conmoción cerebral.

### Conexión con el ASE

Habilidades para una vida saludable: Acceder a la información (automanejo)

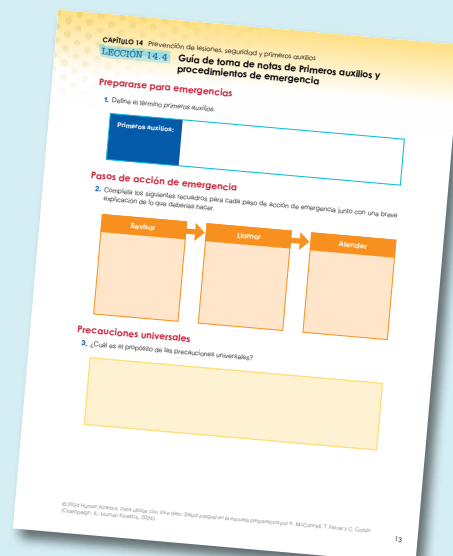
### Escribe sobre el tema

¿Qué medidas tomarías si tu tutor te dijera que no se siente bien y de repente se cae al piso?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**Bryce** está jugando voleibol con sus amigos un sábado por la mañana. Craig lanza un remate con fuerza y la pelota golpea a Bryce en la cara. La nariz y el labio de Bryce comienzan a sangrar y parece que le faltan dos dientes. ¿Que debería hacer Craig para ayudar a Bryce?

## Prepararse para emergencias

Una emergencia es una situación inesperada que requiere acción inmediata. Una de las primeras cosas que puedes hacer para prepararte para una emergencia es tener un botiquín de primeros auxilios listo en tu casa y en el auto. Si ocurre una emergencia asegúrate que lo primero que hagas sea llamar al 911. Cuanto antes llegue el servicio médico de emergencia, el paciente tendrá mejores chances de una recuperación positiva. En una emergencia, debes poder brindar **primeros auxilios**, atención médica básica a alguien que sufre una lesión o malestar repentinos.

Tener un botiquín de primeros auxilios a mano es una de las cosas que puedes hacer para estar preparado para las emergencias. Puedes comprarlo o armarlo tú mismo. Consulta la figura 14.8 para ver los insumos básicos recomendados para un botiquín de primeros auxilios. Debes alentar a los miembros de tu familia a que coloquen una lista de todos los medicamentos que tomen en el botiquín de primeros auxilios, de manera que todos sepan dónde está la información en caso de necesitarla alguna vez en una emergencia médica.



**Figura 14.8** Elementos básicos del botiquín de primeros auxilios.

## Pasos de acción de emergencia

En una situación de emergencia, utiliza los pasos de acción de emergencia de revisar, llamar y atender:

1. Revisa el lugar para asegurarte de que es seguro ingresar y revisa a la persona para determinar cuál podría ser la dolencia o lesión.
2. Llama al 911 o haz que llame otra persona que esté allí contigo. Consulta la figura 14.9 para ver qué le debes decir al operador del 911.
3. Atiende a la persona según las condiciones que encuentres y tu nivel de conocimiento y entrenamiento hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Incluso si tienes miedo de atender a la persona, puedes ser de utilidad llamando al 911.

## Consejos para llamar al 911

### Cuando llames al 911, ten a mano la siguiente información:

- *Lugar de la emergencia.* Si no sabes la dirección, busca las intersecciones cercanas o referencias que puedas darle.
- *Número del teléfono que estás usando.* Si te desconectas, podrán llamarte.
- *Tipo de emergencia.* Describe lo sucedido.
- Cantidad de personas lesionadas o enfermas.
- Qué tipo de ayuda se brindó hasta el momento, en su caso, y quién lo hizo.
- Prepárate para seguir las instrucciones del operador para atender a la víctima.
- Permanece en el teléfono con el operador del 911 hasta que lleguen los servicios de emergencia.



**Figura 14.9** Información para dar al operador del 911.

## Precauciones universales

Las precauciones universales son los pasos que las personas siguen para reducir el riesgo de transmitir patógenos de una persona a otra por medio de contacto físico estrecho o por medio de una superficie u objeto contaminado. Un patógeno es un organismo que causa una enfermedad. Utilizar las precauciones universales te ayudará a protegerte de patógenos transmitidos por la sangre tales como infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y hepatitis B, C y D. También puedes estar expuesto a patógenos transmitidos por el aire cuando una persona infectada respira, tose o estornuda. Las precauciones universales incluyen utilizar guantes, mascarillas, batas y otros equipos de protección personal según sea necesario en base a la situación.

## Emergencias cardíacas

Las dos emergencias cardíacas más comunes son ataque cardíaco y paro cardíaco. Un ataque cardíaco ocurre cuando se bloquea el flujo sanguíneo a una parte del músculo cardíaco. En un **paro cardíaco**, el corazón deja de latir o late de una manera demasiado ineficaz como para que la sangre circule hacia el cerebro y otros órganos vitales. Si una persona está sufriendo un ataque cardíaco o está en paro cardíaco, llama al 911 de inmediato. Monitorea a la víctima hasta que lleguen los servicios de emergencia y prepárate para realizar RCP o utilizar un desfibrilador externo automático (en inglés AED) si deja de respirar o ya no tiene más latidos. Consulta la figura 14.10 para saber cómo usar un AED.

## Pasos para usar AED

- 1 Enciende el AED y sigue las indicaciones de voz.
- 2 Quita o acomoda la ropa de la persona ya que las almohadillas deben ubicarse directamente sobre la piel.
  - a. Coloca una almohadilla sobre el lado superior izquierdo del pecho.
  - b. Coloca la otra almohadilla en el lado inferior izquierdo del pecho.
    - Si las almohadillas se tocan debido al tamaño pequeño de la persona, coloca una almohadilla en el medio del pecho y la otra en la espalda, entre los omóplatos.
- 3 Enchufa el cable del conector de la almohadilla al AED, si es necesario.
- 4 Permite que el AED analice el ritmo del corazón.
  - a. Asegúrate de que nadie esté tocando a la persona.
  - b. Di CLEAR (DESPEJAR) en voz alta para que todos se alejen de la persona.
- 5 Administra una descarga si el AED determina que es necesario hacerlo.
  - a. Pulsa la tecla de descarga para provocarla.
- 6 Una vez que el AED realiza la descarga, o si no se aconseja una descarga, comienza a hacer una reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato, empezando con compresiones.




Figura 14.10 Pasos para usar un AED.



### CTIM en salud

#### DEFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO

Un desfibrilador externo automático (en inglés AED) envía una descarga eléctrica al corazón, ayudándolo a retomar un ritmo cardíaco normal. Cuando se utiliza un AED en una víctima, la probabilidad de salvarle la vida aumenta un 75 por ciento. El primer AED que se parece al que puedes ver en la TV se utilizó de manera exitosa en 1947 en un niño de 14 años de edad. Las paletas eran cucharas cubiertas de gasa con mangos de madera. En 1966 se instaló el primer desfibrilador portátil en una ambulancia. Se utilizó la batería de un auto para la corriente y la máquina pesaba un total de 150 libras (68 kg). Comenzar de inmediato con RCP y utilizar un AED lo más rápido posible le otorga a la persona una mayor probabilidad de sobrevivir a un paro cardíaco. Los AED portátiles se encuentran en todos los edificios públicos, ahora pesan cerca de tres libras (2 kg) y son completamente automáticos para que los pueda utilizar cualquier persona.





## Reanimación cardiopulmonar

La **reanimación cardiopulmonar (RCP)** consta de compresiones en el pecho y respiraciones de rescate para mantener la sangre oxigenada fluyendo hacia el cerebro y otros órganos vitales hasta que llegue la asistencia médica avanzada (figura 14.11). Las compresiones en el pecho aprietan el corazón entre el esternón y la columna vertebral, y esto hace que la sangre fluya del corazón hacia el cerebro y otros órganos vitales. Las respiraciones de rescate suministran oxígeno nuevo a los pulmones de la persona.

Si no te sientes cómodo haciendo las compresiones en el pecho y las respiraciones de rescate, puedes realizar RCP solo con compresiones. En RCP solo con compresiones, realiza compresiones torácicas continuas, que es mejor que no hacer nada y puede salvar la vida de una persona.

## Pasos para realizar RCP

Mira, escucha y toca a la persona para ver si respira. Monitorea. Si la persona no respira,

1. Coloca el talón de una mano sobre el esternón de la persona en el centro del pecho y coloca tu otra mano encima de la primera.
2. Realiza 30 compresiones de pecho (en unos 18 segundos para que sean rápidas).
3. Realiza 2 respiraciones boca a boca.
4. Repite las compresiones de pecho y las respiraciones boca a boca hasta que:
  - Sea evidente que la persona respira por su cuenta.
  - Haya un desfibrilador listo para usar.
  - Lleguen los servicios de emergencia.

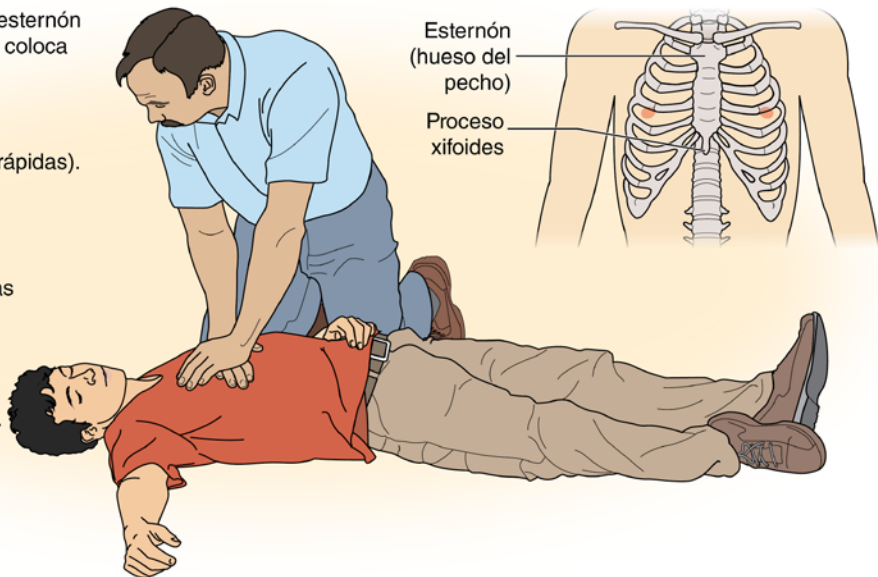


Figura 14.11 Pasos para realizar RCP.

## Enfermedad repentina

Una enfermedad repentina con frecuencia ocurre con poca o ninguna advertencia. Estos son algunos ejemplos de enfermedades repentinas.

- **Asma.** El asma es una enfermedad crónica en la cual determinadas sustancias o condiciones causan inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias, dificultando la respiración. Una persona diagnosticada con asma puede utilizar un inhalador para tomar la medicación.

- **Reacciones alérgicas y anafilaxia.** Las personas pueden ser alérgicas a casi todo. Una persona que tiene una reacción alérgica de leve a moderada puede desarrollar erupción cutánea, congestión nasal u ojos enrojecidos y llorosos. La **anafilaxia** es cuando una persona tiene una reacción alérgica grave con peligro de muerte. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, hinchazón de la cara o la lengua y sensación de opresión en el pecho o la garganta minutos después del contacto con el desencadenante de la alergia. Las personas con reacciones alérgicas pueden llevar consigo un EpiPen, un autoinyector que contiene epinefrina, un medicamento que ralentiza o detiene los efectos de la anafilaxia.

- **Emergencias diabéticas.** La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por la incapacidad del cuerpo para procesar la glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo. Los dos tipos de emergencias diabéticas son hipoglucemia (niveles excesivamente bajos de glucosa en sangre) e hiperglucemia (niveles excesivamente altos de glucosa en sangre). Para la hipoglucemia puedes darle a la persona una pequeña cantidad de azúcar por boca si responde y puede tragar. Las formas aceptables de azúcar son jugo de frutas, gaseosa regular (no dietética o sin azúcar) o una cucharada de azúcar mezclada con un vaso de agua. La hiperglucemia por lo general se trata con una dosis adicional de insulina. Los casos extremos de hiperglucemia deben tratarse en un hospital. Beber agua puede ayudar a controlar los síntomas de la hiperglucemia en el corto plazo.

- **Convulsiones.** Las convulsiones ocurren cuando hay actividad eléctrica anormal en el cerebro. Pueden ocurrir por diferentes motivos, incluidos epilepsia, fiebre alta y lesiones en el cerebro. Los dos tipos de convulsiones son las tónicoclónicas, en las que la persona pierde el conocimiento y tiene espasmos, y convulsiones de ausencia, en las que la persona está en silencio y tiene la mirada perdida. Si una persona está teniendo una convulsión, déjala que siga su curso; no intentes sujetar a la persona o detener la convulsión.

- **Desmayos.** El desmayo se produce por una disminución repentina del flujo sanguíneo hacia el cerebro. Una persona que puede perder el conocimiento de forma repentina, y luego vuelve en sí después de aproximadamente un minuto o menos, es probable que se haya desmayado. La deshidratación, tener mucho calor, estar en una habitación llena de gente o sentir una emoción intensa puede provocar desmayos.

### **Si una persona tiene una enfermedad repentina, utiliza los siguientes pasos generales de atención:**

1. Llama al 911 si es necesario. *No todas las enfermedades necesitan ayuda del 911.*
2. Ayuda a la persona a descansar en una posición cómoda y tranquilízala para que mantenga la calma.
3. Controla las respiración de la persona y el nivel de conciencia.
4. Asegúrate de que la persona no tenga demasiado calor o demasiado frío.
5. Continúa observando si hay cambios en la situación de la persona.

## **Otros tipos de emergencias**

Otros tipos de emergencias, como asfixia, shock, emergencias relacionadas con el calor y el frío y quemaduras, a menudo son consecuencia de un factor externo.

### **Asfixia por aspiración**

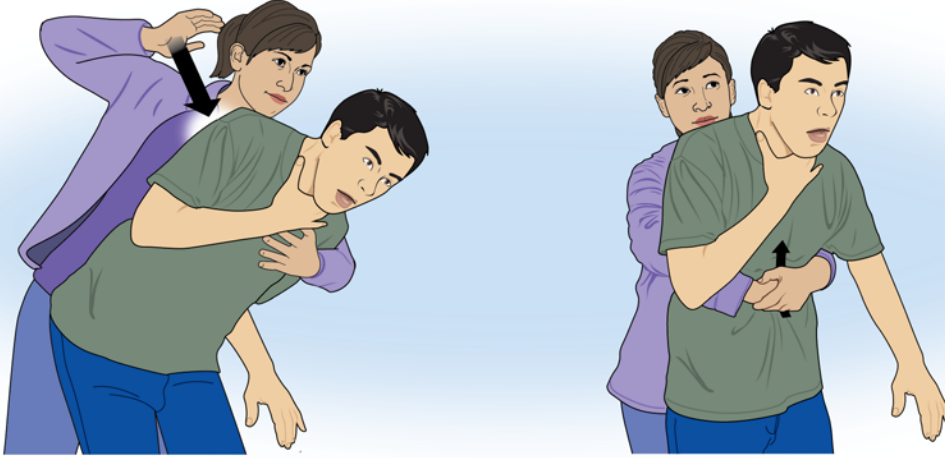
La asfixia ocurre cuando una obstrucción (ej., un trozo de comida) bloquea las vías respiratorias, ya sea parcial o completamente. Algunas señales y síntomas de asfixia son colocarse una o ambas manos en la garganta (la señal más común), tener arcadas, no poder toser y tener la piel azulada. Si las vías aéreas se encuentran completamente bloqueadas, la persona no podrá hablar, llorar o toser. Para atender a un niño o adulto con asfixia consulta la figura 14.12.

**1. Aplica 5 golpes en la espalda:**

- Párate a un lado y justo detrás de la persona.
- Coloca un brazo en diagonal sobre el pecho de la persona para que se apoye y dobla a la persona por la cintura de manera que la parte superior del cuerpo quede paralela al suelo.
- Aplica 5 golpes entre los omóplatos de la persona con el talón de tu mano.

**2. Aplica 5 compresiones abdominales:**

- Párate detrás de la persona con un pie ligeramente entre sus pies para mantener el equilibrio.
- Rodea a la persona con los brazos cerrando el puño con una mano y colocándolo con el lado del pulgar contra el cuerpo de la persona, justo por encima de su ombligo. Cubre el puño con la otra mano.
- Tira hacia adentro y hacia arriba para realizar las 5 compresiones abdominales.

**3. Continúa alternando entre los 5 golpes de espalda y las 5 compresiones abdominales hasta desalojar el bloqueo.**

\* Puedes aplicar compresiones en el pecho en vez de hacerlo en el abdomen si la persona es demasiado grande para rodearla con tus brazos, está embarazada o en una silla de ruedas.

\* Si se trata de un niño, tal vez debas hincarte sobre una rodilla para estar en una mejor posición para realizar los golpes de espalda o las compresiones abdominales.

**Figura 14.12** Lineamientos para ayudar a alguien que se está asfixiando.

## Shock

El **shock** es una afección con peligro de muerte en la cual el sistema circulatorio deja de suministrar suficiente sangre oxigenada al resto del cuerpo. Las causas comunes de shock son hemorragia severa, reacciones alérgicas (anafilaxia), y potencialmente las secuelas de cualquier lesión o enfermedad grave. Las señales y síntomas del shock pueden incluir agitación, un nivel alterado de conciencia, color de piel pálido o grisáceo y respiración rápida. Una persona que muestra señales y síntomas de shock requiere atención médica inmediata.

### PARA ATENDER A ALGUIEN CON SHOCK, HAZ LO SIGUIENTE:

- Llama al 911.
- Haz que la persona se recueste boca arriba o en una posición cómoda.
- Intenta mantener a la persona tranquila y cúbreala con una manta para mantenerla abrigada.

## Emergencias relacionadas con el calor

Una **emergencia relacionada con el calor** es causada por la sobreexposición al calor y por la deshidratación. Los tres tipos de emergencias relacionadas con el calor son calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor.

**Calambres por calor:** son espasmos musculares dolorosos, por lo general en las piernas o en el abdomen. Para atender un calambre por calor, lleva a la persona a un lugar fresco y dale agua fría para beber. Estira el músculo y masajea suavemente.

**Agotamiento por calor:** es más severo que los calambres por calor. Los síntomas pueden ser náuseas, debilidad, dolor de cabeza y mareos. Para atender un agotamiento por calor, lleva a la persona a la sombra o a un lugar con aire acondicionado y déjala descansar. Aplica toallas frías mojadas para intentar enfriar a la persona.



**Golpe de calor:** es el tipo más severo y el menos común. El golpe de calor hace que la persona tenga una temperatura corporal extremadamente alta, pero no transpira y puede que esté inconsciente. Para atender un golpe de calor, llama al 911 y toma medidas para enfriar el cuerpo de la persona de inmediato haciéndole baño de inmersión en agua fría o colocando toallas empapadas con agua helada o bolsas de hielo sobre todo el cuerpo de la persona.

## Emergencias relacionadas con el frío

Una **emergencia relacionada con el frío** ocurre debido a una sobreexposición al frío. Los dos tipos de emergencias relacionadas con el frío son la congelación y la hipotermia.

**Congelación:** es cuando la piel y los tejidos subyacentes se congelan a causa de una exposición prolongada a temperaturas heladas o bajo cero. La parte afectada del cuerpo se entumece y la piel está fría al tacto. Para atender la congelación, retira cualquier ropa mojada, recalienta la parte afectada del cuerpo utilizando contacto piel con piel con las manos tibias, o remoja el área congelada en agua tibia.

**Hipotermia:** es la disminución de la temperatura central del cuerpo a un punto en el cual las funciones corporales se deterioran. La hipotermia es el resultado de la exposición al aire frío, al agua fría o a ambos. Las señales de hipotermia incluyen escalofríos intensos, entumecimiento general, confusión y posible pérdida del conocimiento. Para atender la hipotermia, llama al 911, lleva a la persona a un lugar cálido, y haz que se coloque ropa seca incluidos un gorro y guantes. Envuelve a la persona en mantas, súbele lentamente la temperatura cerca de una fuente de calor y atiende el shock de ser necesario.





## Quemaduras

Las quemaduras son el resultado del contacto con el calor extremo, sustancias químicas, radiación o electricidad. Las quemaduras varían en gravedad de leves a críticas. Una quemadura crítica es mortal o potencialmente desfigurante y requiere atención médica inmediata. Las quemaduras se pueden clasificar de acuerdo con su profundidad: cuanto más profunda es la quemadura, mayor es la gravedad (tabla 14.1).

**TABLA 14.1 Tipos y características de las quemaduras**

Grado o espesor de la quemadura	Profundidad de la quemadura	Características de la quemadura
Quemaduras de primer grado o superficiales 	Epidermis	Dolor, enrojecimiento, hinchazón leve
Quemaduras de segundo grado o de espesor parcial 	Epidermis y dermis	Dolor, ampollas, manchas en la piel, hinchazón grave
Quemaduras de tercer grado o de espesor total 	Epidermis, dermis y el tejido subcutáneo (grasa, músculo, hueso, nervios)	Piel blanca o carbonizada Las terminaciones nerviosas se destruyen de manera que puede que no haya dolor en el lugar; sin embargo, el tejido circundante que tiene quemaduras superficiales o de espesor parcial seguirá siendo doloroso.

**CONSEJO SALUDABLE**

Previene las quemaduras de sol evitando estar expuesto al sol entre las 10 a.m. y las 2 p.m., utiliza lentes de sol con protección UV, utiliza protección solar con FPS de 30 o más y vuelve a aplicarlo cada dos horas.

**Sigue estos tres pasos generales para la atención de las quemaduras:**

1. Detener la quemadura quitando la fuente de la lesión en caso de que sea seguro hacerlo.
2. Enfriar la quemadura y aliviar el dolor con agua limpia fresca o fría. Nunca se debe utilizar hielo o agua helada porque puede causar más daño a la piel.
3. Cubrir la quemadura sin apretar con un vendaje estéril.

Llama al 911 si la persona tiene dificultades para respirar o tiene quemaduras que cubran más de una parte del cuerpo o una gran superficie del cuerpo. Asegúrate de estar atento a la presencia de shock. No quites las prendas que puedan estar pegadas al área quemada.

Una quemadura de sol es una emergencia relacionada con el calor y también un tipo de quemadura. Las quemaduras de sol ocurren cuando la piel tiene una sobreexposición al sol. Muchas quemaduras de sol se clasifican en quemaduras superficiales (primer grado) o de espesor parcial (segundo grado).

### Realiza lo siguiente para protegerte del daño potencial a causa del sol:

- Quédate en la sombra para limitar tu exposición al sol.
- Colócate protector solar y vuelve a aplicarlo durante todo el día.
- Utiliza un sombrero de alas que te cubra el rostro y el cuello.
- Utiliza anteojos de sol para proteger tus ojos.



## Heridas

Las **heridas** son lesiones que ocurren cuando se daña la piel u otros tejidos del cuerpo. Los dos tipos de heridas son cerradas y abiertas. Las heridas cerradas consisten en moretones y hemorragia interna. Los moretones por lo general son el resultado de un traumatismo contuso tal como chocar con algo como una mesa. Los moretones ocurren cuando los pequeños vasos sanguíneos debajo de la superficie de la piel se dañan y la sangre ingresa en los tejidos circundantes. Los traumatismos contusos más graves, como caerse de una escalera sobre el cemento o ser atropellado por un vehículo, pueden causar una hemorragia interna, que generalmente ocurre en el abdomen, el pecho o el cráneo y pueden ser mortales.

En las heridas abiertas la piel se rompe y, por lo general, provocan algo de sangrado. Los cuatro tipos de heridas abiertas son abrasiones (raspaduras), laceraciones, avulsiones o amputaciones y heridas punzantes (tabla 14.2). En situaciones de numerosos traumatismos, como desastres naturales, tiradores activos y accidentes automovilísticos múltiples, la lesión más común suele ser una emergencia hemorrágica con peligro de muerte. Saber cómo reconocer y detener una emergencia hemorrágica con peligro de muerte atendiendo de manera adecuada a la víctima puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

**TABLA 14.2 Tipos de heridas abiertas**

Tipo de herida	Descripción
<p data-bbox="293 264 511 300">Abrasión (raspón)</p> 	<p data-bbox="841 264 1308 331">Una abrasión ocurre cuando algo se frota con fuerza sobre tu piel.</p>
<p data-bbox="293 558 435 594">Laceración</p> 	<p data-bbox="841 558 1308 657">Una laceración es un corte, por lo general de un objeto filoso, a través de las capas de piel, grasa y músculo.</p>
<p data-bbox="293 972 560 1008">Avulsión o amputación</p> 	<p data-bbox="841 972 1308 1155">Avulsión significa que una parte de la piel y a veces el tejido subyacente se desgarran de manera parcial o completa; la amputación se refiere a la pérdida de una parte o de la totalidad de una parte del cuerpo, como por ejemplo un dedo.</p>
<p data-bbox="293 1409 495 1444">Herida punzante</p> 	<p data-bbox="841 1409 1308 1476">Las heridas punzantes ocurren cuando un objeto tal como un clavo atraviesa la piel.</p>

## Atender heridas abiertas y cerradas

Para atender una herida abierta leve, utiliza guantes para no entrar en contacto directo con la sangre de la otra persona. Aplica presión directa con una gasa para detener el sangrado. Si la sangre empapa el vendaje, coloca otro vendaje sobre el primero y continúa aplicando presión directa. No quites el vendaje empapado con sangre porque podría hacer que vuelva a sangrar. Una vez que se detiene la hemorragia, limpia el área con agua y jabón, aplica un ungüento antibiótico y cubre con una venda. Si la sangre sale a borbotones de la herida o si la herida es un corte muy profundo y no puedes controlar la hemorragia, llama al 911 en lugar de intentar atender la herida abierta tú mismo.

Para atender una herida cerrada, coloca una compresa de hielo en el moretón. El hielo ayudará a disminuir la hemorragia y reducir el dolor y la hinchazón. Para hemorragia interna, llama de inmediato al 911 y prepárate para tratar el shock hasta que llegue la ayuda.

## Lesiones en el rostro

Las lesiones en el rostro ocurren con frecuencia cuando las personas son activas y por lo general involucran la nariz y los dientes. Las lesiones pueden variar desde cortes leves, hemorragia nasal y pérdida de dientes a lesiones más graves como fracturas de huesos. Dos de las lesiones faciales más comunes son la hemorragia nasal y la pérdida de dientes. Para detener la hemorragia nasal, aprieta las fosas nasales con la cabeza inclinada ligeramente hacia adelante. Mantén las fosas nasales apretadas hasta que se haya detenido la hemorragia. Si la hemorragia es severa o sale a borbotones, llama al 911. Si se cae un diente, controla la hemorragia colocando una gasa enrollada en el espacio que dejó el diente y haz que la persona la muerda suavemente para mantener la presión. En lo posible, coloca el diente que se cayó en una taza pequeña o en una bolsita con leche entera o con la saliva de la persona lesionada. Cuanto antes pueda ir la persona al dentista, mayores serán las chances de recuperar el diente y que se lo puedan volver a colocar en su lugar.

## Lesiones en los músculos, huesos y articulaciones

Las lesiones en los músculos, huesos, y articulaciones incluyen esguinces, distensiones, dislocaciones y fracturas. Los esguinces ocurren cuando un ligamento se estira o se desgarrar y por lo general suceden en las articulaciones del tobillo, la rodilla, la muñeca o los dedos. Las distensiones son tendones o músculos estirados o desgarrados que suceden con mayor frecuencia en la espalda o en los músculos isquiotibiales. Las dislocaciones ocurren cuando los huesos que se unen en una articulación se salen de sus posiciones normales. Por lo general esto sucede en los dedos, las rodillas y la clavícula. Las fracturas son una rotura completa, una astilla o una grieta en un hueso. Las fracturas pueden ser expuestas o simples. En las fracturas expuestas, el extremo del hueso roto atraviesa la piel. Las fracturas simples son cuando el hueso roto no penetra la piel. Si bien las fracturas de brazos y piernas son las más comunes, se pueden romper otros huesos.

Si es necesario llamar al 911, ayuda a la persona lesionada a descansar en una posición cómoda sin mover o enderezar la parte del cuerpo afectada. Aplica una compresa fría, envuelta en una toalla delgada, sobre el área lesionada si la persona puede tolerarlo para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Si no necesitas llamar al 911, usa el recordatorio RICE (reposo, inmovilizar, compresa fría, elevar) para ayudar a atender una lesión muscular, ósea o en la articulación (figura 14.13).



- R**eposa limitando el uso de la parte del cuerpo lesionada.
- I**nmoviliza la parte del cuerpo lesionada para limitar el movimiento.
- C**ompresa fría - aplica una compresa fría envuelta en una toalla delgada en el área lesionada.
- E**leva la parte del cuerpo lesionada para ayudar a reducir la hinchazón a menos que cause más dolor.



**Figura 14.13** El acrónimo RICE puede ayudarte a recordar cómo atender una lesión de un músculo, un hueso o una articulación.

## Lesiones en la cabeza, cuello y médula espinal

Las lesiones en la cabeza, cuello o médula espinal son graves; dependiendo de su gravedad pueden dejar a la persona con una discapacidad permanente. Las lesiones en la cabeza pueden ocurrir por un golpe en la cabeza o por un accidente automovilístico que hace que la cabeza se mueva repentinamente hacia adelante y luego hacia atrás. Un golpe en la cabeza puede provocar conmoción cerebral (una lesión cerebral traumática que altera la forma en la que funciona el cerebro), contusión cerebral (moretones del tejido cerebral), o hematoma cerebral (hemorragia en el espacio entre el cerebro y el cráneo).

Las lesiones en la médula espinal pueden ser el resultado de un traumatismo que causa la rotura de una o más vértebras (los huesos que rodean y protegen a la médula espinal). Los fragmentos de hueso pueden hacer presión en el tejido blando de la médula espinal, dañándola. El daño también se puede producir si la lesión hace que el tejido blando de la médula espinal se inflame, comprimiéndolo contra las vértebras. Dependiendo de la ubicación y la gravedad de la lesión en la médula espinal, la persona puede desarrollar parálisis (pérdida de movimiento, sensación o ambos) en partes del cuerpo por debajo del nivel de la lesión.

## Señales y síntomas de las lesiones en la cabeza, cuello y médula espinal

Las señales y los síntomas dependen del tipo de lesión y de la ubicación de la lesión, y pueden incluir

- cambios en el nivel de conciencia;
- sangre u otros fluidos en las orejas o la nariz;
- pérdida de movimiento completa o parcial de cualquier parte del cuerpo;
- dolor severo o presión en la cabeza, cuello o espalda y
- un casco de seguridad dañado o roto (si la persona estaba andando en bicicleta, motocicleta, skate o scooter).

Si crees que alguien sufrió una lesión en la cabeza, cuello o médula espinal, llama al 911. Siempre y cuando la persona respire de manera normal, debe permanecer en la posición en la que está. Si la persona está usando un casco, no se lo quites salvo que tengas que realizarle RCP. Si un niño se queda atado en un asiento de un auto, no lo saques a menos

## Conmoción cerebral

Una **conmoción cerebral** es un tipo común de lesión cerebral traumática que implica una pérdida temporal de la función cerebral. Las conmociones cerebrales son lesiones comunes relacionadas con los deportes. Muchas personas que experimentan una conmoción cerebral no pierden el conocimiento, o pueden perderlo solo muy brevemente. Consulta la tabla 14.3 para ver las señales y síntomas de la conmoción cerebral.

**TABLA 14.3** Señales y síntomas de la conmoción cerebral

Problemas de memoria y pensamiento	Problemas físicos	Problemas emocionales	Problemas de conducta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para recordar información nueva</li> <li>• Dificultad para pensar claramente</li> <li>• Dificultad para concentrarse</li> <li>• Dificultad para recordar eventos que ocurrieron justo antes y justo después del accidente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Visión borrosa</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Mareos</li> <li>• Sensibilidad a los ruidos o a la luz</li> <li>• Problemas de equilibrio</li> <li>• Falta de energía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Emociones abrumadoras</li> <li>• Nerviosismo o ansiedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir más o menos que lo habitual</li> <li>• Dificultad para conciliar el sueño</li> </ul>



Si crees que una persona tiene una conmoción cerebral, haz que deje de hacer lo que esté haciendo y que consulte a un profesional de la salud.



**Estímulo para el desarrollo de la habilidad****Comunicación saludable**

Practica qué dirías si tuvieras que llamar al 911 en cada una de las siguientes situaciones.

- Un amigo de repente se pone de pie en el almuerzo y se toma de la garganta. No habla ni hace ningún ruido.
- Tú y un amigo salieron a correr y él comienza a quejarse de que tiene dificultad para respirar y siente dolor en el estómago y en el pecho. De repente se cae al suelo.
- Tu compañero de equipo se desmaya en la práctica en un día caluroso de verano. Te das cuenta de que su piel está pálida y sudorosa.

Luego de haber practicado tu llamada al 911, explícale a un compañero de clase los pasos que seguirías en cada situación mientras esperas que lleguen los servicios de emergencia. Luego determina qué se podría haber hecho para evitar que sucediera cada escenario.

**Habilidades para una vida saludable**

Esta lección se centró en la comunicación saludable. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.

**ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Acabas de aprender sobre primeros auxilios en tu clase de salud y quieres saber cómo obtener una certificación de primeros auxilios y RCP. Utilizando los pasos para acceder a la información decide a quién le puedes preguntar o dónde puedes conseguir más información sobre cómo obtener una certificación de primeros auxilios y RCP.

**ANALIZAR INFLUENCIAS**

Aiyden y Jayshawn van en auto desde la escuela a casa y de repente escuchan un chirrido de llantas y un gran estallido y Aiyden tiene que pisar los frenos para evitar chocar contra el auto que tienen delante. Ambos están bien, pero escuchan la bocina de un auto a todo volumen y gente gritando. Pueden ver los dos autos que chocaron y deciden ir a ver si pueden ayudar. Llegan a los autos y ven que una persona está tendida en el suelo sangrando mucho y otras dos personas todavía están en sus autos; uno parece estar inconsciente y el otro grita de dolor. Hay otros espectadores en la escena, pero nadie está ayudando a ninguna de las víctimas. Aiyden y Jayshawn realizaron capacitación en primeros auxilios y saben qué hacer, pero están en la duda si deberían ayudar debido a que ninguno de los espectadores que son adultos está ayudando a las víctimas. ¿Cómo se ven influenciados Aiyden y Jayshawn por los otros espectadores? Si fueras Aiyden o Jayshawn, ¿qué harías en esta situación? Explica tu decisión.

## LECCIÓN 14.4 Revisión: Primeros auxilios y procedimientos de emergencia

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Conoce y practica cada uno de los pasos a seguir en una emergencia: revisar la escena y a la víctima, llamar al 911 y atender a la víctima.
- Las precauciones universales se toman para reducir el riesgo de transmitir patógenos. Debes protegerte de enfermedades de transmisión por sangre y de otras enfermedades infecciosas.
- Para realizar RCP, realiza series de 30 compresiones en el pecho seguidas de dos respiraciones de rescate. Las compresiones en el pecho aprietan el corazón entre el esternón y la columna vertebral, y esto hace que la sangre fluya del corazón hacia el cerebro y otros órganos vitales. Las respiraciones de rescate suministran oxígeno nuevo a los pulmones de la persona.
- Los síntomas comunes de una enfermedad repentina incluyen dificultad para respirar, mareos, dolor en el pecho, cambios en los niveles de conciencia, visión borrosa y entumecimiento o debilidad.
- Las heridas cerradas consisten en moretones y hemorragias internas y en las heridas abiertas la piel se desgarra y, por lo general, tienen algo de sangrado.
- Las conmociones cerebrales a menudo provocan que una persona tenga dificultad para recordar información nueva, pensar con claridad y concentrarse o recordar lo que acaba de suceder.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Mantener el flujo de sangre oxigenada hacia el cerebro y otros órganos vitales hasta que llegue la asistencia médica avanzada se denomina \_\_\_\_\_.
2. Un/una \_\_\_\_\_ envía una descarga eléctrica a la actividad eléctrica del corazón el tiempo suficiente para permitir que el corazón de manera espontánea desarrolle un ritmo efectivo por su cuenta.
3. \_\_\_\_\_ es una reacción alérgica con peligro de muerte.
4. La afección progresiva con peligro de muerte en la cual el sistema circulatorio deja de suministrar suficiente sangre oxigenada a los tejidos y órganos del cuerpo se denomina \_\_\_\_\_.
5. Una lesión que ocurre cuando se daña la piel u otros tejidos del cuerpo se denomina \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_ es un tipo común de lesión cerebral traumática que implica una pérdida temporal de la función cerebral.
7. \_\_\_\_\_ son las medidas que las personas toman para reducir el riesgo de transmitir patógenos de una persona a otra.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Elige una emergencia médica analizada en la lección y explica los pasos, en el orden correcto, que tomarías para ayudar a la víctima.

### EN CASA

Verifica tu botiquín de primeros auxilios o los insumos médicos que tengas en tu casa para ver si tienes apósitos y vendajes que pudieras utilizar si alguien se corta y tiene una hemorragia grave. Haz una lista de los productos que necesites para armar o mejorar tu botiquín de primeros auxilios.



# Revisión del capítulo

## MI PLAN DE ACCIÓN: Mantenerse seguro e ileso

Utiliza la ficha Mi plan de acción para desarrollar un plan para mantenerte seguro e ileso. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Aprender primeros auxilios y RCP

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Quiero tomar una clase de primeros auxilios y RCP.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Haré una búsqueda en Google para ver dónde puedo tomar clases de primeros auxilios y RCP.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Me inscribiré en una clase de primeros auxilios y RCP.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica de dos a cinco pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Siempre estoy ocupado, así que reservaré una hora para buscar información sobre dónde puedo tomar una clase de primeros auxilios y RCP.*

*Tendré el calendario a mano para poder programar una clase cuando encuentre una que pueda tomar. Sé que si no me inscribo enseguida puede que después no me decida a hacerlo.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *31 de mayo*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Cumplí mi meta a corto plazo porque dediqué una hora y encontré una clase de primeros auxilios y RCP que puedo tomar en el YMCA.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*No cumplí mi meta a largo plazo porque si bien encontré una clase, decidí no inscribirme hasta que un amigo pudiera ir conmigo. Estoy tratando de que mi amigo venga conmigo.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

- El orden correcto de los pasos de acción de emergencia es
  - llamar, revisar, atender
  - atender, llamar, revisar
  - revisar, llamar, atender
  - revisar, atender, llamar
- ¿Cuál es el desastre natural que para mantenerse seguro requiere tirarse al piso, cubrirse y sujetarse?
  - tormenta eléctrica
  - tornado
  - terremoto
  - huracán
- ¿Cuántos caracteres debe tener tu contraseña?
  - 6
  - 8
  - 10
  - 12
- Cuando los huesos que se unen en una articulación se salen de su posición normal se denomina
  - esguince
  - dislocación
  - distensión
  - fractura
- Un ejemplo de una lesión intencional es
  - suicidio
  - ahogamiento
  - accidente automovilístico
  - caída
- Al virus diseñado para invadir tu sistema informático y ejecutar acciones dañinas para cambiar la forma en que funciona se lo denomina
  - antivirus
  - phishing
  - pirata informático
  - software malicioso
- ¿Cuál es el orden correcto de las emergencias relacionadas con el calor desde la menos crítica a la más grave?
  - calambres por calor, golpe de calor, agotamiento por calor
  - golpe de calor, calambres por calor, agotamiento por calor
  - calambres por calor, agotamiento por calor, golpe de calor
  - golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor
- Cuando realizas RCP, ¿cuál es la relación entre las compresiones en el pecho y las respiraciones de rescate?
  - 1 a 15
  - 30 a 2
  - 15 a 1
  - 2 a 30
- Un ejemplo de una lesión involuntaria es
  - autolesión
  - homicidio
  - caída
  - suicidio
- RICE representa las iniciales en inglés de
  - reposo, inmovilizar, comprimir, evaluar
  - levantar, hielo, compresa fría, elevar
  - levantar, inmovilizar, compresa fría, evaluar
  - reposo, inmovilizar, compresa fría, elevar

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Mantenerte seguro e ileso

### Qué recordar

Existen muchas áreas de tu vida en las que pensar cuando te dicen que te mantengas seguro. Puede ser en tu casa, en la escuela, en Internet, en tus

redes sociales, durante un desastre natural, durante un incendio, en el transporte público, andando en bicicleta y en muchas otras. Estar seguro puede ser tan simple como ser consciente de tu entorno y de

las personas que te rodean: tanto conocidos como desconocidos. Mantén la cabeza erguida y mira siempre a tu alrededor para ver todo lo que sucede en lugar de estar mirando tu teléfono celular y estar vulnerable.

### **Para quién es**

Esto está destinado específicamente a los estudiantes de tu clase o escuela, pero también podría publicarse en tu cuenta de redes sociales o en la de tu escuela, lo que podría incluso influir en los estudiantes de otros países con tus increíbles ideas.

### **Por qué es importante**

Si bien nadie quiere pensar en las cosas malas que pueden suceder o en lesionarse, estas cosas sí suceden, entonces es importante que tengas un plan para intentar estar seguro e ileso.

### **Qué hacer**

Tu compañero y tú realizarán un programa de 31 días sobre formas de estar seguros e ilesos que podrían publicar en una plataforma de redes sociales o, si no cuentan con esta opción, podrían usarlo como parte de los anuncios diarios de la escuela. Desarrolla una serie de publicaciones que brinden un consejo al día para mantenerte seguro e ileso. Cada día debe incluir información escrita y una fotografía o video corto. Trabaja con tu docente para decidir cómo quieren

recopilar tu material y si quieren que lo publiques directamente en las redes sociales o no.

### **Cómo hacerlo**

- Realiza el plan de 31 días utilizando información de este capítulo así como también otras ideas originales que tengas que aún no hayamos discutido. Recuerda que cada publicación en las redes sociales debe incluir una fotografía o video corto sobre lo que estás haciendo que te mantendrá seguro e ileso así como también una explicación de lo que hiciste y cómo es importante en tu vida como alumno de escuela preparatoria. Asegúrate de que todas las fotografías, videos y explicaciones sean apropiadas para la escuela.
- Si ambos tienen redes sociales, entonces deben acordar una hora del día en la que ambos publiquen aproximadamente en el mismo momento. De esta manera pueden llegar al doble de personas especialmente si tú y tu compañero publican en diferentes redes sociales.
- Asegúrate de que tu docente pueda ver tus publicaciones en las redes sociales y averigua si a otros alumnos de la clase también les gustaría ver tus publicaciones si aún no son amigos.

## **CONEXIONES INTERCURRICULARES: Música**

Elabora una canción que les enseñe a los niños más pequeños sobre cómo mantenerse seguro durante diferentes desastres naturales. Crea un verso diferente para cada desastre que enseñes y utiliza un estribillo

común entre los versos. Asegúrate de que tu canción tenga un ritmo fuerte y que la letra sea clara y fácil para que las personas más jóvenes la puedan aprender y recordar.

# Salud ambiental

- LECCIÓN 15.1** Contaminación del aire y el agua y contaminación sonora
- LECCIÓN 15.2** Sustancias químicas, el ambiente y tu salud
- LECCIÓN 15.3** Conservación y vida verde





# Entender mi salud

## ¿Qué tan consciente soy del ambiente?

Hay acciones simples que todos pueden realizar para ayudar a mantener la salud del ambiente y de las personas que viven en él. Esta evaluación es para que reflexiones sobre tus elecciones y conductas para ver qué tan consciente eres del ambiente. Responde a cada afirmación en la siguiente tabla marcando la respuesta que consideres más acertada. Cuando hayas terminado, suma tus puntos. Cuánto más se acerque tu puntaje a 21, más consciente sos del ambiente en tus elecciones.

	Siempre	A veces	Nunca
No dejo correr el agua cuando lavo los platos o me lavo los dientes.	3	2	1
Llevo una botella de agua a la escuela o al trabajo.	3	2	1
Participo en el reciclado en casa, en el trabajo y en la escuela.	3	2	1
Llevo mis propias bolsas cuando voy de compras.	3	2	1
Me ofrezco como voluntario en proyectos, organizaciones o actividades escolares que ayudan a proteger o limpiar el ambiente.	3	2	1
Apago mis dispositivos personales durante la noche o cuando no los estoy utilizando.	3	2	1
Camino, ando en bicicleta o utilizo el transporte público (incluido el autobús escolar).	3	2	1

Mi puntaje para ¿Qué tan consciente soy del ambiente? = \_\_\_\_\_ (cantidad total de puntos)

La salud de nuestro ambiente determina qué tan saludables podemos ser, desde el aire que respiramos hasta el agua que bebemos. Cuidar nuestro ambiente es una parte importante de nuestra salud individual, comunitaria y global.



# LECCIÓN 15.1

## Contaminación del aire y el agua y contaminación sonora

Términos a aprender 

ambiente

ambiente construido

ambiente natural

contaminación del aire

contaminación sonora

esmog

índice de calidad del aire

lluvia ácida



### Concepto general

El ambiente en el que vives afecta tu salud y bienestar.

La contaminación del aire y el agua es una de las crisis más importantes que esta y las futuras generaciones deben enfrentar. Estar informado sobre las muchas maneras en que los diferentes factores provocan la contaminación del aire y el agua y la contaminación sonora es fundamental para que tomes decisiones saludables y encuentres soluciones a los desafíos que quedan por delante.

### Objetivos de aprendizaje

- Explicar cómo la contaminación del aire puede afectar la salud personal y comunitaria.
- Comprender las influencias en la salud identificando cuatro fuentes comunes de contaminación del aire interior.
- Analizar dos causas de la contaminación del agua y cómo las acciones individuales influyen en la salud comunitaria.
- Explicar cómo las elecciones individuales pueden afectar los riesgos para la salud asociados con la contaminación sonora.
- Analizar las influencias sobre la contaminación del aire y el agua.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Analizar influencias sobre la contaminación del aire y el agua (toma de decisiones responsable)

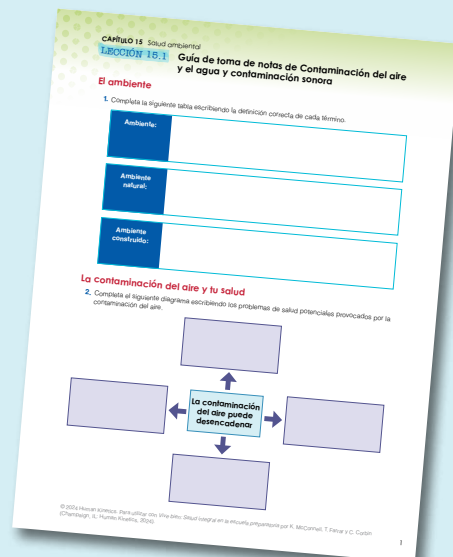
### Escribe sobre el tema

¿De qué manera la contaminación del aire, el agua y sonora afectan tu salud? Brinda ejemplos específicos en tu explicación.



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.



**El** año pasado, Jamal comenzó a sufrir mareos y dolores de cabeza y no sabía por qué. Al principio, supuso que la causa era la mala calidad del aire, debido a que su ciudad tiene altos niveles de esmog. Poco tiempo después, sus síntomas comenzaron a empeorar: comenzó a sentirse cansado y le dolían los músculos. Un par de sus amigos de la escuela tenían síntomas similares.

Como Jamal continuaba quejándose, su tía lo llevó a la clínica de salud local donde le hicieron un análisis de sangre. Finalmente descubrieron que Jamal tenía intoxicación por plomo. A varios de sus amigos les diagnosticaron lo mismo. Los resultados fueron alarmantes y las autoridades iniciaron una investigación. Determinaron que las tuberías de la escuela eran viejas y tenían fugas de plomo en el agua potable. Jamal, como la mayoría de los alumnos, por lo general llevaba una botella de agua vacía a la escuela y la llenaba en los bebederos. Él y su familia se sorprendieron al enterarse de que el agua estaba contaminada. ¿Cómo te sentirías si algo en tu ambiente hiciera que te enfermaras? ¿Alguna vez consideraste cómo tu ambiente en tu casa, el trabajo y la escuela podría estar influyendo en tu salud?

## El ambiente

El **ambiente** comprende el entorno y las condiciones en las que vives. Incluye el aire que respiras, el agua que bebes y los parques y edificios donde trabajas, estudias y pasas el tiempo. El **ambiente natural** incluye todas las especies vivas, el clima, las condiciones meteorológicas y los recursos naturales, mientras que el **ambiente construido** incluye todos los espacios creados por el hombre. Cada ambiente afecta tu salud.

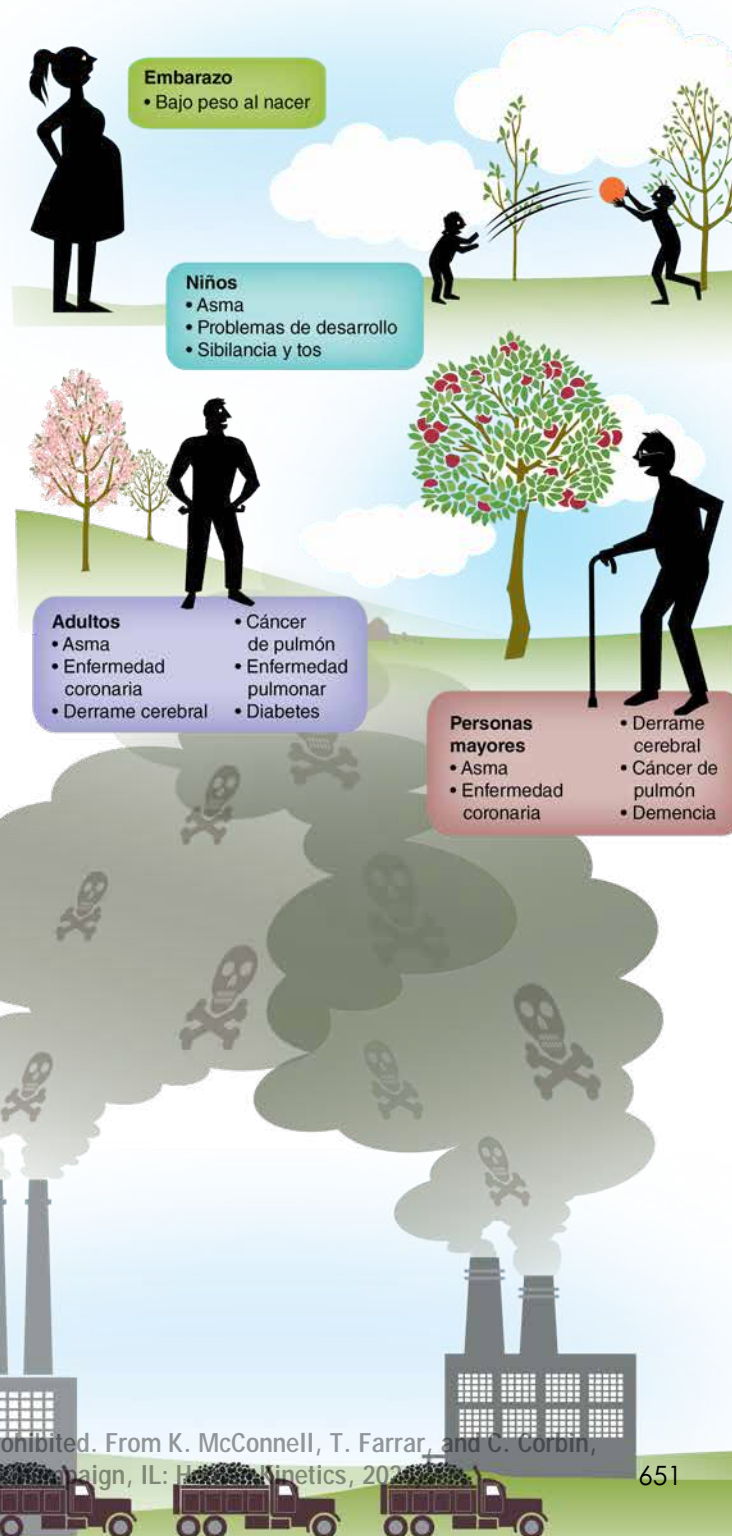




## La contaminación del aire y tu salud

El aire es una parte esencial de la vida humana. Respiramos un promedio de 12 a 20 veces por minuto y el oxígeno que tomamos ayuda a todas las funciones vitales de nuestro organismo. No debería sorprender que la calidad del aire que respiras puede afectar tu salud. La **contaminación del aire** ocurre cuando el aire contiene partículas peligrosas como partículas en suspensión, monóxido de carbono y dióxido de carbono. Las actividades humanas son uno de los principales contribuyentes a la contaminación del aire. Los contaminantes pueden venir de fuentes móviles (autos, autobuses, aviones, camiones y trenes), fuentes estacionarias (centrales eléctricas, refinerías y fábricas), fuentes del área (chimeneas, ciudades y áreas agrícolas) y fuentes naturales (polvo, incendios forestales y volcanes). Las fuentes móviles contribuyen con más de la mitad de toda la contaminación del aire en los Estados Unidos.

La contaminación del aire puede desencadenar ataques de asma y alergia, somnolencia, dolores de cabeza e irritación de los ojos, nariz, garganta y piel. La calidad del aire que respiramos afecta la salud de todas las personas en todas las etapas de la vida (figura 15.1). La contaminación del aire es particularmente peligrosa para algunos grupos de personas, incluidos los niños, adultos mayores (de más de 65 años) y personas con problemas de salud existentes, incluidas infecciones respiratorias, enfermedades respiratorias como el asma y el EPOC, enfermedades cardíacas o circulatorias, diabetes y antecedentes de derrame cerebral.



**Figura 15.1** La contaminación del aire puede contribuir a problemas de salud en todas las etapas de la vida.



## Calidad del aire exterior

La actividad humana no es el único factor que influye en la calidad del aire exterior; las fuerzas naturales en el ambiente también tienen un impacto. Los eventos naturales como grandes incendios forestales pueden liberar monóxido de carbono y humo (figura 15.2). Las erupciones volcánicas liberan dióxido de carbono, dióxido de azufre y cenizas. Las tormentas de polvo, sobre todo en los ambientes desérticos, pueden también afectar drásticamente la calidad del aire. Los vientos pueden llevar estos contaminantes del aire por miles de millas. El polen natural de los árboles y las flores también afecta la calidad del aire exterior: Muchas personas sufren de alergias estacionales cuando este polen se encuentra en niveles elevados en el aire.



**Figura 15.2** La contaminación del aire viene de una variedad de fuentes diferentes.

Las actividades humanas como conducir vehículos y quemar carbón y petróleo para combustible contribuyen a la contaminación del aire. La calidad del aire en las grandes áreas metropolitanas puede ser especialmente problemática donde los procesos industriales crean niveles altos de contaminación. El **esmog** es la combinación de la humedad en el aire que se mezcló con humo y vapores químicos. La exposición regular al esmog tiene efectos nocivos en el revestimiento de los pulmones y el tracto respiratorio; también causa irritación en los ojos. Asimismo, el smog daña plantas, edificios y otros materiales. Cuando se dan determinadas condiciones meteorológicas, el esmog puede permanecer sobre una ciudad por semanas o meses. Cuando el esmog llega a niveles suficientemente malos, a veces las ciudades imponen restricciones temporales sobre la circulación de vehículos y la quema de combustible.

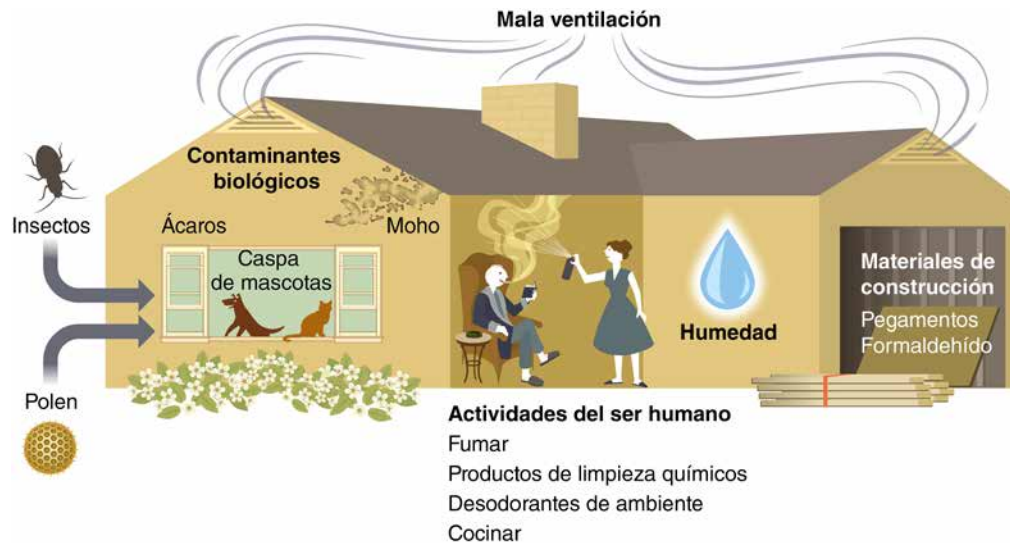
Las sustancias químicas que se liberan al aire pueden mezclarse con agua y oxígeno para formar ácidos, que caen al suelo en forma de lluvia, nieve o hielo. Esta **lluvia ácida** finalmente ingresa al suelo, las vías fluviales y los océanos y daña la flora y la fauna, además de nuestros suministros de agua y alimentos (figura 15.3).

**Figura 15.3** Bosque dañado por lluvia ácida.



## Calidad del aire interior

La calidad del aire interior se refiere a qué tan contaminado está el aire en el interior de edificios y estructuras. La ventilación (acceso al aire exterior), humedad, moho, sustancias químicas, humo de tabaco, polvo y otros alérgenos como el polen y la caspa de mascotas son factores importantes en la calidad del aire interior (figura 15.4). A veces es difícil conocer la calidad del aire interior. Las actividades diarias, como cocinar, pueden agregar humo y otros contaminantes al aire. A menos que alguien esté fumando activamente, por lo general no podemos ver la contaminación del aire cuando estamos en el interior de la manera en que podríamos verla cuando estamos al aire libre.



**Figura 15.4** Fuentes de contaminación del aire interior.

### Las mejores maneras de mejorar la calidad del aire interior son

- mantener las cosas limpias, incluida la ropa de cama, la ropa, las cortinas y los muebles,
- mantener los filtros de aire limpios en las unidades de calefacción y refrigeración,
- utilizar productos de limpieza sin sustancias químicas en la medida de lo posible,
- utilizar purificadores de aire y
- dejar que ingrese aire fresco cuando la calidad del aire exterior es buena.

## Determinar la calidad del aire

La calidad del aire se mide e informa como el **índice de calidad del aire**, o ICA, que mide los niveles de ozono, material particulado, monóxido de carbono, dióxido de azufre y dióxido de nitrógeno en el aire (figura 15.5). Muchas aplicaciones meteorológicas incluyen un puntaje de ICA para tu área local. También hay aplicaciones que muestran mapas de calidad del aire en todo el territorio de los Estados Unidos. Cuando la calidad del aire no es saludable se recomienda a las personas que eviten pasar largos períodos al aire libre. Aquellas personas con afecciones respiratorias como el asma deben prestar especial atención a la calidad del aire cuando trabajan o juegan al aire libre.

Índice de calidad del aire	Niveles de preocupación sanitaria	Color	
0-50	Buena	Verdes	Seguro para la mayoría de las personas
51-100	Moderada	Amarillos	
101-150	Insalubre para grupos sensibles	Naranjas	
151-200	Insalubre	Rojos	
201-300	Muy insalubre	Morados	
301-500	Peligrosa	Bermellón	Todos deben evitar la actividad física al aire libre.

**Figura 15.5** El índice de calidad del aire se utiliza para comunicar la calidad del aire en una región en un día determinado.

## La contaminación del agua y tu salud

El agua es uno de los recursos naturales más importantes que tenemos y sustenta todas las formas de vida en el planeta Tierra. Cubre casi dos tercios de la superficie de la Tierra. Por sí solos los océanos comprenden el 97 por ciento del agua de la Tierra. Sin embargo, no se limita solo a la superficie; el agua también existe debajo de la superficie en el interior del planeta. ¿Cómo puede ser entonces que nuestro acceso al agua potable segura haya alcanzado un nivel tan críticamente bajo?

La solución salina, o sal, constituye alrededor del 3 por ciento del agua del océano. Esto puede parecer una parte relativamente insignificante, pero nuestros organismos, al igual que los de otros animales, no están diseñados para procesar tanta sal. Por lo tanto, beber agua salada continuamente provocaría deshidratación y por último la muerte. El agua dulce, por otro lado, generalmente contiene concentraciones de solución salina mucho más bajas, usualmente por debajo del 1 por ciento, de manera que es segura para el consumo. Sin embargo, solo un 3 por ciento del agua que se encuentra en la Tierra es agua dulce, gran parte de la cual está básicamente encerrada, congelada en glaciares y casquetes de hielo. Esto deja una cantidad aún menor de agua, menos de 1 por ciento, fácilmente accesible para que beban los humanos y otros animales. Es por eso que nuestros lagos son tan necesarios, ya que la mayoría son lagos de agua dulce. La población humana mundial en aumento continuo solo exacerba (empeora) la accesibilidad al agua potable segura para toda la vida en la Tierra, haciendo que este sea uno de los problemas más complejos del mundo.

### El ciclo del agua

El agua se mueve alrededor de la Tierra en un ciclo (figura 15.6). Cuando el sol brilla sobre cuerpos de agua, el agua se evapora al aire. El aire viaja hacia el continente y se mueve hacia arriba. Finalmente, el agua en el aire se concentra en nubes. Cuando las nubes se





**Figura 15.6** El ciclo del agua.

vuelven lo suficientemente densas con agua, se produce la precipitación en forma de lluvia, nieve o hielo. El agua cae sobre la superficie terrestre y viaja pendiente abajo en arroyos y ríos hasta que finalmente encuentra su camino hacia los océanos y lagos donde el proceso se repite. La contaminación del agua ocurre en todo este proceso, ya que el agua recoge sustancias químicas y restos de la atmósfera y de la tierra.

## Cómo el ser humano contamina el agua

La actividad humana es una de las causas principales de contaminación del agua. La industria agrícola, que utiliza herbicidas y pesticidas a gran escala, es la mayor contaminadora y consumidora de agua tanto en el mundo como en los Estados Unidos. Cada vez que llueve, las toxinas residuales se mezclan con el agua y se filtran en las grietas y poros de las rocas debajo de la superficie de la tierra donde se encuentra el agua subterránea. La mitad de la población estadounidense utiliza el agua subterránea de varias maneras, incluso para beber.

Otros gigantes de la industria, como el sector manufacturero, conllevan procesos que combinan agua con sustancias químicas. La descarga de estas aguas residuales viaja por arroyos y ríos y finalmente ingresa a cuerpos de agua más grandes: por ejemplo, lagos (la mayoría de los cuales son fuentes de agua dulce) y océanos. Como te puedes imaginar, los efectos son de gran alcance. Desde la extinción masiva de vida marina hasta suministros de agua potable inseguros, los niveles excesivos de contaminación pueden incluso hacer que el agua no sea apta para nadar ni para realizar otras actividades recreativas acuáticas.

A nivel individual, hay varias formas en que las personas contaminan el agua. Cuando hacemos cosas normales y supuestamente inofensivas, como aplicar tratamientos químicos a nuestro césped o lavar nuestro auto en la entrada de casa los días lindos de verano, las sustancias químicas que usamos ingresan en el ciclo del agua. Cuando no desechemos de manera correcta los productos para el hogar que contienen sustancias químicas, como pintura, baterías y medicamentos, contribuimos a la contaminación del agua. Cuando se trata de sustancias químicas, es nuestra responsabilidad individual hacer una pausa y pensar en las elecciones que hacemos.

Además de las sustancias químicas, otros microorganismos de los desechos animales y humanos y el desecho incorrecto de la basura y los desechos alimenticios pueden ingresar en el suministro de agua. Cuando esto sucede, el agua puede contener patógenos potencialmente peligrosos que infectan nuestro suministro de agua y alimentos provocando enfermedades. Las enfermedades transmitidas por el agua pueden provocar una variedad de problemas de salud como problemas gastrointestinales y reproductivos, daños en el sistema nervioso y hasta la muerte.

### CONSEJO SALUDABLE

Ayuda a mantener el ambiente seguro desechando correctamente los medicamentos que no utilices. Participa en el Día Nacional de Devolución de Medicamentos Recetados o consulta con las autoridades locales para encontrar un lugar de desecho seguro cerca de tu casa. También puedes consultar a un farmacéutico sobre los buzones de devolución de medicamentos o los programas de devolución por correo.



Las regulaciones gubernamentales y la supervisión sobre la eliminación adecuada de los desechos pueden ayudar a proteger el suministro de agua y el ecosistema de la Tierra. Las políticas empresariales y los compromisos con las prácticas seguras de eliminación de desechos también son fundamentales para la salud y la seguridad de las comunidades locales.

## Cómo mantener seguro el suministro de agua

- No arrojes desechos peligrosos en el suelo o en los desagües pluviales.
- Evita el uso de pesticidas y fertilizantes químicos siempre que sea posible.
- Elige productos para el hogar que no sean tóxicos siempre que sea posible.
- No arrojes los medicamentos que no hayas utilizado en el inodoro o en el desagüe del fregadero. Llévalos a un sitio de eliminación correcta o colócalos en un recipiente sellado (bolsa con cierre o recipiente de plástico con tapa) antes de desecharlos. Siempre quita las etiquetas y la información de identificación antes de desecharlos.



### TRATAMIENTO DEL AGUA

Más del 85 por ciento del agua potable en los Estados Unidos proviene de aguas superficiales como arroyos, estanques, ríos y lagos o aguas subterráneas. El resto de la población obtiene agua subterránea de pozos privados. El suministro público de agua se trata en grandes instalaciones de tratamiento de agua. El proceso de purificación del agua implica eliminar todos los contaminantes del agua. El primer paso es deshacerse de las partículas sólidas que están en el agua. Para realizar esto, se añaden al agua unas sustancias químicas llamadas coagulantes, que hacen que los sólidos se peguen (coagulen) y se depositen en el fondo para que puedan ser filtrados.

Después de que se eliminan los sólidos, es posible que aún queden otros contaminantes, como sustancias químicas, bacterias o virus. El segundo paso del proceso es eliminarlos pasando el agua a través de filtros hechos de arena, grava y carbón vegetal. El último paso es desinfectar el agua agregando cloro para matar todos los patógenos restantes. La mayoría de las ciudades tienen códigos que determinan cuáles deben ser los niveles máximos y mínimos de cloro en los puntos de servicio a lo largo de una red de agua. En los Estados Unidos el agua tratada se utiliza en hogares, granjas e industrias. El objetivo del tratamiento del agua es evitar que las personas y los animales beban agua contaminada y se enfermen como consecuencia de ello.



## Otras causas de la contaminación del agua

Los desastres naturales también pueden contaminar el agua de la Tierra. Durante los huracanes y las inundaciones, las sustancias químicas y la basura que normalmente se almacenan de manera correcta pueden ser arrastradas al agua de la inundación y finalmente a la escorrentía. Los terremotos pueden dañar las tuberías en los hogares o los sistemas de alcantarillado de las ciudades y afectar las plantas de tratamiento de agua. Si vives en una zona donde ocurren desastres naturales, es importante que recuerdes que el suministro de agua está potencialmente contaminado.

## La contaminación sonora y tu salud

El sonido también es una parte importante de nuestro ambiente. Casi siempre estás expuesto a algún tipo de sonido de autos, aviones, trenes, televisores, música, videojuegos y maquinarias así como también de eventos naturales como el viento y la lluvia. La **contaminación sonora**, o sonido no deseado, excesivo o molesto, puede dañar la audición y provocar presión arterial elevada, dificultad para dormir y menor rendimiento en la escuela y el trabajo. Las personas que están expuestas de manera constante al ruido también pueden volverse irritables y sufrir de depresión o ansiedad.

Una fuente principal de ruido proviene de los auriculares que se utilizan con los dispositivos personales. El uso de auriculares está generando tasas récord de pérdida de la audición en adolescentes. De hecho, se estima que uno de cada cinco adolescentes desarrolló una pérdida de la audición leve. Esto puede interferir con la capacidad de oír conversaciones de manera precisa. La pérdida de la audición es permanente y también suele empeorar con la edad. La mayoría de los teléfonos inteligentes dan advertencias cuando el volumen aumenta por encima de los niveles seguros. Es importante disminuir el volumen en tu dispositivo personal para proteger tu audición ahora y en el futuro.

### ESTUDIO DE CASO



### El hábito musical de Lamar

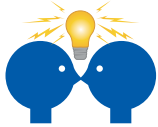
Lamar ama bailar y le encanta la música que baila con su grupo. También toca la batería, así que realmente disfruta encontrar nuevas canciones que tengan ritmos predominantes y solos de batería nuevos. La mayoría de las veces, Lamar usa auriculares para escuchar música desde su teléfono mientras baila o crea su coreografía. Sus amigos Jackson y Roberto se enojan con él porque la música está tan fuerte que la oyen de los auriculares de Lamar cuando están parados al lado de él. Le gusta tener la música alta porque le ayuda a detectar los diferentes sonidos y ritmos y le da más energía para bailar.

### Piensa en ello

1. ¿Piensas que Lamar está arriesgando su audición al escuchar música? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué podrían Jackson y Roberto decirle a Lamar para ayudarlo a realizar una elección más saludable cuando se trata de sus hábitos de escucha?

## Estímulo para el desarrollo de la habilidad

### Analizar las influencias sobre la contaminación del aire y el agua



Piensa en las diferentes maneras en que las personas podrían contaminar el aire y el agua en tu comunidad. Escribe todos los ejemplos que se te ocurran. Por ejemplo, ¿las personas contribuyen a la contaminación del aire yendo en auto a todos lados en lugar de caminar o utilizar el transporte público? Intenta concentrarte en cosas que veas en tu escuela, vecindario, comunidad, pueblo o ciudad. Una vez que hayas hecho la lista, compárala con la lista de otro alumno. Identifica en qué punto tus ideas son las mismas y en qué punto son diferentes. Combina las listas y luego organízalas por orden de importancia. Coloca la conducta que creas que es más común al principio de la lista y la menos común al final. Cuando terminen, respondan juntos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que las personas toman decisiones que contaminan el ambiente? ¿Cómo podrían las elecciones que hacen las personas influir en la salud de otras personas en tu comunidad?
- ¿Qué podrías hacer para ser una influencia positiva para los demás para ayudarlos a cambiar estas conductas? Brinda algunas sugerencias específicas.

## Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en el análisis de influencias. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

¿Qué harías si vieras a un familiar tirando el sobrante de los productos de limpieza en un desagüe de la calle? ¿Cómo podrías hacerle entender a esa persona que de esa manera está contaminando el agua? Practica qué le dirías a esta persona para intentar que deje de hacerlo y que deseche el producto de limpieza de manera correcta. Utiliza mensajes en primera persona en tu enfoque.



### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Considera las maneras en que la tecnología puede mejorar o interferir con los niveles de actividad física en tu comunidad. Crea un breve anuncio de servicio público sobre lo que descubras. Asegúrate de incluir maneras de usar la tecnología para ayudar a las personas a ser y permanecer activas para que puedas tener un impacto positivo sobre la salud de tu comunidad.

## LECCIÓN 15.1 Revisión: Contaminación del aire y el agua y contaminación sonora

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- La contaminación del aire puede desencadenar ataques de asma y alergia, somnolencia, dolores de cabeza e irritación de los ojos, nariz, garganta y piel; contribuye a las enfermedades cardíacas, el cáncer y la demencia. La calidad del aire que respiramos afecta la salud de todas las personas en todas las etapas de la vida.
- La calidad del aire interior se ve afectada por la ventilación (acceso al aire exterior), la cocción de alimentos, humedad, moho, sustancias químicas, humo de tabaco, polvo y otros alérgenos como el polen y la caspa de mascotas.
- La contaminación del agua se produce cuando el agua de lluvia que se mezcla con las sustancias químicas residuales de los productos agrícolas se filtra en las aguas subterráneas o sale hacia los cuerpos de agua superficiales. Los desastres naturales también pueden provocar contaminación del agua, especialmente cuando las líneas de alcantarillado están dañadas y se producen escapes de aguas residuales.
- Las personas expuestas a la contaminación sonora constante o que eligen escuchar música demasiado fuerte en sus auriculares pueden dañar su audición, tener presión arterial alta, tener dificultad para dormir y sufrir depresión o ansiedad.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. El/la \_\_\_\_\_ es el entorno y las condiciones en las que vives. Incluye el aire que respiras, el agua que bebes y los lugares a los que vas.
2. El ambiente natural incluye todas las especies vivientes, \_\_\_\_\_, las condiciones meteorológicas y los recursos naturales.
3. El ambiente \_\_\_\_\_ incluye todos los espacios hechos por el hombre donde trabajas, vives y estudias.
4. Una forma de contaminación del aire que ocurre en las ciudades se denomina \_\_\_\_\_.
5. Cuando el/la \_\_\_\_\_ es alto/a, se aconseja a las personas que permanezcan en el interior.
6. Los martillos neumáticos excesivamente ruidosos en una obra en construcción o las bocinas de los autos a todo volumen son ejemplos de \_\_\_\_\_.
7. La lluvia ácida se produce cuando los/las \_\_\_\_\_ que se liberan al aire se mezclan con agua y oxígeno y caen al suelo.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

Notaste un poco de agua descolorida en el río cerca de una planta manufacturera de tu vecindario. Cuando te acercaste al lugar, también notaste un olor a sustancia química. Escribe una breve carta a un funcionario del gobierno local explicando tus preocupaciones. Asegúrate de mencionar por qué crees que esto puede ser un problema para tu comunidad y para el ambiente.

### EN CASA

Presta atención al ruido en tu ambiente. Lleva un registro de los tipos de ruidos que encuentras en una semana normal. Cuando hayas hecho tu lista, busca maneras de reducir tu exposición a los ruidos. Por ejemplo, si oyes ruido de construcciones en tu camino a la escuela, ¿podrías tomar una ruta diferente?



# LECCIÓN 15.2

## Sustancias químicas, el ambiente y tu salud

### Términos a aprender

- materiales peligrosos
- producto químico sintético
- producto químico tóxico
- sustancia química

### Concepto general

Las sustancias químicas provocan contaminación del aire y del agua y son nocivas para nuestro ambiente. Las sustancias químicas también pueden ser nocivas para la salud humana. Los productos que usamos a diario contienen una variedad de sustancias químicas, algunas de las cuales pueden ser peligrosas. Conocer dónde se encuentran las sustancias químicas peligrosas y cómo pueden afectar tu salud te permitirá tomar decisiones más saludables.



### Objetivos de aprendizaje

- Explicar los peligros de los productos químicos tóxicos.
- Explicar cómo identificar productos químicos tóxicos en los productos de cuidado personal.
- Explicar tres formas de reducir tu exposición a los productos químicos tóxicos que se encuentran en los artículos para el hogar.
- Explicar qué hacer si estás expuesto a productos químicos tóxicos.

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad: Tomar decisiones responsables (toma de decisiones responsable)

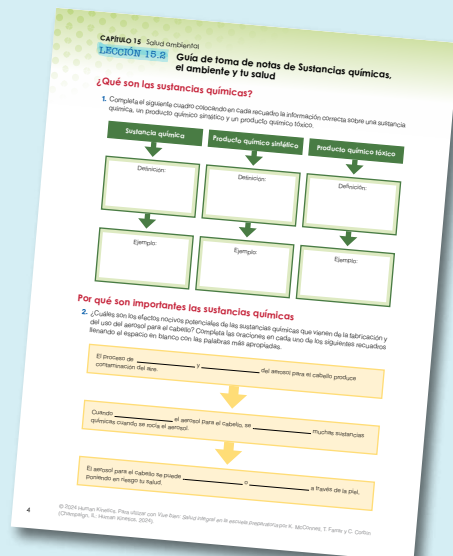
### Escribe sobre el tema

¿Alguna vez pensaste si los productos de cuidado personal que utilizas son seguros? ¿Cómo te sentirías si te dieras cuenta de que tu champú, jabón o protector solar contuvieran ingredientes peligrosos? ¿Intentarías cambiar los productos que utilizas?



### Guía de toma de notas

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

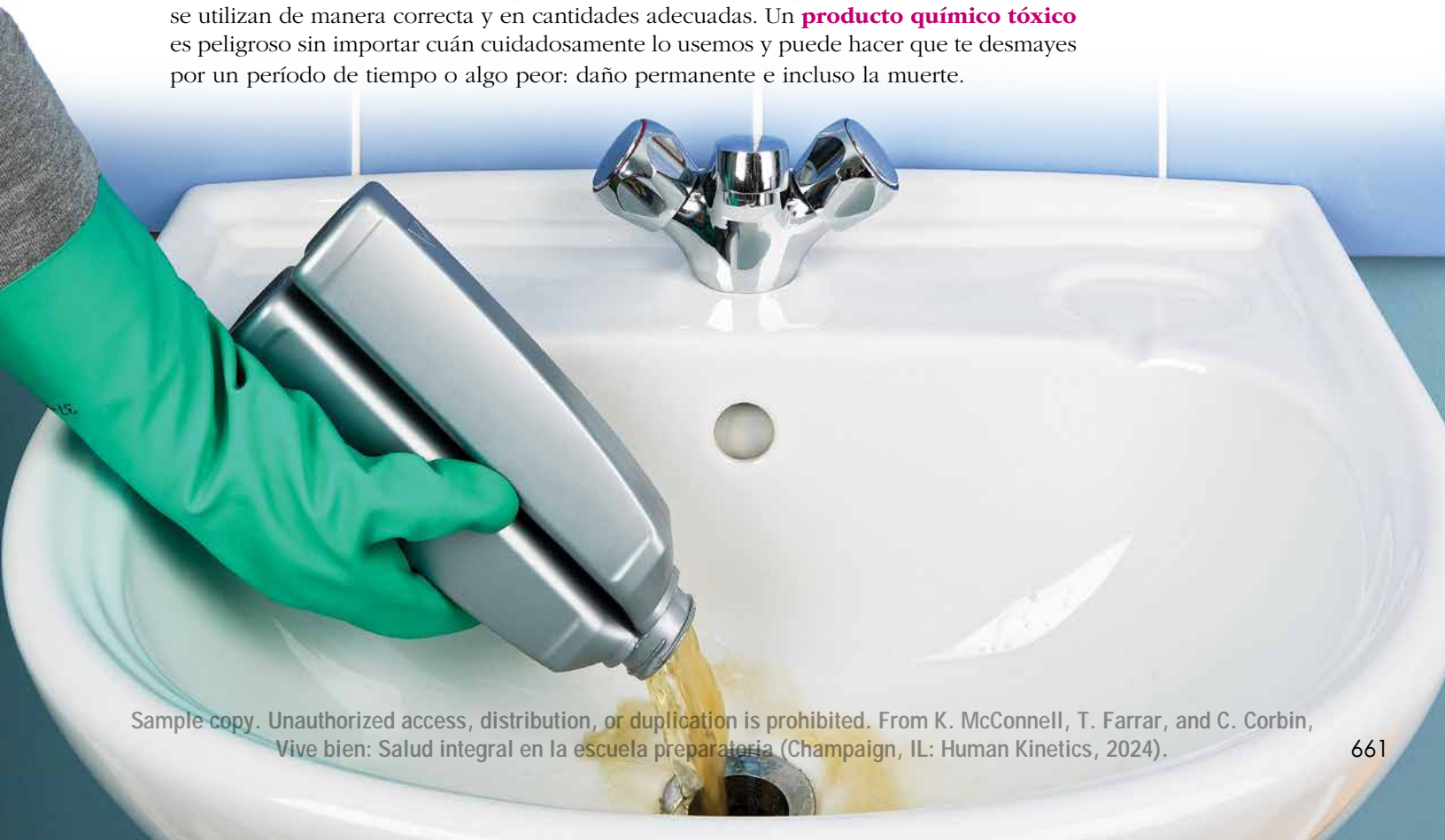


**Darnell** vive en una casa que tiene muchas sustancias químicas por todos lados. Sus padres son ambos artistas. Uno trabaja con pinturas, incluidas pinturas en aerosol, y tiene diferentes diluyentes y solventes de pintura por toda la casa. El otro trabaja con metales y madera y siempre está utilizando colorantes y ácidos. Aunque uno de sus padres trabaja en el sótano y el otro en el garaje, Darnell puede oler los vapores en la casa cuando ambos están terminando proyectos. También se da cuenta de que las sustancias químicas se vierten en los desagües casi todos los días. Darnell se pregunta si el trabajo de sus padres influirá de manera negativa en su salud y desea que fueran más conscientes del impacto ambiental de su trabajo. ¿Qué podría decirle Darnell a sus padres para intentar mejorar la salud de su ambiente familiar?

## ¿Qué son las sustancias químicas?

Una **sustancia química** es una sustancia que no se puede descomponer sin transformarse en otra cosa. Las sustancias químicas pueden producirse de manera natural, como el oro que se encuentra en las piedras o la vitamina C que se encuentra en las frutas cítricas. Un **producto químico sintético** es hecho por el hombre para un fin específico. Por ejemplo, la aspirina es un compuesto químico que las personas fabrican con sustancias que se encuentran en las cortezas de los árboles. El aspartamo es otro producto químico sintético que se utiliza para endulzar bebidas como las gaseosas dietéticas. Todos estamos en contacto con productos químicos sintéticos y naturales todos los días. Las sustancias químicas están por todos lados: en el aire que respiras, en la comida que comes, en el papel en el que escribes y en el plástico en el que guardas tu almuerzo.

Las sustancias químicas tienen fines muy diferentes. Algunas están diseñadas para matar microorganismos que están en las superficies para ayudar a proteger a las personas contra enfermedades infecciosas. Otras sustancias químicas están diseñadas para proteger las telas o los materiales de construcción de la lluvia y el sol. Utilizamos las sustancias químicas para fabricar materiales de construcción como adhesivos y plásticos y para preservar todo, desde alimentos hasta lociones corporales. Muchas sustancias químicas son seguras cuando se utilizan de manera correcta y en cantidades adecuadas. Un **producto químico tóxico** es peligroso sin importar cuán cuidadosamente lo usemos y puede hacer que te desmayes por un período de tiempo o algo peor: daño permanente e incluso la muerte.



## Por qué hay que prestar atención a las sustancias químicas

Las sustancias químicas no solo contaminan el aire y el agua, sino que también son potencialmente peligrosas para tu salud (figura 15.7). Tomemos como ejemplo una lata de aerosol para el cabello. Para empezar, el proceso en sí de fabricación y envasado del producto produce contaminación del aire. Cada uso del producto también libera sustancias químicas adicionales al aire. El último factor, la lata para el cabello propiamente dicha, pone en riesgo tu salud si la inhalas o la absorbes a través de la piel. Las sustancias químicas en los productos para el hogar como los limpiadores tienen los mismos efectos. Es importante tener en cuenta las maneras en las cuales puedes reducir los peligros que generan las sustancias químicas para ti y para el ambiente.



**Figura 15.7** Las sustancias químicas están relacionadas con riesgos para el ambiente y para la salud personal.

## Las sustancias químicas y tu salud

Las personas tienen diferentes posturas sobre el uso de químicos sintéticos en productos comunes para el hogar y de uso personal. Por un lado, están las personas que confían en que las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y los productos de uso personal son seguras; no se preocupan mucho al utilizarlos. Por otro lado, están las personas que tienen serias inquietudes sobre los peligros que puede provocar la exposición a las sustancias químicas; evitan utilizar los productos que contengan cualquier tipo de químico sintético innecesario tanto como sea posible. El resto está entre estas visiones opuestas.

### CONSEJO SALUDABLE

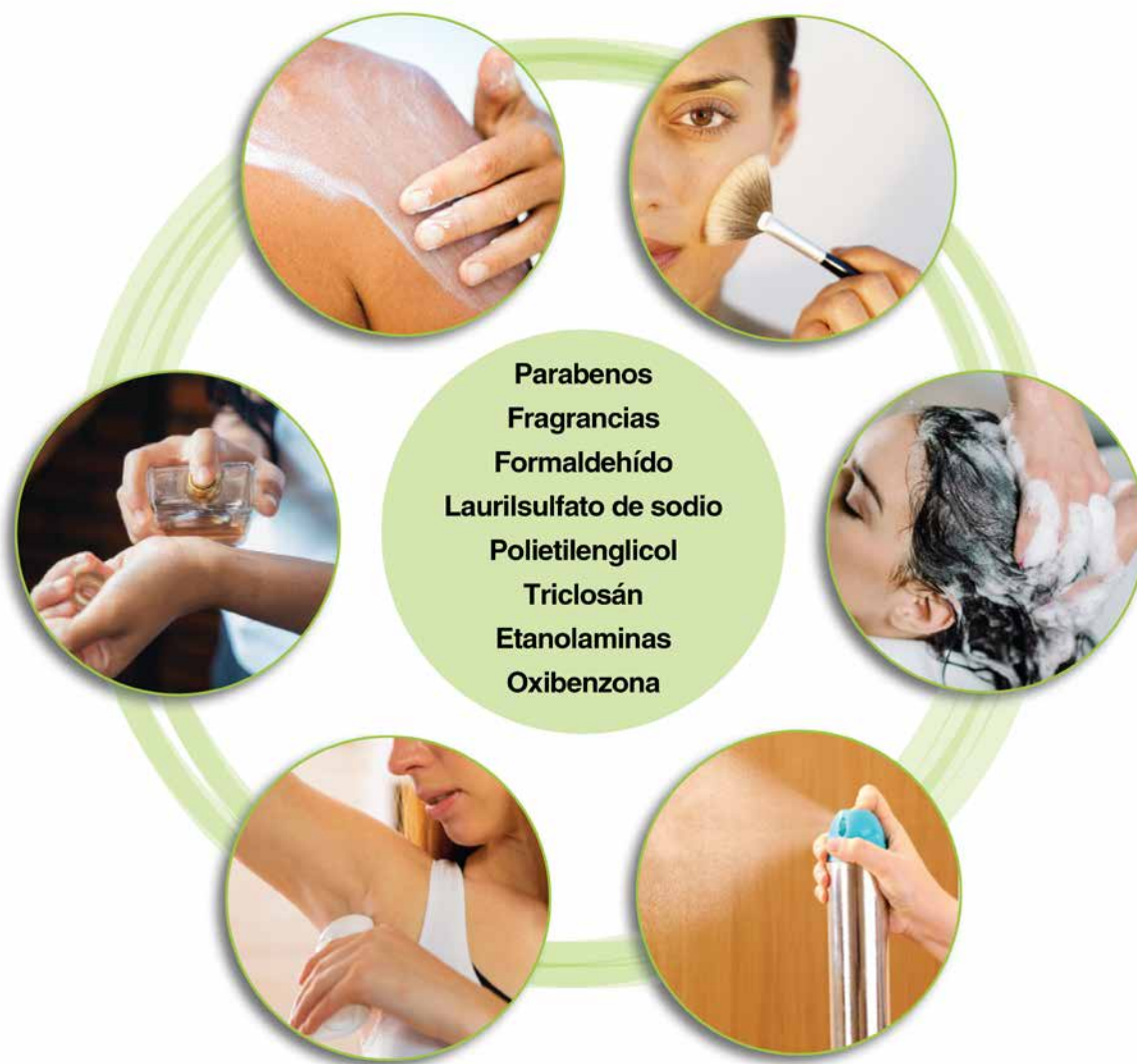
Investiga los ingredientes que contienen los productos de cuidado personal que utilizas con más frecuencia. Utiliza la información que recopilaste para ayudarte a tomar decisiones informadas como consumidor.

## Sustancias químicas en los productos para el cuidado personal

Tu cuerpo absorbe sustancias químicas a través de los pulmones y la piel. Cuando respiras, te bañas, comes, bebes y utilizas productos para el cuidado personal como champú, pasta dental, desodorante, protector solar y maquillaje, te estás exponiendo a sustancias químicas que podrían tener un efecto negativo en tu salud (figura 15.8). Si bien un producto puede tener un nivel de sustancias químicas que se considera seguro, el uso de muchos productos durante varios años puede ser peligroso. Por ejemplo, un estudio reciente demostró que las personas que utilizaron protector solar conforme con las indicaciones durante cuatro días absorbieron sustancias químicas peligrosas a través de la piel hacia la sangre. Se necesita más investigación para entender por completo los riesgos para la salud cuando se utilizan productos que contienen sustancias químicas.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



**Figura 15.8** Los productos de cuidado personal como el perfume y el champú con frecuencia contienen sustancias químicas potencialmente peligrosas.

## Sustancias químicas en los productos para el hogar

Los productos para el hogar y los materiales que utilizamos para construir nuestros hogares y comunidades también contienen productos químicos tóxicos (figura 15.9). Los solventes, las pinturas, las baterías, los limpiadores de piscinas, anticongelantes e insecticidas y herbicidas son ejemplos de productos comunes que pueden ser peligrosos. Las personas se pueden enfermar si tocan, inhalan o de manera accidental ingieren las sustancias químicas de estos productos. Si una persona se enferma gravemente debido a una sustancia química o no, dependerá de su salud general y de la cantidad de exposición. Los grupos con mayor riesgo son los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas. Los bebés y los niños son pequeños y aún están en crecimiento, lo cual hace que su riesgo sea mayor. El contacto con sustancias químicas peligrosas o con otros riesgos ambientales durante el embarazo puede causarle daños al feto, como un mayor riesgo de malformaciones congénitas o problemas futuros de salud.



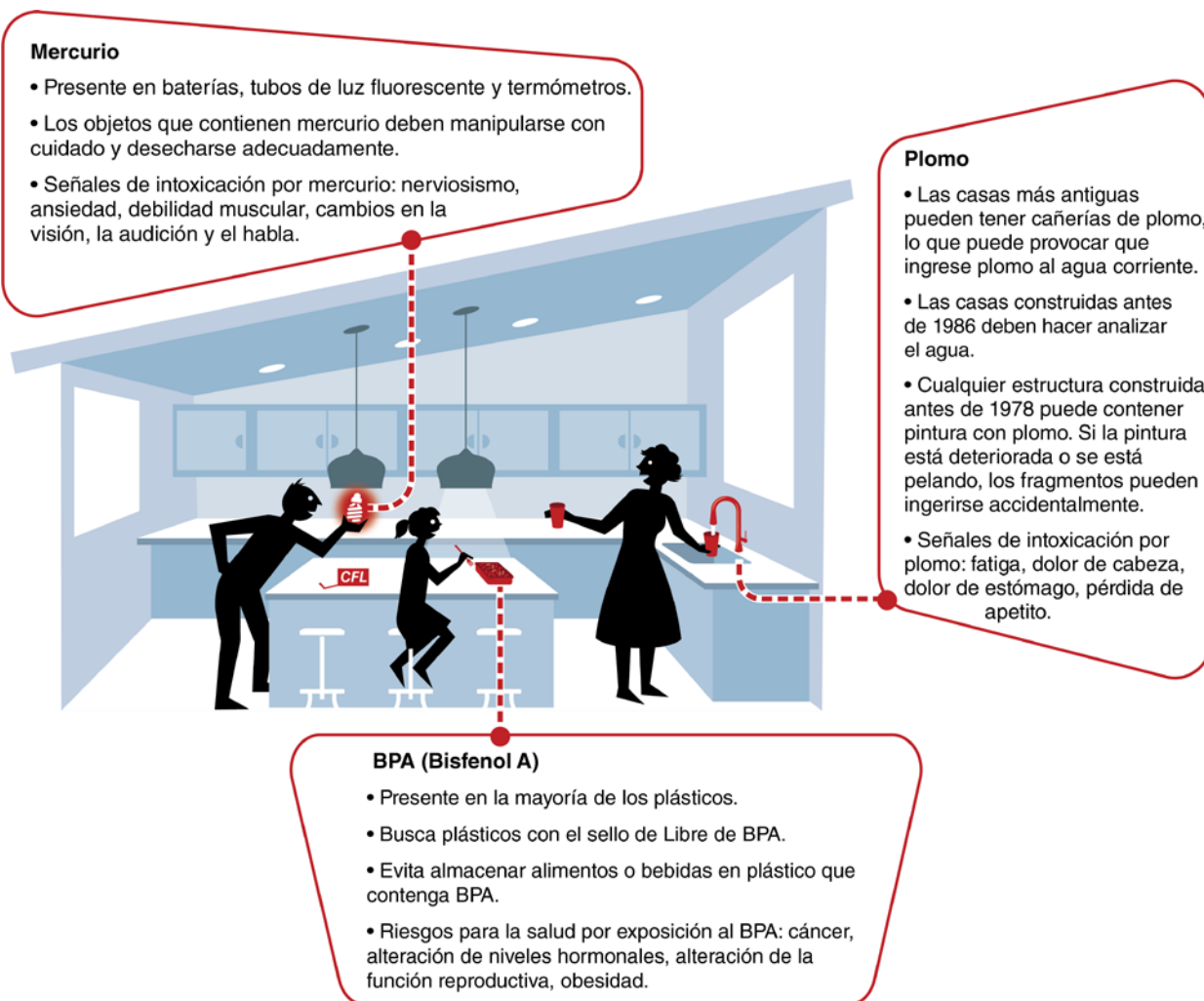


Figura 15.9 Ejemplos de sustancias químicas peligrosas en los productos del hogar.

## Cómo obtener ayuda en caso de intoxicación

Todos los productos que contienen sustancias químicas peligrosas están etiquetados como tóxicos o peligrosos para la salud según el peligro que representan. Si inhalas o ingieres una sustancia química peligrosa, o si tu piel se expone a ella, informa de inmediato a tu médico, a la enfermera de la escuela o a otro adulto de confianza. También puedes comunicarte con el Centro Nacional de Control de Intoxicaciones al número gratuito 800-222-1222 para pedir consejos. Asegúrate de conocer el nombre del producto o sustancia química para que puedan ayudarte mejor.

### Centro de Control de Intoxicaciones:

Llame a la línea gratuita:

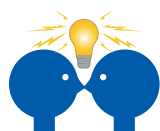
**1-800-222-1222**

## Eliminación correcta de residuos químicos

Las sustancias químicas dañan el ambiente cuando ingresan al aire y a nuestro sistema de suministro de agua. Puedes ayudar a reducir el impacto de las sustancias químicas en el ambiente, y mantenerte a ti mismo y a los demás más seguros, cuando eliminas de manera correcta los productos que contienen sustancias químicas. Todos los productos que contienen sustancias químicas incluyen instrucciones específicas en la etiqueta sobre la eliminación correcta. La mayoría de las ciudades apoyan la eliminación correcta de las sustancias químicas proporcionando áreas designadas para desechar materiales peligrosos. Los **materiales peligrosos** incluyen todos los elementos que puedan causar daño a la vida humana o animal o al ambiente.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

#### Tomar decisiones responsables



Si entras en contacto con un producto químico tóxico o peligroso es importante que actúes rápidamente para disminuir el daño que puede producir la sustancia química. Elabora una historia corta sobre lo que harías si de manera accidental entraras en contacto con un producto químico tóxico. La historia se debe centrar en qué dirías y harías en dicha situación. Utiliza la información de este capítulo para armar los detalles de tu historia de manera que sea precisa y tenga un resultado positivo. Asegúrate de incluir el número de teléfono gratuito del Centro de Control de Intoxicaciones como parte de la historia y utiliza los pasos para la habilidad de toma de decisiones para demostrar cómo tomarías una decisión saludable en esta situación.

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en tomar decisiones saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



#### ANALIZAR INFLUENCIAS

¿Cómo influyen los medios y las normas sociales de tu grupo de pares en los tipos de productos de cuidado personal que utilizas? ¿Piensas que seguirás teniendo esta influencia incluso cuando te gradúes de la escuela y seas más independiente? ¿Por qué o por qué no?



#### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Usa Internet para comprar tres productos para el cuidado personal que no contengan ninguno de los ingredientes tóxicos que se mencionan en esta lección. Elige un champú, una loción o un producto para el cuidado de la piel y un desodorante. Escribe el nombre de los productos que elegiste y el precio. Compara el precio con otros productos que sí contienen ingredientes tóxicos. Describe qué productos comprarías y explica por qué.



#### PROMOCIÓN DE LA BUENA SALUD

Desarrolla un folleto que puedas entregar a tus compañeros. Debes explicar algunas de las sustancias químicas que se encuentran en los productos comunes para el hogar y los riesgos potenciales para la salud. Incluye información sobre cómo manipular y desechar estos productos de manera segura.

## LECCIÓN 15.2 Revisión: Sustancias químicas, el ambiente y tu salud

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- Un producto químico tóxico es una sustancia química que puede provocar la muerte, incapacidad temporal o daño permanente a humanos o animales.
- Los productos químicos tóxicos se pueden encontrar en productos de cuidado personal y productos para el hogar comunes, como champú, laca para el cabello, desodorante, loción, baterías y productos de limpieza.
- El plomo, el BPA y el mercurio son toxinas comunes que se encuentran en productos del hogar tales como tuberías, pintura, lámparas de luz fluorescentes y plásticos.
- Si estuviste en contacto con algo que puede ser tóxico, es importante que busques atención médica de inmediato. También puedes comunicarte con el Centro Nacional de Control de Intoxicaciones al 800-222-1222.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Un/una \_\_\_\_\_ es una sustancia que no se puede descomponer sin transformarse en otra cosa.
2. La aspirina es un ejemplo de una sustancia química fabricada por el hombre o una sustancia química \_\_\_\_\_.
3. Si una sustancia química es lo suficientemente peligrosa como para provocar la muerte o dañar de manera permanente a una persona o a un animal, esa sustancia química se conoce como producto químico \_\_\_\_\_.
4. Las sustancias químicas se pueden encontrar en los productos para el cuidado personal y en productos para el/la \_\_\_\_\_ como pintura, baterías e insecticidas.
5. Los/las \_\_\_\_\_ incluyen todos los elementos que puedan causar daño a la vida humana o animal o al ambiente.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Por qué piensas que se utilizan sustancias químicas en productos para el cuidado personal como el champú si se sabe que son potencialmente peligrosas? ¿Piensas que los productos que contienen sustancias químicas potencialmente peligrosas deben venderse en los Estados Unidos? Explica tu respuesta, utilizando ejemplos específicos en la medida de lo posible.

### EN CASA

Elige tres productos en tu hogar que contengan sustancias químicas. Estudia la etiqueta y su lista de ingredientes y determina si serían peligrosos para una mujer embarazada o para el feto. Identifica los posibles efectos dañinos de cada producto.

# LECCIÓN 15.3

## Conservación y vida verde

### Términos a aprender

- biodegradable
- biodiversidad
- cambio climático
- compostaje
- conservación
- fuentes de energía renovable
- reciclado
- vida verde



### Concepto general

Los problemas ambientales que enfrentamos son enormemente complejos. Resolverlos implica un trabajo conjunto entre familias, comunidades, leyes y normas. Si bien esto puede parecer abrumador, como individuo también tienes un impacto real. Comprender la preservación y conservación de los recursos naturales y el uso sostenible de los materiales te ayudará a ti y, con suerte, a quienes te rodean, a tomar decisiones saludables. Asumir el compromiso de llevar una vida verde es una de las cosas de mayor impacto que puedes hacer para proteger el ambiente.

### Objetivos de aprendizaje

- Describir qué es el cambio climático.
- Explicar cinco maneras de proteger el ambiente.
- Brindar dos ejemplos de productos que comúnmente se reciclan y para qué se utilizan.
- Explicar qué significa vivir verde, e identificar cuatro acciones relacionadas.



### Guía de toma de notas

### Conexión con el ASE

Estímulo para el desarrollo de la habilidad:  
Desafío vida verde (autogestión)

### Escribe sobre el tema

¿Qué significa llevar una vida verde? ¿Piensas en el impacto ambiental de tu vida diaria? ¿Por qué o por qué no?

Utiliza la guía de toma de notas de este capítulo para ayudarte a organizar y recordar el material de esta lección.

CAPÍTULO 15 Salud ambiental  
LECCIÓN 15.3 Guía de toma de notas de Conservación y vida verde

**Nuestro ambiente cambiante**

1. Define cambio climático.

Cambio climático: \_\_\_\_\_

2. ¿Cómo contribuye el ser humano al cambio climático?

\_\_\_\_\_

**Conservar los recursos naturales**

3. Define conservación.

Conservación: \_\_\_\_\_

4. Mantener el equilibrio de la vida en las áreas silvestres.

Mantener el equilibrio de la vida en las áreas silvestres: \_\_\_\_\_

© 2024 Human Kinetics. Para utilizar con este libro, debe pagarse la cuota prepagada por el. McConnell, T. Farrar y C. Corbin (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



## George

es una persona consciente del ambiente. Se unió al club Save the Planet de su escuela y, juntos, los miembros sembraron y cuidan la huerta escolar. También están trabajando para colocar más contenedores de reciclado en lugares convenientes dentro del edificio de la escuela y en áreas alrededor del campus exterior de la escuela. Colocan carteles para ayudar a otros alumnos a saber qué reciclar y por qué es importante.

En casa, a nadie parece importarle nada sobre el tema; sus padres ni siquiera reciclan. Desearía que compraran productos que sean respetuosos del ambiente, pero parece que les importa más ahorrar dinero que cuidar el ambiente. George creó su propio sistema de reciclado en su habitación y lleva botellas y latas a una tienda local donde lo dejan utilizar los contenedores de reciclado. Está orgulloso de sus esfuerzos pero desearía poder hacer más. ¿Qué podría hacer George para ayudar a su familia a cambiar sus hábitos? ¿Con qué desafíos piensas que se encontraría?

## Nuestro ambiente cambiante

El **cambio climático** se refiere a cualquier cambio significativo en la temperatura o precipitación (por ejemplo, lluvia o nieve) que se extiende por un periodo prolongado. A medida que aumenta la población humana y producimos más contaminación en el aire, contribuimos al cambio climático. Esto ocurre porque los gases que se liberan a la atmósfera atrapan el calor del sol y provocan un calentamiento gradual de la superficie terrestre.

El cambio climático está causando estragos en los sistemas de la Tierra. Los fenómenos meteorológicos son más extremos y se producen con mayor frecuencia. Las olas de calor prolongadas están causando muchos más incendios forestales y los patrones de nieve se han modificado drásticamente. El derretimiento rápido de los glaciares polares no tiene precedentes, lo que provoca el aumento del nivel del mar y la muerte de los corales oceánicos. Los lugares que tradicionalmente eran más cálidos ahora son más fríos. Todos estos cambios afectan la vida vegetal y alteran los patrones de migración de los animales y por último afectan nuestro propio cultivo y producción de alimentos. Casi todos los científicos están de acuerdo en que esta evidencia es indicativa de que la actividad humana es lo que impulsa el cambio climático. La mayoría de los científicos también cree que no es demasiado tarde para manejar el cambio climático si modificamos nuestras elecciones de estilo de vida.



## Conservar los recursos naturales

La **conservación** se refiere a las medidas que toman las personas para prevenir la explotación, la destrucción o el abandono de los recursos naturales. A través de los esfuerzos de conservación, podemos preservar y mantener la **biodiversidad**, o variedad, de vida en hábitats y ecosistemas específicos. Otro beneficio de estos esfuerzos de conservación es que mantienen nuestro suministro de alimentos y ayudan a protegernos contra el cambio climático y los desastres naturales como deslizamientos de tierra e incendios forestales.

Para cuidar mejor el ambiente, los legisladores crean y aprueban leyes y políticas que rigen nuestras conductas y ayudan a apoyar los esfuerzos de conservación. La Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA) es la agencia federal que establece estas normas y reglamentos. Además de establecer las normas, la EPA también regula la eliminación de contaminantes químicos e implementa las leyes que protegen la salud humana. Consulta la figura 15.10 para ver el trabajo que hace la EPA.

### Proteger el ambiente

Puedes tomar decisiones individuales todos los días que pueden ayudar a conservar los recursos y proteger el ambiente. La EPA cita cinco formas de proteger el ambiente: reducir, reutilizar, reciclar, tratar, desechar.



**Figura 15.10** Cómo trabaja la EPA para proteger el ambiente.

**CONSEJO SALUDABLE**

Consigue una botella térmica reutilizable para el agua y utilízala durante todo el año escolar. Asegúrate de elegir una botella libre de BPA. Limpia la botella como corresponde todos los días y realiza una limpieza profunda una vez a la semana. Para realizar una limpieza profunda de la botella, enjuaga el interior con vinagre blanco destilado diluido. Utiliza aproximadamente una cucharadita en dos o tres tazas de agua y déjalo reposar en la botella durante la noche. Enjuaga bien la botella a la mañana y ¡estarás listo para salir!

## Reducir

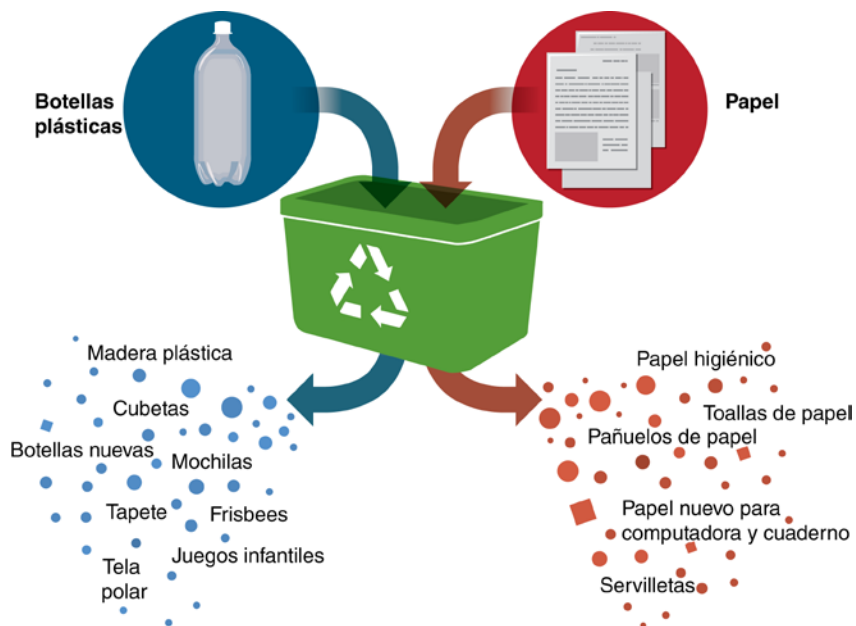
La manera más efectiva de proteger el ambiente es en primer lugar reducir la cantidad de basura y contaminación que generamos. Esto implica cambiar la manera en la que producimos y utilizamos la energía. Un método es centralizarse en fuentes de energía que generen menos contaminación. Por ejemplo, los autos que no queman gasolina y dependen de la energía eléctrica generan menos contaminación. También podemos utilizar fuentes de energía renovable. Una **f fuente de energía renovable** es cualquier tipo de energía que nunca se agotará. La energía generada por el sol y el viento son dos ejemplos de energía renovable. Reducir nuestro consumo de productos no reciclables y no biodegradables también puede ayudar a mantener los contaminantes fuera de circulación y puede ayudar a reducir su impacto.

## Reutilizar

En promedio, cada persona en los Estados Unidos genera a diario cinco libras (2 kg) de materiales de desecho. Es muy común para las personas de nuestra sociedad comprar un producto y descartarlo antes de que se haya terminado o gastado. Las cosas que acumulamos contribuyen a la contaminación ambiental cuando se fabrican y cuando se desechan. Para ayudar a proteger el ambiente, compra menos cosas que no necesites y encuentra maneras de reutilizar las cosas que tienes. Puedes reutilizar algo tú mismo, como buscar un nuevo uso para una bolsa de compras de plástico, o puedes reutilizar algo que ya no uses dándoselo a alguien que lo aproveche. Cuando reutilizas productos, ayudas a reducir la necesidad de fabricar y vender más.

## Reciclar

Otra forma de proteger el ambiente es reciclar los productos siempre que puedas. El **reciclado** es el proceso de recoger y procesar materiales que de otro modo se descartarían como basura y convertirlos en productos nuevos (figura 15.11). Cuando reciclamos productos, reducimos la cantidad de basura que va a los vertederos. La mayoría de las comunidades cuentan con servicios de reciclado para algunos plásticos, productos de



**Figura 15.11** Que sucede con los productos que comúnmente se reciclan. Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McConnell, T. Farrar, and C. Corbin, *Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).



papel y vidrio. El reciclado puede ayudar a reducir la cantidad de materiales nuevos que es necesario producir. Esto conserva los recursos naturales y ahorra energía. Es importante darse cuenta de que no todos los plásticos se pueden reciclar, así que reducir el consumo de plásticos también es un elemento importante para conservar los recursos.

## Tratar

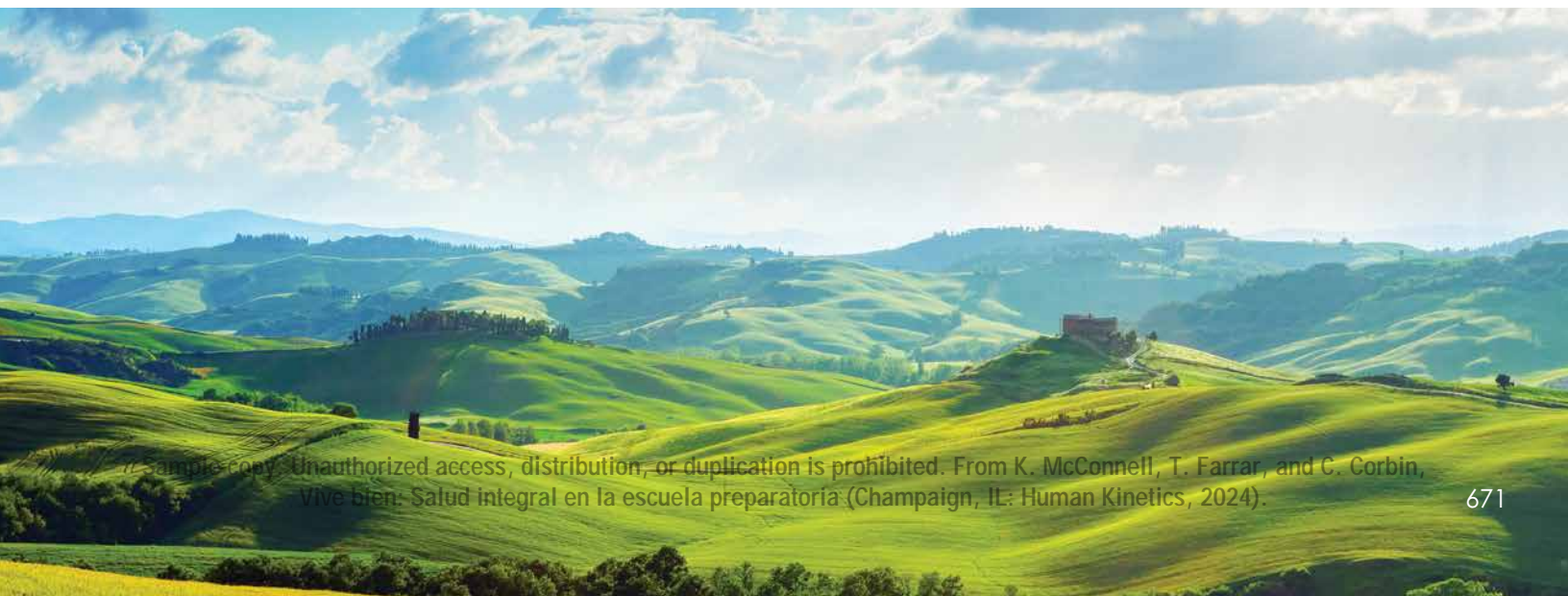
El cuarto paso para proteger el ambiente es tratar las sustancias potencialmente peligrosas. La meta es proteger a las personas y el ambiente del daño que causan las sustancias. Un ejemplo es tratar el agua contaminada para que sea segura para el consumo. También tratamos la tierra que está contaminada para que se pueda utilizar para proyectos futuros. Por ejemplo, la tierra cerca de fábricas antiguas puede contener niveles altos de plomo, arsénico u otros contaminantes. Para que esa tierra sea segura para que jueguen los niños o para que la gente cultive en ella, las capas superiores del suelo deben eliminarse y reemplazarse con tierra que sea segura. El suelo contaminado que se retiró normalmente se desecha en un vertedero.

## Desechar

El último paso que podemos dar es desechar de manera correcta los materiales que no se pueden reciclar o tratar de otro modo. Esto puede ser tan simple como no tirar basura. También incluye la eliminación correcta de cualquier producto que contenga sustancias tóxicas o peligrosas para que no contaminen el agua, el suelo o el aire. Las baterías son un ejemplo de un producto peligroso que se debe eliminar de manera correcta.

## ¿Qué significa *vida verde*?

Cuando elegimos ser conscientes de cómo nuestras elecciones impactan nuestro ambiente y cuando cambiamos nuestras conductas como resultado de ese conocimiento, estamos viviendo una **vida verde**. La vida verde puede involucrar una serie de pequeñas elecciones, como comprar productos en base a su envoltorio o prácticas de fabricación, o puede implicar decisiones más importantes como elegir vivir a una distancia del trabajo que permita ir caminando o en bicicleta para evitar el viaje diario. Cuando las personas eligen la vida verde, eligen proteger el ambiente. En general, una vida verde implica considerar cómo reducir nuestro impacto ambiental y al mismo tiempo reutilizar y reciclar productos y artículos diarios tanto como sea posible.





## Consejos para ser un alumno verde

Ahora es un gran momento para desarrollar hábitos verdes. Puedes comenzar pensando en lo que ya haces como alumno y qué podrías cambiar. También puedes pensar sobre tus hábitos en tu casa. Aquí hay algunas ideas para ayudarte a ser verde.

### Toma notas de manera electrónica

Si puedes usar un dispositivo electrónico para tomar notas y estudiar, reducirás el uso no solo de tinta sino también de papel (cuadernos, fichas, notas adhesivas).

### Lleva una botella de agua contigo

Reutiliza botellas de agua viejas varias veces o compra botellas de agua que puedas rellenar. Podemos reducir el impacto de los plásticos en el ambiente si nos tomamos seriamente este esfuerzo. Se estima que cerca del 80 por ciento de las botellas de agua en los Estados Unidos no se recicla. ¡Esto es alarmante porque para fabricar una botella de agua se necesita más agua que la que puede contener! Algunas escuelas y universidades incluso prohíben la venta de agua embotellada para alentar a los alumnos a que lleven una botella de agua reutilizable.



### Utiliza una bolsa de almuerzo reutilizable

Evita utilizar bolsas de papel o de plástico y en su lugar utiliza bolsas reutilizables para llevar tu almuerzo. Muchas de estas bolsas son aislantes por lo que tienen el beneficio adicional de ayudar a mantener la comida fresca.

### Apaga

Cuando no utilices tu computadora o dispositivo, suspéndelos o apágalos. Al final del día asegúrate de que todas las computadoras de tu escuela estén totalmente apagadas. También asegúrate de apagar las luces cada vez que salgas de una habitación y no haya nadie más allí, aún cuando te vayas solo por unos minutos.

### Recicla tu papel

En la escuela por lo general se usa papel. Cuando utilices papel para la clase o para tus estudios, recíclalos cuando termines.

### Camina, anda en bicicleta, comparte viajes en auto o usa el transporte público

Además de ayudarte a vivir un estilo de vida más saludable, cuando caminas o andas en bicicleta ayudas a limitar el uso de gasolina y reducir la contaminación del aire. También puedes ayudar al ambiente compartiendo viajes en auto con otras personas o usando el transporte público si tu escuela está demasiado lejos para ir caminando o en bicicleta. Recuerda siempre tomar decisiones inteligentes cuando vas a la escuela caminando o en bicicleta. Camina acompañado de alguien, evita caminos y espacios solitarios y respeta todas las leyes de tránsito.

### Toma solo lo que vas a comer

Ayuda a reducir el desperdicio de alimentos tomando solo la comida que vas a comer cuando estés en la fila de la cafetería. Cuando nos servimos menos y tiramos menos ayudamos a crear un mercado de alimentos más sostenible para todos.

## Ser verde en casa

Puedes vivir en una casa que recicla y es cuidadosa de sus hábitos de consumo, o quizás tu familia necesite realizar cambios para volverse más amigable con el ambiente. Aquí hay algunas conductas verdes que tú y tu familia podrían adoptar.

### Reutiliza las bolsas

Lleva bolsas reutilizables cuando vas a comprar alimentos en lugar de utilizar papel o plástico. Es fácil una vez que adquieres el hábito. El uso de menos bolsas por cada viaje sumará un enorme ahorro de energía durante toda la vida.

### Compra menos

Compra solo lo que necesitas realmente. Vivimos en una cultura de consumo y las personas con frecuencia compran cosas para mostrar el éxito y la riqueza. Si solo compras lo que necesitas, serás verde y también ahorrarás dinero.

### Pide más prestado

Si tienes la opción, pide cosas prestadas en lugar de comprarlas. Esto es especialmente importante si necesitas utilizar un producto solo una o dos veces.

### Utiliza lámparas de bajo consumo

Intenta cambiar tus lámparas a lámparas fluorescentes compactas (CFL) o LED que son más eficientes. Estos tipos de lámparas pueden ser un poco más caras, pero duran hasta cinco veces más que las lámparas comunes y brindan una luz más brillante.

### Ahorra energía y duerme mejor

Baja la calefacción cuando te vayas a la cama. Las personas duermen mejor si el ambiente está un poco más frío, y ahorrarás energía y dinero.

### Come mariscos sostenibles

Si tu familia come mariscos, considera incluir opciones que estén etiquetadas como sostenibles. Los mariscos que son sostenibles tienen el menor impacto en el ambiente y en el equilibrio de las poblaciones de peces.

### Come menos carne

Las vacas producen más gases de efecto invernadero que los autos y otros medios de transporte. La cría de ganado contribuye a dañar el ambiente y al cambio climático. Comer menos carne puede tener una influencia significativa en el ambiente. Considera elegir carne de vacas criadas en pastura, orgánicas, y libres de hormonas y antibióticos cuando comas carne.

### Presta atención al uso del agua

Toma medidas simples para utilizar menos agua en casa. Cierra el agua cuando no la estés utilizando. Por ejemplo, cierra el grifo cuando te cepillas los dientes o lavas los platos. Toma duchas más cortas; cada persona que reduzca su ducha cuatro minutos diarios ahorrará 3650 galones de agua por año.

### Compra productos ecológicos

Un producto que es verdaderamente ecológico tiene como prioridad la seguridad ambiental y humana. Los productos ecológicos son siempre no tóxicos. A veces incluyen el uso de ingredientes cultivados o criados de manera sostenible, son fabricados con materiales reciclados, o son productos biodegradables. Un producto **biodegradable** se descompone por descomposición natural, lo que significa que menos desechos ingresan al ambiente.



## Retribuir al ambiente

También puedes pensar maneras de retribuir al ambiente natural. Una forma de hacerlo es plantar un árbol. Los árboles aportan belleza a nuestros jardines, escuelas y calles. Los árboles también aportan una sombra muy necesaria y además ayudan a limpiar el dióxido de carbono del aire y producen oxígeno. Las personas que viven cerca de espacios verdes donde hay árboles y las personas que caminan y hacen ejercicio en ambientes más verdes reportan niveles más altos de felicidad y niveles más bajos de depresión. Los árboles son buenos para el ambiente y para nosotros.

Otra manera de retribuirle al ambiente es hacer compost con los desechos de comida. El **compostaje** implica recolectar restos de alimentos y desechos en contenedores al aire libre y dejar que se descompongan. Cuando estos materiales se descomponen, puedes mezclarlos con el suelo de una huerta o jardín. El compost ayuda al suelo a ser lo más saludable posible y ayuda a la vida de microbios, gusanos e insectos, que a su vez ayudan a las plantas a crecer y florecer.

### Estímulo para el desarrollo de la habilidad

#### Desafío de vida verde



La vida verde es una responsabilidad tanto social como personal. Parte de decidir llevar una vida verde es pensar sobre tus propios valores y fortalezas. Para ayudar a proteger el ambiente necesitas hacer elecciones a diario que ayuden, o al menos no dañen, al ambiente. Esta lección te brindó ejemplos de las maneras en las que puedes llevar una vida verde.

Elige de tres a cinco de las ideas presentadas e intenta llevarlas a cabo de manera constante durante una semana o más (según lo que te indique tu docente). Elige ideas que valores y que sean realistas. Escribe, o mejor aún tipea, tus elecciones y elabora un registro para seguir tu progreso. Aquí hay un ejemplo.

Acción o conducta	Registro de progreso
Llevar todos los días una botella de agua reutilizable a la escuela.	<i>Lo hice todos los días excepto el miércoles porque me olvidé.</i>
Ir a la escuela todos los días caminando o en bicicleta.	<i>Caminé cuatro días. Cuando llovió mi mamá me llevó en auto.</i>
Colocar los papeles usados en el contenedor correcto de reciclado.	<i>¡Lo hice todos los días!</i>

### Habilidades para una vida saludable

Esta lección se centró en la demostración de conductas saludables. Aquí hay algunas otras maneras en las que puedes desarrollar habilidades para una vida saludable relacionadas con esta lección.



#### ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Investiga una empresa que fabrique productos ecológicos. Discute los productos que fabrica la empresa y explica en qué se diferencian de los productos tradicionales. Compara y contrasta los costos de producción, fabricación y consumo y las declaraciones de misión de la compañía.



### COMUNICACIÓN SALUDABLE

Habla con un amigo, un miembro de la familia o un compañero de clase sobre su compromiso con la vida verde. Utiliza las habilidades de escucha activa y trata de entender su punto de vista. Toma partido a favor o en contra de un tema ambiental como los autos eléctricos y participa en un debate saludable sobre este tema.

## LECCIÓN 15.3 Revisión: Conservación y vida verde

### RESUMEN DE LA LECCIÓN

- El cambio climático hace referencia a cualquier cambio significativo en las mediciones del clima que se extienden durante mucho tiempo.
- La conservación se refiere a las medidas que toman las personas para prevenir la explotación, la destrucción o el abandono de los recursos naturales. La biodiversidad se refiere a mantener el equilibrio de todos los seres vivos en una zona determinada.
- Podemos proteger el ambiente reduciendo la cantidad de basura y contaminación que generamos, reutilizando y reciclando productos siempre que sea posible, tratando las toxinas de manera cuidadosa para que hagan el menor daño posible, y eliminando de manera segura las sustancias peligrosas para el ambiente.
- Muchos productos se pueden reciclar y utilizar en la fabricación de otros productos.
- La vida verde significa ser consciente del efecto que tienen tu estilo de vida y tus elecciones en el ambiente. En general, la vida verde implica reducir, reutilizar y reciclar a diario tantos productos y artículos como puedas.

### REVISIÓN DE CONCEPTOS Y VOCABULARIO

1. Cuando hay un cambio en una medición del clima que dura un período de tiempo \_\_\_\_\_, se lo denomina cambio climático.
2. El sol y el viento son ejemplos de fuentes de energía \_\_\_\_\_.
3. Cuando \_\_\_\_\_ productos, reducimos la cantidad de basura que va a los vertederos.
4. Un producto \_\_\_\_\_ es algo que se descompondrá de manera natural.
5. La vida verde implica tomar decisiones a diario para reducir, \_\_\_\_\_ y reciclar.
6. \_\_\_\_\_ implica recolectar restos de alimentos y desechos en contenedores al aire libre y dejar que se descompongan.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Piensas que es adecuado pedirles a las personas que cambien sus conductas individuales para proteger el ambiente? Por ejemplo, ¿se debería multar a las personas si no clasifican su basura en los contenedores correspondientes de reciclado? Explica tus ideas y fundamenta con hechos en la medida de lo posible.

### EN CASA

¿De qué manera el ambiente de tu hogar apoya o le resta valor a la vida verde? Elabora una lista de las maneras en las que tu familia lleva una vida verde y las maneras en que no lo hace.



# Revisión del capítulo

## PLAN DE ACCIÓN: Establecer metas verdes

Utiliza la ficha Mi plan de acción para establecer metas para una vida verde. Aquí hay un ejemplo.

### Mi plan de acción: Vida verde

#### PASO 1: Identifica la conducta de salud en la que vas a trabajar.

*Voy a ser más verde en mis elecciones.*

#### PASO 2: Escribe la(s) meta(s) SMART.

Escribe una o dos metas a corto plazo (de un día a un mes).

*Voy a reciclar el 90 por ciento del tiempo.*

Escribe una meta a largo plazo (de uno a seis meses o más).

*Voy a ayudar a mi familia a crear contenedores de reciclado y un plan de reciclado para la casa.*

#### PASO 3: Diseña un plan.

Identifica dos o tres pasos (estrategias) que podrías dar para cumplir tu meta.

*Colocaré todo el papel que usé en el contenedor de reciclado de papel de la escuela.*

*Separaré las botellas plásticas de la basura en casa y las llevaré al contenedor de reciclado de plásticos de la tienda de comestibles los fines de semana.*

*Si no encuentro un contenedor de reciclado cuando estoy en un lugar público, llevaré mi botella a casa para poder reciclarla en otro momento.*

#### PASO 4: Implementa tu plan y lleva un registro de tu progreso.

##### Meta a corto plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: *17 de enero*

##### Meta a largo plazo

Cumplida

No cumplida

Fecha: \_\_\_\_\_

Si cumpliste tu meta, ¿qué te ayudó a lograrlo?

*Tener un contenedor de reciclado de papel en el aula de la escuela me ayudó a reciclar mis papeles.*

Si no cumpliste tu meta, ¿qué cosas hicieron que fuera más difícil lograrlo?

*No cumplí mi meta a largo plazo. Mi familia no quiso tener contenedores de basura extra en la casa, y no se me ocurrió otra manera de hacer mi contenedor de reciclado.*

## Evalúa tus conocimientos

Selecciona la mejor respuesta para cada pregunta.

1. La combinación de humedad en el aire que se mezcló con humo y vapores químicos se denomina
  - a. lluvia ácida
  - b. smog
  - c. niebla
  - d. rocío
2. ¿Cuál de los siguientes podría contribuir a la contaminación del agua?
  - a. la fabricación de productos
  - b. el uso de productos químicos en el césped
  - c. terremotos y otros desastres naturales
  - d. todas las anteriores
3. La contaminación sonora es cuando el sonido es
  - a. no deseado
  - b. excesivo
  - c. molesto
  - d. todas las anteriores
4. Una sustancia química fabricada por el ser humano es
  - a. sintético
  - b. tóxico
  - c. peligroso
  - d. biodegradable
5. Cualquier producto químico que puede provocar la muerte, incapacidad temporal o daño permanente a humanos o animales se denomina
  - a. un producto químico sintético
  - b. un producto químico tóxico
  - c. un producto químico de base
  - d. un producto químico orgánico
6. La energía eólica y solar son ejemplos de
  - a. energía reciclada
  - b. energía tratada
  - c. energía renovable
  - d. todas las anteriores
7. Los químicos tóxicos comunes que se encuentran en productos del hogar son
  - a. plomo y mercurio
  - b. mercurio y sulfato
  - c. BPA y sorbitol
  - d. plomo y cloro
8. Cuando sos consciente del efecto que tienen tu estilo de vida y tus elecciones en el ambiente quiere decir que llevas una
  - a. vida verde
  - b. vida roja
  - c. vida amarilla
  - d. ninguna de las anteriores
9. Tomar medidas para prevenir la explotación, la destrucción o el abandono de los recursos naturales se denomina
  - a. preservación
  - b. conservación
  - c. manipulación
  - d. filtración
10. Una zona que tiene un buen equilibrio de vida vegetal y animal tiene
  - a. biodiversidad
  - b. ecologismo
  - c. compostaje
  - d. energía renovable

## APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS: Apoyar y promover el ambiente

### Qué recordar

Nuestra salud ambiental depende tanto de las elecciones individuales como de las colectivas que hacemos a diario. Abogar por las cuestiones ambientales es una manera de ayudar a los demás a comprender las opciones que tienen y ayudarlos a hacer mejores elecciones.

### Para quién es

Tu campaña estará dirigida a la audiencia que elijas.

### Por qué es importante

Aprender cómo abogar por cuestiones que te preocupan es una habilidad de salud importante que puede ayudarte a defenderte y a defender a los demás cuando sea necesario.

### Qué hacer

Desarrolla una campaña de apoyo y promoción sobre un problema ambiental que te preocupe.

## Cómo hacerlo

Completa los siguientes pasos para desarrollar tu campaña.

1. *Desarrolla tu mensaje.* Trabaja en un grupo pequeño que designe tu profesor. Recuerda que tu mensaje debe ser claro y simple y decide quién será tu audiencia. ¿Cómo harás para que tu mensaje llegue a la personas que más necesitan oírlo? ¿Debes utilizar las redes sociales? En caso afirmativo, ¿qué plataforma podría funcionar mejor? ¿Qué otras opciones tienes? Piensa en ideas para el mensaje y su distribución y trabaja con tu grupo para armar tu mensaje. Recuerda ser creativo. Toma notas mientras trabajas.

2. *Haz la campaña.* Una vez que hayas establecido tu mensaje y sepas cómo lo vas a

entregar, compártelo con tu docente. Si aprueba la campaña, trabaja en equipo para decidir cuándo empezar y finalizar tu campaña. A medida que avance la campaña, observa cómo se desarrolla y fíjate si funciona.

3. *Reflexiona sobre tu trabajo.* ¿Funcionó la campaña? ¿Qué funcionó mejor? ¿Qué parte o partes no fueron tan exitosas? ¿Qué aprendiste sobre proteger el ambiente haciendo esta campaña? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo y tu capacidad para trabajar con otras personas en desafíos complejos?

## CONEXIÓN INTERCURRICULAR: Matemáticas

Comer menos carne es una opción que algunas personas utilizan para reducir el impacto que las vacas tienen en el ambiente. Responde las preguntas de matemáticas en la siguiente lista para ayudarte a entender el impacto de sus elecciones.

Dejar de comer carne un día a la semana ayuda a reducir tu consumo de carne en un séptimo, o \_\_\_\_\_ por ciento.

Se necesitan unos 1850 galones de agua para producir una libra (0.5 kg) de carne vacuna, mientras que una libra de verduras se puede

producir con tan solo 39 galones de agua. ¿Cuál es el porcentaje de agua que se utiliza para producir verduras en comparación con la carne? Si comieras dos libras (2 kg) menos de carne cada mes, ¿cuántos galones de agua ahorrarías por mes?

Una libra (0.5 kg) de carne vacuna produce 13.6 libras (6 kg) de gases de efecto invernadero. Una libra de arroz produce solo 0.6 libras (0.3 kg) de gases de efecto invernadero. ¿Cuántas libras de arroz se podrían cultivar antes de que se produjeran 13.6 libras de gases de efecto invernadero?

# Glossary/Glosario

## English

**absorption**—Getting nutrients into the cells of the body.

**abstinence**—Avoiding all forms of sexual activity and genital contact including vaginal, oral, or anal sex.

**abuse**—Consistent and violent mistreatment of a person.

**acid rain**—When chemicals are released into the air and then combine with water and fall back down in rain, snow, or ice.

**acne**—A condition that affects the oil glands and hair follicles on the skin.

**acquaintance**—A person you don't know very well.

**active ingredient**—The chemical or drug in a product that causes the desired effect.

**active listening**—Giving your full attention to the speaker and actively showing verbal and nonverbal signs of listening.

**active shooter**—An individual actively engaged in killing or attempting to kill people in a populated area.

**addiction**—A physiological (functions of the body) or psychological (functions of the mind) need for a substance.

**addictive potential**—Determined by how quickly the drug takes effect, the experience of a feeling of happiness and excitement beyond expectation; tolerance and withdrawal are both effects of the drug.

**adequacy**—Getting enough calories and nutrients each day to function and stay healthy.

**advertisement**—Communication of a message about a product or service by means of different types of media.

**advocacy**—The act or process of supporting or promoting a cause or an issue.

**aerobic**—Term often used to describe moderate to vigorous physical activity that can be sustained for a long time because the body can supply adequate oxygen to continue activity; means “with oxygen.”

## Español

**absorción**—Hacer llegar nutrientes a las células del cuerpo.

**abstinencia**—Evitar toda forma de actividad sexual y contacto genital, incluido el sexo vaginal, oral o anal.

**abuso**—Maltrato constante y violento hacia una persona.

**lluvia ácida**—Cuando se liberan productos químicos al aire y luego se combinan con agua y vuelven a caer en forma de lluvia, nieve o hielo.

**acné**—Un trastorno que afecta las glándulas sebáceas y los folículos capilares de la piel.

**conocido**—Una persona a quien no conoces muy bien.

**ingrediente activo**—El producto químico o droga contenido en un producto que causa el efecto deseado.

**escucha activa**—Prestar plena atención al orador y demostrar activamente señales verbales y no verbales de estar escuchando.

**tirador activo**—Una persona dedicada activamente a matar o intentar matar personas en un área poblada.

**adicción**—La necesidad fisiológica (funciones del cuerpo) o psicológica (funciones de la mente) de consumo de una sustancia nociva.

**potencial adictivo**—Determinado por cuánto demora la droga en hacer efecto, la experiencia de una sensación de felicidad y excitación superior a la esperada; la tolerancia y la abstinencia son ambos efectos de la droga.

**adecuación nutricional**—Obtener suficientes calorías y nutrientes a diario para funcionar y mantenerse saludable.

**anuncio**—Comunicación de un mensaje acerca de un producto o servicio a través de diferentes tipos de medios.

**apoyo**—El hecho o proceso de apoyar o promover una causa o un asunto.

**aeróbico**—Un término utilizado frecuentemente para describir la actividad física moderada a vigorosa que se puede mantener durante un tiempo largo ya que el cuerpo puede aportar el oxígeno adecuado para continuar la actividad; significa “con oxígeno”.



**affirmative consent**—An agreement between two people to have physical contact with each other, which may or may not be sexual contact.

**aggression**—Engaging in a forceful action with the intent to dominate or control another person or a situation.

**aggressive communication**—A communication style in which people express their feelings and opinions in an intimidating manner without regard to how it makes others feel.

**air pollution**—A condition in which the air contains dangerous chemicals.

**air quality index**—Measurement of the ozone, particulate matter, carbon dioxide, sulfur dioxide, and nitrogen levels in the air.

**alcohol overdose**—Occurs when a person has drunk so much alcohol that the areas of the brain controlling basic life-support functions begin to shut down.

**alcohol treatment program**—Professional help for an alcohol use disorder.

**alcohol use disorder (AUD)**—A medical condition that is diagnosed when an individual's drinking causes distress or harm.

**allergen**—Something in the environment that causes the immune system to react.

**Alzheimer's disease**—A particular type of dementia.

**anabolic steroids**—A class of hormones that can stimulate muscle growth.

**anaphylaxis**—A severe, life-threatening allergic reaction.

**anemia**—A disease caused by a shortage of red blood cells.

**antibody**—A cell that can remember and recognize pathogens that have been in the body before.

**antioxidant**—Substances found in fruits and vegetables that work to rid the body of dangerous chemicals.

**antivirus software**—Software designed to detect, prevent, and remove malware from computers.

**anxiety**—An emotion that includes tension, worried thoughts, and physical changes such as increased blood pressure.

**consentimiento afirmativo**—Un acuerdo entre dos personas para tener contacto físico, que puede ser contacto sexual o no.

**agresión**—Participar de una acción enérgica con la intención de dominar o controlar a otra persona o una situación.

**comunicación agresiva**—Un estilo de comunicación en el que las personas expresan sus sentimientos y opiniones de manera intimidatoria, sin considerar cómo hacen sentir a los demás.

**contaminación del aire**—Una condición en que el aire contiene productos químicos nocivos.

**índice de calidad del aire**—Una medición de los niveles de ozono, material particulado, dióxido de carbono, dióxido de azufre y nitrógeno en el aire.

**sobredosis de alcohol**—Ocurre cuando una persona ha bebido tanto alcohol que las áreas del cerebro que controlan las funciones vitales básicas comienzan a desconectarse.

**programa de tratamiento del alcoholismo**—La ayuda profesional para un trastorno por consumo de alcohol.

**trastorno por consumo de alcohol (en inglés AUD)**—Una afección médica diagnosticada cuando el consumo de alcohol de una persona provoca sufrimiento o causa daños.

**alérgeno**—Algún elemento del ambiente que hace reaccionar al sistema inmunológico.

**enfermedad de Alzheimer**—Un tipo particular de demencia.

**esteroides anabólicos**—Una clase de hormonas que pueden estimular el crecimiento muscular.

**anafilaxia**—Una reacción alérgica grave y mortal.

**anemia**—Una enfermedad provocada por la falta de glóbulos rojos.

**anticuerpo**—Una célula que puede recordar y reconocer patógenos que ya han existido en el organismo.

**antioxidantes**—Sustancias que se encuentran en frutas y verduras y que trabajan para liberar al cuerpo de agentes químicos nocivos.

**software antivirus**—Software diseñado para detectar, prevenir y eliminar software malicioso (malware) de las computadoras.

**ansiedad**—Una emoción que incluye tensión, ideas angustiantes y cambios físicos, tales como un aumento en la presión arterial.

**anxiety disorder**—A disorder in which people have intense, excessive, and persistent worry and fear about everyday situations.

**appetite**—The desire to eat whether hungry or not.

**arteriosclerosis**—A condition in which the arteries are hardened and lose their flexibility.

**arthritis**—A set of more than 100 diseases in which the joints become swollen or damaged.

**assertive**—Being able to communicate your feelings and needs directly without offending others.

**assertive communication**—A communication style in which people express their own needs, feelings, and goals while being respectful of others.

**assertiveness**—A nonviolent and confident way of expressing your needs and point of view.

**atherosclerosis**—Clogged arteries.

**bacteria**—A single-cell organism found in the environment that can carry disease.

**balance**—The proper amount of carbohydrates, fats, and proteins to meet your daily need.

**behavioral therapy**—Used to help people learn how to handle withdrawal symptoms (cravings, situations, and people) that might trigger the desire to use again.

**bereavement**—The period of time when one mourns the loss of a loved one.

**bias**—Treating a person, thing, or group differently based on how you think about them.

**biased information**—Information based on feelings and opinions more than on facts.

**bile**—A yellow-green fluid that helps break down and absorb the fat you eat.

**binge drinking**—Considered to be males consuming five or more drinks or females consuming four or more drinks within about two hours.

**biodegradable**—Able to break down through natural decomposition.

**biodiversity**—Maintaining the balance of all living things (plant and animal) in a given area.

**bisexual**—Having an emotional, romantic, or sexual attraction to both males and females.

**trastorno de ansiedad**—Un trastorno en el que las personas sienten una preocupación y un temor intenso, excesivo y persistente acerca de situaciones de la vida diaria.

**apetito**—El deseo de comer, con o sin hambre.

**arterioesclerosis**—Una afección en la que las arterias se endurecen y pierden flexibilidad.

**artritis**—Un conjunto de más de 100 enfermedades en las que las articulaciones se inflaman o lesionan.

**asertivo**—Poder comunicar los sentimientos y necesidades directamente sin ofender a los demás.

**comunicación asertiva**—Un estilo de comunicación en el que las personas expresan sus propias necesidades, sentimientos y metas de manera respetuosa con los demás.

**asertividad**—Una manera no violenta y segura de expresar necesidades y puntos de vista.

**ateroesclerosis**—Arterias obstruidas.

**bacteria**—Un organismo unicelular que se encuentra en el ambiente y puede transmitir enfermedades.

**equilibrio**—La cantidad adecuada de carbohidratos, grasas y proteínas para satisfacer las necesidades diarias.

**terapia conductual**—Usada para ayudar a las personas a manejar síntomas de abstinencia (apetencias, situaciones y personas) que pueden desencadenar el deseo de volver a consumir.

**duelo**—El período en que se llora la pérdida de un ser querido.

**sesgo**—Tratar a una persona, cosa o grupo de manera diferente en base a lo que piensas acerca de ellos.

**información sesgada**—Información basada en sentimientos y opiniones más que en datos.

**bilis**—Un líquido amarillo verdoso que ayuda a disolver y absorber la grasa que se come.

**consumo excesivo de alcohol**—Consumir cuatro bebidas alcohólicas o más (mujeres) o cinco bebidas alcohólicas o más (hombres) dentro de un plazo de aproximadamente dos horas.

**biodegradable**—Capaz de disolverse a través de descomposición natural.

**biodiversidad**—Mantener el equilibrio de todos los seres vivos (plantas y animales) en una zona determinada.

**bisexual**—Sentir atracción emocional, romántica o sexual tanto hacia hombres como hacia mujeres.

**blood alcohol content (BAC)**—Amount of alcohol in the bloodstream that indicates how intoxicated an individual is.

**body composition**—The ratio of lean tissue to fat tissue in the body.

**body image**—Thoughts, feelings, and behaviors related to body size, shape, and appearance.

**body mass index (BMI)**—A person's height-to-weight ratio.

**body shaming**—Making cruel comments about someone's body or appearance.

**boundaries**—Determining what behavior you will and will not accept from others.

**bruxism**—Grinding the teeth.

**built environment**—All human-made spaces where people work, live, and play.

**bully**—A person who engages in unwanted aggressive behavior toward another.

**bullying**—Any unwanted aggressive behavior by a person who is not the victim's sibling or dating partner.

**caffeine**—A substance found in certain foods and drinks that stimulates the nervous system.

**calcium**—A mineral that helps bones to grow.

**calorie**—The form of energy found in food.

**cancer**—Uncontrolled growth of abnormal cells in one or more parts of the body.

**carbohydrate**—The main source of energy for the body.

**carcinogen**—A chemical or other substance that causes cancer.

**cardiac arrest**—Heart stops beating or beats too ineffectively to circulate blood to the brain and other vital organs.

**cardiac muscle**—Found only in the walls of the heart. Cardiac muscles contract automatically and regularly so the heart can pump blood throughout the body.

**cardiopulmonary resuscitation (CPR)**—A procedure used to keep oxygenated blood moving to the brain and other vital organs when a person is not breathing and doesn't have a heartbeat.

**contenido de alcohol en sangre (en inglés BAC)**—Cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo que indica el grado de ebriedad de una persona.

**composición corporal**—La relación de tejido magro contra tejido graso en el cuerpo.

**imagen corporal**—Pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el tamaño, forma y aspecto del cuerpo.

**índice de masa corporal (IMC)**—La relación entre altura y peso de una persona.

**humillación corporal**—Hacer comentarios crueles sobre el cuerpo o apariencia de una persona.

**límites**—Determinar qué comportamientos de los demás aceptarás o no aceptarás.

**bruxismo**—Rechinar los dientes.

**ambiente construido**—Todos los espacios fabricados donde las personas trabajan, viven y juegan.

**hostigador**—Una persona que se comporta de manera agresiva no deseada para con el otro.

**hostigamiento**—Cualquier comportamiento agresivo no deseado por parte de una persona que no sea hermano o hermana de la víctima ni su pareja sentimental.

**caféina**—Una sustancia hallada en ciertos alimentos y bebidas que estimula el sistema nervioso.

**calcio**—Un mineral que ayuda al crecimiento de los huesos.

**caloría**—La forma de energía encontrada en los alimentos.

**cáncer**—Crecimiento descontrolado de células anormales en una o más partes del cuerpo.

**carbohidrato**—La fuente principal de energía para el cuerpo.

**carcinógeno**—Una sustancia química o cualquier otra que provoque cáncer.

**paro cardíaco**—El corazón deja de latir o late demasiado ineficazmente para que la sangre circule hacia el cerebro y hacia otros órganos vitales.

**músculo cardíaco**—Encontrado únicamente en las paredes del corazón. Los músculos cardíacos se contraen de manera automática y regular para que el corazón pueda bombear sangre hacia todo el cuerpo.

**reanimación cardiopulmonar (RCP)**—Un procedimiento usado para que la sangre oxigenada siga llegando al cerebro y a otros órganos vitales cuando una persona no está respirando y no tiene pulso.

**cardiorespiratory endurance**—The ability to exercise your entire body for an extended period of time without stopping.

**cardiovascular disease**—Any of several chronic diseases that affect the cardiorespiratory system.

**cartilage**—Connective tissue that cushions joints and helps them move smoothly and easily.

**cavity**—A hole in a tooth caused by plaque.

**chemical**—A substance that cannot be broken down without changing into something else.

**chronic disease**—A disease that lasts longer than three months.

**chyme**—Partially digested and mixed-up food.

**circulatory system**—Controls the flow of blood in the body; it consists of the heart, blood vessels, and blood.

**cirrhosis of the liver**—Irreversible scarring of the liver, which keeps it from working properly.

**climate change**—Any significant change in the measures of climate that lasts for an extended period of time.

**cocaine**—A stimulant in the form of a white, crystalline powder, derived from coca leaves.

**coercion**—The act or process of persuading someone to do something that they do not want to do.

**cold-related emergency**—Emergency caused by overexposure to cold.

**cold sore**—A common infection caused by the herpes simplex virus.

**communication**—The exchange of information between two or more people.

**community**—A group of people who share the same characteristics and interests.

**community health**—A form of public health that is focused on a particular group of people or a geographic area.

**complete protein**—A food that contains all nine essential amino acids.

**composting**—Gathering food scraps into outdoor bins and allowing it to decompose.

**concussion**—Type of traumatic brain injury that involves a temporary loss of brain function.

**conductive hearing loss**—When sound isn't transferred into the inner ear; often results from damage to the eardrum.

**resistencia cardiorrespiratoria**—La capacidad de ejercitar todo el cuerpo durante un largo período sin detenerse.

**enfermedad cardiovascular**—Cualquiera de las enfermedades crónicas que afectan al sistema cardiorrespiratorio.

**cartilago**—Tejido conectivo que amortigua las articulaciones y las ayuda a moverse suave y fácilmente.

**caries**—Un orificio en un diente causado por placa.

**sustancia química**—Una sustancia que no se puede descomponer sin transformarse en otra cosa.

**enfermedad crónica**—Una enfermedad que dura más de tres meses.

**quimo**—Alimentos parcialmente digeridos y mezclados.

**sistema circulatorio**—Controla el flujo de sangre en el cuerpo; está formado por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre.

**cirrosis hepática**—Cicatrices irreversibles del hígado, que le impiden funcionar correctamente.

**cambio climático**—Cualquier cambio significativo en las mediciones del clima que se extiendan durante mucho tiempo.

**cocaína**—Un estimulante en forma de polvo blanco cristalino, derivado de las hojas de la coca.

**coerción**—El acto o proceso de persuadir a alguien a hacer algo que no desea.

**emergencia relacionada con el frío**—Una emergencia causada por sobreexposición al frío.

**herpes labial**—Una infección común causada por el virus herpes simple.

**comunicación**—El intercambio de información entre dos o más personas.

**comunidad**—Un grupo de personas que comparten las mismas características e intereses.

**salud comunitaria**—Una forma de salud pública orientada hacia un grupo particular de personas o hacia una zona geográfica.

**proteína completa**—Un alimento que contiene los nueve aminoácidos esenciales.

**compostaje**—Recolectar restos de alimentos en contenedores de exterior y permitir su descomposición.

**conmoción cerebral**—Tipo de lesión cerebral traumática que incluye una pérdida temporal de la función cerebral.

**pérdida auditiva conductiva**—Cuando el sonido no se transfiere al oído interno; suele ser el resultado de un daño en el tímpano.



**conflict**—When two or more people disagree on an issue and feel threatened in some way.

**conflict resolution**—The formal or informal process that two or more individuals or groups use to find a peaceable solution to a disagreement.

**conservation**—The steps people take to prevent the exploitation, destruction, or neglect of natural resources.

**consumer**—Someone who uses a product or service.

**contagious**—Describes a disease that spreads from person to person.

**cool-down**—A time to slow the body down and give it time to adjust when ending an activity.

**coronary heart disease**—When the arteries in the heart are clogged, and blood cannot deliver enough oxygen to the heart muscle.

**creatine**—Substance produced by the body to help muscles release energy, improving strength and helping muscles to recover quickly.

**cultural norm**—Standards lived by and shared expectations and rules that guide the behavior of people within a specific culture.

**custom**—A traditional and widely accepted way of behaving or doing something that is specific to a particular society, place, or time.

**cyberbullying**—Aggressive behavior using technology such as social media.

**daily energy need**—The number of calories a person needs every day.

**dating**—Spending time with someone you are interested in romantically.

**deficiency**—An inadequate (not enough) amount of a needed nutrient.

**dehydration**—Occurs when you lose more fluid than you take in.

**dementia**—A loss of brain function over time that impacts memory, judgment, behavior, thinking, and language skills.

**depressant**—A substance that slows down the functions of the central nervous system.

**depression**—A serious mood disorder that affects the way someone thinks, feels, and handles daily activities.

**conflicto**—Cuando dos o más personas discrepan sobre un tema y se sienten de alguna manera amenazadas.

**resolución de conflictos**—El proceso formal o informal por el cual dos o más personas o grupos encuentran una solución pacífica a un desacuerdo.

**conservación**—Las medidas que toman las personas para prevenir la explotación, la destrucción o el abandono de los recursos naturales.

**consumidor**—Alguien que usa un producto o servicio.

**contagioso**—Describe una enfermedad que se transmite de una persona a otra.

**enfriamiento**—Un tiempo para desacelerar el cuerpo y darle tiempo para adaptarse al finalizar una actividad.

**enfermedad coronaria**—Cuando las arterias del corazón están obstruidas y la sangre no puede llevar suficiente oxígeno al músculo cardíaco.

**creatina**—Sustancia producida por el cuerpo que ayuda a los músculos a liberar energía, lo que mejora la fuerza y ayuda a los músculos a recuperarse rápidamente.

**norma cultural**—Estándares adoptados y expectativas y normas compartidas que rigen el comportamiento de las personas dentro de una cultura específica.

**costumbre**—Una forma tradicional y ampliamente aceptada de comportarse o de hacer algo que es específica de una sociedad, lugar o momento en particular.

**acoso cibernético**—Comportamiento agresivo mediante el uso de tecnología, como las redes sociales.

**necesidad energética diaria**—La cantidad de calorías que necesita una persona a diario.

**salir con alguien**—Pasar tiempo con alguien con quien compartes un interés romántico.

**deficiencia**—Una cantidad inadecuada (insuficiente) de un nutriente necesario.

**deshidratación**—Ocurre cuando pierdes más líquidos de los que ingieres.

**demencia**—La pérdida de una función cerebral a lo largo del tiempo que afecta las habilidades de la memoria, el juicio, el comportamiento, el pensamiento y el lenguaje.

**depresor**—Una sustancia que desacelera las funciones del sistema nervioso central.

**depresión**—Un trastorno emocional grave que afecta la manera en que alguien piensa, se siente y maneja las actividades diarias.

**dermis**—The middle layer of the skin.

**designated driver**—The person who agrees not to drink any alcohol so they can safely drive their friends.

**diabetes**—A chronic disease related to having too much glucose (sugar) in the blood.

**diagnosis**—A decision reached by a medical professional when a person has a disease or illness.

**diet**—The combinations of nutrients you consume and the way you eat.

**Dietary Guidelines for Americans**—A government document updated every five years that helps Americans know what they need to eat to stay healthy.

**dietitian**—An expert in nutrition with a university education and a professional license.

**digestion**—The mechanical and chemical process of breaking down food in the body.

**digital footprint**—The information you leave behind on the Internet as a result of your online activity.

**disability**—A physical or mental condition that limits a person's movements, senses, or activities.

**disability inclusion**—Understanding the relationship between the way people function and how they are able to participate in society and making appropriate adjustments as a result.

**disease**—Something that causes the body to not function properly.

**disordered eating**—A range of irregular eating behaviors such as skipping meals, stress eating, or periodic fasting.

**distracted driving**—When an activity takes the driver's attention away from driving.

**distress**—Negative stress from situations that cause worry, sorrow, anger, or pain.

**domestic violence**—Violence between people in a romantic relationship, or between the members of a married couple.

**drama**—Often involves untruthful gossiping about another person.

**driving under the influence (DUI)**—Operating any type of motorized vehicle while being under the influence of drugs or alcohol.

**dermis**—La capa media de la piel.

**conductor designado**—La persona que acepta no beber ninguna bebida alcohólica para poder conducir con seguridad al resto de sus amigos.

**diabetes**—Una enfermedad crónica relacionada con la presencia de demasiada glucosa (azúcar) en la sangre.

**diagnóstico**—Una decisión a la que llega un profesional médico cuando una persona padece una enfermedad o dolencia.

**dieta**—La combinación de nutrientes que consumes y la forma en que te alimentas.

**Pautas alimentarias para estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)**—Un documento gubernamental que se actualiza cada cinco años y ayuda a los estadounidenses a saber qué deben comer para mantenerse saludables.

**dietista**—Un experto en nutrición con educación universitaria y licencia profesional.

**digestión**—El proceso mecánico y químico de descomponer los alimentos dentro del organismo.

**huella digital**—La información que vas dejando en Internet como resultado de tu actividad en línea.

**discapacidad**—Un trastorno físico o mental que limita los movimientos, sentidos o actividades de una persona.

**inclusión de la discapacidad**—Comprender la relación entre la forma en que funcionan las personas y cómo pueden participar en la sociedad y entonces hacer las adaptaciones correspondientes.

**enfermedad**—Algo que hace que el cuerpo no funcione correctamente.

**alimentación desordenada**—Un rango de conductas irregulares de alimentación, como saltarse comidas, comer por estrés o ayunar periódicamente.

**conducción distraída**—Cuando una actividad desvía la atención del conductor de la tarea de conducir.

**angustia**—Estrés negativo por situaciones que causan preocupación, pena, enfado o dolor.

**violencia doméstica**—Violencia entre personas que están en una relación amorosa o entre miembros de una pareja casada.

**dramatismo**—Suele incluir chismes falsos sobre otra persona.

**conducir bajo la influencia (DUI, por sus siglas en inglés)**—Operar cualquier tipo de vehículo motorizado estando bajo los efectos de drogas o alcohol.

**drowsy driving**—The combination of driving and sleepiness or fatigue.

**drug facts label**—Tells what the drug is used for and how to use it safely.

**dual sport**—A sport where two people compete against each other.

**dynamic stretching**—Performing dynamic movements of the muscles through the full range of motion in the joints.

**eating disorder**—A type of serious, diagnosable mental illness that affects the person's relationship with food and eating.

**e-cigarette**—A battery-operated device that heats a liquid and produces an aerosol.

**eczema**—Dry, itchy skin. Also called dermatitis.

**edible**—Food mixed with marijuana or its active ingredient of THC. Marijuana edibles are often sold as chocolates and fruit-flavored gummies.

**e-liquid**—The liquid used by an e-cigarette, which usually contains nicotine, flavoring, and other chemicals.

**elder abuse**—The mistreatment of older adults in their home, in nursing homes, in hospitals, or in some other setting.

**elimination**—The removal of waste products from the body.

**emotional attraction**—A connection individuals feel based on personality, sense of humor, the way they share and care for things, and loyalty to their family and friends.

**emotional awareness**—The ability to recognize and make sense of your own emotions and those of others.

**emotional connection**—A deep bond with a friend whom you can trust, respect, and share anything with.

**emotional health**—Having a positive state of well-being that allows you to function in society and meet the demands of daily life.

**emotional intelligence**—The ability to identify and use emotions in productive ways.

**emotional intimacy**—A sense of closeness with your partner through empathy, respect, and communication.

**emotional needs**—The emotional security needed in order to feel accepted, supported, and loved.

**conducción somnolienta**—La combinación de conducir y somnolencia o fatiga.

**prospecto de un medicamento**—Indica para qué se usa la droga y cómo se la usa de manera segura.

**deporte dual**—Un deporte en el que dos personas compiten entre sí.

**estiramiento dinámico**—Realizar movimientos dinámicos de los músculos a través de todo el rango de movimiento de las articulaciones.

**trastorno alimentario**—Un tipo de enfermedad mental diagnosticable grave que afecta la relación de una persona con la comida y la alimentación.

**cigarrillo electrónico**—Un dispositivo a batería que calienta un líquido y produce un vapor.

**eczema**—Piel seca e irritada. También conocida como dermatitis.

**comestibles**—Alimentos mezclados con marihuana o su ingrediente activo THC. Los comestibles de marihuana a menudo se venden como chocolates y gomitas con sabor a frutas.

**e-líquido**—El líquido usado por un cigarrillo electrónico, que generalmente contiene nicotina, saborizantes y otros productos químicos.

**abuso de ancianos**—El maltrato hacia adultos mayores en sus hogares, en asilos, hospitales o en algún otro ámbito.

**eliminación**—La expulsión de desechos del cuerpo.

**atracción emocional**—Una conexión que sienten las personas basada en la personalidad, el sentido del humor, la forma en que comparten y se interesan por las cosas y la lealtad a sus familias y amigos.

**conciencia emocional**—La capacidad de reconocer y darle sentido a tus emociones y a las de los demás.

**conexión emocional**—Un lazo profundo con un amigo en quien puedes confiar, a quien puedes respetar y con el que puedes compartir cualquier cosa.

**salud emocional**—Tener una sensación positiva de bienestar que te permita funcionar en sociedad y cumplir con las exigencias de la vida diaria.

**inteligencia emocional**—La capacidad de identificar y usar las emociones de manera productiva.

**intimidad emocional**—Un sentido de cercanía con tu pareja a través de la empatía, el respeto y la comunicación.

**necesidades emocionales**—La seguridad emocional necesaria para sentirte aceptado, apoyado y amado.

- emotional violence**—Psychological injury or injury to another person's emotional or social well-being.
- empathy**—The ability to understand and appreciate the feelings and emotions of others.
- empty-calorie food**—A food with no nutritional value that still contains calories.
- enamel**—A hard, white substance made of calcium that is found on the outside of teeth.
- energy balance**—The relationship between the calories you eat and the calories you burn off.
- environment**—The surroundings and conditions in which you live.
- epidemiologist**—A person who researches and investigates patterns of disease.
- epidermis**—The outermost layer of the skin.
- epinephrine**—A hormone that causes blood pressure and heart rate to increase.
- equilibrium**—The sense of balance regulated by the inner ear.
- escalate**—Making a conflict more intense.
- esophagus**—A muscular tube leading from the mouth to the stomach.
- exercise**—Planned, structured, and repetitive physical activity for the purpose of improving or maintaining one or more components of fitness.
- external influence**—Family, friends, environment, social media, and the like that guide your decisions.
- family**—People you are related to by blood, marriage, adoption, or other emotional and social ties.
- farsightedness**—Being able to see farther away but not up close. Also called hyperopia.
- fat**—The greasy parts of foods; a good source of energy for the human body.
- fat distribution**—The location of fat on the body, particularly comparing upper to lower body.
- fetal alcohol spectrum disorder (FASD)**—A group of conditions that can cause physical, behavioral, and learning problems.
- fetal alcohol syndrome (FAS)**—Most severe FASD results in delayed development, poor coordination, behavior problems, and poor social skills.
- fiber**—A type of carbohydrate found in plant foods that is hard for the body to digest.
- violencia emocional**—Daño psicológico o daño hacia el bienestar emocional o social de otra persona.
- empatía**—La capacidad de comprender y apreciar los sentimientos y emociones de los demás.
- alimento de calorías vacías**—Un alimento sin valor nutricional que aun así contiene calorías.
- esmalte**—Una sustancia blanca y dura formada por calcio que recubre el exterior de los dientes.
- equilibrio energético**—La relación entre las calorías que ingieres y las calorías que quemas.
- ambiente**—Los entornos y condiciones en las que vives.
- epidemiólogo**—Una persona que busca e investiga patrones de enfermedades.
- epidermis**—La capa exterior de la piel.
- epinefrina**—Una hormona que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- equilibrio**—La sensación de equilibrio regulado por el oído interno.
- escalar**—Intensificar un conflicto.
- esófago**—Un tubo muscular que conecta la boca con el estómago.
- ejercicio**—Actividad física planificada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física.
- influencia externa**—Familia, amistades, ambiente, redes sociales y cosas por el estilo que influyen sobre tus decisiones.
- familia**—Personas con las que estás emparentado por sangre, matrimonio, adopción u otros lazos emocionales y sociales.
- hipermetropía**—Poder ver bien a la distancia, pero no de cerca. También conocida como hiperopía.
- grasa**—Las partes grasas de los alimentos; una buena fuente de energía para el cuerpo humano.
- distribución de grasas**—La ubicación de las grasas en el cuerpo, comparando especialmente entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo.
- trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)**—Un grupo de afecciones que pueden causar problemas físicos, conductuales y de aprendizaje.
- síndrome alcohólico fetal (SAF)**—Un TEAF más severo que provoca atraso madurativo, falta de coordinación, problemas conductuales y escasas habilidades sociales.
- fibra**—Un tipo de carbohidratos encontrado en alimentos de origen vegetal que son difíciles de digerir.



**fight-or-flight response**—The initial reaction to a stressor causing heart rate to increase, pupils to dilate, and muscles to tense up.

**first aid**—Providing basic medical care to someone experiencing a sudden injury or illness.

**fitness plan**—Detailed plan using the FITT formula that serves as a guide for meeting your fitness and activity goals.

**FITT formula**—Used to determine how much physical activity you should be doing for each of the health-related fitness components. FITT stands for frequency, intensity, time, and type.

**fixed mindset**—The belief that you were born with a certain skill or ability and that it cannot be changed or improved.

**flexibility**—The ability to use your joints fully through a wide range of motion.

**food additive**—A substance added to food to improve freshness, add nutrition, or improve texture, taste, or appearance.

**Food and Drug Administration (FDA)**—A government agency responsible for protecting public health by ensuring the safety of various products through regulating manufacturing, marketing, and distribution.

**foodborne illness**—Any symptom or disorder people get from eating or drinking contaminated food or beverages.

**food chain**—The steps involved in bringing food from farm to plate, including production, processing, distribution, and preparation.

**food insecurity**—Not having enough food to support an active, healthy life.

**food log**—A list of all of the foods you ate and the amount of each food eaten over a set period of time.

**food preservative**—A food additive used to prevent food from spoiling too quickly.

**food recall**—Happens when a particular food or food item becomes contaminated and is pulled from shelves or restaurants in order to keep people from becoming ill.

**reacción de lucha o huida**—La reacción inicial a un factor estresante que hace aumentar el ritmo cardíaco, provoca dilatación de las pupilas y tensa los músculos.

**primeros auxilios**—Brindar atención médica básica a alguien que esté padeciendo una lesión o enfermedad repentina.

**plan de aptitud física**—Un plan detallado que usa la fórmula FITT y que sirve de guía para cumplir tus metas de actividad y aptitud física.

**fórmula FITT**—Usada para determinar cuánta actividad física debes realizar por cada uno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud. FITT es la sigla en inglés para frecuencia, intensidad, tiempo y tipo.

**mentalidad fija**—La creencia de haber nacido con cierta habilidad o destreza que no se puede modificar ni mejorar.

**flexibilidad**—La capacidad de usar las articulaciones a través de un rango amplio de movimientos.

**aditivo alimentario**—Una sustancia agregada a un alimento para mejorar la frescura, agregar nutrición, o mejorar la textura, el sabor o la apariencia.

**Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration—FDA)**—Una agencia gubernamental responsable de proteger la salud pública y garantizar la seguridad de varios productos a través de la regulación de la elaboración, la comercialización y la distribución.

**intoxicación alimentaria**—Cualquier síntoma o trastorno que sufren las personas por comer o beber alimentos o bebidas contaminados.

**cadena alimentaria**—Los pasos incluidos en traer los alimentos del campo a la mesa, incluida la producción, el procesamiento, la distribución y la preparación.

**inseguridad alimentaria**—No contar con alimentos suficientes para llevar adelante una vida activa y saludable.

**registro de comidas**—Un listado de todos los alimentos que comiste y la cantidad de cada uno durante un período determinado.

**conservante alimentario**—Un aditivo alimentario para impedir que los alimentos se deterioren demasiado pronto.

**retiro de alimentos**—Ocurre cuando un alimento en particular resulta contaminado y se lo retira de las góndolas o restaurantes para evitar que las personas se enfermen.

**food-toxic environment**—An environment where food is easily accessible and cheap but unhealthy.

**frequency**—How often you exercise.

**fungus**—A single- or multiple-cell plantlike organism that thrives in warm, humid environments.

**gang**—A group of three or more people who share an identity and commit violent and illegal acts.

**gastroenterologist**—A medical professional who specializes in the digestive system.

**gay**—Having an emotional, romantic, or sexual attraction to members of the same sex. Gay is used by individuals who identify as male or female.

**gender**—The social norms related to behaviors, attitudes, and roles associated with a particular sex. Gender can be fluid and is often divided into two categories: binary (male or female) and nonbinary (individuals who do not identify exclusively as male or female).

**gender expression**—How a person expresses their gender through the presentation of themselves and their behavior.

**gender role**—How people are expected to act, speak, and conduct themselves based on their assigned sex.

**gender socialization**—How gender-related rules, norms, and expectations are learned.

**generic**—A copy of the brand name product but is often less expensive. Same dosage, safety, strength, how it is taken, and the intended use of the brand name drug.

**genetically modified food**—A food that has been altered by having its genetic makeup changed.

**GHB**—A hallucinogen that can cause hallucinations and blackouts.

**gingivitis**—A disease of the gums caused by bacteria.

**good quality sleep**—Sleep that is long, peaceful, and deep.

**gossip**—Sharing details of a person's life they don't want shared.

**gratitude**—Being thankful and showing kindness and an appreciation for kindness from others.

**ambiente de toxicidad alimentaria**—Un ambiente donde los alimentos son de fácil acceso y baratos, pero insalubres.

**frecuencia**—Cada cuánto te ejercitas.

**hongo**—Un organismo unicelular o pluricelular similar a las plantas que se desarrolla en ambientes cálidos y húmedos.

**pandilla**—Un grupo de tres o más personas que comparten una identidad y cometen actos violentos e ilegales.

**gastroenterólogo**—Un profesional médico especializado en el sistema digestivo.

**gay**—Sentir atracción emocional, romántica o sexual hacia miembros del mismo sexo. Gay se usa para personas que se identifican como masculinas o femeninas.

**género**—Las normas sociales relacionadas con las conductas, las actitudes y los roles asociados con un sexo en particular. El género puede ser fluido y a menudo se divide en dos categorías: binario (hombre o mujer) y no binario (personas que no se identifican exclusivamente como hombre o mujer).

**expresión de género**—La manera en que una persona expresa su género a través de su presentación y su comportamiento.

**rol de género**—La forma en que se espera que las personas actúen, hablen, y se comporten en base al sexo asignado.

**socialización de género**—La forma en que se aprenden las reglas, normas y expectativas relacionadas con el género.

**genérico**—Una copia de un producto de marca generalmente más económica. Es la misma dosis, seguridad, concentración, manera de administrar y uso previsto que el medicamento de marca.

**alimento genéticamente modificado**—Un alimento alterado a través de cambios en su composición genética.

**GHB**—Un alucinógeno que puede provocar alucinaciones y desvanecimientos.

**gingivitis**—Una enfermedad de las encías causada por bacterias.

**buena calidad de sueño**—Sueño largo, tranquilo y profundo.

**chismes**—Compartir detalles de la vida de una persona que no quiere que se compartan.

**gratitud**—Ser agradecido y demostrar amabilidad y aprecio por la amabilidad de los demás.

**grief**—A deep sadness caused by the loss of a loved one or a pet.

**grit**—Having the dedication and passion needed to achieve long-term goals.

**growth mindset**—Being able to learn and grow through any situation.

**gut health**—The balance of good and bad bacteria in the digestive system.

**habit**—Something you do automatically without thinking about it.

**hacker**—A skilled computer programmer who steals passwords or gains remote access to computer systems to alter or steal information.

**halitosis**—Bad breath.

**hallucinogen**—A drug used to alter your perception of your surroundings, thoughts, and feelings.

**hazardous material**—Any material that could cause damage to human or animal life or to the environment.

**hazing**—Any activity expected of someone joining or participating in a group that humiliates, degrades, abuses, or endangers them.

**health**—The state of being free of illness or disease.

**health care consumer**—Anyone who uses medical services, buys health-related products, or selects a medical professional.

**health care system**—All available medical services, the ways in which medical care is paid for, and the programs and services that prevent disease and disability.

**health disparity**—A preventable difference in disease, injury, violence, or opportunities to achieve optimal health.

**health equity**—The absence of unfair and avoidable or addressable differences in health among population groups defined socially, economically, demographically, or geographically.

**health literacy**—The ability to find and understand basic health information.

**health-related fitness**—The physical fitness components that help you to stay healthy. Includes cardiorespiratory endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility, and body composition.

**duelo**—Una tristeza profunda causada por la pérdida de un ser querido o de una mascota.

**perseverancia**—Tener la dedicación y pasión necesarias para alcanzar metas de largo plazo.

**mentalidad de crecimiento**—Ser capaz de aprender y crecer ante cualquier situación.

**salud intestinal**—El equilibrio entre bacterias buenas y malas dentro del sistema digestivo.

**hábito**—Algo que se hace automáticamente sin pensar en ello.

**pirata informático**—Un programador informático avezado que roba contraseñas u obtiene acceso remoto a sistemas informáticos para alterar o robar información.

**halitosis**—Mal aliento.

**alucinógeno**—Una droga usada para alterar la percepción del entorno, las ideas y los sentimientos.

**material peligroso**—Cualquier material que pueda causar daño a la vida humana o animal o al ambiente.

**novatada**—Cualquier actividad esperada de alguien que se incorpora o participa en un grupo que humilla, degrada, abusa o pone en peligro a esa persona.

**salud**—El estado de estar libre de enfermedades o dolencias.

**consumidor de atención médica**—Cualquier persona que usa servicios médicos, compra productos relacionados con la salud o selecciona un profesional médico.

**sistema de atención médica**—Todos los servicios médicos disponibles, las formas en que se paga la atención médica, y los programas y servicios para prevenir enfermedades y discapacidades.

**disparidad de salud**—Una diferencia evitable en enfermedades, lesiones, violencia u oportunidades para alcanzar una salud óptima.

**equidad en salud**—La ausencia de diferencias injustas y evitables o remediables en salud entre grupos de población definidos por factores sociales, económicos, demográficos o geográficos.

**conocimientos sobre la salud**—La capacidad para encontrar y comprender información básica de salud.

**aptitud física relacionada con la salud**—Actividades de aptitud física que deben realizarse regularmente para mantenerse sanos. Incluye resistencia cardiorrespiratoria, fortaleza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

**healthy relationship**—A relationship that allows both people in the relationship to feel supported and connected.

**healthy weight**—A weight that a person is comfortable with and that can be maintained by following basic nutrition and physical activity guidelines.

**heart attack**—Damage to the heart muscle that occurs when a clot or blockage reduces blood flow and oxygen delivery to the heart tissue.

**heat-related emergency**—Emergency caused by overexposure to heat and dehydration.

**heredity**—The passing of characteristics from parent to child.

**heroin**—An illicit opioid drug made from morphine.

**heterosexual**—Being emotionally, romantically, or sexually attracted to members of the opposite sex.

**hospital**—An institution that provides advanced medical care and surgical treatment.

**human immunodeficiency virus (HIV)**—A virus that attacks the immune system and can lead to acquired immunodeficiency syndrome (AIDS).

**human trafficking**—Forcing people to perform a service or job against their will or in exchange for a basic human right like food or water.

**hunger**—The communication inside the body that tells you when you need to eat.

**hygiene**—The practice of keeping yourself in good health by maintaining personal cleanliness.

**hypertension**—High blood pressure.

**hypodermis**—The inner layer of skin that connects skin to the muscles and bones underneath.

**identity**—Who you are, including physical and personality characteristics, abilities, and interests, and your biography or life story.

**identity theft**—Someone using another person's identity or personal information without their permission to commit a crime.

**illicit drug**—A substance used to increase or slow the central nervous system or to cause hallucinations. Illicit drugs are illegal to have or use, and have no medical application.

**illness**—The state of not feeling well or not being fully healthy.

**immune system**—The body's defense system.

**relación saludable**—Una relación que permite a ambas personas sentirse apoyadas y conectadas.

**peso saludable**—El peso con que una persona se siente cómoda y que se puede mantener cumpliendo pautas básicas de nutrición y actividad física.

**ataque cardíaco**—Daño al músculo cardíaco que ocurre cuando un coágulo o una obstrucción reduce el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al tejido cardíaco.

**emergencia relacionada con el calor**—Una emergencia causada por sobreexposición al calor y deshidratación.

**herencia**—El traspaso de características de un padre a su hijo.

**heroína**—Un opioide ilícito hecho de morfina.

**heterosexual**—Sentir atracción emocional, romántica o sexual hacia miembros del sexo opuesto.

**hospital**—Una entidad que brinda atención médica avanzada y tratamiento quirúrgico.

**virus de inmunodeficiencia humana (VIH)**—Un virus que ataca el sistema inmunológico y puede derivar en el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

**trata de personas**—Obligar a personas a realizar un servicio o trabajo contra su voluntad o a cambio de un derecho humano básico, como agua o alimentos.

**hambre**—La comunicación dentro del cuerpo que te avisa cuando necesitas comer.

**higiene**—La práctica de mantenerse en buena salud mediante la limpieza personal.

**hipertensión**—Presión arterial alta.

**hipodermis**—La capa interior de la piel que conecta la piel con los músculos y huesos que están debajo.

**identidad**—Quién eres, incluidas tus características físicas y de personalidad, habilidades e intereses, y tu biografía o historia de vida.

**robo de identidad**—Alguien que usa la identidad de otra persona o su información personal sin su permiso para cometer un delito.

**droga ilegal**—Una sustancia usada para aumentar o ralentizar el sistema nervioso central o para provocar alucinaciones. Es ilícito poseer o usar drogas ilegales, y no tienen ninguna aplicación médica.

**enfermedad**—El estado de no sentirse bien o no estar plenamente sano.

**sistema inmunológico**—El sistema de defensa del cuerpo.



**immunization**—Preventative measures, often shots, taken to help build antibodies against particular diseases such as the flu.

**impairment**—A loss of function that happens with a disability.

**impulsiveness**—Acting suddenly without regard for consequences.

**incomplete protein**—A food that contains proteins but not all nine essential amino acids.

**individual sport**—A sport that you compete in by yourself against others.

**influence**—To have an effect on the decisions you make in life.

**inhalant**—A dangerous substance found in common household products; it produces chemical vapors that are inhaled through the nose or mouth to produce mind-altering effects.

**insomnia**—The state of being unable to sleep through the night almost every night.

**intensity**—How hard you exercise.

**intentional injury**—An injury caused by another person or one that is self-inflicted.

**internal influence**—Your own thoughts and opinions that guide your decisions.

**intimacy**—A one-on-one closeness and connectedness with another person that includes trust, acceptance, honesty, safety, compassion, affection, and communication.

**intolerance**—An inability or unwillingness to examine prejudices and biases.

**intoxicated**—The state where alcohol has made it difficult for a person to do simple tasks; they may also be happier or sadder than usual.

**iron**—A mineral that helps the blood carry oxygen to the body.

**jealousy**—A strong negative emotion that usually occurs when a person perceives a threat to a valued relationship from a third person.

**joint**—The place where two or more bones meet.

**keratin**—A hard protein that makes up the nails.

**kidney dialysis**—A machine used to filter blood for the body when the body cannot do so.

**kidney disease**—Occurs when the kidneys gradually lose their ability to function.

**inmunización**—Medidas preventivas, generalmente vacunas, tomadas para generar anticuerpos contra enfermedades en particular, como la gripe.

**impedimento**—La pérdida de una función que ocurre con una discapacidad.

**impulsividad**—Actuar repentinamente sin medir las consecuencias.

**proteína incompleta**—Un alimento que contiene proteínas pero no todos los nueve aminoácidos esenciales.

**deporte individual**—Un deporte en el que compites tú solo contra otros.

**influnciar**—Tener impacto sobre las decisiones que tomas en la vida.

**inhalante**—Una sustancia peligrosa que se encuentra en productos comunes del hogar; produce vapores químicos que se inhalan a través de la nariz o boca y producen efectos que alteran la mente.

**insomnio**—El estado de no poder dormir toda la noche, casi todas las noches.

**intensidad**—La fuerza con la que te ejercitas.

**lesión intencional**—Una lesión causada por otra persona o por ti mismo.

**influencia interna**—Tus propias ideas y opiniones que guían tus decisiones.

**intimidad**—Una cercanía y conexión individual con otra persona que incluye confianza, aceptación, honestidad, seguridad, compasión, afecto y comunicación.

**intolerancia**—Una falta de capacidad o voluntad para examinar prejuicios y sesgos.

**ebrio**—El estado en que el alcohol hace que sea difícil para una persona realizar tareas simples; también pueden verse más felices o más tristes que lo habitual.

**hierro**—Un mineral que ayuda a la sangre a llevar oxígeno al cuerpo.

**celos**—Una fuerte emoción negativa que habitualmente ocurre cuando una persona percibe una amenaza a una relación preciada por parte de un tercero.

**articulación**—El lugar donde se encuentran dos o más huesos.

**queratina**—Una proteína dura que conforma las uñas.

**diálisis renal**—Una máquina usada para filtrar la sangre del cuerpo cuando el cuerpo no puede hacerlo.

**enfermedad renal**—Ocurre cuando los riñones pierden gradualmente su capacidad para funcionar.

**large intestine**—A large, tubelike organ that absorbs water and prepares waste for elimination.

**lesbian**—Having an emotional, romantic, or sexual attraction to members of the same sex. Lesbian is used by individuals who identify as female.

**ligaments**—Strong bands of tissue that connect bones.

**living green**—Being aware of the effect your lifestyle choices have on the environment; being earth friendly in your choices.

**longevity**—The length or duration of life.

**long-term goal**—A target for behaviors that you can achieve over one to six months.

**love**—A complex emotion that involves intense feelings of affection.

**lung disease**—A variety of conditions that can affect the lungs and the ability to breathe normally.

**malnutrition**—Having inadequate (not enough) or unbalanced nutrition.

**malware**—A virus designed to invade a computer system and perform damaging actions on it to change the way it works.

**marijuana**—Mind-altering drug made from the dry, shredded, green or brown flowers, stems, seeds, and leaves of the Cannabis sativa plant.

**marketing**—Promoting, selling, and distributing products in stores and online.

**maximum heart rate**—The highest the heart rate should be when exercising.

**MDMA**—A hallucinogen that produces feelings of increased energy, distorted perceptions, and an altered understanding of place and time.

**medicine**—A drug used to maintain health or treat a health issue.

**mental disorder**—A serious and ongoing problem involving how a person thinks and manages their emotions.

**mental health**—When a person has successful thinking and mental processes, including staying focused, processing information, and storing and retrieving information.

**mental health therapist**—A medical professional who helps people achieve emotional wellness.

**intestino grueso**—Un órgano largo con forma de tubo que absorbe agua y prepara los desechos para su eliminación.

**lesbiana**—Que tiene una atracción emocional, romántica o sexual hacia personas del mismo sexo. Lesbiana es el término usado por las personas que se identifican como femeninas.

**ligamentos**—Bandas fuertes de tejido que conectan los huesos.

**vida verde**—Ser consciente del efecto que tu estilo de vida tiene sobre el ambiente; ser ecológico en tus elecciones.

**longevidad**—La extensión o duración de la vida.

**meta a largo plazo**—Objetivos más grandes de comportamientos que puedes alcanzar dentro de uno a seis meses.

**amor**—Una emoción compleja que incluye sentimientos intensos de afecto.

**enfermedad pulmonar**—Una variedad de afecciones que pueden afectar los pulmones y la capacidad de respirar normalmente.

**desnutrición**—Tener una nutrición inadecuada (insuficiente) o desbalanceada.

**software malicioso (malware)**—Un virus diseñado para invadir un sistema informático y ejecutar acciones dañinas para cambiar la forma en que funciona.

**marihuana**—Una droga que altera la mente; hecha de flores, tallos, semillas y hojas verdes o marrones, secas y trituradas de la planta Cannabis sativa.

**comercialización**—Promocionar, vender y distribuir productos en tiendas y en línea.

**frecuencia cardíaca máxima**—La frecuencia cardíaca más alta que se debería alcanzar al hacer ejercicio.

**MDMA**—Un alucinógeno que produce sensaciones de energía aumentada, percepciones distorsionadas y una comprensión alterada del tiempo y el espacio.

**medicamento**—Una droga utilizada para mantener la salud o tratar un problema de salud.

**trastorno mental**—Un problema grave y permanente que implica la forma en que una persona piensa y controla sus emociones.

**salud mental**—Cuando una persona tiene pensamientos y procesos mentales acertados, incluido permanecer concentrado, procesar información, y almacenar y recordar información.

**terapeuta de salud mental**—Un profesional médico que ayuda a las personas a alcanzar el bienestar emocional.

**mental needs**—Family members and friends helping you develop self-esteem and confidence in yourself.

**mental toughness**—The ability to resist, manage, and overcome doubts, worries, concerns, and circumstances that prevent you from succeeding or excelling.

**metabolic rate**—The number of calories burned to keep the basic body functions working.

**methamphetamine (meth)**—A stimulant made with common ingredients including ephedrine, a common cold medicine ingredient.

**minerals**—Naturally occurring substances found in foods that are essential for life.

**minor in possession (MIP)**—An individual under 21 in possession of alcohol.

**moderate drinking**—Considered to be one drink per day for women and two drinks per day for men.

**moderation**—Not eating too much of any one nutrient while still getting enough of all nutrients.

**mood disorder**—A group of mental disorders that affect a person's emotional state.

**mourning**—The external process and behaviors associated with grieving the loss of a loved one.

**multigrain**—A food that contains two or more grains.

**muscular endurance**—The ability of the muscles to perform continuously without tiring.

**muscular strength**—The amount of force a muscle can produce.

**muscular system**—Responsible for all movement.

**MyPlate**—A graphic tool and website designed to help people make healthy food choices.

**natural disaster**—Any type of severe weather that has the potential to be a significant threat to human health, safety, and property.

**natural environment**—Includes all living species, climate, weather, and natural resources.

**nearsightedness**—Being able to see things up close but not farther away. Also called myopia.

**necesidades mentales**—Miembros de la familia y amigos que te ayudan a desarrollar autoestima y confianza en ti mismo.

**fortaleza mental**—La capacidad de resistir, manejar y sobreponerse a dudas, preocupaciones, inquietudes y circunstancias que te impiden triunfar o destacarte.

**índice metabólico**—La cantidad de calorías quemadas para mantener en funcionamiento las funciones básicas del organismo.

**metanfetamina (meta)**—Un estimulante hecho con ingredientes comunes que incluyen la efedrina, un ingrediente común de los medicamentos para tratar los resfríos.

**minerales**—Sustancias naturales que se encuentran en los alimentos y son esenciales para la vida.

**menor en posesión (en inglés MIP)**—Una persona menor de 21 años en posesión de alcohol.

**beber con moderación**—Considerado como una bebida alcohólica por día para mujeres y dos bebidas alcohólicas por día para hombres.

**moderación**—No comer demasiado de ningún nutriente en particular y a la vez obtener suficiente de todos los nutrientes.

**trastorno del estado de ánimo**—Un grupo de trastornos mentales que afectan el estado emocional de una persona.

**luto**—El proceso externo y los comportamientos asociados con llorar la pérdida de un ser querido.

**multicereal**—Un alimento que contiene dos o más cereales.

**resistencia muscular**—La capacidad de los músculos de funcionar de forma continua sin cansarse.

**fuerza muscular**—La cantidad de fuerza que puede producir un músculo.

**sistema muscular**—Responsable de todos los movimientos.

**MiPlato**—Una herramienta gráfica y sitio web diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones alimentarias saludables.

**desastre natural**—Cualquier tipo de condición climática severa que tiene el potencial de ser una amenaza considerable para la salud, seguridad y propiedad de las personas.

**ambiente natural**—Incluye todas las especies vivientes, el clima, las condiciones meteorológicas y los recursos naturales.

**hipometropía**—Poder ver objetos que están cerca pero no los alejados. También conocida como miopía.

**negative body image**—Having a distorted view of your appearance or feeling bad about your appearance.

**negative energy balance**—Burning off more calories than are taken in.

**neglect**—The failure of adults to meet the basic physical, emotional, medical, or educational needs of a child or other dependent.

**nervous system**—Provides all the electrical signals that control your movements.

**nicotine**—An addictive chemical; the main ingredient in tobacco.

**nicotine replacement therapy (NRT)**—A common way to quit smoking. Includes the patch, gum, inhalers, lozenges, and nasal sprays to help reduce nicotine withdrawal feelings.

**noise pollution**—Unwanted, excessive, or bothersome sound.

**noncommunicable disease**—A disease that cannot be transmitted from person to person.

**nonnutritious drink**—A drink that contains calories without providing vitamins or minerals.

**nonprescription or over-the-counter (OTC) drug**—A type of drug that does not require a doctor's prescription, is bought off the store shelf, and can be used by more than one person.

**nonverbal communication**—Using facial expressions, body language, hand gestures, tone of voice, and how loud or soft the voice is to express the information being shared.

**nutrient**—The substance found in food that the body needs to survive.

**nutrition facts label**—The label on all food products that provides important information.

**nutritious drink**—A drink that contains essential nutrients like vitamins, minerals, and carbohydrates.

**obese**—Having too much body fat per unit of weight, often described as a BMI of 30 or higher.

**offender**—The person who commits a violent crime; also called a perpetrator.

**opioid**—A class of drugs used legally as pain relievers and available by prescription, such as oxycodone, hydrocodone, and morphine. This class of drugs also includes the illicit drug heroin.

**imagen corporal negativa**—Tener una visión distorsionada de tu apariencia o sentirte mal por tu apariencia.

**equilibrio energético negativo**—Quemar más calorías que las que se consumen.

**negligencia**—El incumplimiento de los adultos de atender las necesidades físicas, emocionales, médicas o educativas básicas de un niño o de otro dependiente.

**sistema nervioso**—Provee todas las señales eléctricas que controlan tus movimientos.

**nicotina**—Un producto químico adictivo; el ingrediente principal del tabaco.

**terapia de reemplazo de nicotina (en inglés NRT)**—Una forma común de dejar de fumar. Incluye el parche, goma de mascar, inhaladores, pastillas y aerosoles nasales que ayudan a reducir sensaciones de abstinencia de nicotina.

**contaminación sonora**—Sonido no deseado, excesivo o molesto.

**enfermedad no contagiosa**—Una enfermedad que no se puede transmitir de una persona a otra.

**bebida no nutritiva**—Una bebida que contiene calorías sin aportar vitaminas o minerales.

**medicamento sin receta o de venta libre (en inglés OTC)**—Un tipo de droga que no requiere la receta de un médico, se encuentra en las góndolas de las tiendas, y la puede usar más de una persona.

**comunicación no verbal**—Usar expresiones faciales, lenguaje corporal, gestos con las manos, tono de voz y volumen de voz para expresar la información que se comparte.

**nutriente**—La sustancia que se encuentra en alimentos que el cuerpo necesita para sobrevivir.

**etiqueta de información nutricional**—La etiqueta de todos los productos alimentarios que brinda información importante.

**bebida nutritiva**—Una bebida que contiene nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y carbohidratos.

**obeso**—Tener demasiada grasa corporal por unidad de peso, también llamado IMC de 30 o más.

**delincuente**—La persona que comete un delito violento; también conocido como perpetrador.

**opioides**—Una clase de droga usada legalmente como analgésico y disponible con receta médica, como la oxycodona, la hidrocodona y la morfina. Esta clase de drogas también incluye la droga ilegal heroína.



**optimal stress**—A stress response that helps a person perform better under pressure, sometimes called butterflies.

**optimistic**—Having a generally positive outlook and positive emotions.

**organic food**—A food that is grown or produced on an organic-certified farm without chemical pesticides and that contains no synthetic ingredients and is not bioengineered or treated with radiation.

**osteoporosis**—A chronic disease in which the bones become weak.

**outpatient treatment**—Treatment that allows a person to attend counseling while still going to school and living at home.

**overload**—Needing to do more physical activity than you normally do.

**overweight**—Having too much weight per unit of height, often described as a BMI of 25.0-29.9.

**pandemic**—The worldwide spread of a disease.

**passive communication**—A communication style in which people avoid expressing their opinions or feelings.

**passive-aggressive communication**—A communication style in which people appear to be passive yet will act out in indirect ways such as spreading rumors or giving people the silent treatment rather than confronting the person.

**pathogen**—Anything foreign that enters your body and can cause disease.

**pediatrician**—A medical doctor who specializes in working with children.

**peripheral artery disease**—A disease in which the arms or legs do not get enough blood.

**personal boundaries**—The limits set with other people, including intellectual, emotional, physical, social, and spiritual boundaries.

**pessimistic**—A tendency to see the worst aspect of things or believe that the worst will happen; a lack of hope or confidence in the future.

**pesticide**—A chemical used in the production of food that protects a crop from insects, weeds, and infections.

**pharmacy**—A store that sells legal prescription and nonprescription drugs.

**phishing attack**—When you log into a website, app, text, or email that looks legitimate but is not, and all of your personal information such as username and password has just been given to the attacker.

**estrés óptimo**—Una respuesta al estrés que ayuda a las personas a desempeñarse mejor bajo presión, también conocido como mariposas.

**optimista**—Tener una mirada generalmente positiva y emociones positivas.

**alimento orgánico**—Un alimento cultivado o producido en una granja con certificación orgánica, sin pesticidas químicos y que no contiene ingredientes sintéticos y no está modificado por bioingeniería ni tratado con radiación.

**osteoporosis**—Una enfermedad crónica en la que los huesos se debilitan.

**tratamiento ambulatorio**—Tratamiento que le permite a la persona asistir a terapia y seguir yendo a la escuela y viviendo en su casa.

**sobrecarga**—Necesidad de realizar más actividad física de la que realizas normalmente.

**sobrepeso**—Tener demasiado peso por unidad de altura, a veces definido como IMC de 25.0-29.9.

**pandemia**—La propagación mundial de una enfermedad.

**comunicación pasiva**—Un estilo de comunicación en el que las personas evitan expresar sus opiniones o sentimientos.

**comunicación pasivo-agresiva**—Un estilo de comunicación en el que las personas aparentan ser pasivas pero actúan de maneras indirectas, por ejemplo difundiendo rumores o ignorando a alguien en lugar de confrontarlo.

**patógeno**—Cualquier elemento extraño que ingresa a tu cuerpo y puede causar una enfermedad.

**pediatra**—Un médico especializado en trabajar con niños.

**enfermedad arterial periférica**—Una enfermedad en la que los brazos o las piernas no reciben sangre suficiente.

**límites personales**—Los límites establecidos con otras personas, incluidos los intelectuales, emocionales, físicos, sociales y espirituales.

**pesimista**—Una tendencia a ver el peor aspecto de las cosas o creer que ocurrirá lo peor; una falta de esperanza o confianza en el futuro.

**pesticida**—Un producto químico usado en la producción de alimentos que protege un cultivo contra insectos, malezas e infecciones.

**farmacia**—Una tienda que vende drogas legales con receta y de venta libre.

**ataque de phishing**—Cuando ingresas a un sitio web, aplicación, texto o correo electrónico que parece legítimo pero no lo es, y toda tu información personal, como tu nombre de usuario y contraseña, le ha sido entregada al atacante.

**phobia**—A persistent, excessive, or unrealistic fear of an object, person, animal, activity, or situation.

**physical activity**—Movement using the large muscles of the body.

**physical fitness**—Refers to the body systems being able to work together efficiently to allow someone to be healthy and be able to perform all the necessary daily activities needed.

**physical intimacy**—The physical sharing, giving, and getting through touch.

**physical needs**—Shelter, food, clothing, and medical care.

**physical violence**—The use of bodily force, including hitting or kicking someone, forcing someone to do something against their will, or destroying property.

**plain language**—Language that makes written or oral information easier to understand, especially in relation to complex health information.

**positive body image**—A person's realistic sense of how they look and feel good about their appearance.

**positive energy balance**—Taking in more calories than are burned off.

**prebiotic**—A food that helps feed the healthy bacteria in the gut.

**prejudice**—Having an opinion about someone or something that is not based on reason or actual experience.

**prescription drug**—A drug that is prescribed by a doctor, bought at a pharmacy, and meant to be used only by the person it was prescribed for.

**preventive screening**—Medical tests done to check for early signs of disease.

**primary prevention**—Actions and services that reduce risk and avoid health problems, such as efforts to keep underage people from drinking.

**probiotic**—Living bacteria found in food.

**processed food**—A food that was changed before being sold or eaten.

**progression**—As workouts become easier, gradually increasing the amount or the intensity of the exercise in order to continue to see progress.

**fobia**—Un temor persistente, excesivo o poco realista a un objeto, persona, animal, actividad o situación.

**actividad física**—Movimiento que usa los músculos largos del cuerpo.

**aptitud física**—Se refiere a los sistemas corporales que tienen la capacidad de trabajar juntos de manera eficiente para permitir que alguien esté sano y pueda realizar todas las actividades necesarias para la vida diaria.

**intimidad física**—Compartir físicamente, dar y recibir a través del tacto.

**necesidades físicas**—Refugio, comida, vestimenta y atención médica.

**violencia física**—El uso de la fuerza corporal, incluido pegar o patear a alguien, para forzar a alguien a hacer algo en contra de su voluntad, o para destruir una propiedad.

**lenguaje sencillo**—Lenguaje que hace que la información escrita u oral sea más fácil de entender, especialmente en relación con información compleja de salud.

**imagen corporal positiva**—El sentido realista de una persona sobre cómo se ve y cómo se siente bien acerca de su apariencia.

**equilibrio energético positivo**—Ingerir más calorías que las que se queman.

**prebiótico**—Un alimento que ayuda a nutrir las bacterias saludables del intestino.

**prejuicio**—Tener una opinión acerca de alguien o algo que no se basa en la razón o en experiencias reales.

**medicamento recetado**—Una droga recetada por un médico, comprada en una farmacia y destinada a ser usada únicamente por la persona para quien fue recetada.

**análisis preventivos**—Pruebas médicas realizadas para detectar señales tempranas de una enfermedad.

**prevención primaria**—Medidas y servicios que reducen el riesgo y evitan problemas de salud, como los esfuerzos por impedir que los menores de edad beban alcohol.

**probiótico**—Bacterias vivas encontradas en los alimentos.

**alimentos procesados**—Un alimento que fue modificado antes de venderse o consumirse.

**progresión**—A medida que los ejercicios se hacen más fáciles, aumentar gradualmente la cantidad o intensidad de los mismos para seguir viendo progresos.

**protein**—A substance found in foods that provides energy and helps repair body tissues.

**protozoan**—A large single-celled organism that can move through the body in search of food.

**psychotherapy**—Talking with a psychiatrist, psychologist, or other mental health provider in order to help treat a mental disorder.

**public health**—The art and science of protecting and improving the health of individuals and large populations.

**public transportation**—Transportation that charges a set fare, runs on fixed routes, and is available to the public.

**quality of life**—How healthy, happy, and fulfilling your daily life is.

**rating of perceived exertion (RPE) scale**—An easy way to determine if you are working at a moderate- or vigorous-intensity level based on the numbers or pictures that relate to how easy or difficult you feel the aerobic activity you are doing is.

**reasonable accommodation**—A change, exception, or adjustment to a rule, policy, practice, or service that ensures equal access and opportunity for an individual with a disability.

**recycling**—The process of collecting and processing materials that would otherwise be thrown away as trash and turning them into new products.

**relapse**—Going back to using drugs again after having stopped.

**relationship**—The connection between people.

**relaxation technique**—Specific strategies that are used to help reduce the fight-or-flight response.

**reliable information**—Information that is consistent and similar across multiple sources.

**renewable energy source**—A type of energy that will never run out, such as solar and wind energy.

**residential treatment center**—A place where the patient lives full time for the length of treatment while participating in individual and group counseling sessions and other therapeutic and educational activities.

**resilience**—The ability to bounce back from a difficult or stressful situation.

**respiratory system**—Controls the flow of oxygen in the body; consists of the mouth, nose, trachea, diaphragm, and lungs.

**proteína**—Una sustancia encontrada en alimentos que provee energía y ayuda a reparar los tejidos del organismo.

**protozoario**—Un organismo grande unicelular que puede viajar dentro del cuerpo en busca de alimento.

**psicoterapia**—Hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro prestador de salud mental para ayudar a tratar un trastorno mental.

**salud pública**—El arte y ciencia de proteger y mejorar la salud de las personas y de grandes poblaciones.

**transporte público**—Transporte que cobra una tarifa establecida, circula por rutas fijas y está disponible al público.

**calidad de vida**—Cuán saludable, feliz y gratificante es tu vida diaria.

**escala de índice de esfuerzo percibido (en inglés RPE)**—Una forma sencilla de determinar si estás trabajando a un nivel de intensidad moderada o vigorosa, en base a números o imágenes que se relacionan con lo fácil o difícil que sientes la actividad aeróbica que estás realizando.

**adaptación razonable**—Un cambio, excepción o ajuste a una norma, política, práctica o servicio que garantiza la igualdad de acceso y oportunidades a una persona con una discapacidad.

**reciclado**—El proceso de recoger y procesar materiales que de otro modo se descartarían como basura, y convertirlos en productos nuevos.

**recaída**—Volver a consumir drogas después de haberlas dejado.

**relación**—La conexión entre personas.

**técnica de relajación**—Estrategias específicas usadas para ayudar a reducir la reacción de lucha o huida.

**información confiable**—Información consistente y similar en múltiples fuentes.

**fuentes de energía renovable**—Un tipo de energía que nunca se agota, como la energía solar y la eólica.

**centro residencial de tratamiento**—Un lugar donde el paciente vive a tiempo completo durante un tratamiento mientras participa de sesiones de terapia individuales y grupales y de otras actividades terapéuticas y educativas.

**resiliencia**—La capacidad de recuperarse de una situación difícil o estresante.

**sistema respiratorio**—Controla el flujo de oxígeno dentro del cuerpo; está conformado por la boca, nariz, tráquea, diafragma y pulmones.

**ride-hailing service**—A service by which a driver and car are hailed from an app on the phone to take customers exactly where they need to go.

**ritual**—A religious or solemn ceremony consisting of a series of actions performed according to a prescribed order.

**Rohypnol**—A depressant that can impair motor coordination and judgment as well as cause temporary amnesia.

**sadness**—A normal human emotion felt as a result of a situation or event.

**safety conscious**—Trying to prevent yourself and others from getting injured.

**satiated**—When the body is full and hunger is satisfied.

**saturated fat**—A type of fat found in food that can lead to heart attack and heart disease.

**secondary prevention**—A public health effort that involves recognizing risks for problems and intervening before serious illness or effects arise.

**secondhand aerosol**—The vapor that originates from the e-cigarette along with the vapor exhaled by the vaper.

**secondhand smoke**—The smoke or vape breathed out by a smoker or vaper.

**self-awareness**—Having a sense of your personality, including strengths and weaknesses, thoughts, beliefs, motivation, and emotions.

**self-care**—All of the decisions made and the actions taken to maintain health.

**self-confidence**—The trust you have in yourself to manage challenges, seize opportunities, and deal with difficult situations.

**self-esteem**—How much you like and admire yourself.

**self-harm**—Hurting yourself on purpose, often as a way to cope with overwhelming emotion or circumstances.

**self-image**—How you view yourself.

**self-talk**—The messages you send to yourself; your inner conversation.

**sensorineural hearing loss**—A type of hearing loss resulting from damage to the auditory nerve itself, keeping sound from being passed properly from the inner ear to the brain.

**servicio de movilidad a demanda**—Un servicio en el que se llama a un conductor y su vehículo desde una aplicación del teléfono para que lleve a los clientes exactamente adonde necesitan ir.

**ritual**—Una ceremonia religiosa o solemne que consiste en una serie de acciones realizadas de conformidad con un orden establecido.

**Rohypnol**—Un depresor que puede afectar la coordinación motora y el juicio, además de causar amnesia temporal.

**tristeza**—Una emoción humana normal que se siente como resultado de una situación o evento.

**consciente de la seguridad**—Intentar prevenir que tanto tú como otros se lesionen.

**saciado**—Cuando el cuerpo está lleno y el apetito está satisfecho.

**grasa saturada**—Un tipo de grasa encontrada en alimentos que puede derivar en un ataque cardíaco y enfermedad coronaria.

**prevención secundaria**—Un esfuerzo de salud pública que implica reconocer riesgos de problemas e intervenir antes de que surja una enfermedad o efectos graves.

**aerosol de segunda mano**—El vapor que se origina del cigarrillo electrónico junto con el vapor exhalado por el vapeador.

**humo indirecto**—El humo o vapor exhalado por un fumador o vapeador.

**conciencia de sí mismo**—Tener un sentido de tu personalidad, incluidas fortalezas y debilidades, ideas, creencias, motivación y emociones.

**autocuidado**—Todas las decisiones y acciones para mantener la salud.

**autoconfianza**—La confianza que tienes en ti mismo para manejar desafíos, aprovechar oportunidades y enfrentar situaciones difíciles.

**autoestima**—La medida en que te agradas, te admiras y te valoras a ti mismo, sin tener en cuenta las opiniones de los demás.

**autolesión**—Lesionarte a propósito, muchas veces como forma de manejar emociones o circunstancias abrumadoras.

**autoimagen**—Cómo te ves a ti mismo.

**diálogo interno**—Los mensajes que te envías a ti mismo; tu conversación interior.

**pérdida de audición neurosensorial**—Un tipo de pérdida de audición que resulta de un daño en el nervio auditivo, que impide que el sonido pase adecuadamente del oído interno al cerebro.



**sex**—The biological and physiological factors of a person's anatomy at birth.

**sex trafficking**—Requiring a person to perform sexual acts against their will in exchange for basic human rights like food or water.

**sexting**—Sending photos and/or videos containing nudity or semi-nudity or that show or simulate sex acts.

**sexual assault**—Any forced or unwanted sexual contact; it can occur between romantic partners as well as between strangers.

**sexual coercion**—Using pressure, alcohol, drugs, or force to have sexual contact with another person against their will.

**sexual orientation**—A person's sense of identity based on emotional, romantic, and/or sexual attraction to males, females, or both sexes.

**sexual violence**—Any sexual activity done against a person's will or without their consent.

**sexually transmitted diseases**—Infections passed from one person to another during vaginal, anal, or oral sex.

**shock**—A condition in which the circulatory system fails to deliver enough oxygen-rich blood to the body's tissues and organs.

**short-term goal**—A small target for behaviors that can be reached in a day to a month.

**sibling abuse**—The mistreatment of one sibling by another.

**sibling rivalry**—The competition between siblings that can lead to anger or jealousy.

**side effect**—Negative effect of a drug on your body.

**skeletal muscles**—Muscles attached to the bones that enable movement. They are voluntary muscles.

**skeletal system**—Made up of bones and the tendons, ligaments, and cartilage that connect the bones together. Gives the body support and protection and allows movement.

**skill**—Something that can be developed and improved over time with effort.

**skill-related fitness**—Includes activities used to help a person perform well in sports and other activities that require specific skills. Includes speed, agility, balance, power, coordination, and reaction time.

**sexo**—Los factores biológicos y fisiológicos de la anatomía de una persona al nacer.

**tráfico sexual**—Requerir que una persona realice actos sexuales contra su voluntad a cambio de derechos humanos básicos, como alimentos o agua.

**sexting**—Enviar fotos o videos que contengan desnudez o semidesnudez o que muestren o simulen actos sexuales.

**agresión sexual**—Cualquier contacto sexual forzado o no deseado; puede ocurrir entre parejas y también entre extraños.

**coerción sexual**—Usar presión, alcohol, drogas o fuerza para tener contacto sexual con otra persona contra su voluntad.

**orientación sexual**—El sentido de identidad de una persona basado en la atracción emocional, romántica y/o sexual hacia hombres, mujeres o ambos sexos.

**violencia sexual**—Cualquier actividad sexual realizada contra la voluntad de una persona o sin su consentimiento.

**enfermedades de transmisión sexual**—Infecciones que se transmiten de una persona a otra durante el sexo vaginal, anal u oral.

**shock**—Una afección en la cual el sistema circulatorio deja de suministrar suficiente sangre oxigenada a los tejidos y órganos del cuerpo.

**meta a corto plazo**—Un objetivo pequeño de comportamientos que puedes alcanzar en el término de un día a un mes.

**abuso fraternal**—El maltrato de un hermano hacia otro.

**rivalidad entre hermanos**—La competencia entre hermanos que puede derivar en ira o celos.

**efecto secundario**—Efecto negativo de una droga en tu organismo.

**músculos esqueléticos**—Músculos adheridos a los huesos que permiten el movimiento. Son músculos voluntarios.

**sistema esquelético**—Formado por los huesos y los tendones, ligamentos y cartílagos que conectan los huesos entre sí. Le dan soporte y protección al cuerpo, y permiten el movimiento.

**habilidad**—Algo que puede desarrollarse y mejorarse a lo largo del tiempo y con esfuerzo.

**aptitud relacionada con la habilidad**—Incluye actividades usadas para ayudar a una persona a desempeñarse bien en los deportes y otras actividades que requieren habilidades específicas. Incluye velocidad, agilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y tiempo de reacción.

**sleep debt**—Happens when a person loses sleep night after night and can't catch up.

**sleep-deprived**—Not getting enough good quality sleep each night, which reduces the ability to function during the day.

**small intestine**—A long, tubelike organ responsible for most of the body's digestion and absorption.

**smog**—Air pollution caused by a combination of moisture in the air mixed with smoke and chemical fumes.

**smooth muscle**—Found in the walls of hollow organs; smooth muscles are involuntary, so they contract automatically.

**social comparison**—Comparing yourself to others or to media images.

**social health**—The ability to get along with people.

**social media**—Any form of electronic communication in which information, ideas, and personal messages are shared.

**social needs**—Strong communication, getting along with others, and respecting others' rights and individuality.

**social norm**—When a behavior is so common in a group or society that it is considered standard or expected.

**socioecological model**—A model that helps to explain the interrelationship between individual, relationship, community, and societal factors on health.

**sodium**—A mineral the body needs; it is found in salt.

**specificity**—Describes specific kinds of exercise to improve specific muscles or specific types of fitness.

**static stretching**—Being able to maintain an extended stretching position.

**stigma**—A distinguishing characteristic or personal trait that is thought to be, or actually is, a disadvantage.

**stimulant**—A class of drugs that speed up the central nervous system.

**stomach**—A hollow organ that holds food and prepares it for digestion.

**stress**—The body's reaction to a demanding or difficult situation.

**stress management technique**—Any strategy used to control how much stress affects a person.

**deuda de sueño**—Ocurre cuando una persona pierde horas de sueño noche tras noche y no las puede recuperar.

**privado del sueño**—No obtener suficientes horas de sueño de buena calidad todas las noches, lo que reduce la capacidad de funcionar durante el día.

**intestino delgado**—Un órgano largo con forma de tubo responsable de la mayor parte de la digestión y absorción del cuerpo.

**esmog**—Contaminación del aire provocada por una combinación de humedad en el aire mezclada con humo y vapores químicos.

**músculo liso**—Encontrado en las paredes de órganos huecos; los músculos lisos son involuntarios, de modo que se contraen automáticamente.

**comparación social**—Compararte con otras personas o con imágenes de los medios.

**salud social**—La capacidad de llevarse bien con las personas.

**redes sociales**—Cualquier forma de comunicación electrónica en la que se comparte información, ideas y mensajes personales.

**necesidades sociales**—Comunicación sólida, llevarse bien con los demás y respetar sus derechos e individualidades.

**norma social**—Cuando un comportamiento es tan común en un grupo o sociedad que se considera estándar o esperado.

**modelo socio-ecológico**—Un modelo que ayuda a explicar la interrelación entre los factores individuales, de relación, comunitarios y sociales en la salud.

**sodio**—Un mineral que el cuerpo necesita; se encuentra en la sal.

**especificidad**—Describe tipos específicos de ejercicios para mejorar músculos específicos o tipos de aptitud física específicos.

**estiramiento estático**—Poder mantener una posición de estiramiento extendida.

**estigma**—Una característica distintiva o rasgo personal que se considera, o realmente es, una desventaja.

**estimulante**—Una clase de drogas que aceleran el sistema nervioso central.

**estómago**—Un órgano hueco que contiene el alimento y lo prepara para la digestión.

**estrés**—La reacción del cuerpo a una situación difícil o exigente.

**técnica de manejo del estrés**—Cualquier estrategia usada para controlar cuánto afecta el estrés a una persona.

**stressor**—Something that triggers a feeling of stress.

**stroke**—A condition in which the brain does not get enough oxygen and a portion of it dies or is damaged.

**student assistance program**—A program designed to help students and families by bringing a substance abuse counselor into the school to meet with students individually or as a group on a regular basis.

**substance abuse counselor**—A person who works specifically with people dealing with an alcohol use disorder or other substance abuse disorder.

**substance use disorder**—Symptoms resulting from the use of a drug that you continue to take even though you experience problems as a result.

**suicide**—Self-directed violence, by someone who intends to end their life, that results in the person dying because of their actions.

**suicide attempt**—Serious self-harm resulting from someone's attempt to take their own life.

**suicide cluster**—When there are several suicide attempts or suicides within a community in a relatively short period of time.

**suicide contagion**—When a person is influenced by other people's suicides and they become more likely to attempt suicide themselves.

**suspicious activity**—A behavior or action that causes a feeling that something is wrong or that someone is doing something wrong.

**symptom**—A sign experienced in the body that tells you that something is not right with your health.

**synthetic chemical**—A human-made chemical.

**target heart rate zone**—A range of two numbers, 60 to 75 percent of maximum heart rate, for a person to ideally stay in when exercising to get the most benefit from their workout.

**team sport**—A sport played by a group of people working toward a common goal.

**tendons**—Tough bands of tissue that connect bones to muscles and can shorten or lengthen just like a muscle.

**tertiary prevention**—The treatment and rehabilitation of a person who is already sick to avoid death.

**factor estresante**—Algo que dispara una sensación de estrés.

**derrame cerebral**—Una afección en la que el cerebro no recibe suficiente oxígeno y una porción muere o resulta dañada.

**programa de asistencia estudiantil**—Un programa diseñado para ayudar a los estudiantes y las familias que consiste en llevar a las escuelas un consultor de abuso de sustancias tóxicas para reunirse regularmente con los estudiantes de manera individual o en grupo.

**consultor de abuso de sustancias tóxicas**—Una persona que trabaja específicamente con individuos con problemas de consumo de alcohol u otros trastornos por abuso de sustancias tóxicas.

**trastorno por consumo de sustancias tóxicas**—Síntomas que resultan del consumo de una droga que continúa usando a pesar de experimentar problemas por las consecuencias.

**suicidio**—Violencia dirigida a sí mismo por alguien que intenta poner fin a su vida, que resulta en la muerte de la persona como consecuencia de sus acciones.

**intento de suicidio**—Autolesión grave resultante del intento de una persona de poner fin a su vida.

**foco de suicidios**—Cuando se producen varios suicidios o intentos de suicidio dentro de una comunidad en un período relativamente corto.

**contagio del suicidio**—Cuando una persona está influenciada por los suicidios de otros y es más probable que intente suicidarse.

**actividad sospechosa**—Una conducta o acción que da la impresión de que algo está mal o de que alguien está haciendo algo malo.

**síntoma**—Una señal que se experimenta en el cuerpo y que te informa que algo no está bien con tu salud.

**producto químico sintético**—Un producto químico elaborado por el hombre.

**zona de frecuencia cardíaca deseada**—Un rango de dos números, 60 a 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima, en el que una persona debería mantenerse idealmente cuando se ejercita para obtener el máximo beneficio de su entrenamiento.

**deporte en equipo**—Un deporte jugado por un grupo de personas que trabajan por una meta común.

**tendones**—Bandas resistentes de tejido que conectan los huesos con los músculos y se pueden acortar o estirar igual que un músculo.

**prevención terciaria**—El tratamiento y rehabilitación de una persona que ya está enferma para evitar la muerte.

**thirdhand smoke**—The nicotine and chemical residue that can remain on furniture, walls, clothing, carpets, and all other surfaces for months after someone smokes.

**time**—How long you exercise. The first “T” in the FITT formula.

**tinnitus**—A ringing, buzzing, or other sound in the ear.

**tobacco**—Plant grown for its leaves, which are dried and put into tobacco products.

**tolerance**—Requiring higher doses of a drug to have the same effect.

**tooth decay**—The destruction of some part of the tooth.

**toxic chemical**—Any chemical that can cause death, a loss of consciousness, or permanent harm to humans or animals.

**toxin**—A poisonous substance given off by bacteria.

**trait**—A characteristic you are born with, like eye color and hair color.

**trigger**—Something that affects your emotional state, often overwhelmingly, by causing extreme distress.

**type**—The actual exercise you choose to do based on the fitness component you are working on.

**unconscious**—A state during which the body is inactive and without awareness, such as during sleep.

**underage drinking**—Consuming alcohol under the age of 21.

**unhealthy relationship**—A relationship that leaves a person feeling uncomfortable, sad, or afraid.

**unintentional injury**—An injury caused by accidental or unplanned events.

**universal design**—Refers to creating and designing an environment so that it can be accessed, understood, and used to the greatest degree possible by all people regardless of their age, size, ability, or disability.

**universal precautions**—Very specific steps taken to prevent the spread of disease through blood and other body fluids.

**unsaturated fat**—Fat found in plant foods that is generally healthier for the human body.

**valid information**—Logical and factually accurate information.

**humo de tercera mano**—La nicotina y los residuos de sustancias químicas que pueden permanecer sobre los muebles, paredes, la ropa, alfombras y todas las demás superficies durante meses después de que alguien fume.

**tiempo**—Durante cuánto tiempo te ejercitas. La primera “T” de la fórmula FITT.

**tinnitus**—Un zumbido o timbre u otro sonido dentro del oído.

**tabaco**—Una planta cultivada por sus hojas, que se secan y se usan para productos de tabaco.

**tolerancia**—Requerir una dosis mayor de una droga para lograr el mismo efecto.

**deterioro dental**—La destrucción de una parte del diente.

**producto químico tóxico**—Cualquier producto químico que pueda causar la muerte, una pérdida de conciencia o una lesión permanente a humanos o animales.

**toxina**—Una sustancia venenosa producida por las bacterias.

**rasgo**—Una característica con la que naces, como el color de los ojos y del cabello.

**desencadenante**—Algo que afecta tu estado emocional, muchas veces de manera abrumadora, y causa una angustia extrema.

**tipo**—El verdadero ejercicio que eliges hacer en base al componente de aptitud física sobre el que estás trabajando.

**inconsciente**—Un estado durante el cual el cuerpo está inactivo y sin conciencia, como durante el sueño.

**consumo de alcohol en menores de edad**—Consumir alcohol antes de los 21 años.

**relación tóxica**—Una relación que hace sentir incómoda, triste o asustada a una persona.

**lesión involuntaria**—Una lesión causada por eventos accidentales o no planificados.

**diseño universal**—Se refiere a crear y diseñar un ambiente para que todas las personas, cualquiera sea su edad, tamaño, capacidad o discapacidad, puedan acceder, comprenderlo y usarlo en la mayor medida posible.

**precauciones universales**—Pasos muy específicos que se dan para prevenir la transmisión de una enfermedad a través de la sangre y otros fluidos corporales.

**grasa insaturada**—Grasa que se encuentra en alimentos vegetales que generalmente es más saludable para el cuerpo humano.

**información válida**—Información lógica y objetivamente correcta.



**values**—Principles that describe what is most important to an individual.

**vaping**—The act of inhaling and exhaling aerosol produced by an e-cigarette.

**variety**—A diet with a lot of different types of foods.

**verbal communication**—Using spoken and written words to express the information being shared.

**victim**—The person on the receiving end of violent behavior.

**violent behavior**—The intentional use of words or actions that cause or threaten to cause injury to someone or something.

**virtual friend**—A person you know only online through social media or gaming.

**virus**—A small bundle of infectious material that invades the cells and multiplies.

**vitamins**—Organic compounds found in foods that are essential for life.

**warm-up**—An activity that includes large muscle movements that get the whole body moving.

**water**—A tasteless liquid that is essential for life.

**weight cycling**—Repeatedly losing and regaining weight over time.

**weight prejudice**—The presence of negative beliefs, attitudes, and behaviors toward individuals who appear to be overweight or obese.

**wellness**—The active pursuit of making healthy choices in all parts of life including mental and emotional, intellectual, spiritual, and social domains.

**whole food**—Food that has not been processed or changed.

**whole grain**—A grain that has not had fiber removed.

**withdrawal**—A group of symptoms experienced when the quantity of a substance is reduced.

**witness**—Someone who sees a violent act but does not participate in it.

**wound**—An injury that results when the skin or other tissues of the body are damaged.

**youth violence**—Violent behavior by young people ages 10 to 24.

**valores**—Los principios que describen qué es lo más importante para una persona.

**vapear**—El hecho de inhalar y exhalar aerosol producido por un cigarrillo electrónico.

**variedad**—Una dieta con muchos tipos diferentes de alimentos.

**comunicación verbal**—Usar palabras orales y escritas para expresar la información que se comparte.

**víctima**—La persona que recibe la acción de una conducta violenta.

**conducta violenta**—El uso intencional de palabras o acciones que causan o amenazan causar lesión a alguien o a algo.

**amigo virtual**—Una persona que conoces únicamente en línea a través de redes sociales o videojuegos.

**virus**—Un pequeño paquete de material infeccioso que invade las células y se multiplica.

**vitaminas**—Un compuesto orgánico encontrado en alimentos que son esenciales para la vida.

**calentamiento**—Una actividad que incluye movimientos de los músculos largos que hacen mover todo el cuerpo.

**agua**—Un líquido sin sabor que es esencial para la vida.

**ciclo de peso**—Perder y recuperar peso reiteradamente a lo largo del tiempo.

**prejuicio de peso**—La presencia de creencias, actitudes y comportamientos negativos hacia personas que parecen tener sobrepeso o ser obesas.

**bienestar**—La búsqueda activa de hacer elecciones saludables en todos los órdenes de la vida, incluidos los dominios mental, emocional, intelectual, espiritual y social.

**alimento integral**—Un alimento no procesado ni modificado.

**cereal integral**—Un cereal al que no se le ha extraído la fibra.

**abstinencia**—Un grupo de síntomas que se experimentan cuando se reduce la cantidad de una sustancia nociva.

**testigo**—Alguien que ve un hecho violento pero no participa del mismo.

**herida**—Una lesión que ocurre cuando se daña la piel u otros tejidos del cuerpo.

**violencia juvenil**—Comportamiento violento de personas jóvenes de 10 a 24 años de edad.

# Créditos

- p. 3:** gradyreese/E+/Getty Images
- p. 4:** FatCamera/E+/Getty Images
- p. 5:** fstop123/Getty Images/Getty Images
- p. 10:** Oliver Rossi/Digital Vision/Getty Images
- p. 13:** Robert Daly/OJO Images RF/Getty Images
- p. 15:** JulieanneBirch/E+/Getty Images
- figura 1.4:** Adaptación de los CDC.
- p. 26:** JUAN GAERTNER/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Science Photo Library RF/Getty Images
- fotos en figura 1.12:** KATERYNA KON/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Getty Images
- foto en el gráfico “VIH y SIDA”, p. 31:** KATERYNA KON/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Getty Images
- p. 33 (arriba):** © Cathy Stancil - Fotolia.com
- p. 37:** BSIP/UIG/Collection Mix: Subjects RF/Getty Images
- p. 38:** Lambert And Young/Digital Vision/Getty Images
- fotos en figura 1.17:** Westend61/Getty Images (directo); Kasipat Phonlamai/EyeEm/Getty Images (indirecto); John M Lund Photography Inc /DigitalVision/Getty Images (transmisión aérea); iStockphoto.com/Viktor Kitaykin (huésped)
- figura 1.18:** Juanmonino/E+/Getty Images
- figura 1.21:** ViDi Studio/iStock/Getty Images
- figura 1.22:** Carroteater/iStock/Getty Images
- p. 44 (abajo):** Halfdark/fStop/Getty Images
- p. 49:** Suriyo Hmun Kaew/EyeEm/EyeEm/Getty Images
- p. 52:** Ivan-balvan/iStockphoto/Getty Images
- p. 54:** iStockphoto/Ina Peters
- p. 55:** kali9/E+/Getty Images
- p. 56:** LEA PATERSON/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Science Photo Library RF/Getty Images
- p. 57:** Jeffrey Collingwood/fotolia.com (arriba); © Mark Bowden/iStockphoto (abajo)
- p. 63:** Marc Romanelli/Tetra images RF/Getty Images
- p. 64:** SDI Productions/E+/Getty Images
- p. 65:** Fuse/Corbis RF Stills/Getty Images
- p. 66:** Primorac91/iStockphoto/Getty Images
- p. 69 (arriba):** Boyloso/iStockphoto/Getty Images
- figura 2.2:** Gokhanilgaz/E+/Getty Images
- figura 2.3:** Reimpreso del Instituto Nacional del Cáncer (1990).
- p. 71 (arriba):** ultramarinfo/iStockphoto/Getty Images
- fotos en figura 2.4:** Science Photo Library - E. GRAY/Brand X Pictures/Getty Images (piojos); FatCamera/E+/Getty Images (caída del cabello); Powerofforever/E+/Getty Images (caspa); Zlisjak/iStock/Getty Images (infecciones); Apomares/E+/Getty Images (uñas encarnadas); Dmitry Epov/iStock/Getty Images (verrugas)
- p. 73:** BFG Images/Gallo Images ROOTS Collection/Getty Images
- p. 74:** FGorgun/iStockphoto/Getty Images
- p. 75:** gerenme/iStockphoto/Getty Images
- p. 79:** Photodisc
- p. 81:** Alex Potemkin/iStockphoto/Getty Images
- p. 88:** Yasser Chalid/Moment RF/Getty Images
- p. 90:** Tetra Images/Getty Images
- fotos en figura 2.13:** JGI/Jamie Grill/Getty Images (aumento de peso); Jayk7/Moment/Getty Images (cambios en el estado de ánimo); Yuichiro Chino/Moment/Getty Images (deterioro de la memoria); Aslan Alphan/E+/Getty Images (enfermedad coronaria)
- p. 92:** SDI Productions/iStockphoto/Getty Images (arriba); Goodboy Picture Company/E+/Getty Images (abajo)
- p. 95:** eggeeggiew/iStockphoto/Getty Images
- p. 97:** Monkey Business/Getty Images
- p. 98:** mihailomilovanovic/Getty Images
- p. 99:** Huntstock/DisabilityImages/Getty Images
- p. 101:** Courtney Hale/E+/Getty Images
- p. 102:** Kingfisher Productions/Digital Vision/Getty Images
- p. 109:** jarenwicklund/iStockphoto/Getty Images
- p. 110:** JohnnyGreig/E+/Getty Images
- p. 111:** LumiNola/E+/Getty Images
- p. 112:** Ben Gingell/iStockphoto/Getty Images
- p. 115:** Marius Faust/EyeEm/EyeEm/Getty Images
- p. 116:** ampueroleonardo/E+/Getty Images (arriba); Oliver Rossi/Digital Vision/Getty Images (abajo)
- p. 119:** kali9/E+/Getty Images
- p. 120:** Tempura/E+/Getty Images
- p. 121 (abajo):** Kali9/E+/Getty Images
- p. 122:** BuildPix/Construction Photography/Avalon/Getty Images
- p. 123 (arriba):** RonBailey/E+/Getty Images
- p. 124:** Ryan McFadden/MediaNews Group/Reading Eagle via Getty Images
- p. 127:** Pakorn Kumruen/EyeEm/EyeEm/Getty Images
- p. 128:** REB Images/Tetra images RF/Getty Images
- fotos en figura 3.7:** Reimpreso de “Campaign Materials”, Comisión Federal de Comercio de los Estados Unidos, última modificación en septiembre de 2013, <https://consumer.ftc.gov/articles/0393-campaign-materials> (primario); Photodisc (terciario)
- p. 132 (abajo):** Jamie Grill/Tetra Images/Getty Images
- p. 133:** Courtney Hale/E+/Getty Images
- p. 141:** Kingfisher Productions/Digital Vision/Getty Images
- p. 142:** Tom Werner/Digital Vision/Getty Images
- p. 143:** Steve Debenport/iStockphoto/Getty Images
- fotos en figura 4.3:** xxmmxx/Getty Images (manzanas); Etiennevoss/iStock/Getty Images (puré de manzana)
- figura 4.4:** burwellphotography/E+/Getty Images
- fotos en figura 4.5:** egal/Getty Images/iStockphoto (frutos secos/semillas); iStock / Getty Images Plus (aceite de oliva); gbh007/iStockphoto/Getty Images (pescado); Eyewave/iStock/Getty Images (aguacates)
- fotos en figura 4.6:** IgorDutina/iStockphoto/Getty Images (semillas); Elena Schweitzer/Getty Images/iStockphoto (cereales); popovaphoto/Getty Images/iStockphoto (frijoles); conejota/Getty Images/iStockphoto (frutos secos)
- fotos en figura 4.7:** Creative Crop/DigitalVision/Getty Images (botella); Thomas Barwick/DigitalVision/Getty Images (joven bebiendo)
- p. 150:** imagestock/E+/Getty Images (arriba); VICTOR DE SCHWANBERG/Science Photo Library RF/Getty Images (abajo)
- fotos en figura 4.8:** Magnetcreative/E+/Getty Images (bebida energizante); Perch Images/Photodisc/Getty Images (café helado); Scanrail/iStock/Getty Images (gaseosa)

## Créditos

**p. 151:** Daniel Grill/Tetra Images/Getty Images

**p. 154:** margouillatphotos/iStockphoto/Getty Images

**foto en figura 4.13:** Lite Productions/Lite Productions RF/Getty Images

**fotos en figura 4.14:** Ivan/Moment Open/Getty Images (España); Edwin Remsberg/The Image Bank/Getty Images (Marruecos); Luchezar/E+/Getty Images (Italia); MagicBones/iStock/Getty Images (Etiopía); Jose Gerardo San Miguel/EyeEm/Getty Images (Filipinas); Martin Puddy/Stone/Getty Images (Indonesia); Jordan Lye/Moment/Getty Images (China); Sumit Pandit/EyeEm/Getty Images (India); Aerial01/iStock/Getty Images (Argentina); Fitopardo/Moment/Getty Images (Ecuador); Sonia Tapia/Moment/Getty Images (Cuba); Claudia Totir/Moment/Getty Images (EE. UU.)

**p. 160:** Jasmin Merdan/Moment RF/Getty Images

**p. 163:** Oscar Wong/Moment RF/Getty Images

**p. 166:** Juanmonino/Getty Images/iStockphoto

**figura 4.18:** Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición del USDA (gráfico MiPlato)

**p. 167:** YinYang/E+/Getty Images

**fotos en figura 4.19:** fcafotodigital/Getty Images/iStockphoto (lácteos); Elena Schweitzer/Getty Images/iStockphoto (cereales); Tetra Images/Getty Images (proteína); nezabudka123/Getty Images/iStockphoto (frutas); AlinaMD/Getty Images/iStockphoto (verduras)

Tetra Images

**p. 172:** krisanapong detraphiphat/Moment RF/Getty Images

**p. 176:** Jurgita Vaicikeviciene/EyeEm/EyeEm/Getty Images

**p. 177:** BoValentino/iStock/Getty Images

**figura 4.25:** Esdelval/iStock/Getty Images; spxChrome/E+/Getty Images (recuadro)

**p. 179:** Picsfive/iStockphoto/Getty Images

**p. 182:** JGI/Jamie Grill/Tetra images RF/Getty Images

**fotos en figura 4.26:** paci77/E+/Getty Images (aceitunas); Yevgen Romanenko/Moment RF/Getty Images (pan); Brian Hagiwara/The Image Bank RF/Getty Images (cenas congeladas)

**figura 4.27:** Caspar Benson/Getty Images

**figura 4.28:** Kristin Lee/Getty Images

**figura 4.29:** SCIENCE PHOTO LIBRARY/Science Photo Library RF/Getty Images (izquierda); margouillatphotos/iStockphoto/Getty Images (derecha)

**fotos en tabla 4.5:** Juanmonino/E+/Getty Images (papas fritas); R.Tsubin/

Moment RF/Getty Images (chocolate); popovaphoto/Getty Images/iStockphoto (frijoles)

**p. 187:** Natalia Ganelin/Moment RF/Getty Images (cereales); LauriPatterson/E+/Getty Images (mantequilla de maní); LauriPatterson/iStockphoto/Getty Images (huevos); Nkisu Machona/EyeEm/EyeEm/Getty Images (tostada untada con aguacate); LauriPatterson/E+/Getty Images (yogur); Arx0nt/Moment RF/Getty Images (avena)

**foto en figura 4.30:** YinYang/E+/Getty Images

**p. 190:** AlasdairJames/Getty Images (setas); Fotosearch (coliflor); Roy Morsch/Corbis/Getty Images (nabos); Santiago Urquijo/Moment/Getty Images (cebollas); Science Photo Library/Getty Images (limones); PhotoDisc (maíz, duraznos, kiwi, judías verdes, arándanos, bayas); Art Explosion (pimientos, zanahorias, repollo, cerezas); margouillatphotos/Getty Images/iStockphoto (bonitos); tanuha2001/iStock/Getty Images (brócoli); getsaraporn/iStockphoto/Getty Images (lechuga); Philippe Intraligi/EyeEm/Getty Images (berenjena); Selector/Getty Images (ciruelas); vitalssss/Getty Images/iStockphoto (remolachas)

**p. 197:** SDI Productions/E+/Getty Images

**p. 198:** Anthony Lee/OJO Images RF/Getty Images

**p. 199:** Indeed/ABSODELS RF/Getty Images

**p. 200:** MoMo Productions/DigitalVision/Getty Images

**fotos en figura 5.1:** R.Tsubin/Moment/Getty Images (chocolate amargo); Roberto Machado Noa/Moment/Getty Images (alubias blancas); Melanie Hobson/EyeEm/Getty Images (lentejas); Popovaphoto/iStock/Getty Images (mariscos); Bdsp/iStock/Getty Images (hígado); Paci77/E+/Getty Images (aceitunas verdes); Maribee/E+/Getty Images (acelga); Westend61/Getty Images (carne de res); R.Tsubin/Moment/Getty Images (damascos); Diana Taliun/iStock/Getty Images (frijoles pintos); Ranasu/E+/Getty Images (frijoles de lima); Magone/iStock/Getty Images (quinoa); Melanie Hobson/EyeEm/Getty Images (semillas de calabaza); Kevin Dyer/E+/Getty Images (tofu)

**fotos en figura 5.3:** LauriPatterson/E+/Getty Images (yogur); David Crockett/Moment RF/Getty Images (batido de brócoli); skaman306/Moment RF/Getty Images (edamame); popovaphoto/Getty Images/iStockphoto (frijoles); gbh007/iStockphoto/Getty Images (salmón); Natalia Ganelin/Moment RF/Getty Images (cereales)

**p. 205:** ShutterOK/iStockphoto/Getty Images

**p. 206:** Ryasick/E+/Getty Images

**p. 209:** Image Source/Getty Images

**p. 210:** Feverpitched/iStock/Getty Images

**p. 212:** Adam Gault/OJO Images/Getty Images

**fotos en figura 5.6:** Creativ Studio Heinemann/Westend61/Getty Images (frutilla); tanuha2001/iStock/Getty Images (brócoli)

**p. 217:** Kohei Hara/Digital Vision/Getty Images

**p. 218:** Microgen/iStock/Getty Images

**p. 225:** SolStock/E+/Getty Images

**p. 228:** puhhha/iStockphoto/Getty Images

**figura 5.10:** nemchinowa/iStockphoto/Getty Images

**p. 232:** Jeff Greenough/Tetra Images/Getty Images

**p. 235:** AndreyPopov/iStockphoto/Getty Images

**p. 237:** Valentinrussanov/E+/Getty Images

**p. 245:** PamelaJoeMcFarlane/E+/Getty Images

**p. 246:** YinYang/E+/Getty Images

**p. 247:** Fran Polito/Moment RF/Getty Images

**foto en figura 6.1:** MichaelDeLeon/E+/Getty Images (izquierda)

**p. 249:** coffeekai/iStockphoto/Getty Images

**figura 6.2:** © C.B. Corbin, de *Fitness for Life*, 7ma edición. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2021).

**p. 254:** otlphoto/iStockphoto/Getty Images

**figura 6.8:** Vladimir Vladimirov/E+/Getty Images

**foto en figura 6.11:** Image Source/Getty Images

**foto en figura 6.14:** Terry Vine/Digital Vision/Getty Images (arriba en el centro: equilibrio)

**p. 264:** Petri Oeschger/Moment RF/Getty Images

**p. 267:** Jordi Salas/Moment RF/Getty Images

**p. 268:** RyanJLane/E+/Getty Images

**p. 270:** Maskot/Maskot/Getty Images

**p. 271:** Christine Kohler/iStock/Getty Images

**p. 278:** oleg66/iStockphoto/Getty Images

**p. 281:** AndreyPopov/Getty Images/Getty Images (arriba); Maskot/Maskot/Getty Images (abajo)

**p. 289:** kali9/iStockphoto/Getty Images

**p. 290:** Egoitz Bengoetxea Iguaran/iStockphoto/Getty Images

**p. 291:** Hibatallah Khawaja/EyeEm/EyeEm/Getty Images

**p. 292:** ThitareeSarmkasat/iStock/Getty Images

- foto en figura 7.5:** Fstop123/E+/Getty Images
- p. 298:** Francesco Carta fotografo/Moment RF/Getty Images
- p. 299:** SDI Productions/E+/Getty Images
- p. 302:** eleonora galli/Moment RF/Getty Images
- p. 303:** Weedezign/iStock/Getty Images
- figura 7.8:** NPHOTOS/Moment/Getty Images
- p. 306:** SDI Productions/E+/Getty Images
- p. 307:** FatCamera/E+/Getty Images
- p. 310:** Ridofranz/iStockphoto/Getty Images
- p. 311:** Oliver Rossi/DigitalVision/Getty Images
- p. 315:** Nick David/Stone/Getty Images
- p. 318:** g-stockstudio/iStockphoto/Getty Images
- p. 321:** SDI Productions/E+/Getty Images (arriba); Skynesher/E+/Getty Images (abajo)
- p. 326:** quavondo/E+/Getty Images
- p. 327:** Bymuratdeniz/E+/Getty Images
- p. 328:** Arman Zhenikeyev/Corbis/Getty Images
- p. 330:** Steve Smith/Tetra Images/Getty Images
- p. 331:** Westend61/Getty Images
- p. 337:** monkeybusinessimages/iStockphoto/Getty Images
- p. 338:** Layland Masuda/Moment RF/Getty Images
- p. 339:** Ridofranz/iStockphoto/Getty Images
- “Mental Disorders and Youth by the Numbers”, p. 341:** Adaptación de “New CDC Data Illuminate Youth Mental Health Threats During the COVID-19 Pandemic,” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, acceso 3 de agosto de 2022, <https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0331-youth-mental-health-covid-19.html>.
- p. 341:** catscandotcom/E+/Getty Images (arriba); DebbiSmirnoff/E+/Getty Images (abajo)
- p. 342:** Maskot/Getty Images
- p. 343:** Mordolff/E+/Getty Images (arriba); Tassii/E+/Getty Images (abajo)
- p. 348:** Kentaroo Tryman/Moment RF/Getty Images
- p. 349:** Westend61/Getty Images
- p. 353:** FangXiaNuo/E+/Getty Images
- p. 356:** Rebecca Smith/Moment RF/Getty Images
- p. 357:** Justin Paget/Stone/Getty Images
- fotos en figura 8.4:** Paula Daniëlse/Moment RF/Getty Images (arriba); SCIEPRO/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Science Photo Library RF/Getty Images (centro); Francesco Carta fotografo/Moment RF/Getty Images (abajo)
- p. 360:** Monkeybusinessimages/iStock/Getty Images
- p. 363:** mdurson/iStockphoto/Getty Images
- p. 365:** Harpazo hope/Moment/Getty Images
- p. 367:** Juanmonino/E+/Getty Images
- p. 373:** kali9/E+/Getty Images
- p. 374:** The Good Brigade/Digital Vision/Getty Images
- p. 375:** kali9/E+/Getty Images
- p. 377:** Johner Images/Getty Images
- p. 379:** Andy Sack/The Image Bank/Getty Images
- p. 381:** Viviana Loza/EyeEm/Getty Images
- p. 384:** Willie B. Thomas/Digital Vision/Getty Images
- p. 385:** monkeybusinessimages/iStockphoto/Getty Images
- p. 386:** MoMo Productions/DigitalVision/Getty Images
- p. 387:** dvulikaia/iStockphoto/Getty Images
- p. 388:** Ferrantraite/E+/Getty Images
- p. 391:** Jose Luis Pelaez Inc/DigitalVision/Getty Images
- p. 395:** kali9/E+/Getty Images
- p. 396:** Maladrino/Stone/Getty Images
- p. 399:** Daisy-Daisy/iStock/Getty Images
- p. 402:** Klaus Vedfelt/Digital Vision/Getty Images
- p. 403:** Westend61/Getty Images
- p. 404:** Egoitz Bengoetxea Iguaran/iStock/Getty Images
- p. 407:** Mayur Kakade/Moment/Getty Images
- p. 410:** Izusek/E+/Getty Images
- p. 412:** Stock-Eye/E+/Getty Images
- p. 421:** MachineHeadz/iStockphoto/Getty Images
- p. 422:** praetorianphoto/E+/Getty Images
- p. 423:** thianchai sitthikongsak/Moment RF/Getty Images
- p. 424:** Sean De Burca/The Image Bank/Getty Images
- p. 428:** Kali9/iStock/Getty Images
- p. 432:** Andrew Holt/The Image Bank RF/Getty Images
- p. 433:** Wendy Connnett/Moment/Getty Images
- p. 436:** Sturti/E+/Getty Images
- p. 439:** Courtney Hale/E+/Getty Images
- fotos en figura 10.8:** Constantinis/E+/Getty Images (físico); SDI Productions/E+/Getty Images (emocional); FatCamera/E+/Getty Images (social); AIMSTOCK/E+/Getty Images (acoso cibernético)
- p. 441:** Elva Etienne/Moment/Getty Images
- p. 442:** Motortion/iStock/Getty Images
- p. 443:** FluxFactory/E+/Getty Images
- p. 449:** juanestey/E+/Getty Images
- “Violencia juvenil” estadísticas, p. 450:** Adaptación de “The State of America’s Children® 2021: Gun Violence,” Children’s Defense Fund, acceso 3 de agosto de 2022, <https://www.childrensdefense.org/state-of-americas-children/soac-2021-gun-violence/>.
- p. 450:** Filadendron/E+/Getty Images
- p. 452:** George Doyle/Stockbyte/Getty Images
- p. 454:** amanalang/iStockphoto/Getty Images
- p. 457:** Pascal Broze/Onoky/Getty Images
- p. 458:** CareyHope/E+/Getty Images
- p. 461:** Martin Novak/Moment/Getty Images (arriba); Kittisak Jirasittichai/EyeEm/Getty Images (abajo)
- p. 464:** filadendron/E+/Getty Images
- p. 473:** BrianAJackson/iStockphoto/Getty Images
- p. 474:** fstop123/iStockphoto/Getty Images
- p. 475:** Gerasimov174/iStockphoto/Getty Images
- p. 478:** Sturti/E+/Getty Images
- p. 480:** powerofforever/E+/Getty Images
- figura 11.7:** Used with permission of Susan Tapert, University of California, San Diego.
- p. 485:** VICTOR DE SCHWANBERG/Science Photo Library/Getty Images
- p. 486:** Creatingmore/E+/Getty Images
- p. 490:** SolStock/E+/Getty Images
- p. 491:** Fotosearch
- p. 494:** HRAUN/E+/Getty Images
- p. 499:** Kemal Yildirim/E+/Getty Images
- p. 500:** skaman306/Moment RF/Getty Images
- p. 502:** Georgijevic/E+/Getty Images
- p. 503:** NoSystem Images/E+/Getty Images
- p. 511:** AndreyPopov/iStockphoto/Getty Images
- p. 512:** Rob Lewine/Tetra images RF/Getty Images
- p. 513:** NengLoveyou/iStockphoto/Getty Images
- p. 515:** Rouzes/E+/Getty Images (cigarrillo); Rouzes/E+/Getty Images (cigarro); Douglas Sacha/Moment RF/Getty Images (rapé y snus); VICTOR DE SCHWANBERG/Science Photo Library RF/Getty Images (cigarrillo electrónico); victoriya89/iStockphoto/Getty Images (pipa); InkStudios/E+/Getty Images (tabaco de mascap)



## Créditos

- p. 518:** Natnan Srisuwan/Moment/Getty Images
- foto en figura 12.6:** Maskot/Getty Images
- p. 523:** HAZEMMKAMAL/iStockphoto/Getty Images (arriba); Morsa Images/DigitalVision/Getty Images (abajo)
- p. 524:** ClarkandCompany/E+/Getty Images
- p. 527:** VisualArtStudio/iStockphoto/Getty Images
- p. 528:** Duel/Image Source/Getty Images
- p. 529:** mikroman6/Moment RF/Getty Images
- p. 532:** JGI/Tom Grill/Tetra Images/Getty Images
- p. 534:** Mikroman6/Moment/Getty Images
- p. 538:** Jesus Calonge/Moment/Getty Images
- p. 541:** Tetra Images/Getty Images
- p. 542:** JGI/Tom Grill/Tetra Images/Getty Images
- p. 549:** MARHARYTA MARKO/iStockphoto/Getty Images
- p. 550:** monkeybusinessimages/iStockphoto/Getty Images
- p. 551:** Photodisc
- p. 552:** PM Images/Stone/Getty Images
- p. 553:** Ron Levine/Stone/Getty Images
- p. 556:** Tanja Ivanova/Moment/Getty Images
- figura 13.2:** ruddchenko/Getty Images/iStockphoto
- p. 561:** FotoMaximum/iStockphoto/Getty Images
- p. 563:** Thanasis/Moment/Getty Images
- p. 564:** mikroman6/Moment/Getty Images
- p. 565:** Daniel Kaesler/EyeEm/Getty Images (arriba); seksan Mongkhonkham-sao/Moment (abajo)
- p. 566:** James Marshall/Corbis/Getty Images
- p. 567:** Simon Hausberger/Getty Images (arriba); RapidEye/E+/Getty Images (abajo)
- p. 568:** ALFREDO ESTRELLA/AFP via Getty Images
- p. 569:** Silas Stein/picture alliance via Getty Images (arriba a la izquierda); VictorZwiers/iStockphoto/Getty Images (arriba a la derecha); MERJA OJALA/AFP via Getty Images (centro); BSIP/Universal Images Group via Getty Images (abajo)
- figura 13.4:** lzf/Getty Images/iStockphoto
- p. 575:** MoMo Productions/Digital Vision/Getty Images
- p. 576:** Maskot/Getty Images
- p. 577:** Karen Moskowitz/The Image Bank RF/Getty Images
- p. 578:** Witthaya Prasongsin/Moment/Getty Images
- p. 583:** Luis Alvarez/Digital Vision/Getty Images
- p. 585:** Kali9/E+/Getty Images
- p. 587:** Feverpitched/iStockphoto/Getty Images
- p. 589:** Timurlyaykov/iStock/Getty Images
- p. 597:** SDI Productions/iStockphoto/Getty Images
- p. 598:** sturti/E+/Getty Images
- p. 599:** Valeriy\_G/iStockphoto/Getty Images
- p. 600:** Peter Stark/fStop/Getty Images
- p. 601:** Klaus Vedfelt/Digital Vision/Getty Images
- p. 603:** Photodisc (arriba); wsmahar/E+/Getty Images (abajo)
- p. 605:** Kevin J Salisbury/Moment (arriba a la izquierda); Chris Kridler/Cultura RF/Getty Images (arriba al centro); Warren Faidley/The Image Bank RF/Getty Images (arriba a la derecha); CatLane/iStockphoto/Getty Images (abajo)
- p. 609:** ajr\_images/iStockphoto/Getty Images
- p. 610:** RealPeopleGroup/E+/Getty Images
- p. 612:** John Giustina/The Image Bank RF/Getty Images (arriba); Brandon Colbert Photography/Moment/Getty Images (abajo)
- figura 14.4:** Nattakorn Maneerat/EyeEm/Getty Images
- figura 14.6:** Bill Crump/Brand X Pictures
- p. 615:** SoCalShooter/E+/Getty Images
- p. 617:** Brook Pifer/DigitalVision/Getty Images
- p. 618:** Ascent/PKS Media Inc/Stone/Getty Images
- p. 622:** d3sign/Moment RF/Getty Images
- p. 623:** Maskot/Getty Images
- p. 628:** Tonywestphoto/Corbis Documentary RF/Getty Images
- foto en figura 14.9:** Douglas Sacha/Moment/Getty Images
- p. 635:** THOMAS SAMSON/AFP via Getty Images (arriba); Science Photo Library/Science Photo Library RF/Getty Images (abajo)
- fotos en tabla 14.1:** Jason Todd/The Image Bank/Getty Images (primer grado); Nadya Tkach/iStockphoto/Getty Images (segundo grado); ROBERTO SCHMIDT/AFP via Getty Images (tercer grado)
- p. 637:** Tatiana Kulyashina/EyeEm/Getty Images
- fotos en tabla 14.2:** iStockphoto.com/Judith Bicking (abrasión); jax10289/iStockphoto/Getty Images (laceración); Randy Tyler/EyeEm/Getty Images (avulsión); RapidEye/iStockphoto/Getty Images (herida punzante)
- p. 641:** IndiaPix/IndiaPicture/Getty Images
- p. 647:** Alistair Berg/Digital Vision/Getty Images
- p. 648:** Alistair Berg/Digital Vision/Getty Images
- p. 649:** Herianus Herianus/EyeEm/EyeEm/Getty Images
- p. 650:** Francesco Carta fotografo/Moment RF/Getty Images
- figura 15.2:** ByoungJoo/iStockphoto/Getty Images (izquierda); Dermot Conlan/Tetra images RF/Getty Images (centro a la izquierda); Daniel Stein/iStockphoto/Getty Images (centro a la derecha); Patrick Orton/Aurora Open/Getty Images (derecha)
- figura 15.3:** Will & Deni McIntyre/Corbis Documentary RF/Getty Images
- p. 656:** BNBB Studio/Moment RF/Getty Images
- p. 657:** FatCamera/E+/Getty Images
- p. 660:** tunart/E+/Getty Images
- p. 661:** Dorling Kindersley/Dorling Kindersley RF/Getty Images
- fotos en figura 15.8:** PhotoDisc (maquillaje); Stevica Mrdja/EyeEm/Getty Images (champú); belchonock/iStock/Getty Images (aromatizador de ambiente); artursfoto/iStock/Getty Images (desodorante); Visoot Uthairam/Moment/Getty Images (perfume); Image Source/Getty Images (protector solar)
- p. 667:** Anna Blazhuk/Moment RF/Getty Images
- p. 668:** Daisy-Daisy/iStockphoto/Getty Images
- p. 671:** Peter Zelei Images/Moment RF/Getty Images
- p. 672:** Dougal Waters/DigitalVision/Getty Images
- p. 673:** somchaisom/iStockphoto/Getty Images
- p. 715:** Las fotografías de autor de Karen McConnell y Terri Farrar son cortesía de la Universidad Luterana del Pacífico; la fotografía de autor de Charles Corbin es cortesía de la Universidad del Estado de Arizona

# Índice alfabético

*Nota:* Las letras en cursiva *f* y *t* luego de los números de página se refieren a las figuras y tablas, respectivamente.

## A

- abrasión 638*t*
- abstinencia 411, 585
- abuso 425*f*, 458-461, 465
- abuso animal 425*f*
- abuso de ancianos 425*f*, 461
- abuso emocional 425*f*, 460*t*
- abuso físico 425*f*, 460*t*
- abuso fraternal 425*f*, 461
- abuso infantil 425*f*, 459-460, 460*t*
- abuso sexual 425*f*, 460*t*
- acceso a la información 125
- acidez estomacal 177
- ácido salicílico 68
- acné 68-69
- acompañamiento terapéutico 342-343, 503
- acontecimientos importantes de la vida 320
- acoso cibernético 425*f*, 440, 443-446
- acoso electrónico 440
- actividad física
  - autoevaluaciones 246
  - beneficios de 248-249
  - definición de 246, 248
  - emociones y 299
  - equipo de protección para 271
  - pautas 249-251
  - preparase para 267-274
  - prevención de enfermedades y 249
  - prevención de lesiones durante 271-272
  - vestirse para 271-272
- actividad sexual 412
- actividad sospechosa 454
- actividades aeróbicas 249, 255
- activo, estar 269-270
- adaptaciones 122
- adaptaciones razonables 122
- adicción 538, 553, 566
- aditivos alimentarios 213-214
- Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) 532, 558
- adolescentes 200
- aerosol de segunda mano 524
- aerosoles para defensa personal 452
- agilidad 263*f*
- agresión 432-433, 434*f*
- agresión sexual 462-463
- agua 149-151, 175
- agua dulce 654
- alcohol
  - alternativas al consumo 496-497
  - conducir y 485-486, 615
  - consecuencias del consumo 483-485
  - consumo de 475, 478-480, 483-485, 493-494
  - definición de 476
  - durante el embarazo 483
  - efectos de 481-482
  - efectos en el cerebro de 484
  - habilidades de comunicación para evitar el consumo de 495-496
  - influencias y 490-497
  - menor en posesión de 485
  - motivos emocionales para el consumo 477-478
  - sobredosis de 477, 481*f*
- Alcohólicos Anónimos (AA) 504
- alcoholímetro 480
- alérgenos 33
- alergias 33, 80, 555, 632-633
- alfa hidroxiaácidos 68
- alimentación desordenada 230
- alimento de calorías vacías 150
- alimentos
  - acceso a 209-211, 215
  - decisiones saludables 206
  - lecciones sobre 143
  - preparación de 213
  - procesados 183
  - religión y 160
  - seguridad de 211-216
- alimentos genéticamente modificados 215
- alimentos integrales 145
- alimentos orgánicos 214
- alimentos preparados 189
- alimentos procesados 183
- alopecia 71*f*
- alteraciones de la imagen 75-76, 229
- alucinógenos 567-568
- ambiente 648-676
- ambiente construido 650
- ambiente de toxicidad alimentaria 184
- ambiente natural 650
- amigdalitis estreptocócica 41
- amigos cercanos 397, 398*f*
- amigos ocasionales 397
- amigos virtuales 397
- amistades 395-401, 484
- amor 399-400, 405
- amputación 638*f*
- anafilaxia 632
- análisis 97
- análisis preventivos 97
- analista de salud pública 133*t*
- anemia 147, 202, 203*f*
- angustia 321, 322*f*
- anorexia 231*f*
- ansiedad/trastornos de ansiedad 338, 340*f*, 348-353
- ansiedad por separación 351*t*
- anticuerpos 29
- antidepresivos 343
- antioxidantes 185, 186*t*
- apéndice 175
- apetito 158-160, 162
- apnea del sueño 91
- apoyo 331-332
- apoyo y promoción 22-23, 117, 382
- aptitud. *Ver* aptitud física
- aptitud física
  - definición de 248
  - relacionada con la salud 255-262, 266, 276
  - relacionada con la habilidad 262-264, 266
- aptitud física relacionada con la salud 255-262, 266, 276
- aptitud relacionada con la habilidad 262-264, 266
- armas 449, 451-452, 606
- armas de fuego 451, 602
- arterioesclerosis 51
- articulaciones 260, 261*t*, 639
- articulaciones deslizantes 261*t*
- articulaciones en bisagra 261*t*
- articulaciones en pivote 261*t*
- articulaciones esferoideas 261*t*
- artritis 55
- artritis reumatoidea 55
- artritis reumatoide juvenil 55
- asertividad 433, 434*f*
- asfixia por aspiración 633-634
- asistentes de servicios sociales y humanos 588
- asma 30, 56, 516, 632
- astigmatismo 82
- ataque cardíaco 51
- ataques de pánico 351*t*
- ataques de phishing 624
- atención con cargo por servicio 99*t*
- atención en el punto de servicio 99*t*
- atención médica administrada 99*t*
- ateroesclerosis 51
- atracción emocional 403
- atracones de comida 231*f*
- ATVs 617-618
- audición 79, 82-84, 87, 121*f*. *Ver también* oído(s)
- auriculares de cancelación del ruido 83
- autoconfianza 305*f*, 307, 314
- autocontrol 314
- autocuidado 64, 95-97, 103, 361
- autoestima 305-306
- autoexamen de mamas 97
- autoexamen testicular 97
- autoexámenes 97
- autoimagen 77, 304, 305*f*
- autolesión 363-365
- avulsión 638*f*
- azúcar 150, 184, 186*t*, 633
- azúcares agregados 184, 186*f*

**B**

bacterias 28  
 bacterias intestinales 176  
 bajo peso 220  
 barbitúricos 569-570  
 beber 485-486 *Ver también* alcohol  
 beber con moderación 477  
 bebidas 149-151  
 bebidas energizantes 150-151, 557  
 bebidas no nutritivas 150  
 bebidas nutritivas 151  
 belleza 75-76  
 benzodiacepinas 569  
 bienestar 4, 6, 11  
 bilis 175  
 biodegradable 673  
 biodiversidad 669  
 bisexual 406  
 boca 72-75  
 bronquitis 56, 516  
 bruxismo 75  
 bulimia 231*f*  
 buscar ayuda 299, 366-367

**C**

cabello 70-71, 76*f*  
 cadena alimentaria 211  
 cafeína 150-151, 204, 321, 557, 571  
 caídas 601  
 calcio 203-205  
 cálculos renales 178  
 calentamiento 269  
 calibradores de pliegues cutáneos 220*t*,  
 262*f*  
 calidad de vida 8  
 calidad del aire 652-653  
 calidad del aire interior 653  
 calorías 145, 155-157  
 calzado 271  
 cambio climático 668  
 cáncer 53-54, 55*t*, 56, 70, 115, 177*t*  
 cáncer de colon 55*t*, 177*t*  
 cáncer de mama 55*t*  
 cáncer de piel 53, 70  
 cáncer de próstata 55*t*  
 cáncer de pulmón 55*t*, 56  
 cannabidiol (CBD) 564  
 cannabis 564  
 carácter 314  
 carbohidratos 145, 147  
 carcinógenos 524  
 caries 74  
 carreras 132, 133*t*  
 cartílago 260  
 cascos 271, 273, 613, 616  
 caspa 71*f*  
 catástrofes 604-605  
 cavidad oral 72  
 ceguera nocturna 82  
 celos 399  
 centro residencial de tratamiento  
 504-505  
 centros 100-101

Centros para el Control y la Prevención  
 de Enfermedades (CDC) 34, 68,  
 129, 479, 533  
 cercanía 405  
 cereales 145, 146*f*  
 cereales integrales 145, 146*f*  
 cerebro 259, 296, 342, 484*f*; 585  
 chismes 399  
 ciclo de peso 222  
 ciclo del agua 654-655  
 ciencia de los alimentos 237  
 cigarrillos electrónicos 513, 515, 518,  
 520-524, 531*f*; 532, 543  
 cinturones de seguridad 614  
 cirrosis 177*t*, 482  
 cirugía ocular con láser 85  
 ciudadano digital 445  
 clima húmedo 272  
 clínicas 100-101  
 cocaína 564, 571  
 coerción 463  
 coerción sexual 463  
 colágeno 67  
 colitis 177*t*  
 comercio electrónico 98  
 comestibles 563  
 comparación social 228  
 comparar precios 98  
 competencia 314  
 composición corporal 219, 220*t*, 262  
 compostaje 674  
 compras en línea 98  
 compromiso 405  
 comunicación agresiva 102, 380  
 comunicación  
 agresiva 380  
 asertiva 46, 102, 380  
 de apoyo 331-332  
 de emociones 294  
 de las necesidades de salud 18  
 definición de 378  
 estilos de 379-380  
 mensajes de texto 380-381  
 no verbal 378  
 para una dieta saludable 205-207  
 pasiva 380  
 pasivo-agresiva 380  
 rechazo al alcohol y 495-496  
 redes sociales 380-381  
 relación por Internet 407-409  
 saludable 24, 86, 392  
 trastornos mentales y 345-346  
 verbal 378  
 comunicación asertiva 46, 102, 380, 442  
 comunicación no verbal 378  
 comunicación pasiva 102, 380  
 comunicación pasivo-agresiva 380  
 comunicación saludable 24  
 comunicación verbal 378  
 comunidad  
 alimentos y 160  
 apoyo y promoción para 23  
 definición de 23, 610

recursos de salud 134  
 seguridad en 609-621  
 violencia en 429  
 conciencia de sí mismo 302-309  
 conducción  
 alcohol y 485-486, 615  
 bajo los efectos de las drogas 589-590  
 distraída 615-616  
 somnolienta 616  
 conducción agresiva 615  
 conducción distraída 615-616  
 conducción somnolienta 616  
 conducir bajo la influencia (DUI) 485,  
 615  
 conducir en estado de ebriedad (DWI)  
 485  
 conducta violenta 423-431  
 conducta(s) 9-10, 16, 21, 387  
 conductas alimentarias 198  
 conductas de riesgo 572  
 conductas de salud 9-10, 16, 21  
 conductor designado 486  
 conexión emocional 396  
 confianza 305*f*, 307, 314  
 conflicto 422, 432, 434-438  
 congelación 635  
 conjuntivitis 43  
 conmoción cerebral 640-641  
 conocidos 397  
 conocimientos de salud 15, 19  
 conocimientos sobre la salud 14-15  
 consciente de la seguridad 600  
 consejeros escolares 360  
 consentimiento afirmativo 412-413  
 conservación 667, 669  
 conservantes 213-214  
 conservantes alimentarios 213-214  
 constipación 177  
 consumidor 97, 101, 102  
 consumidor de atención médica 97,  
 103  
 consumo de alcohol en menores de  
 edad 476  
 consumo excesivo de alcohol 115, 477  
 contacto directo 39*f*  
 contacto indirecto 39*f*  
 contagioso 38  
 contaminación 649, 651-659  
 contaminación del agua 649, 654-659  
 contaminación del aire 649, 651-653,  
 658-659  
 contaminación sonora 649, 657, 659  
 contenido de alcohol en sangre (BAC)  
 480, 486-487  
 contraseñas 624, 625*f*  
 contratos de conducta 57-58  
 contusión 640  
 convulsiones 633  
 coordinación 263*f*  
 corazón 255  
 coronavirus 130  
 correr riesgos 477  
 costumbres 330

- COVID-19 43, 352, 359  
 creatina 557  
 creencias culturales 159  
 cuchillos 451  
 cultura 492
- D**  
 daltonismo 82  
 defensor del paciente 101  
 deficiencia 156  
 deglución 174  
 delitos de odio 425*f*  
 delitos relacionados con las drogas 589  
 demencia 57, 115  
 dentista 75  
 denunciante obligatorio 459-460  
 deportes 270  
 deportes duales 270  
 deportes en equipo 270  
 deportes individuales 270  
 depresión 338, 356-362  
 depresión posparto 358*f*  
 depresión psicótica 358*f*  
 depresores 476, 555, 569, 571  
 dermatitis 69  
 dermis 67  
 derrame cerebral 51*f*, 52  
 desastres naturales 604-605, 657  
 desayuno 187, 210  
 descanso 89  
 desencadenante 364  
 desfibrilador externo automático (DEA) 630-631  
 deshidratación 272, 633  
 desmayos 633  
 desnutrición 156, 210  
 deterioro dental 74  
 determinantes 7-8, 113*f*  
 determinantes ambientales 8  
 determinantes individuales 8  
 determinantes sociales 8  
 diabetes 53-54, 156, 184, 633  
 diabetes gestacional 53  
 diabetes tipo 1 53, 184  
 diabetes tipo 2 53, 144, 156, 184  
 diagnóstico 7  
 diálisis 179  
 diálisis renal 179  
 diálogo interno 315, 316*t*  
 diálogo interno negativo 315, 316*t*  
 diario 299  
 dientes 72-75, 92  
 dientes amontonados 73  
 dientes torcidos 73  
 dieta 142, 164, 184  
 dieta adecuada 164  
 dieta equilibrada 164  
 dieta moderada 164  
 dieta saludable 205-206  
 dieta variada 164  
 dietas de moda 222  
 dietista 169  
 digestión 174-175
- director de funeraria 332  
 discapacidad 119-124, 391  
 discriminación 427  
 diseño universal (DU) 123  
 dislocación 639  
 disparidades de salud 115-117  
 distracción 298  
 distribución de la grasa 219, 220*t*  
 disulfiram 504  
 dominios de nivel superior 17  
 dominios web 17  
 dopamina 518, 565, 585  
 dramatismo 399  
 drogas/consumo de drogas  
 abstinencia de 585  
 alternativas a 579, 580*f*  
 anuncios y 577-579  
 conducir y 589-590  
 de venta libre 550-558, 560  
 efectos en el cerebro 585  
 escuela y 570, 588  
 ilegales 561-574  
 influencias sobre 575-582  
 potencial adictivo de 584-585  
 recetadas 550-560, 566, 589, 592  
 rendimiento deportivo y 571  
 señales de alerta de 572  
 tolerancia a 585  
 drogas de club 568, 569*f*  
 drogas ilegales 561-574  
 drogas para mejorar el rendimiento 557  
 duelo 326, 328, 329*f*, 329*t*  
 duelo anticipado 329*t*  
 duelo ausente 329*t*  
 duelo complicado 329*t*  
 duelo exagerado 329*t*  
 duelo inhibido 329*t*  
 duelo no reconocido 329*t*  
 duelo retrasado 329*t*
- E**  
 ebrio 486-487  
 eczema 69  
 educación 113*f*  
 educador de la salud 22  
 educador de salud pública 133*t*  
 efectos secundarios 553  
 ejercicio 248  
 elastina 67  
 e-líquidos 520-521, 528  
 embarazo 115, 483, 518, 519*f*  
 emergencias 598, 628-643  
 emergencias relacionadas con el calor 272, 635  
 emergencias relacionadas con el frío 272, 635  
 emociones  
 ansiedad y 338  
 comunicación de 294  
 control de 296-300  
 definición de 292  
 influencias sobre 295-296  
 manejo de 298-299
- salir con alguien 405-406  
 empatía 85, 294-295, 299  
 endorfinas 565  
 enfermedad  
 definición de 7  
 en la familia 391  
 repentino 632-633  
 transmitido por vectores 45-46  
 enfermedad arterial periférica 52  
 enfermedad coronaria 51  
 enfermedad de Alzheimer 57  
 enfermedad de Crohn 177*t*  
 enfermedad de las encías 74  
 enfermedad del beso. *Ver*  
 mononucleosis  
 enfermedad pulmonar 56  
 enfermedad pulmonar obstructiva  
 crónica (EPOC) 56, 517  
 enfermedad renal 179  
 enfermedad repentina 632-633  
 enfermedades cardiovasculares (CVD) 51-52  
 enfermedades crónicas 50  
 enfermedades de transmisión sexual (ETS) 411, 478  
 enfermedades no contagiosas 50-58.  
*Ver también enfermedades específicas*  
 enfermedades transmisibles 37-45, 39*f*, 132  
 enfermedades transmitidas por vectores 45-46  
 enfermero de salud pública 133*t*  
 enfisema 56  
 enfriamiento 269  
 enojo 298, 422, 432-433  
 entrenador personal 264  
 epidemiólogos 132, 133*t*  
 epidermis 67  
 epinefrina 538, 632  
 equidad 111-112  
 equidad en salud 111-112, 136  
 equilibrio 82, 263*f*  
 equilibrio energético 154-156, 162  
 equilibrio energético negativo 155  
 equilibrio energético positivo 155  
 equipo de protección 271  
 equipo de protección personal 40*f*  
 escala de índice de esfuerzo percibido (RPE) 256, 257*f*  
 escalar 435  
 escucha activa 265, 298, 378-379, 381  
 escuela  
 clínicas de salud 100  
 consumo de sustancias y niveles 485, 570, 588  
 deportes en 270  
 normas en 386  
 opciones alimentarias 160  
 políticas de producto de tabaco de 534-535  
 seguridad en 610-611



## Índice alfabético

- escuela (*continuación*)  
servicios de salud 110, 130  
servicios de terapia 342  
violencia en 425*f*, 454-455
- esguince 639  
esmalte 72  
esmog 652  
esófago 174  
especialista certificado en educación para la salud (CHES) 22  
especificidad 278  
esquizofrenia 340*f*  
estabilizadores del estado de ánimo 344  
estereotipos de género 387-388  
esteroides 221, 567  
esteroides anabólicos 221, 567  
estigma 344, 345*f*  
estigma social 344, 345*f*  
estilo de vida saludable 8-9, 31  
estimulantes 555, 556*t*, 564-565, 571  
estiramiento 262, 277  
estiramiento dinámico 262, 277  
estiramiento estático 262, 277  
estómago 174-175  
estrés  
ansiedad y 349  
consumo de drogas y 576  
definición de 319  
efectos en el organismo de 321-323  
manejo de 323-325  
óptimo 322  
presión arterial alta y 52  
rendimiento y 322  
salud y 323  
sistema inmunológico afectado por 30, 31*f*  
estrés óptimo 322
- Estudiantes contra las Decisiones Destructivas (SADD) 487
- etiqueta de información nutricional 165, 166*f*  
etiquetas 98  
etiquetas de alimentos 98, 165, 166*f*  
etiquetas de productos 98  
exámenes médicos 97  
exceso de velocidad 615  
exfoliaciones químicas 76  
expresión de género 387
- F**  
factores estresantes 319-321  
factores estresantes agudos 320  
factores estresantes crónicos 320  
familia  
apetito y 158-159  
apoyo y promoción para 23  
cambios a 390-391  
consumo de drogas y 576  
definición de 385  
disparidades de salud 115  
necesidades de 386  
roles en 388-390
- salir con alguien y 406  
tipos de 385  
trastorno por consumo de alcohol en 502-503
- familia adoptiva 385  
familia ampliada 385  
familia de abuelos-padres 385  
familia de acogida 385  
familia de hecho 385  
familia ensamblada 385  
familia monoparental 385, 388  
familia multigeneracional 385, 388  
familia nuclear 385, 388  
familia sin hijos 385  
farmacia 97  
fatiga 81-82, 639  
fentanilo 566  
fibra 145, 186*t*  
fitoquímicos 190  
flexibilidad 262, 268, 277  
fobia 349, 351*t*  
fobia simple 349, 351*t*  
fórmula FITT 276-279  
fortaleza mental 311, 315-317  
fracturas 639  
frecuencia cardíaca máxima 257  
frecuencia de ejercicio 276, 279  
frutas 214*f*  
fuente de energía renovable 670  
fuerza muscular 259, 277  
fumar. *Ver* productos de tabaco
- G**  
gafas 271, 273  
gafas de sol 80  
gas 177  
gas pimienta 452  
gastroenterólogo 179  
gay 406  
género 387-388  
genética 8, 30, 341, 357  
GHB 568, 569*f*  
gingivitis 74  
glándulas salivales 174  
grasa abdominal 219  
grasas 146, 185, 186*t*  
grasas insaturadas 185, 186*t*  
grasas saturadas 185, 186*t*  
gratitud 353-354  
gripe. *Ver* influenza  
grupos marginados 117
- H**  
habilidad 313-314  
habilidades de afrontamiento 350, 370  
habilidades de rechazo 412, 495-496, 540, 544  
habilidades para una vida saludable 11, 13-14, 24, 35  
hábito 14, 21*f*, 65  
hábitos de salud 65, 78  
hábitos de salud personal 65, 78, 105  
halitosis 74  
hambre 157, 162
- hematoma 640  
hemorroides 177  
herencia 8  
herida punzante 638*f*  
heridas 637-639  
heridas abiertas 637-639  
heridas cerradas 637, 639  
heroína 565  
herpes labial 74  
herramienta STOP 344, 345*f*  
heterosexual 406  
hierro 147, 202-203  
higiene 66-67, 71, 73  
hiperglucemia 633  
hipermetropía 82  
hipertensión 52, 185  
hipnóticos sedantes 569-570  
hipodermis 67  
hipoglucemia 633  
hipometropía 82  
hipotermia 635  
historial médico 96  
homicidio 425*f*  
hospital 100-101  
hostigador/hostigamiento 229, 425*f*, 439-443, 440, 441*f*, 442, 446  
huella digital 623  
huertas 211  
hueso 260, 639  
humillación corporal 229  
humo de tercera mano 524  
humo indirecto 524  
huracanes 604-605
- I**  
identidad 304  
imagen corporal 225-234, 241, 304  
imagen corporal negativa 226-227  
imagen corporal positiva 226  
impedancia bioeléctrica (BIA) 220*t*  
impedimento 120, 121*t*  
impedimentos cognitivos 121*f*  
impedimentos de movilidad 121*f*  
impedimentos emocionales 121*f*  
implante coclear 84  
impulsividad 297  
inactividad 251  
incendio 602, 603*f*  
inclusión de la discapacidad 122  
inconsciente 89  
índice cintura-cadera 220*t*  
índice de calidad del aire (ICA) 653, 654*f*  
índice de masa corporal (IMC) 219  
índice metabólico 155  
indigestión 177  
inequidades en salud 113  
infecciones bacterianas 41, 71*f*  
infecciones del tracto urinario (ITU) 178  
infecciones micóticas 43-44, 71*f*  
infecciones protozoarias 45  
infecciones virales 41-43

influencias externas 529, 530*t*  
 influencias internas 529, 530*t*  
 influenza 41-43, 130  
 información confiable 16  
 información de salud 16-18  
 información válida 16  
 ingeniería genética 215  
 Ingesta Diaria Recomendada (IDR) 147  
 ingrediente activo 98  
 ingresos 113*f*  
 inhalantes 566  
 inmunización 29  
 inseguridad alimentaria 210  
 insomnio 91  
 inspector de salud 133*t*  
 insulina 53  
 inteligencia emocional 293, 294*f*  
 intensidad de ejercicio 276, 279  
 intersexual 387  
 intestino delgado 175  
 intestino grueso 175  
 intimidad 410-411  
 intimidad emocional 410  
 intimidad física 410-411  
 intolerancia 426-427  
 intolerancia a la lactosa 177*t*  
 intoxicación 601-602, 664  
 intoxicación alimentaria 211-212  
 intoxicación por monóxido de carbono 601-602  
 investigador del cáncer 523

**K**

ketamina 568

**L**

laceración 638*f*  
 láser 85  
 lenguaje sencillo 24  
 lesbiana 406  
 lesión cerebral traumática (LCT) 341  
 lesiones 271-272, 598-600, 607-608  
 lesiones en el cuello 640  
 lesiones en la cabeza 640-641  
 lesiones en la médula espinal 640  
 lesiones en los músculos 639  
 lesiones faciales 639  
 lesiones intencionales 600  
 lesiones involuntarias 600  
 leucemia 53, 55*t*  
 leucopenia 32  
 leucoplasia 519  
 LGBTQIA+ 407  
 licencia de conducir graduada (GDL) 614  
 ligamentos 260  
 límite de gastos de bolsillo 100  
 límites 411, 465, 466*f*  
 linfoma 33, 53  
 lluvia ácida 652  
 longevidad 200  
 LSD 567  
 luto 329-331

**M**

mainlining 562  
 mal aliento 74  
 malestar 7  
 manía 344  
 manipulación de alimentos 213  
 marihuana 563-564, 570, 589, 615  
 masa muscular 221  
 máscaras de protección facial 271, 273  
 masticación 174  
 materiales peligrosos 665  
 MDMA 568, 569*f*  
 Medicaid 99-100  
 medicamento sin receta o de venta libre (OTC) 550-558  
 medicamentos ansiolíticos 344  
 medicamentos antipsicóticos 344  
 medicamentos recetados 550-560, 566, 589, 592  
 Medicare 99-100  
 médico de atención primaria 100  
 medios  
   autoimagen y 76*f*, 77  
   consumo de alcohol y 492-493  
   consumo de drogas y 576  
   dirigirse a los adolescentes por 160  
   imagen corporal y 228-229, 233  
 médula espinal 259  
 mejores amigos 397  
 melanoma 55*t*  
 menor en posesión (MIP) 485  
 mensajes de texto 380-381, 408, 542  
 mensajes y afirmaciones en primera persona 46, 102, 265, 379, 381, 495  
 menstruación 203  
 mentalidad 312, 313*f*  
 mentalidad de crecimiento 312, 313*f*  
 mentalidad fija 312, 313*f*  
 mescalina 568  
 metanfetamina 565  
 metas 20, 237-238, 324  
 metas a corto plazo 20  
 metas a largo plazo 20  
 metas saludables 20  
 metas SMART 20, 237-238, 279, 282, 324  
 meteorólogo 604  
 método ABCDE 70  
 microbiólogo 133*t*  
 minerales 147-149, 202-205  
 MiPlato 166-168, 236  
 modelo socio-ecológico de la salud 114  
 mononucleosis 43  
 moretones 637  
 mortalidad infantil 115  
 muelas de juicio 74  
 muerte 327-328, 391  
 multicereal 145  
 músculo 258  
 músculo cardíaco 258  
 músculo esquelético 258  
 músculo liso 258

mutismo selectivo 351*t*

MyFitnessPal 236, 281

**N**

naloxona 566  
 Narcan 566  
 narcolepsia 91  
 necesidad energética diaria 156  
 necesidades de salud 18  
 necesidades emocionales 386  
 necesidades energéticas 157*t*  
 necesidades físicas 386  
 necesidades mentales 386  
 necesidades sociales 386  
 negligencia 425*f*, 459-460, 460*t*, 461  
 neumonía 56, 516  
 neurolepticos 344  
 nicotina 514, 517-518, 520-521, 538-539  
 normas culturales 386, 388  
 normas sociales 85-86, 386-388  
 novatada 425*f*, 439, 446-448  
 911 629, 630*f*  
 nutrición 165, 169, 183, 192-193, 200, 201*t*  
 nutricionistas 169  
 nutrientes 143-147

**O**

obesidad 218-219  
 objetos punzantes 40  
 oído(s) 82-85  
 ojo rosado. *Ver* conjuntivitis  
 ojos 81-82  
 ojos inyectados de sangre 82  
 ojos rojos 82  
 opciones de alimentos saludables 206  
 opioides 555, 565-566, 571  
 optimista 312  
 organización de mantenimiento de la salud (HMO) 99*t*  
 organización de prestador preferido (PPO) 99*t*  
 organizaciones de salud pública 129*t*  
 orientación sexual 406-407  
 ortorexia 231*f*  
 osteoporosis 54-55, 147, 204

**P**

pandemia 43, 130  
 pantalla solar 67, 70  
 paro cardíaco 630  
 pastillas para adelgazar 558  
 patógenos 28, 38, 630  
 PCP 568  
 pérdida 326, 329*f*, 367  
 pérdida auditiva 83-84  
 pérdida auditiva conductiva 84  
 pérdida de audición neurosensorial 84  
 pérdida de peso 221-223  
 período de duelo 329-331  
 peróxido de benzoilo 68  
 perseverancia 315  
 pesaje subacuático 220*t*  
 pesimista 312

## Índice alfabético

peso 218-224  
peso corporal 219-224  
peso saludable 220-221  
pesticidas 214  
pie de atleta 43-44  
piel 28, 66-69, 76f  
piercing corporal 45  
piercings 45  
piojos 71f  
pirámide de actividad física 249, 250f  
piratas informáticos 625  
plan de aptitud física 275-276, 279-281, 284  
plan de nutrición 236-240  
pobreza 115  
pornografía infantil 446  
potencia 263f  
potencial adictivo 584-585  
prebióticos 176  
precauciones universales 40, 630  
prejuicio 228, 344, 426-427  
prejuicio de peso 228  
presbicia 82  
presión arterial alta 52, 185  
presión de los pares 491-492, 576  
prevención 131-132  
prevención en salud 131-132  
prevención primaria 131, 132f  
prevención secundaria 131, 132f  
prevención terciaria 132  
primeros auxilios 628-629, 644  
principios del entrenamiento 278  
privación del sueño 91  
probióticos 176  
proceso de justicia de menores 589  
producto químico sintético 661  
producto químico tóxico 661  
productos de tabaco  
abandonar 537, 540f, 542-543  
cigarrillos electrónicos 513, 515, 518, 520-524, 531f, 532, 543  
comercialización de 531-532  
efectos de 516-517  
embarazo y 518, 519f  
evitar 537  
habilidades de rechazo 540, 544  
influencias en el consumo de 527-536  
ingredientes de 514  
nicotina 514, 517-518, 520-521, 538, 539  
normalización del consumo de 530-531  
políticas escolares sobre 534-535  
prevenir el consumo de 532-534, 539  
publicidad de 531-532  
regulación de 532-534  
sin humo 515f, 519, 531  
tipos de 515f  
vapear 513, 518, 520-521, 522f, 523, 526, 528, 535, 546  
productos para el cuidado personal 662, 663f

productos para el hogar 663, 664f  
productos para la salud 97-98  
profesional en enfermería 133  
programa de asistencia estudiantil 504  
programas de almuerzo 210  
programas de tratamiento del alcoholismo 503-505  
progresión 278  
promoción de la salud 131-132  
prospecto de medicamento 553, 554f  
protectores bucales 271, 273  
proteína 147, 221  
proteína completa 147  
proteínas incompletas 147  
pruebas de aptitud física 276  
psicoterapia 342-343  
pubertad 189, 203  
publicidad 531-532, 577-579

### Q

quemadura de sol 69, 636-637  
quemaduras 636-637  
queratina 71  
química 405  
quimo 174

### R

rabia 38  
rabia del roid 567  
racismo 113f  
rasgo 313  
rayos 604  
rayos ultravioletas (UV) 80  
reacción de lucha o huida 319, 320f, 321, 324  
realidad virtual 343  
reanimación cardiopulmonar (RCP) 632, 640, 644  
recaída 588  
rechinar los dientes 75  
reciclado 670-671  
recursos de salud 16-18  
redes sociales  
amistades y 398-399  
ansiedad y 352  
autoimagen y 77  
comunicación con 380-381  
consumo de alcohol y 493  
consumo de drogas y 577  
definición de 493  
emociones y 296  
imagen corporal y 229, 233  
influencias de 75-77  
seguridad 623-624, 626  
registro de comidas 236  
relación por Internet 407-409  
relaciones  
amistades 395-401, 484  
coercitivas 463  
definición de 376  
familiares 384-394  
hermanos 390  
salir con alguien 402-406, 415  
saludable 374-377, 382-383

tutor 389  
tóxicas 377, 378f  
violencia en 428, 457-468  
relaciones coercitivas 463  
relaciones de pareja saludables 403-404  
relaciones saludables 374-377, 382-383  
relaciones tóxicas 377, 378f, 404-405  
religión 160  
rendimiento deportivo 571  
rendimiento laboral 571  
resfriado común 41-43  
resiliencia 313-315  
resistencia cardiopulmonar 255-258, 276-277  
resistencia muscular 259  
respeto 429-430  
respuesta inmunológica 29, 31f  
retina 80  
retiro de alimentos 211  
RICE 639, 640f  
risa 299  
rituales 330  
rivalidad entre hermanos 390  
robo de identidad 624  
Rohypnol 568, 569f  
roles de género 387, 389, 392  
ruptura 413

### S

saciado 157  
sal 185, 654  
salir a comer 188f  
salir con alguien 402-406, 415  
salud  
actividad física, beneficios 248-249  
apoyo y promoción para 22-23  
autoestima y 306  
comunidad 128, 132, 133t  
cultura de 113  
determinantes de 7-8, 113f  
digestivo 177, 179-180  
discapacidad y 121  
emocional 290-301, 312, 317, 334  
estrés y 323  
modelo socio-ecológico de 114  
pública *Ver* salud pública  
social 377  
urinaria 179  
salud comunitaria 128, 132, 133t  
salud emocional 290-301, 312, 317, 334  
salud mental 249, 292, 517-518  
salud pública 127-132, 133t, 135  
salud pública mundial 130  
salud social 377  
seguridad  
agua 619-620, 656  
automóvil 614-618  
bicicleta 613  
comunidad 609-621  
en casa 601-602  
en el trabajo 619  
en Internet 622-627  
escuela 610-611  
motocicleta 616-617

- peatón 612, 613*f*  
 pública 612  
 transporte público 618  
 seguridad en automóviles 614-618  
 seguridad en bicicleta 613  
 seguridad en el agua 619-620  
 seguridad en el lugar de trabajo 619  
 seguridad en Internet 622-627  
 seguridad en motocicleta 616-617  
 seguridad peatonal 612, 613*f*  
 seguridad pública 612  
 seguro de salud 99-100  
 seguro de salud gubernamental 99-100  
 seguro de salud privado 100  
 seguro de salud público 100  
 servicios de movilidad a demanda/  
 compartida 618-619  
 sesgo 165, 426-427  
 sexo 387  
 sexting 408-409, 446  
 shock 634  
 sin alcohol 496, 507  
 sin drogas 585-586  
 sin tabaco 539-541  
 síndrome alcohólico fetal (SAF) 483  
 síndrome de colon irritable (SCI) 177*t*  
 síndrome de inmunodeficiencia  
 adquirida (SIDA) 31  
 síntomas 40-41  
 sistema circulatorio 255  
 sistema de atención médica 99-101  
 sistema digestivo 172-177, 179-181  
 sistema esquelético 260, 261*f*  
 sistema inmunológico 26-27, 29-33, 36  
 sistema muscular 258  
 sistema nervioso 259  
 sistema nervioso central (SNC) 259  
 sistema nervioso periférico (SNP) 259  
 sistema respiratorio 256  
 sistema urinario 172, 178-179, 181  
 sitios web 17-18, 34  
 sobrecarga 278  
 sobrepeso 219-220  
 socialización de género 387-388  
 sodio 185  
 software antivirus 625  
 software malicioso 625  
 sueño 89-94, 296  
 suicidio 363, 365-366, 602  
 suplementos 221-222  
 sustancias químicas 661-666
- T**  
 tabaco de mascar 515*f*, 519  
 tabaco sin humo 512, 519, 531  
 tarjeta de contacto de emergencia 100  
 tatuajes 44  
 técnicas de relajación 324  
 tecnología 75-76, 296  
 tecnología portátil 281  
 tendones 260  
 terapeuta de salud mental 503  
 terapeuta matriculado de pareja y  
 familiar (LMFT) 391  
 terapia conductual 588  
 terapia de reemplazo de nicotina (TRN)  
 543  
 terapia por abuso de sustancias 344,  
 503  
 terremotos 605  
 terrorismo 425*f*  
 testigo 427  
 tetrahidrocannabinol (THC) 563  
 tiempo de hacer ejercicio 276, 279  
 tiempo de reacción 263*f*  
 tinnitus 85  
 tipo de ejercicio 276, 279  
 tirador activo 611  
 tolerancia 585  
 tolerancia cero 485, 590  
 toma de decisiones 19, 189, 191-193,  
 308, 361, 525, 573, 665  
 toma de decisiones saludables 19  
 tomarse tiempo 298  
 tornados 604-605  
 toxinas 41  
 trabajador social 133*t*, 436  
 tráfico sexual 463-464  
 transmisión aérea 39*f*  
 transmisión por huésped 39*f*  
 transporte público 618, 672  
 trastorno afectivo estacional 358*f*  
 trastorno bipolar 358*f*  
 trastorno de alimentación selectiva  
 (ARFID): 231*f*  
 trastorno de ansiedad generalizada  
 351*t*  
 trastorno de ansiedad social 351*t*, 352  
 trastorno de desregulación disruptiva  
 del estado de ánimo 358*f*  
 trastorno de estrés postraumático 340*f*  
 trastorno del espectro alcohólico fetal  
 (TEAF) 483, 488  
 trastorno depresivo persistente 358*f*  
 trastorno de pánico 351*t*  
 trastorno obsesivo compulsivo 340*f*  
 trastorno por consumo de nicotina 541  
 trastorno por déficit de atención e  
 hiperactividad 340*f*  
 trastornos alimentarios 230-231  
 trastornos autoinmunes 32-33  
 trastornos de inmunodeficiencia 32  
 trastornos de la personalidad 340*f*  
 trastornos del estado de ánimo 340*f*,  
 356-362  
 trastornos mentales  
 ansiedad/trastornos de ansiedad 338,  
 340*f*, 348-353  
 causas de 341-342  
 comunicación y 345-346  
 datos sobre 341  
 definición de 340  
 depresión 356-362  
 estigma social y 344, 345*f*  
 medicamentos para 343-344  
 tipos de 340*f*  
 trastornos del estado de ánimo 356-  
 362  
 tratamiento de 342-344  
 trastornos por consumo de alcohol  
 (AUD) 500-506  
 trastornos por consumo de sustancias  
 tóxicas 391, 583-591  
 trata de personas 425*f*, 463-464  
 tratamiento del agua 656  
 trauma 321  
 tristeza 360  
 tuberculosis 56  
 tutor 385, 389, 406, 416
- U**  
 úlceras 177  
 uñas 70-71  
 uñas encarnadas 71*f*  
 UTV 617-618
- V**  
 vacunas 33, 43  
 valores 493  
 vapear 513, 518, 520-521, 522*f*, 523,  
 526, 528, 535, 546  
 vecindario 113*f*  
 velocidad 263*f*  
 verduras 214*f*  
 verrugas 71*f*  
 víctima 426, 441*f*  
 vida verde 667, 671-674, 676  
 violencia 423-431, 449-451, 457-469  
 violencia de pandillas 425*f*, 449, 452-  
 454  
 violencia doméstica 461-462  
 violencia emocional 424  
 violencia en parejas de adolescentes  
 (TDV) 461  
 violencia física 424  
 violencia sexual 424  
 virus 28  
 virus de inmunodeficiencia humana  
 (VIH) 31, 38, 411, 630  
 virus del herpes simple (VHS) 74  
 vista 79-80, 82, 87, 121*f*  
 vitaminas 147-149, 203-205  
 vitaminas solubles en grasas 149  
 vivienda 113*f*  
 vómitos 177, 563
- Z**  
 Zona de frecuencia cardíaca deseada  
 257



# Acerca de los autores



**Karen E. McConnell, PhD**, profesora de la Universidad Luterana del Pacífico, es una especialista certificada en educación sanitaria (CHES por sus siglas en inglés) y ha enseñado en la universidad durante más de 22 años en áreas relacionadas con educación en salud y preparación física, plan de estudios y evaluación y ciencia del ejercicio. Ha escrito o contribuido con más de una docena de capítulos de libros y textos, incluidos los recursos para maestros para la quinta y sexta edición de *Fitness for Life*. Recibió el Premio Arthur Broten para Jóvenes Académicos y el Premio al Profesional Universitario del Año de la Alianza de Washington para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza por contribuciones realizadas a los estándares estatales en salud y preparación física. Le gusta correr, habiendo completado 38 medias maratones y una maratón. Como residente del noroeste del Pacífico, disfruta participar en la mayoría de las actividades al aire libre.



**Terri D. Farrar, PhD**, es profesora adjunta y directora del programa de bachillerato en kinesiología de la Universidad Luterana del Pacífico en Tacoma, Washington. Imparte educación sanitaria y de preparación física en niveles de escuela media y preparatoria desde hace más de 26 años y pedagogía sanitaria y de preparación física en la Universidad Luterana del Pacífico desde hace 10 años. Es miembro de SHAPE America (Sociedad de Educadores Sanitarios y Físicos) y de la filial de SHAPE America en Washington. Fue nombrada Profesora Universitaria del Año de SHAPE Washington en 2019 y es presidente de evaluaciones de SHAPE Washington. Le gusta viajar, ejercitarse y desempeñarse como entrenadora.



**Charles B. ("Chuck") Corbin, PhD**, es profesor emérito de la Escuela de Nutrición y Promoción de la Salud de la Universidad Estatal de Arizona. Es coautor de dos series de salud para usar en grados K a 8 y es autor principal de varios textos galardonados para escuela primaria, media y preparatoria y universitarios, incluido *Fitness for Life: Elementary School*, *Fitness for Life: Middle School*, y la sexta edición de *Fitness for Life*, todos ellos ganadores de Premios Texty, otorgados por la Asociación de Autores de Textos y Académicos (TAA, por sus siglas en inglés). También es autor de la 17ª edición de *Concepts of Physical Fitness*, ganador del Premio McGuffey de la TAA. Sus libros son los textos más ampliamente adoptados en la escuela pública y en la universidad en el área de preparación física, salud y bienestar. El Dr. Corbin es reconocido internacionalmente como experto en actividad física, salud, promoción del bienestar y aptitud física juvenil. Ha sido el orador principal en más de 40 convenciones estatales de AHPERD, realizó importantes presentaciones en más de 15 países y dictó numerosas conferencias. Entre sus muchas distinciones se cuentan el Premio Gulick de SHAPE America (Sociedad de Educadores Sanitarios y Físicos); el Premio *Healthy American Fitness Leaders* del Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición y del grupo cívico *National Jaycees*; y el Premio Hetherington de la Academia Nacional de Kinesiología. Fue nombrado Académico de la Alianza por SHAPE America, seleccionado como catedrático Cureton por el *American College of Sports Medicine* (ACSM), y nominado para el Salón de la Fama de la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE). Se desempeñó durante más de 20 años como miembro de la junta consultiva de *FitnessGram* y fue el primer presidente de la junta de ciencias del Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición.

# CAPÍTULO 1

## Figura 1.1

Social: Tener muchos amigos y muchas redes sociales no es lo único que importa; debes aspirar a tener conexiones importantes y a poder adaptarte con facilidad a diferentes situaciones sociales. Física: Esto te permite hacer más cosas que moverte por la escuela o cargar tu mochila; puedes reponerte cuando estás enfermo, lidiar con el estrés y recuperarte de una lesión. Intelectual: Esto te ayuda a desempeñarte bien en la escuela y también significa que puedes participar en actividades creativas que expresen quién eres. Espiritual: Esto te conecta con un sentido de propósito y te ayuda a vivir una vida auténtica; también desarrolla tu empatía por otras personas que pueden tener creencias diferentes a las tuyas. Emocional: Esto no solo afecta la forma en que te sientes, sino que te permite conectarte con los demás, manejar tu estrés, resolver problemas complejos y enfrentar los cambios con más facilidad.

## Figura 1.3

Etapa 1: Precontemplación muestra a un hombre fumando en una habitación cerca de su esposa embarazada y una niña pequeña. Etapa 2: Contemplación muestra al hombre apagando su cigarrillo y tres burbujas de pensamiento de un corazón dañado, su esposa y su hija tosiendo, y el hombre en un ataúd. Etapa 3: Preparación muestra al hombre con una doctora que señala los pasos necesarios para dejar de fumar. Etapa 4: Acción muestra al hombre arrojando sus cigarrillos a la basura delante de su esposa y su hija. Etapa 5: Mantenimiento muestra al hombre al aire libre en un día soleado con su esposa, su hija y el bebé.

## Página 14

Habilidades para una vida saludable: 1. Desarrollar conocimientos básicos de salud y alfabetización en salud, 2. Analizar qué cosas influyen en tus conductas de salud, 3. Acceder a información y recursos de salud válidos y confiables, 4. Comunicar tus necesidades de salud, 5. Tomar decisiones saludables, 6. Establecer metas saludables, 7. Practicar conductas saludables, 8. Abogar por la buena salud para ti mismo y para los demás.

## Página 18

1. ¿Quién lo publica? Usa .gov, .org o .edu, 2. Propósito del sitio: Informativo vs. comercial, 3. Tipo de información: Datos de investigación vs. testimoniales, 4. ¿Revisado por expertos? ¿Quién lo escribió? ¿Fue un experto? 5. Información vigente: ¿La información es de los últimos 5 años?

## Figura 1.6

Habilidades de rechazo: Dí que no; exprésate en primera persona; sé asertivo; mantén tu posición; si es necesario, abandona la situación. Habilidades de escucha activa: Establece contacto visual, muestra interés, replantea, formula preguntas, responde. Mensajes en primera persona: Expone sentimientos, describe lo sucedido, explica por qué te sientes así, pide lo que necesitas. Resolución de conflictos: Respira profundo, escucha, piensa en distintas opciones, identifica las mejores opciones, toma una decisión

## Figura 1.7

Deseos: Cosas que te gustaría tener pero que no son esenciales para sobrevivir. Prioridades: Cosas que valoras y quieres poner adelante. Necesidades: Cosas que debes tener como aire, casa, comida y agua. Actitud: Sentimientos que tienes hacia las cosas. Valores: Cosas que son importantes para ti.

## Página 22

1. Identificar la conducta. ¿Qué es lo que quieres hacer o cambiar? 2. Investigar los hechos. ¿Qué información apoyará tu mensaje? 3. Identificar la audiencia. ¿A quién estás tratando de llegar? 4. Desarrollar el mensaje. Mensaje simple. 5. Reflexionar sobre el proceso. ¿Funcionó?

### Figura 1.10

1. Ilustración de dos personas hablando: Entender y definir el problema. Averigua qué problemas importan en tu comunidad. Formula preguntas y busca diferentes puntos de vista. 2. Ilustración de una persona mirando una lista en una pizarra: Crea soluciones. Piensa diferentes ideas, consulta tus recursos, conoce la ley. 3. Ilustración de una persona usando las redes sociales en su teléfono: Conseguir apoyo a través de las redes sociales o en la comunidad. 4. Ilustración de un grupo que participa en una marcha: Implementar tu plan. Actúa y sé persistente.

### Figura 1.11

Ganglios linfáticos: Estos pequeños grupos de células reconocen invasores y trabajan para eliminarlos. Timo: Un órgano en la garganta que ayuda a formar un ejército especializado de células para atacar invasores. Sistema respiratorio: La mucosidad y las células dentro de tu garganta y tus pulmones trabajan para atrapar invasores. Estómago e intestinos: El ácido de tu estómago combate algunas bacterias y tus intestinos fabrican sustancias que pueden atacar a los invasores. Bazo: Un órgano cercano a tu estómago y tus pulmones que filtra las bacterias y virus de tu sangre que el resto de tu sistema inmunológico ha atacado.

### Figura 1.16

Sistema nervioso: Síndrome de Guillain-Barré, esclerosis múltiple. Tiroides: Enfermedad de Graves, tiroiditis. Órganos y sistemas múltiples: Lupus. Páncreas: Diabetes tipo 1. Intestinos: Enfermedad inflamatoria intestinal. Piel: Psoriasis. Vasos sanguíneos: Vasculitis. Articulaciones: Artritis reumatoidea.

### Figura 1.20

Respiratorios: Virus que atacan los conductos nasales, la garganta y los pulmones. Los síntomas comunes incluyen secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y dolor. Los ejemplos incluyen gripe, resfriado común y SARS. Normalmente se propagan por transmisión aérea. Digestivos: Virus que atacan el estómago y los intestinos. Los síntomas comunes incluyen diarrea, vómitos y náuseas. Los ejemplos incluyen el norovirus y el rotavirus. Normalmente se propagan por contaminación de un huésped (alimentos). Cutáneos: Virus que atacan las capas exteriores o más profundas de la piel. Los síntomas comunes incluyen sarpullido o llagas en la piel. Los ejemplos incluyen sarampión, rubeola, viruela, verrugas y herpes. Se propagan a través de todas las formas de transmisión, más frecuentemente por transmisión aérea o contacto directo. Hepáticos: Virus que atacan el hígado. Pueden no presentar síntomas o pueden presentar fatiga, ictericia y pérdida de peso. Los ejemplos incluyen todas las formas de hepatitis. Se propagan a través de contacto directo. Neurológicos: Virus que atacan el sistema nervioso. Los síntomas comunes incluyen fiebre, confusión, convulsiones y problemas de coordinación. Los ejemplos incluyen polio, meningitis y rabia. Se propagan por contaminación de un huésped o por contacto directo; también puede ser provocado por bacterias. Circulatorios: Virus que atacan el sistema circulatorio. Los síntomas comunes incluyen fiebre alta, hemorragia interna y debilidad. Los ejemplos incluyen Ébola y fiebre amarilla. Se propagan por contaminación de un huésped o por contacto directo.

### Figura 1.24

En caso de Derrame cerebral, recuerda el acrónimo BE FAST: B de Balance (Equilibrio). Pregúntale a la persona si se siente mareada o sin equilibrio. ¿Tiene dificultad para sentarse o ponerse de pie? E de Eyes (Ojos). Pregúntale a la persona si su visión es normal. ¿Tiene dificultad para ver? F de Face (Cara). Pídele a la persona que sonría. ¿La cara se cae hacia un lado? A de Arms (Brazos). Pídele a la persona que levante ambos brazos. ¿Hay un brazo que se desplaza o no se mueve? S de Speech (Habla). Pídele a la persona que repita una frase simple. ¿Su habla es incoherente o difícil de entender? T de Time (Tiempo). Si detectas cualquiera de estos síntomas, llama al 911 de inmediato.

## CAPÍTULO 2

### Figura 2.4

Piojos: pequeños insectos que viven en el cabello o en el cuero cabelludo o el cuerpo; altamente contagiosos. Caída del cabello: también conocida como alopecia; puede ocurrirle a cualquiera de los géneros; causada por enfermedad autoinmune. Caspa: enrojecimiento, picazón y descamado del cuero cabelludo; puede empeorar en invierno o con el estrés; se puede tratar con champú medicado. Infecciones bacterianas y micóticas: causadas por bacterias que ingresan a la piel cerca de una uña mordida, masticada, cortada o dañada. Uñas encarnadas: la uña crece dentro de la carne en lugar de crecer por encima; puede ocurrir cuando las uñas se cortan demasiado cortas. Verrugas: bultos pequeños, ásperos y duros que se forman sobre la piel; causadas por un virus.

### Figura 2.9

La hipometropía también se conoce como miopía. Las personas miopes pueden ver claramente objetos que están cerca pero tienen más dificultad para ver objetos a una cierta distancia. Esto ocurre cuando la luz que ingresa al ojo se enfoca delante de la retina en lugar de directamente sobre ella. La hipermetropía también se conoce como hiperopía. En este trastorno, la luz se enfoca detrás de la retina y los objetos que están cerca son difíciles de ver con claridad. El astigmatismo ocurre cuando la luz no se enfoca sobre la retina de manera uniforme. Esto hace que los objetos se vean borrosos o distorsionados. La presbicia ocurre cuando el cristalino del ojo se vuelve más rígido. La luz no se enfoca tan bien y es más difícil ver objetos de cerca. Muchos adultos mayores sufren presbicia y usan anteojos para leer. El daltonismo es una deficiencia en la visión de los colores que impide a la persona ver los colores del mismo modo que los ven los demás. La forma más común es el daltonismo rojo-verde seguido por el azul-amarillo. Las personas con daltonismo tienen dificultades para ver las diferencias entre estos colores. Los ojos rojos o inyectados de sangre se producen porque la superficie del ojo está cubierta de vasos sanguíneos que se expanden cuando están irritados o infectados. Las gotas oculares y el descanso pueden ayudar a aliviar los ojos rojos. Ceguera nocturna significa que una persona tiene dificultades para ver en la oscuridad. La falta de vitamina A en tu dieta, la hipometropía u otros trastornos oculares pueden contribuir a la ceguera nocturna.

### Figura 2.11

Una persona con pérdida auditiva leve puede oír ciertos sonidos del habla pero los sonidos suaves son más difíciles de oír. Una persona con pérdida auditiva moderada puede oír muy poco o nada de lo que otra persona dice a un volumen normal. Una persona con pérdida auditiva severa no oye nada cuando una persona habla a un volumen normal y solo oye algunos sonidos fuertes. Una persona con pérdida auditiva profunda no oye lo que se habla y solo oye sonidos muy fuertes.

### Figura 2.12

Etapas del sueño:  
Etapa 1: Primeros 5 a 10 minutos. Se entra y se sale del sueño. Nos despertamos con facilidad.  
Etapa 2: Dura entre 15 y 20 minutos. La temperatura corporal empieza a descender. La respiración se hace más lenta.  
Etapa 3: Disminuye la presión arterial. Cambia la actividad de las ondas cerebrales. Comienza el sueño profundo.  
Etapa 4: Dura unos 30 minutos. Sueño profundo. Los músculos están muy relajados.  
Etapa 5: Etapa en la que soñamos. Aumenta la actividad cerebral. Los ojos se mueven rápidamente. El ritmo cardíaco aumenta y la respiración es rápida y superficial.



## CAPÍTULO 3

### Figura 3.1

Condiciones del vecindario: Factores como índices de delitos, disponibilidad de parques seguros, acceso a opciones de alimentos saludables, aspecto del vecindario y calles y aceras seguras, todo puede influir en la gama de conductas en las que puede participar un individuo dentro de su propia comunidad. Educación: El nivel de educación de una persona es el indicador más fuerte de salud durante toda la vida. La educación también mejora los conocimientos sobre la salud de una persona, lo que la ayuda a navegar por el sistema de atención médica de maneras que mejoran su salud física y mental. Racismo y discriminación: Además de limitar el acceso a servicios críticos de atención médica, el racismo y la discriminación también pueden crear factores de riesgo relacionados con la salud, como niveles altos de estrés y ansiedad y sentimientos agravados de impotencia o desesperanza. Ingresos: Los ingresos influyen en el lugar donde viven las personas, su acceso a una gran variedad de servicios y recursos sociales y sanitarios y la posibilidad de participar en una amplia gama de conductas que mejoran la salud. Vivienda: El acceso, la asequibilidad y la calidad de la vivienda tienen un impacto considerable sobre la salud. La exposición a plomo, moho, sustancias químicas, plagas, contaminantes del aire y lesiones aumenta cuando la vivienda es estructuralmente pobre y cuando no se satisfacen las necesidades de mantenimiento y cuidado.

### Figura 3.2

Individual: conocimiento, actitudes, creencias, demografía, genética. Interpersonal: familias, amigos, redes sociales, seguidores. Comunidad: exposición a medios y tecnología, coaliciones, departamentos de salud, servicios públicos. Organizacional: escuela, lugar de trabajo, organizaciones comunitarias, sistema de atención médica. Política: gobiernos locales y estatales, organismos del gobierno federal, organizaciones nacionales sin fines de lucro.

### Figura 3.3

Los impedimentos visuales incluyen la ceguera total y otros problemas de la vista. Una enfermedad, un traumatismo o la genética pueden provocar impedimentos visuales. Cuando interactúes con alguien que tenga un impedimento visual, evita sobresaltar a la persona; habla con claridad; recuerda que la persona no puede ver adónde apuntas o miras; no toques a la persona sin permiso. Los impedimentos emocionales pueden incluir una amplia gama de trastornos. Algunos son graves y pueden derivar en conductas peligrosas. Cuando interactúes con una persona con un impedimento emocional, manéjate en forma calma y estable en las interacciones. Los impedimentos auditivos son algo frecuentes, especialmente a medida que las personas envejecen. Cuando interactúes con alguien que tenga un impedimento auditivo, párate donde la persona pueda verte en caso de que pueda leer tus labios. Habla lentamente y con claridad y no grites. Los impedimentos de movilidad hacen difícil o imposible mover algunas partes del cuerpo. Las enfermedades, defectos de nacimiento y traumas pueden provocar impedimentos de movilidad. Cuando una persona con un impedimento físico está en una silla de ruedas, agáchate al hablarle. Ten paciencia y muévete solo a la velocidad que pueda hacerlo la persona con el impedimento de movilidad. Los impedimentos cognitivos afectan la manera en que una persona procesa la información. Existe una amplia gama de estos impedimentos. Las personas con demencia, lesiones cerebrales o síndrome de Down tienen impedimentos cognitivos. Debes tener paciencia y estar dispuesto a repetir lo que dices cuando interactúas con personas que tienen estos tipos de impedimentos.

### Figura 3.4

1. El diseño es útil y comercializable para personas con diversas capacidades. 2. El diseño admite una amplia gama de preferencias y capacidades individuales. 3. El uso del diseño es fácil de entender, independientemente de la experiencia del usuario, su conocimiento, habilidades lingüísticas o nivel de concentración actual. 4. El diseño comunica de manera eficiente la información necesaria al usuario, independientemente de las condiciones ambientales o las capacidades sensoriales del usuario. 5. El diseño minimiza los peligros y las consecuencias adversas de acciones accidentales o involuntarias. 6. El diseño se puede usar de manera eficiente y cómoda con fatiga mínima. 7. Se proporciona espacio y tamaño adecuado para aproximación, alcance, manipulación y uso independientemente del tamaño del usuario, su postura o movilidad.

Sample copy. Unauthorized access, distribution, or duplication is prohibited. From K. McCullen, T. Palfari, and C. Corbin,

Vive bien: Salud integral en la escuela preparatoria (Champaign, IL: Human Kinetics, 2024).

## CAPÍTULO 4

### Figura 4.11

Los factores que aumentan el índice metabólico incluyen masa corporal magra, actividad física y ejercicio, crecimiento y desarrollo, ser varón, altura (tamaño total), estrés y digestión. Los factores que reducen el índice metabólico incluyen envejecimiento, masa grasa, hambre y dietas, vida sedentaria, ser mujer y sueño.

### Figura 4.15

Una dieta es equilibrada si incluye suficientes carbohidratos, grasas y proteínas para satisfacer las necesidades de tu organismo. Una dieta tiene variedad si contiene muchos alimentos diferentes. Aunque comieras frutas y verduras todos los días, tu dieta no sería variada si comieras las mismas dos frutas y las mismas dos verduras toda tu vida. No comer demasiado de una cosa es la idea de la moderación. Debes incorporar la cantidad adecuada de calorías (no demasiadas), la cantidad adecuada de carbohidratos, grasas y proteínas (no demasiado de uno y poco de otro), y la combinación correcta de vitaminas y minerales en tu dieta. También puedes pensar en la moderación como algo que te dice que está bien comer postres o alguna golosina si solo lo haces algunas veces. Tu dieta es adecuada si incorporas suficientes calorías y nutrientes para mantenerte saludable. Si tu dieta no es adecuada podrías no tener suficiente energía para realizar las tareas diarias y tu salud podría sufrir enfermedades relacionadas con la mala nutrición, como la osteoporosis.

### Figura 4.17

Tamaño de la porción indica qué cantidad de este alimento se come normalmente. El tamaño de la porción no es una recomendación. Está diseñado para ser realista. Puedes usar esta sección para comparar productos similares. Porcentaje de valor diario indica cuánto contribuye cada nutriente mencionado a la dieta diaria. En general, 5 por ciento VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo y 20 por ciento se considera alto. Por ejemplo, este producto es rico en fibra (25 por ciento VD), lo cual es bueno. Porciones por envase indica la cantidad total de porciones en todo el envase o recipiente. Algunos envases son de porción única, es decir que solo hay una porción dentro de la bolsa, caja o lata. Otros productos tienen muchas porciones por recipiente. Calorías indica cuántas calorías totales hay en una porción de ese alimento. Recuerda que, si hay más de una porción en el envase y comes todo el contenido, has consumido más calorías de las que se indican en la etiqueta. Todas las etiquetas deben indicar la cantidad de azúcares agregados que contiene el producto. Azúcares agregados son los azúcares que se agregan al alimento durante el procesamiento o envasado. Debes tratar de que no más del 10 por ciento del total de calorías diarias provenga de azúcares agregados. Lista de ingredientes: La lista de ingredientes no es parte de la etiqueta de información nutricional, pero también es una herramienta útil. Los ingredientes se detallan por peso. Entonces, el ingrediente que es más común en el alimento por peso se detalla primero. Algunas personas usan la lista de ingredientes para comer una dieta limpia. Una dieta limpia es una dieta con la menor cantidad posible de sustancias químicas y conservantes agregados. También se debe indicar en la etiqueta la vitamina D y el potasio ya que muchos estadounidenses no ingieren las cantidades recomendadas.

### Figura 4.19

Una dieta de 1600 calorías equivale a 3 tazas de lácteos, 5 onzas de cereales, 5 onzas de proteína, 1.5 tazas del grupo de las frutas y 2 tazas del grupo de las verduras. Una dieta de 1800 calorías equivale a 3 tazas de lácteos, 6 onzas de cereales, 5 onzas de proteína, 1.5 tazas del grupo de las frutas y 2.5 tazas del grupo de las verduras. Una taza del grupo lácteo cuenta como: 1 taza de leche; o 1 taza de yogur; o 1 taza de bebida de soja fortificada; o 1.5 onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado. Una onza del grupo de cereales cuenta como: 1 rebanada de pan; o 1 onza de cereal listo para consumir; o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocidos. Una onza del grupo de proteínas cuenta como: 1 onza de carne de res, ave o mariscos magra cocida/enlatada; o 1 huevo; o 1 cda. de mantequilla de maní; o 1/4 taza de frijoles o guisantes cocidos; o 1/2 onza de frutos secos o semillas. Una taza del grupo de las frutas cuenta como: 1 taza de fruta cruda, congelada o cocida/enlatada; o 1/2 taza de fruta deshidratada; o 1 taza de jugo 100 por ciento de fruta. Una taza del grupo de las verduras cuenta como: 1 taza de verduras crudas o cocidas/enlatadas; o 2 tazas de verduras de hoja; o 1 taza de jugo 100 por ciento de verduras.

### **Figura 4.26**

Los alimentos no procesados o mínimamente procesados, como las frutas, las verduras y los frutos secos no están alterados o están ligeramente alterados al solo efecto de su conservación. El contenido nutricional del alimento no se ha modificado. Los alimentos culinarios procesados son ingredientes alimentarios como harina y aceite que se obtienen mediante el prensado, el refinado, el triturado o el molido. Se usan para preparar alimentos mínimamente procesados y en general no se consumen solos. Los alimentos procesados son alimentos como el pan, las pastas y los pescados enlatados a los que les añaden azúcar, sal o grasa. Los alimentos procesados, comúnmente llamados alimentos altamente procesados, son alimentos que contienen sal, endulzantes o grasa y también incluyen colores y sabores artificiales que ayudan con la estabilidad en góndola, preservan la textura y aumentan el sabor.

### **Página 190**

Los alimentos blancos (setas, coliflor, nabos, cebolla) ayudan a fortalecer el corazón. Los alimentos amarillos (limones, maíz, pimiento) estimulan el sistema inmunológico. Los alimentos naranjas (duraznos, melón, zanahorias, boniatos) protegen la salud ocular. Los alimentos verdes (brócoli, kiwi, judías verdes, lechuga) son desintoxicantes poderosos y combaten los radicales libres. Los alimentos morados (arándanos, berenjena, ciruelas, repollo) mejoran la memoria y la absorción de minerales. Los alimentos rojos (tomates, frambuesas, cerezas, rabanitos) reducen la presión arterial y combaten enfermedades.

## CAPÍTULO 5

### Figura 5.3

**Productos lácteos:** Leche, queso, queso cottage y yogur de bajo contenido graso. Consejo: trae yogur para tu almuerzo o come queso con una manzana como refrigerio. **Verduras:** Brócoli y verduras de hoja verde, como kale y berza, y setas. Consejo: prueba un licuado verde que tenga una o más de estas. **Alimentos de soja:** Tofu fortificado, leche de soja y yogurt de soja. Consejo: prueba el edamame como colación (habas de soja enteras). **Frijoles:** Frijoles horneados, frijoles blancos y otros. Consejo: come chile o tacos hechos con frijoles en lugar de carne. **Salmón:** Consejo: prueba de agregar salmón enlatado a la pasta o a una ensalada. **Alimentos con calcio y vitamina D agregados:** Alimentos como jugo de naranja, leche, panes y cereales pueden contener calcio y vitamina D agregados. Consejo: come un cereal con calcio agregado en la leche para el desayuno.

### Figura 5.4

**Producción:** Cultivo de plantas y cría de animales; la contaminación puede provenir del agua de riego o de enfermedades en peces o animales. **Procesamiento:** Preparación de alimentos y sus ingredientes; la contaminación puede provenir del agua, de equipos sucios o de peces o animales infectados. **Distribución:** El transporte de la planta procesadora al consumidor; la contaminación puede provenir de la falta de refrigeración o de equipos sucios. **Preparación:** Preparación, cocción y entrega de alimentos; la contaminación puede provenir de empleados enfermos, equipos y superficies sucias, contaminación cruzada y cocción inadecuada.

### Figura 5.5

**Limpiar:** Empieza siempre por lavarte las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia jabonosa antes de manipular y preparar alimentos. Asegúrate de que todos los utensilios, tablas de cortar y superficies estén limpias. Lava todas las frutas y verduras, incluso las que pelás o cortas, para impedir la propagación de bacterias. Una vez que hayas terminado de preparar la comida, limpia minuciosamente todas las superficies y utensilios. Usa un limpiador suave a base de lejía sobre las superficies de la cocina para eliminar cualquier bacteria residual. **Separar:** Cuando compres alimentos o cuando los almacenes en el refrigerador, separa los productos frescos de las carnes, los huevos y las aves de corral. Usa tablas de cortar, superficies y utensilios diferentes para preparar carnes, huevos y aves de corral. Usar la misma superficie o los mismos utensilios puede fácilmente provocar contaminación cruzada de bacterias y patógenos. Por ejemplo, si se coloca pollo crudo sobre la tabla de cortar y luego se usa la misma tabla para preparar una ensalada, las bacterias del pollo crudo entrarán en las verduras crudas y podrían causar enfermedades. **Cocinar:** Cocina los alimentos a la temperatura adecuada para eliminar los patógenos conocidos. Siempre sirve la comida de inmediato o asegúrate de mantener los alimentos cocidos por encima de los 140 grados Fahrenheit si no se van a comer pronto. Si estás comiendo en un restaurante buffet o una fiesta, asegúrate de que los alimentos se mantengan calientes. Si no parecen estar calientes, evita comerlos. **Refrigerar:** Apenas termines de comer, guarda todas las sobras de comida en el refrigerador. Usa platos playos para que los alimentos se enfríen de manera uniforme. Los alimentos que requieren refrigeración no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de dos horas. Cuando los alimentos quedan afuera, pueden crecer colonias de bacterias rápidamente. Esto es especialmente importante en comidas a la canasta y picnics, donde los alimentos suelen dejarse en ambientes cálidos durante períodos prolongados.

### Figura 5.6

**La docena sucia:** fresas, espinaca, kale, nectarinas, manzanas, uvas, duraznos, cerezas, peras, tomates, apio, papas. **Los 15 limpios:** aguacate, maíz dulce, piñas, arvejas congeladas, cebollas, papayas, berenjenas, espárragos, kiwis, repollos, coliflor, melones cantalupo, brócoli, setas, melones rocío de miel.



### **Figura 5.8**

La dieta Zona implica una proporción 40/30/30 de carbohidratos/proteínas/grasas. Fomenta el consumo de cinco comidas más pequeñas por día y limita las calorías totales. Los riesgos son que limita algunos alimentos saludables sin una buena justificación y reduce la ingesta de fibra. Las dietas paleo o keto implican un alto consumo de carnes, frutos secos, verduras sin almidón y frutas. No se consumen lácteos, cereales ni frijoles. No se consumen alimentos procesados. Los riesgos incluyen enfermedad cardíaca, enfermedad renal, deficiencia de vitamina D y calcio. Una dieta sin gluten excluye panes, pastas y otros productos que contienen gluten (como el trigo). Una dieta sin gluten es médicamente necesaria para personas celíacas; sin embargo, es una dieta de moda para los demás. Los riesgos son que es difícil de seguir y los alimentos procesados y la falta de fibras naturales pueden causar deficiencias de múltiples vitaminas. Los suplementos afirman que reducen el apetito, reducen la absorción de nutrientes o aumentan la quema de grasa. Muchos contienen altas cantidades de cafeína u otros estimulantes; los ejemplos incluyen orlistat, extracto de grano de café verde, extracto de té verde, Hydroxycut, glucomanano y Meratrim. Los riesgos incluyen aumento de la frecuencia cardíaca, irritabilidad, diarrea, insomnio, daño renal, daño hepático y posible ataque cardíaco.

### **Figura 5.9**

Más del 90 por ciento de las niñas de 15 a 17 años desea cambiar al menos un aspecto de su apariencia. El 80 por ciento de las mujeres dice que las imágenes de mujeres en la televisión y en las películas, las revistas de moda y los anuncios las hacen sentir inseguras. Más de la mitad de las adolescentes están o creen que deberían estar a dieta. El 89 por ciento de las niñas ha hecho dietas antes de cumplir 17 años. El 15 por ciento de las mujeres jóvenes lleva una dieta desordenada. El 43 por ciento de los hombres está disconforme con su cuerpo. El 40 por ciento de los niños de escuela media y preparatoria se ejercita con el propósito de aumentar su musculatura. El 18 por ciento de los adolescentes varones está preocupado por su cuerpo y su peso. Entre esos niños, la mitad quiere aumentar su musculatura y un tercio quiere aumentar su musculatura y adelgazar. El 12 por ciento de los adolescentes varones usa suplementos o esteroides no comprobados para aumentar su musculatura.

### **Figura 5.11**

Anorexia: Restricción de la ingesta de alimentos; pérdida de peso no saludable; imagen distorsionada del cuerpo. Bulimia: Atracciones de comida seguidos de un comportamiento, como vomitar, diseñado para contrarrestar los efectos del exceso. Trastorno de alimentación selectiva: Limitaciones severas en el tipo o cantidad de alimentos que se consumen; “quisquillosos” extremos. Ortorexia: Una obsesión por comer correctamente o de manera saludable. Atracciones de comida: Episodios recurrentes de comer en exceso, con sentimientos de vergüenza y pérdida de control.

## CAPÍTULO 6

### Figura 6.6

Frente: pectoral mayor, serrato anterior, recto abdominal, aductor largo, grácil, sartorio, vasto intermedio y recto femoral, vasto medial, extensor largo de los dedos, tibial anterior. Atrás: infraespinoso, redondo menor, redondo mayor, dorsal ancho, glúteo medio, glúteo mayor, cintilla iliotibial, aductor mayor, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, gastrocnemio, sóleo, tendón de Aquiles. Frente y atrás: esternocleidomastoideo, trapecio, deltoides, tríceps braquial, braquial, bíceps braquial, braquiorradial, oblicuo externo, vasto lateral, peroneo largo.

### Figura 6.10

Cráneo, columna vertebral, esternón, costillas, sacro, cintura pélvica, fémur, rótula, tibia, peroné, tarso, metatarso, falanges. Clavícula, escápula, húmero, radio, cúbito, carpo, metacarpo, falanges.

### Figura 6.15

Específica: ¿Es una actividad cardiorrespiratoria? ¿Fuerza muscular o resistencia? ¿Flexibilidad? Medible: ¿Cuál es tu nuevo tiempo por milla? ¿Cuántas flexiones o abdominales podrás hacer? ¿Hasta dónde podrás estirarte? Alcanzable: Debes pensar sobre lo que podrás hacer en la cantidad de tiempo que te asignes para alcanzar tu meta. Realista: ¿La meta está asociada con uno de los componentes de tu prueba de aptitud física o una actividad física en la que deseas mejorar? Oportuna: Averigua cuándo será tu próxima prueba de aptitud física o cuál es el plazo para una meta de actividad que te hayas fijado.

## CAPÍTULO 7

### Figura 7.2

Conciencia de uno mismo: Conocer tus propias fortalezas, debilidades, ideas, creencias, motivaciones y emociones. Conciencia social: En qué medida reconoces y comprendes las emociones de los demás. Autodominio: Cuán bien controlas tus propias emociones. Habilidades sociales: Cómo manejas las relaciones y estableces conexiones con los demás.

### Figura 7.3

Enojado: gruñón, frustrado, molesto, ofendido, disgustado, irritado. Herido: celoso, traicionado, conmocionado, abandonado, aislado. Temeroso: molesto, ansioso, desamparado, asustado, tenso, aterrorizado, inquieto. Feliz: agradecido, cómodo, emocionado, aliviado, confiado, eufórico, relajado. Sorprendido: curioso, apasionado, alegre, impresionado, encantado, conmocionado. Ansioso: temeroso, estresado, confundido, preocupado, nervioso. Confundido: dubitativo, disgustado, tímido, avergonzado, inseguro, indeciso. Triste: deprimido, decepcionado, emotivo, arrepentido.

### Figura 7.6

Características físicas: color de ojos, color de cabello, rasgos, peso, altura, raza, género. Personalidad: impulsividad, confiabilidad, sociabilidad, ética del trabajo, curiosidad. Biografía: religión, lugar de nacimiento, experiencias, detalles familiares, situación socioeconómica, educación.

### Figura 7.9

Autoestima alta: ejercicio, hábitos de alimentación saludable, actitud positiva y resiliencia, establecer y alcanzar metas, mantener relaciones saludables. Autoestima baja: alta presión arterial, problemas para dormir como insomnio, trastornos alimentarios, conductas de autolesión como cortarse, depresión y riesgo de suicidio.

### Figura 7.13

Ojos: Las pupilas se dilatan y permiten que ingrese más luz para mejorar la visión. Oídos: La audición se vuelve más aguda y puede detectar un mayor rango de sonidos. Boca: La saliva y la mucosidad disminuyen porque la digestión se ha detenido. Corazón: Aumenta la frecuencia cardíaca y la fuerza de la contracción se intensifica para suministrar más sangre por latido y por minuto; las arterias coronarias se dilatan para aumentar la irrigación sanguínea al músculo cardíaco. Pulmones: Los bronquios dentro de los pulmones se dilatan para permitir más flujo de aire desde y hacia los pulmones. Glándulas suprarrenales: Liberan epinefrina y cortisol, que estimulan la frecuencia cardíaca y la fuerza de las contracciones y aumentan la liberación de energía al torrente sanguíneo (glucosa y ácidos grasos). Estómago: En una emergencia importante, la digestión se detiene casi por completo. Hígado: Se libera glucosa para que llegue a los músculos. Páncreas: Disminuye la secreción de insulina, lo que reduce el almacenamiento de energía. Intestinos: Las contracciones del intestino se reducen mucho porque la digestión se ha reducido. Nalgas o abdomen: Las grasas y los triglicéridos se deshacen y salen del almacenamiento para llegar al torrente sanguíneo y brindar energía. Riñones y vejiga: Los riñones reducen la producción (la producción de orina disminuye); la vejiga se relaja y produce urgencia de orinar (vaciar la vejiga reduce el peso corporal y resulta más fácil moverse). Músculos: Los vasos se dilatan en los grupos musculares que trabajan para entregar más sangre y oxígeno. Vasos sanguíneos: La redistribución de la sangre ocurre para dirigir más sangre a los músculos que trabajan y menos a los intestinos y la piel; aumenta la presión arterial. Axilas y pies: Aumenta la transpiración, especialmente en las axilas, ingle, manos y pies antes de que comience la sudoración con fines de termorregulación.

## CAPÍTULO 8

### Figura 8.1

Trastornos de ansiedad: Ansiedad o temor constante y extremo. Incluye trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, fobia general, trastorno de pánico, ansiedad por separación y mutismo selectivo. Trastorno obsesivo-compulsivo: Pensamientos y sentimientos constantes y obsesivos. A menudo incluye rituales como contar o lavarse las manos. Trastornos del estado de ánimo: Implica un cambio drástico en la forma en que se siente una persona. Incluye depresión, trastorno bipolar y conductas de autolesión. Esquizofrenia: Un quiebre con la realidad que puede incluir delirios, creencias falsas, oír voces que no existen y paranoia. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Incapacidad de prestar atención o controlar la conducta. Normalmente está vinculado con hiperactividad o exceso de energía. Trastorno de estrés postraumático: Estrés o temor extremo, escenas retrospectivas, ataques de ira y pesadillas luego de un evento traumático que incluye daños físicos. Trastornos de la personalidad: Implica un patrón constante de conducta inapropiada. Incluye el trastorno de personalidad antisocial.

### Figura 8.2

Estereotipar: Asumir una verdad general sobre alguien a raíz de su trastorno mental. Trivializar: Trivializar el trastorno mental de una persona y tratarla como si no importara. Ofender: Decir cosas mezquinas, crueles u ofensivas para dirigirse o referirse a personas con trastornos mentales. Tratar con condescendencia: Tratar a personas con un trastorno mental como si no fueran tan buenas como tú u otras personas.

### Figura 8.4

Trastorno depresivo persistente: Depresión severa continua que dura dos años o más. Depresión posparto: Sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y agotamiento durante el embarazo o después del parto. Puede afectar seriamente la capacidad de la madre de realizar el cuidado diario de sí misma y del bebé. Depresión psicótica: Depresión severa con creencias falsas (delirios) o escuchar o ver cosas que no existen (alucinaciones). Trastorno afectivo estacional: Depresión durante los meses de invierno o en zonas donde hay menos luz natural. Generalmente deriva en aislamiento social, aumento del sueño y aumento de peso. Habitualmente se repite todos los años. Trastorno bipolar: Episodios de estados de ánimo extremadamente bajos que cumplen con los criterios de depresión (conocida como depresión bipolar) combinados con estados de ánimo extremadamente altos. Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo: Diagnosticado entre los 6 y 18 años, generalmente a partir de los 10 años; los síntomas deben manifestarse durante 12 meses. Estado de ánimo irritable o de enfado la mayor parte del día, casi todos los días. Arrebatos severos de mal temperamento (verbales o conductuales) al menos tres veces por semana. Problemas para funcionar en diversos ámbitos (escuela, hogar, etc.) debido a la irritabilidad.



## CAPÍTULO 9

### Figura 9.1

Honestidad: Ser honesto con el otro y compartir cómo te sientes realmente es algo que debes poder hacer en una relación saludable, aun cuando no sea fácil. Respeto mutuo: Ambos se aprecian y comprenden los límites de la otra persona. Confianza: Deben poder confiar el uno en el otro en las cosas importantes y en las pequeñas. Individualidad: Cada uno de ustedes es diferente y ninguno debería tener que cambiar para mantener la relación. Buena comunicación: Poder hablar entre ustedes les permite conocer las ideas y creencias del otro. Empatía: Poder sentirse identificado con la forma en que se siente la otra persona. Apoyo: Poder estar ahí para el otro cuando las cosas salen mal y poder celebrar el uno con el otro cuando ocurren cosas buenas.

### Figura 9.2

Comportamiento controlador: Una persona toma todas las decisiones y le dice a la otra lo que puede o no puede hacer o ver. También puede ser una persona extremadamente celosa. Falta de respeto: Puede incluir insultos y la crítica permanente de tus ideas y decisiones. Deshonestidad: Ocultarse información uno al otro. Falta de comunicación: No poder hablar sobre cosas importantes con la otra persona o puede haber muchos malentendidos que nunca se resuelven. Peleas constantes: La pelea constante por todas y cada una de las cosas es algo que no debería suceder sistemáticamente.

### Figura 9.5

Leal: Será tu amigo aun cuando no te portes como un muy buen amigo con él. Honesto: Te dirá lo que necesitas oír, aunque realmente no quieras escucharlo. Se comunica bien: Poder comunicarte fácilmente con tu amigo cercano también es muy importante. Como ya has aprendido acerca de las relaciones, la comunicación es la clave. Si puedes hablar con tu amigo cercano con honestidad y sabes escuchar, eso ayudará mucho a fortalecer la amistad. Pide disculpas: Si bien no siempre es fácil pedir disculpas cuando has hecho algo mal, es muy importante. Nunca debes herir los sentimientos de tu amigo, así que darte cuenta de que has herido sus sentimientos y poder decir que lo sientes y demostrarlo modificando tus acciones será muy importante para él.

### Figura 9.6

Los NO de las citas en línea: No compartas tu verdadero nombre, dirección, fecha de nacimiento, la escuela a la que asistes o dónde trabajas con nadie que conozcas en Internet. La persona con la que hablas puede no ser realmente quien dice ser, así que no debes dejar que sepa detalles personales sobre ti. No brindes datos que puedan identificar quién eres realmente, ya que alguien podría robar tu identidad. No te reúnas en persona con amigos virtuales. Lleva uno o dos amigos contigo y asegúrate de que el encuentro se haga en un lugar público concurrido, como un centro comercial. También debes decirle a un adulto y pedirle que te acompañe. No respondas a comentarios sobre sexo ni envíes fotos de contenido sexual. Recuerda que lo que publicas en línea siempre se puede relacionar contigo y se puede compartir y difundir en otros sitios web. No publiques nada ofensivo a fin de cuidar tu reputación y tu dignidad. Los SÍ de las citas en línea: Muchos de los sitios de citas en línea ahora tienen aplicaciones que se pueden descargar en tu teléfono. Apaga el localizador de GPS incorporado en tu teléfono cuando usas un sitio web de citas, para que tu ubicación no se pueda rastrear a través de tu teléfono. Denuncia cualquier conversación en línea que sea ofensiva o negativa o imágenes que alguien te envíe al administrador del sitio web y a tus padres. Esta es una forma de hostigamiento que debe ser denunciada. Mantén la privacidad de la información privada. Sé tú mismo cuando estés en línea. Si realmente tienes intenciones serias de encontrar un amigo o una cita en línea, debes ser tú mismo. Asume que la persona con la que te comunicas en Internet puede no ser quien dice ser. Esto ayudará a impedir que brindes información sobre ti.

### **Figura 9.7**

Motivos por los que los adolescentes no deberían sextear: Una vez que pulsas la tecla de enviar o publicas las fotos, tu mensaje está en Internet y no puedes recuperarlo. Incluso si lo borras, no hay garantía de que alguien no lo haya descargado ya o haya hecho una captura de pantalla para compartirlo públicamente. Siempre debes preguntarte, "Si toda la escuela viera esto, ¿qué pensarían de mí?" Si no te gusta la respuesta, no pulses la tecla de enviar. Seas tú la persona que envió el mensaje explícito (aunque sea sobre ti) o seas la persona que lo recibe (lo hayas pedido o no), tanto tú como quien lo recibe pueden ser acusados de pornografía infantil, según las leyes de tu estado. Incluso si no te acusan de pornografía infantil, te pueden acusar de algún otro delito por estar cada uno en posesión de fotos de un menor desnudo o semidesnudo o de mensajes sexuales de un menor. Las personas pueden utilizar el mensaje explícito para acosarte sexualmente (tildarte de prostituta) porque asumen que estás dispuesta a participar en la actividad sexual. También se llama acoso cibernético si el mensaje explícito se usa para avergonzarte o humillarte. Motivos por los que los adolescentes podrían sextear: Las adolescentes dicen que los muchachos las presionan para que envíen imágenes o mensajes explícitos. Los adolescentes envían fotos de sí mismos como manera de coquetear o de recibir cumplidos, o pueden enviarlas como una broma o porque alguien los desafía a hacerlo. Los adolescentes que están de novios pueden intercambiar fotos como demostración de su compromiso con la otra persona. Los adolescentes también pueden enviar fotos explícitas de otros adolescentes después de terminar una relación, como venganza, o pueden enviar fotos que tomaron en el baño o en el vestuario sin que la otra persona se diera cuenta, para hostigarla o humillarla.

### **Figura 9.8**

Ventajas de la abstinencia: No hay riesgos para la salud, no te quedarás embarazada ni embarazarás a tu pareja y no contraerás una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Puedes optar por la abstinencia cuando quieras. La abstinencia es gratuita y accesible de inmediato. Puedes honrar tus creencias personales, morales o religiosas. La abstinencia reduce los problemas emocionales ya que no tienes ningún motivo para sentirte culpable. La abstinencia reduce los problemas sociales ya que no tienes nada que ocultar. Debes esperar hasta saber que estás preparado para una relación sexual. Desventajas de la abstinencia: A veces es difícil abstenerse de tener relaciones sexuales. Puede existir presión de tu pareja o de amigos para que lo hagas.

### **Figura 9.9**

Asegúrate de saber lo que quieres decir y cómo podría reaccionar la otra persona. ¿Se sentirá sorprendido, triste, enojado o aliviado, o tendrá todos esos sentimientos? Piensa en cómo vas a afrontar su reacción. Sé honesto pero no cruel. Dile a la persona por qué quieres romper, pero no señales todas las cualidades que no te gustan de él o ella. Enfócate en lo que necesitas y en lo que te ha llevado a tomar esta decisión. Mantén tu decisión incluso si la otra persona promete cambiar. El cambio debería haber formado parte de una conversación mucho antes de la ruptura. No evites a la persona con la esperanza de que se dé cuenta de que ya no quieres seguir en esa relación. Eso no es justo para la persona, y a ti no te gustaría que alguien te hiciera lo mismo. Dedicar tiempo a la conversación sobre la ruptura. Después de la ruptura, no andes con chismes ni seas cruel con la persona. Aunque tengan que verse a diario porque comparten una clase, igual puedes ser respetuoso y saludar. Si no te responde, probablemente se deba a que la persona se siente herida y tal vez hasta avergonzada, así que dale tiempo. No hay motivo para desetiquetar, eliminar, dejar de seguir o bloquear a tu ex pareja después de una ruptura.

# CAPÍTULO 10

## Figura 10.1

Hostigamiento: Comportamiento agresivo reiterado hacia alguien que le causa a esa persona lesiones o incomodidad. Novatadas: El uso de presión por parte de un grupo para forzar a alguien a hacer algo humillante o incluso peligroso para ser aceptado por el grupo. Acoso cibernético: Una forma de hostigamiento que se realiza de manera electrónica o a través de las redes sociales. Negligencia: Cuando un adulto o cuidador no atiende las necesidades físicas, emocionales, médicas o educativas básicas de un niño u otro dependiente. Abuso físico: Un acto intencional que causa daño físico a otra persona. Abuso emocional: Actitudes o conductas controladoras que dañan la salud mental de una persona. Abuso sexual: Cualquier actividad sexual que se realiza sin el consentimiento de la otra persona o cuando la otra persona no está en condiciones de dar su consentimiento (por ejemplo, por su edad o condición). Abuso infantil: Cualquier acto intencional realizado a un niño que amenaza o causa daño al niño. Abuso fraternal: Violencia física, emocional o sexual entre hermanos. Abuso de ancianos: Violencia física, emocional o sexual contra una persona mayor; también incluye el abuso y la negligencia financiera. Abuso animal: Tortura, abuso o abandono de un animal. Delitos de odio: Amenazas o ataques contra alguien con motivo de su raza, origen étnico, discapacidad, orientación sexual, género o religión. Homicidio: Quitarle la vida a otra persona. Terrorismo: El uso de violencia o amenazas para atemorizar y controlar a grupos de personas. Trata de personas: El uso de la fuerza, el engaño o la coerción para atraer a alguien y someterlo a explotación laboral o sexual. Violencia escolar: Conducta violenta que ocurre en el predio escolar, en eventos auspiciados por la escuela o en el trayecto hacia o desde la escuela. Violencia de pandillas: Conducta violenta llevada a cabo en un grupo como parte de la pertenencia e inclusión en el grupo.

## Figura 10.2

Factores de riesgo en la familia y la comunidad: Conductas violentas en el hogar; falta de grupos comunitarios, servicios sociales y servicios médicos; pobreza; inseguridad alimentaria; falta de estabilidad comunitaria o familiar; falta de supervisión o participación parental; acceso a armas; abuso de sustancias en el hogar; tasas elevadas de delito y desempleo. Factores de riesgo personales y sociales: Trastorno o discapacidad física o mental; antecedentes de conducta agresiva o maltrato animal; incapacidad para controlar el enojo; uso o abuso de drogas o alcohol; participación en pandillas; rechazo de los pares; presión de los pares; aislamiento social; rechazo de valores sociales; sesgo y discriminación; exposición a la violencia en los medios y en el entretenimiento; eventos y circunstancias estresantes.

## Figura 10.4

Reconoce cómo responden los demás a lo que dices. Presta atención y observa si hay señales de que estás irritando o molestando a la otra persona. Cuida tu tono y usa buenas habilidades no verbales. Elimina las palabras y frases negativas de tu vocabulario. No uses jerga u otras palabras que puedan ser hirientes, ofensivas o malinterpretadas. Siéntate a conversar con las personas, no les hables a ellas o acerca de ellas. Entabla una conversación, no un debate o un sermón. Practica la valoración. Si una conversación es complicada, haz una pausa para destacar algo que valoras acerca de lo que la otra persona dijo o hizo. Espera el respeto de los demás dando el ejemplo con comportamientos respetuosos. No esperes respeto de los demás si tú eres mezquino o despectivo. Toma en cuenta los sentimientos y puntos de vista de los demás antes de hablar y actuar. Océpate de dedicar un tiempo para escuchar. No interrumpas. Siempre escucha primero.

### **Figura 10.6**

**Enfoque complaciente:** Consiste en colaborar en gran medida, incluso dejando de lado las propias metas, objetivos y resultados deseados, en pos de alcanzar una solución. Este enfoque funciona cuando la otra parte es el experto o tiene una mejor solución. A veces usamos este enfoque cuando la situación no es grave y queremos evitar dañar una amistad o una relación. **Enfoque evasivo:** Consiste simplemente en evitar la causa del conflicto. Las personas optan por la evasión cuando el problema no es importante o no tienen ninguna oportunidad de que las cosas salgan como ellos quieren. A veces las personas evitan el conflicto si la situación es muy emocional o si es probable que se produzcan consecuencias graves, como la violencia. En general, la evasión no es una solución saludable a largo plazo para resolver un conflicto, pero puede ser necesaria en el corto plazo. **Enfoque colaborador:** Consiste en trabajar juntos para tratar de lograr los objetivos de todos. Algunas personas se refieren a este enfoque como el intento de encontrar una solución en la que todos ganan porque no hay perdedores. Cuando un conflicto es realmente complejo, este abordaje es útil. La colaboración requiere de mucha confianza, tiempo y esfuerzo para asegurarse de que todos estén realmente satisfechos con el resultado. **Enfoque competitivo:** Consiste en una estrategia donde uno gana y otro pierde, en la que el objetivo es alcanzar tus propias metas sin interesarte por la otra parte. En general, este enfoque hace que las personas se sientan heridas o excluidas. Sin embargo, puede ser necesario ante una emergencia o cuando hace falta tomar una decisión rápida. **Enfoque negociador:** En este enfoque, ninguna de las partes realmente consigue todo lo que quiere. Hacer concesiones es bueno para alcanzar soluciones al conflicto en el corto plazo, pero puede dejar a algunas personas insatisfechas. Con frecuencia es más fácil hacer concesiones o negociar que colaborar, pero la colaboración en general tiene mejores resultados a largo plazo.

### **Figura 10.13**

**Individual:** Posesión ilegal de armas, tráfico de drogas, agresión, consumo de alcohol o drogas, delincuencia previa, víctima de violencia previa. **Pares:** Conocer miembros de una pandilla, amigos que consumen drogas, lazos fuertes con pares delincuentes. **Escuela:** Mal desempeño, baja motivación, concepto negativo de los maestros, falta de modelos de conducta, poca conexión con la escuela. **Familia:** Abuso de alcohol o drogas por parte de los padres o tutores, miembros de la familia en una pandilla, falta de modelos a seguir, violencia o negligencia familiar. **Comunidad:** Alta tasa de pobreza, alta tasa de delitos, disponibilidad de drogas, disponibilidad de armas de fuego, normas culturales sobre las pandillas.

### **Figura 10.16**

**Límites intelectuales:** Tienes derecho a tener tus propias ideas y opiniones. Los demás no deberían silenciar tu punto de vista o faltar el respeto a tus ideas. **Límites emocionales:** Tienes derecho a tener tus propios sentimientos. Los demás no deberían decirte cómo debes sentirte o desestimar cómo te sientes. **Límites físicos:** Tienes derecho a tener tu propio espacio. Los demás nunca deberían tocarte sin tu permiso o intentar obligarte a realizar actos sexuales. **Límites sociales:** Tienes derecho a tener tus propios amigos y tus propias actividades sociales. Cuando alguien intenta aislarte de los demás, puede estar cruzando este límite. **Límites espirituales:** Tienes derecho a tener tus propias creencias espirituales. Cuando alguien le falta el respeto a tu religión o tus creencias, puede estar cruzando este límite.



# CAPÍTULO 11

## **Figura 11.5**

Neurológicos: Visión borrosa; se arrastran las palabras; sensaciones y percepciones menos claras; inhibiciones reducidas; coordinación afectada; reflejos aletargados. Cardiovasculares: Aumento del ritmo cardíaco; aumento de la presión arterial; aumenta el flujo de sangre a la piel, lo que provoca una pérdida más rápida de calor corporal. Hígado: El hígado descompone entre 0.5 y 1 onza de alcohol por hora. Digestivos: El alcohol se absorbe en el estómago y el intestino delgado; demasiado alcohol en el estómago provoca vómitos. Renales: Los riñones producen más orina, el bebedor pierde más agua que lo habitual.

## **Figura 11.6**

Síntomas del síndrome alcohólico fetal: Mala coordinación, retraso en el desarrollo, defectos coronarios, rasgos faciales distintivos, problemas de conducta y habilidades sociales deficientes. Síntomas del trastorno del neurodesarrollo relacionado con el alcohol: Dificultad para aprender y comunicarse, problemas de conducta, falta de control de impulsos y problemas para cuidar de sí mismo. Defectos congénitos relacionados con el alcohol: Puede tener problemas con la formación y el funcionamiento de algunos órganos, como corazón, riñones, columna vertebral, oídos, ojos. Síntomas del trastorno neuroconductual asociado a la exposición prenatal al alcohol: Problemas del razonamiento y de conducta como berrinches e irritabilidad, dificultad para llevarse bien con los demás y problemas para cuidar de sí mismo.

## CAPÍTULO 12

### Figura 12.1

Butano (combustible para encendedores), nicotina (pesticida), cianuro de hidrógeno (veneno), metanol (combustible para cohetes), amoníaco (productos de limpieza), acetona (removedor de esmalte de uñas), alquitrán (superficie de carreteras), arsénico (veneno), cadmio (baterías), monóxido de carbono (gases de escape), metano (desechos animales), tolueno (solvente industrial).

### Figura 12.4

Lista completa de efectos. Madre: Fumar duplica el riesgo de hemorragia anormal durante el embarazo y el parto. Puede producirse un embarazo ectópico. Esto ocurre cuando un óvulo fertilizado se implanta fuera del útero y comienza a crecer. Un embarazo ectópico siempre deriva en la pérdida del embarazo. Puede producirse un aborto espontáneo. Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina; su uso no es seguro durante el embarazo. Bebé: Uno de cada cinco bebés tiene bajo peso al nacer. Los bebés nacen de forma prematura. Los bebés tienen pulmones más débiles, lo que les dificulta la respiración. Los bebés cuyas madres fuman tienen tres veces más probabilidades de morir por síndrome de muerte súbita del lactante, que es cuando un bebé muere inesperadamente mientras duerme. Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina pueden dañar el cerebro y los pulmones de un bebé en desarrollo. Los sabores usados en los cigarrillos electrónicos pueden ser perjudiciales para el bebé en desarrollo.

### Figura 12.6

Cerebro: Aturdimiento, dolor de cabeza, trastornos del sueño, sueños anormales, irritabilidad, mareos. Boca: sequedad; dolor; sensación de ardor o picazón en la boca, los labios y la garganta; disminución del sabor. Circulación: Mayor tendencia a la formación de coágulos, aterosclerosis, ensanchamiento de la aorta. Corazón: aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial, enfermedad de las arterias coronarias, palpitaciones cardíacas. Pulmones: Estrechamiento de las vías respiratorias, tos, falta de aire. Muscular: Temblor, dolor. Dolor en las articulaciones. Gastrointestinal: Náuseas, boca seca, malestar estomacal, diarrea, acidez estomacal, cáncer. Durante el embarazo, riesgos futuros para el niño: Diabetes tipo 2, obesidad, presión arterial alta, problemas respiratorios, infertilidad.

### Figura 12.8

Gobierno federal: Monitorea el uso de cigarrillos electrónicos y apoya la investigación sobre los efectos sanitarios y los factores que contribuyen al uso de cigarrillos electrónicos en los jóvenes. Brinda información al público, incluidos los prestadores de atención médica, sobre los efectos sanitarios del uso del cigarrillo electrónico en adolescentes. Desarrolla normas para los cigarrillos electrónicos a los efectos de reducir/prevenir el consumo de tabaco en adolescentes. Financia y promueve campañas que informan a las personas acerca de los peligros del consumo de productos de tabaco, incluido el cigarrillo electrónico. Estados, gobiernos locales y comunidades: Financian programas de prevención y control del tabaco, para prevenir el uso de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes. Trabajan para limitar cuándo y cómo se venden todos los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, para reducir el uso del cigarrillo electrónico entre los jóvenes y su exposición a los anuncios. Exigen verificación de edad para entrar en sitios web de proveedores de cigarrillos electrónicos, hacer compras y aceptar entregas de cigarrillos electrónicos. Restringen la cantidad de tiendas que venden productos de tabaco y regulan la distancia a la que pueden estar de las escuelas. Apoyan iniciativas para implementar y continuar estrategias comprobadas de prevención del tabaquismo juvenil, incluido el aumento del precio del tabaco, leyes integrales de lugares libres de tabaco y campañas de alto impacto en los medios de comunicación masiva. Prestadores de atención médica, personal de las escuelas y miembros de la familia: Ayudan a los adolescentes a comprender los peligros de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco. Preguntan a los adolescentes si consumen productos de tabaco; a los que lo hacen les recomiendan que dejen y les ofrecen ayuda para dejar de fumar. Enseñan a los adolescentes a analizar el uso de los medios y de Internet para poder determinar qué es cierto y qué no. No consumen productos de tabaco para dar un buen ejemplo.

### Figura 12.10

Reducción en general de: frecuencia cardíaca, riesgo de ataque cardíaco, riesgo de enfermedad coronaria, riesgo de cáncer de pulmón, tos y falta de aire, función pulmonar, monóxido de carbono en sangre y riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

## CAPÍTULO 13

### Figura 13.3

Episodios de violencia; falta al trabajo o a la escuela o su desempeño empeora; pone excusas para consumir drogas; falta de control sobre el abuso de drogas; ya no participa de actividades debido al abuso de drogas; hostilidad cuando se lo confronta acerca de la dependencia de las drogas; confusión; descuida la alimentación; necesita consumir drogas a diario o regularmente para funcionar; no se preocupa por su aspecto físico; sigue consumiendo drogas aunque están dañando su salud, el trabajo, la escuela o la familia; comportamiento reservado para ocultar el consumo de drogas; consume drogas incluso cuando está solo.

### Figura 13.8

Lista completa de criterios. 1. Uso peligroso: Consumir sustancias una y otra vez, aun cuando te pone en peligro. 2. Problemas sociales y personales relacionados con el consumo: Seguir consumiendo, aun cuando cause problemas en tus relaciones. 3. Descuidar roles importantes para consumir: No lograr hacer lo que debes en el trabajo, en casa o en la escuela debido al consumo de sustancias. 4. Abstinencia: Desarrollo de síntomas de abstinencia, que pueden aliviarse consumiendo más de la sustancia. 5. Tolerancia: Necesitar más de la sustancia para obtener el efecto que deseas. 6. Consumir cantidades mayores o durante más tiempo: Consumir la sustancia en mayores cantidades o durante más tiempo que el debido. 7. Intentos reiterados de controlar el uso o dejar de consumir: Desear reducir o suspender el consumo de la sustancia pero no lograr hacerlo. 8. Mucho tiempo gastado en consumir: Pasar mucho tiempo para obtener, consumir y recuperarte del consumo de la sustancia. 9. Problemas físicos o psicológicos relacionados con el consumo: Seguir consumiendo, aun cuando sabes que tienes un problema físico o psicológico que pudo haber sido causado o empeorado por la sustancia. 10. Actividades dejadas de lado para consumir: Dejar de lado actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes debido al consumo de sustancias. 11. Antojos: Antojos y deseos de consumir la sustancia.

### Figura 13.9

Beneficios Vida más saludable: Las personas no tendrán los efectos secundarios negativos causados por el consumo de drogas. Conciencia limpia: Los consumidores de drogas ya no tendrán que mentir o robar a sus familias o amigos. Amistades de calidad: Si bien los consumidores de drogas pueden creer que tienen buenos amigos, esas personas solo están cerca si hay drogas. Los amigos verdaderos tienen respeto mutuo y están ahí el uno para el otro. Mejores oportunidades educativas y laborales: Los adolescentes que no consumen drogas tienen una variedad mucho más amplia de opciones. Sus calificaciones serán mejores, lo que les abrirá el camino para más opciones de universidades competitivas entre las cuales elegir. Conseguir y mantener un trabajo y tener una carrera exitosa en el futuro son otras oportunidades que vienen con un estilo de vida sin consumo de drogas. Mejora en la salud mental: Las mentes de los adolescentes estarán más claras, y podrán hacer planes para su futuro. Obstáculos. Una mentalidad de no necesitar tratamiento: Las personas que consumen drogas sienten que no necesitan tratamiento y creen que pueden dejarlas cuando quieran. En realidad, niegan su problema. No estar preparados para dejar de consumir: Cuando los consumidores de drogas experimentan malestar por dejar de consumir, significa que han dejado que su trastorno por consumo de sustancias tóxicas se apodere de sus vidas. Problemas financieros: El costo del tratamiento es inasequible para muchas familias, por lo que los consumidores de drogas a menudo se enfrentan a la imposibilidad de obtener la ayuda profesional que necesitan. Efectos adversos en la educación: Tener que ir a un centro de tratamiento que requiere no asistir a la escuela durante meses puede afectar de manera negativa la educación de una persona (ej., retrasar la fecha de graduación, atrasarse demasiado y decidir abandonar la escuela, etc.). Preocupaciones por la reputación y las amistades: Es posible que algunos consumidores no quieran que se vea que tienen un problema porque están más preocupados por lo que pensarán los demás que por ellos mismos. Es posible que los consumidores también tengan miedo de que los intentos de pedir ayuda solo los alejen de sus amigos, y a nadie le gusta perder amigos. Falta de información: En algunos casos, es posible que las personas que consumen drogas no sepan adónde ir o a quién pedir ayuda, por lo que no obtienen la ayuda que necesitan.

# CAPÍTULO 14

## **Figura 14.12**

Golpes en la espalda: a. Párate al lado y apenas detrás de la persona. b. Coloca un brazo en diagonal sobre el pecho de la persona como apoyo y dobla a la persona en la cintura para que la parte superior del cuerpo esté paralela al suelo. c. Aplica 5 golpes en la espalda entre los omóplatos con el talón de tu mano. Compresiones abdominales: a. Párate detrás de la persona con un pie levemente entre sus pies para lograr equilibrio. b. Rodea a la persona con los brazos, forma un puño con una mano y colócalo con el pulgar hacia abajo contra el cuerpo de la persona justo arriba del ombligo. Cubre tu puño con la otra mano. c. Tira hacia adentro y hacia arriba para realizar las 5 compresiones abdominales. Puedes hacer compresiones de pecho en lugar de abdominales si la persona es demasiado grande para envolverla con tus brazos, está embarazada o en silla de ruedas. Para un niño, es posible que tengas que arrodillarte sobre una pierna para estar en mejor posición para realizar golpes de espalda y compresiones abdominales.

## **Figura 14.13**

Reposa limitando el uso de la parte lesionada del cuerpo. Inmoviliza la parte lesionada del cuerpo para limitar el movimiento. Aplica una compresa fría envuelta en una toalla delgada sobre la zona lesionada. Eleva la parte lesionada del cuerpo para ayudar a reducir la inflamación a menos que cause más dolor.



# CAPÍTULO 15

## **Figura 15.9**

**Mercurio:** Los elementos que contienen mercurio deben manipularse con cuidado y desecharse correctamente. **Signos de intoxicación por mercurio:** nerviosismo, ansiedad, debilidad muscular, cambios en la visión, la audición y el habla. **Plomo:** Las casas construidas antes de 1986 deberían analizar el agua para detectar presencia de plomo. Cualquier estructura construida antes de 1978 puede contener pintura con plomo. Si la pintura está deteriorada o se está pelando, los fragmentos pueden ingerirse accidentalmente. **Signos de intoxicación por plomo:** fatiga, dolor de cabeza, dolor de estómago, pérdida del apetito. **BPA:** Busca plásticos con el sello libre de BPA. Evita guardar alimentos o bebidas en plásticos que contengan BPA. **Riesgos del BPA para la salud:** cáncer, niveles hormonales alterados, alteración de la función reproductiva, obesidad.

## **Figura 15.10**

**Ley de Agua Potable Segura:** Exige análisis obligatorios del agua potable en ciudades y pueblos. **Día de la Tierra:** La EPA estableció el Día de la Tierra, que se celebra el 22 de abril de cada año, para concientizar acerca de los problemas ambientales y lograr que las personas apoyen la protección del medio ambiente. **Ley de Aire Limpio:** Establece los límites a la cantidad de contaminantes que pueden salir de fábricas, centrales eléctricas y vehículos. **Ley de Conservación y Recuperación de Recursos:** Establece las normas y reglamentaciones que rigen la eliminación de residuos peligrosos. **Programa de Revitalización de Tierras:** Limpia terrenos que han sido contaminados para que vuelvan a ser aptos para el uso. **Protecciones de los trabajadores:** Establecen reglamentaciones para proteger a las personas que trabajan con sustancias químicas peligrosas, como los trabajadores agrícolas que trabajan con pesticidas. **Manejo de Emergencias:** Regula cómo se manejan y limpian las catástrofes ambientales, como derrames de petróleo.