

GRADO: once Guía de plan de mejoramiento

AREA / ASIGNATURA: Educación física recreación y deportes.

DOCENTE:

Julián Felipe Pedraza E.

Periodicidad:

De 29 de enero

Al 19 de febrero
de 2021

Objetivo de Aprendizaje:

Interpretar argumentar y proponer sobre hábitos de vida saludable.

Instrucciones para el desarrollo de la guía:

Para realizar la actividad 1, vamos a realizar una lectura en voz alta a los miembros de la familia, y luego formulamos 3 preguntas y tres respuestas. En la actividad 2 vamos a llenar el cuadro de actividades realizando muy bien los ejercicios y al máximo esfuerzo que pueda cada uno. En la tercera actividad vamos a anexar la evidencia de los ejercicios en casa inventada.

COMPONENTE DEL ÁREA / ASIGNATURA

ACTIVIDAD 1

Elabora un escrito y un mapa conceptual sobre las dificultades de padecer enfermedades de síndrome metabólico por consecuencias de los malos hábitos de vida saludable.

Lectura informativa:

¿Qué es el síndrome metabólico?

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

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

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas: El nivel de azúcar en la sangre levemente alto puede ser un signo temprano de diabetes. Cuantos más factores tenga, mayor será su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y accidente cerebrovascular.

¿Qué causa el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico tiene varias causas que actúan juntas: Sobrepeso y obesidad. Un estilo de vida inactivo, Resistencia a la insulina: Afección en la cual el cuerpo no puede usar bien la insulina, una hormona que ayuda a mover el azúcar en la sangre a las células para darles energía. La resistencia a la insulina puede conducir a niveles altos de azúcar en la sangre Edad: Su riesgo aumenta a medida que envejece, Genética: Origen étnico y su historia familiar. A menudo, las personas que tienen síndrome metabólico también presentan un aumento en su coagulación de la sangre e inflamación en todo el cuerpo. Los investigadores no saben si estas afecciones causan el síndrome metabólico o si lo empeoran.

¿Quién está en riesgo de síndrome metabólico?

Los factores de riesgo más importantes para el síndrome metabólico son:

Obesidad abdominal (una cintura grande)

Estilo de vida sedentario

Resistencia a la insulina

Ciertos grupos de personas tienen un mayor riesgo de síndrome metabólico, como:

Algunos grupos raciales y étnicos: Los mexicoamericanos tienen la tasa más alta de síndrome metabólico, seguidos por los blancos y los afroamericanos

Personas con diabetes

Personas que tienen hermanos o padres con diabetes

Mujeres con síndrome de ovario poliquístico

Personas que toman medicamentos que causan aumento de peso o cambios en la presión arterial, el colesterol en la sangre y los niveles de azúcar en la sangre

¿Cuáles son los síntomas del síndrome metabólico?

La mayoría de los factores de riesgo metabólico no tienen signos o síntomas obvios, más allá de tener una cintura grande.

¿Cómo se diagnostica el síndrome metabólico?

Su profesional de la salud diagnosticará el síndrome metabólico usando los resultados de un examen físico y análisis de sangre. Debe tener al menos tres de los factores de riesgo para ser diagnosticado con síndrome metabólico:

- **Una cintura grande**, lo que significa una medida de cintura de:
35 pulgadas o más para mujeres
40 pulgadas o más para hombres
- **Un nivel alto de triglicéridos** (150 mg / dL o más)
- **Un nivel bajo de colesterol HDL**, que es:
Menos de 50 mg / dL para mujeres
Menos de 40 mg / dL para hombres
- **Presión arterial alta**, (130/85 mmHg o más)
- **Un nivel alto de azúcar en sangre en ayunas** (100 mg / dL o más)

¿Cuáles son los tratamientos para el síndrome metabólico?

El tratamiento más importante para el síndrome metabólico es tener un estilo de vida saludable para el corazón, que incluye:

- Un plan de alimentación saludable para el corazón: Esta dieta limita la cantidad de grasas saturadas y trans que consume y le insta a elegir una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y carnes magras
- Llegar a tener un peso saludable
- Controlar el estrés
- Hacer actividad física regular
- Dejar de fumar (o no comenzar si aún no fuma)

Si estos cambios en el estilo de vida no son suficientes, es posible que deba tomar medicamentos. Por ejemplo, es posible que necesite medicinas para bajar el colesterol o la presión arterial.

¿Se puede prevenir el síndrome metabólico?

La mejor manera de prevenir el síndrome metabólico es a través de cambios en el estilo de vida saludables para el corazón.

NIH: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

<https://medlineplus.gov/spanish/metabolicsyndrome.html>



ACTIVIDAD 2

- realiza el siguiente cronograma de actividades en la fechas que usted decida no se debe realizar más de dos ejercicios o actividad el mismo día y alguien de tu familia tiene que realizar el conteo de tus actividades y firma con el nombre.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD	FECHA	Cantidad de repeticiones	Nombre de quien cuenta
Cuántas sentadillas realizo en un 1 minuto.			
Cuántas abdominales realiza en 1 minuto			
Cuántos fondos realizo en un 1 minuto			
Cuántos minutos o segundos realizo salto de lazo en el pie derecho sin parar			
Cuántos minutos o segundos realizo salto de lazo en el pie izquierdo sin parar			
Cuántos minutos o segundos realizo salto de lazo a pie junto sin par			
Inventa un ejercicio lo describe y que tiempo dura.			

Recursos físicos y virtuales propuestos:

Correo electrónico, wasap, celular, plataforma teams

Horario de atención a padres y estudiantes: lunes de 10:00 am a 12:00pm

Tiempos de entrega: 19 de febrero de 2021

Medios de comunicación dudas y envío: correo electrónico, wasap, celular.

	DOCENTE	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
	Julián F. Pedraza	3224597396	Julian.pedraza@sedtolima.edu.co