



# Programa de educación para la salud

## Módulo 6

### Higiene general



**AUTORES:**

Dra. P. Insúa, Dr. J. Grijalvo e I. Marañón para Osasun Ekintza.

# sumario

<b>Objetivo General</b>	<b>5</b>
<b>Sesión 1ª: Higiene y salud</b>	<b>7</b>
Objetivos.....	9
Metodología Propuesta .....	10
Contenidos Teóricos a Trabajar .....	14
<b>Sesión 2ª: Ejercicio Físico</b>	<b>25</b>
Objetivos.....	27
Metodología Propuesta .....	28
Contenidos Teóricos a Trabajar .....	35
<b>Sesión 3ª: Sueño</b>	<b>49</b>
Objetivos.....	51
Metodología Propuesta .....	52
Contenidos Teóricos a Trabajar .....	55
<b>Sesión 4ª: Salud Bucodental</b>	<b>63</b>
Objetivos.....	65
Metodología Propuesta .....	66
Contenidos Teóricos a Trabajar .....	70
<b>Sesión 5ª: Relajación/Repaso del Módulo</b>	<b>77</b>
Objetivos.....	79
Metodología Propuesta .....	80
Contenidos Teóricos a Trabajar .....	83
<b>Evaluación</b>	<b>89</b>
<b>Anexos</b>	<b>95</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>97</b>
<b>Transparencias</b>	<b>99</b>
<b>Anexo 1</b>	<b>101</b>



# Objetivo General

A través de la información aportada por el conductor y de la realización de las actividades propuestas, reflexionar sobre la importancia de la higiene general para la salud del individuo y dotar de instrumentos para la realización de una vida saludable, en que los ritmos circadianos, las pautas de ejercicio físico y la complementación higiénica específica de las distintas partes del organismo sean incorporados a los hábitos cotidianos.



# Sesión 1<sup>a</sup>

| Higiene y salud





# Objetivos

## Objetivo general:

- Conocer, asimilar e incorporar al repertorio de conductas diarias, hábitos de higiene saludables, al mismo tiempo que se toma conciencia de su importancia, relevancia y beneficios que conlleva para incrementar la calidad vida.

## Objetivos específicos:

- Adquirir pautas de higiene concretas y correctas para cada área corporal: manos, pelo, órganos genitales, pies, nariz, oídos.
- Hacer consciente que una correcta higiene supone una potente vía de prevención de diferentes enfermedades, con los beneficios que ello acarrea para la salud.
- Aprender a prestar atención a la higiene de la ropa (limpieza y elección de ropa adecuada) como una medida de salud y de prevención de diferentes patologías.
- Conocer los riesgos que la recogida inadecuada de basuras y la contaminación ambiental suponen para nuestra salud, así como aprender a tomar ciertas medidas para combatirlas.

# Metodología Propuesta

## Presentación del grupo

Al igual que en los módulos anteriores, el objetivo de hacer una presentación reside en que los miembros del grupo se conozcan entre sí. Para ello, el grupo se dividirá en parejas. Cada miembro de una pareja se presentará ante su compañero señalando su nombre, motivo por el que acude al grupo, si ha acudido a módulos previos, y si se considera oportuno, su opinión de los mismos.

La pareja deberá estar atenta ya que después va a ser ella quien presente a su compañero ante el grupo. Una vez los dos miembros de cada dúo/pareja se han presentado, el grupo se sentará en círculo y se hará la presentación de todos los miembros. Para ello, cada persona presentará a la que ha sido su pareja. El profesional que dirige el grupo puede ser parte de una pareja (en caso que los miembros asistentes al mismo sean impares) o presentarse así mismo a la vez que hace un resumen de los contenidos que se van a trabajar en las 5 sesiones que componen el Módulo VI.

Como en los Módulos previos, el conductor del grupo explicará también que para cada sesión se disponen de 2 horas y que la metodología de trabajo exigirá la participación activa de los asistentes.

## Subgrupos y discusión dirigida: “Mitos y realidades sobre la higiene corporal “

Este ejercicio servirá para ir introduciendo los distintos conceptos teóricos que se especifican en los contenidos a trabajar en este módulo.

En esta actividad los miembros del grupo trabajarán en un primer momento, divididos en subgrupos más pequeños. Cada subgrupo va a recoger distintos comentarios que se comparten, en general, en la sociedad con respecto a la higiene y van a trabajar sobre ellos, discutiendo si están o no están de acuerdo con dichos comentarios, cuáles creen que son las razones para esas afirmaciones, si son mitos, si son realidades, etc.

Una vez que los subgrupos han realizado su trabajo, un portavoz de cada uno de éstos va a comentar cuáles son las cuestiones planteadas en su subgrupo y las opiniones generadas. Todo el grupo va a escuchar los comentarios y las opiniones del resto de los grupos, estableciéndose posteriormente una discusión dirigida entre todos. En esta discusión dirigida, el conductor va a ir ordenando los distintos temas, señalando los mitos, las realidades y aportando los contenidos teóricos del módulo que justifiquen sus afirmaciones.

El objetivo fundamental de esta dinámica, es que reflexionen e interioricen la importancia de la higiene y de su regularidad.

Algunos ejemplos de mitos sobre los que pueden trabajar, si a ellos no se les ocurren otros, son los siguientes:

- Ducharse cuando se tiene la regla es malo porque se puede cortar.
- Los hombres necesitan lavarse menos porque el sudor es de “machos” y a las mujeres les gusta.
- La mejor forma de evitar el olor a sudor son los desodorantes y las colonias.
- No hay que bañarse muy a menudo porque se seca mucho la piel.
- El pelo debe lavarse una vez por semana porque si no, se estropea.

## Autoevaluación sobre Higiene General

En este ejercicio cada participante del grupo rellenará, de manera anónima e individual, el cuestionario de la Ficha N°1 (que se habrá fotocopiado previamente para cada uno de los miembros).

Después de que cada participante haya respondido y entregado su cuestionario, se recogerán las respuestas a cada pregunta en un panel de cartulina puesto en la pared (siguiendo el modelo de la Transparencia N° 1). Las respuestas se diferenciarán por sexos, para poder trabajar las diferencias de género, si las hubiera.

Una vez estén visibles en la cartulina las respuestas de todos los miembros del grupo, podrán comentarse la dispersión (diferencia), la homogeneidad (similitud), las diferencias de género, etc. que se observan en las respuestas de los diferentes participantes. El conductor guiará entonces, una reflexión teórica acerca de las respuestas que deberían ser las más adecuadas, e irá introduciendo los contenidos teóricos. Si es posible, éste será el momento para explicar el por qué de algunas de las diferencias encontradas en las respuestas.

## Sopa de Letras

Este ejercicio se realizará de forma individual. Cada miembro del grupo recibirá una fotocopia de la Ficha N°2 (se corresponde con la Transparencia N°2). En un tiempo determinado (pueden ser 5 minutos), deben encontrar las 10 palabras relacionadas con la higiene que están camufladas en la sopa de letras.

Una vez finalizado el tiempo el conductor (que ha tenido proyectada la transparencia de la sopa de letras) recoge las palabras encontradas por cada uno de los participantes. Deben discutir cuál es la interrelación de cada una de estas palabras con la higiene, introduciendo los contenidos teóricos de esta sesión y anticipando los contenidos teóricos de las siguientes sesiones, de tal manera que a la vez que se les informa sobre la importancia de estas cuestiones, se promueve la asistencia a las siguientes sesiones. Una vez encontradas todas las palabras se puede superponer la Transparencia N° 3 sobre la Transparencia N° 2 para que todo el mundo vea donde estaban todas las palabras y cuáles son.

## Investigadores por un día

Este ejercicio deberá realizarlo cada miembro del grupo en su entorno entre esta sesión y la quinta sesión. Para ello cada miembro del grupo recibirá el cuestionario de la Ficha N°3 que previamente ha sido fotocopiada por el conductor.

Cada participante del grupo deberá pasar el cuestionario a varias personas de su entorno. Es recomendable que estas personas sean de diferente sexo (hombres y mujeres) y de diferente edad (jóvenes, adultos y mayores).

En la quinta sesión de este módulo (ver sesión N° 5: Metodología propuesta), se recogerán las respuestas a cada una de las preguntas diferenciando el sexo y la edad de los encuestados (hombres vs mujeres jóvenes vs adultos vs ancianos) en un panel de cartulina puesto en la pared, a modo de pizarra, que seguirá el modelo de la Transparencia N°4.

TRANSPARENCIA Nº 1

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia nº 1

AUTOEVALUACIÓN SOBRE HIGIENE GENERAL	Sexo	
	Hombre	Mujer
1. Señala si eres: <input type="checkbox"/> Hombre. <input type="checkbox"/> Mujer.		
2. Señala cuál es tu edad:		
3. Toma una ducha: <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Cada dos días. <input type="checkbox"/> De vez en cuando.		
4. Después de tomar una ducha: <input type="checkbox"/> Se cambia de ropa. <input type="checkbox"/> Se pone la misma ropa. <input type="checkbox"/> Se cambia sólo de muda.		
5. En la ducha: <input type="checkbox"/> Utiliza siempre jabón. <input type="checkbox"/> Se lava únicamente con agua.		
6. Se cambia de ropa: <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Sólo después de hacer deporte. <input type="checkbox"/> Solamente el fin de semana.		
7. Se cambia de ropa interior: <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Cada dos días. <input type="checkbox"/> Cada tres días. <input type="checkbox"/> De vez en cuando. <input type="checkbox"/> Depende de las circunstancias.		
8. Se lava las manos (Puede señalarse más de una opción): <input type="checkbox"/> Antes de cada comida. <input type="checkbox"/> Cuando están sucias. <input type="checkbox"/> Después de haber ido al cuarto de baño. <input type="checkbox"/> Después de haberse sonado los mocos. <input type="checkbox"/> Cuando vuelve a casa. <input type="checkbox"/> No muy a menudo.		
9. Me lavo las manos con jabón: <input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> Casi siempre. <input type="checkbox"/> De vez en cuando. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/> Nunca.		
10. Me ensabono durante al menos: <input type="checkbox"/> 5 ó menos segundos. <input type="checkbox"/> 10 segundos. <input type="checkbox"/> 20 segundos. <input type="checkbox"/> 30 ó más segundos.		
11. Me lavo las manos con agua: <input type="checkbox"/> Fría. <input type="checkbox"/> Templada. <input type="checkbox"/> Caliente.		
12. Me seco las manos con una toalla limpia y seca: <input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> Casi siempre. <input type="checkbox"/> De vez en cuando. <input type="checkbox"/> Casi nunca. <input type="checkbox"/> Nunca.		
13. En mi familia cada uno tiene su propia toalla: <input type="checkbox"/> Sí. <input type="checkbox"/> No.		
14. Me corto las uñas: <input type="checkbox"/> Una vez a la semana. <input type="checkbox"/> Una vez cada quince días. <input type="checkbox"/> Una vez cada tres semanas. <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes.		

TRANSPARENCIA Nº 2

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia nº 2

SOPA DE LETRAS

H	D	A	U	Ñ	A	S	U	E	Ñ	O	P
J	E	H	I	O	Q	B	U	P	I	P	E
Z	R	C	O	N	T	A	G	I	O	W	J
A	M	K	M	T	Ñ	I	E	E	E	Q	E
P	I	P	S	R	F	K	F	Y	R	L	R
I	S	T	Q	U	S	H	S	D	H	F	C
O	L	H	L	E	D	X	A	A	O	B	I
J	A	B	O	N	K	O	H	Z	N	V	C
O	G	S	Ñ	Z	L	S	R	J	G	K	I
M	F	A	D	J	V	P	J	F	O	J	O
G	E	R	M	E	N	R	Ñ	D	S	Z	G
I	S	E	X	O	M	B	A	S	U	R	A

TRANSPARENCIA N° 3

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 3

SOPA DE LETRAS

	D		U	Ñ	A	S	U	E	Ñ	O	
	E										E
	R	C	O	N	T	A	G	I	O		J
	M										E
P	I	S									R
I	S		U						H		C
O				D					O		I
J	A	B	O	N		O			N		C
O						R			G		I
									O		O
G	E	R	M	E	N				S		
						B	A	S	U	R	A

TRANSPARENCIA N° 4

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 4

CUESTIONARIO

	Sexo	
	Hombre	Mujer
15. Señala si el encuestado es: <input type="checkbox"/> Hombre. <input type="checkbox"/> Mujer.		
16. Señala la edad del encuestado:		
17. Pregúntale si toma una ducha: <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Cada dos días. <input type="checkbox"/> De vez en cuando.		
18. Después de tomar una ducha: <input type="checkbox"/> Se cambia de ropa. <input type="checkbox"/> Se pone la misma ropa. <input type="checkbox"/> Se cambia sólo de muda.		
19. Se cambia de ropa interior: <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Cada dos días. <input type="checkbox"/> Cada tres días. <input type="checkbox"/> De vez en cuando. <input type="checkbox"/> Depende de las circunstancias.		
20. Se lava las manos (Puede señalarse más de una opción): <input type="checkbox"/> Antes de cada comida. <input type="checkbox"/> Cuando están sucias. <input type="checkbox"/> Después de haber ido al cuarto de baño. <input type="checkbox"/> Después de haberse sonado los mocos. <input type="checkbox"/> Cuando vuelve a casa. <input type="checkbox"/> No muy a menudo.		
21. Se corto las uñas: <input type="checkbox"/> Una vez a la semana. <input type="checkbox"/> Una vez cada quince días. <input type="checkbox"/> Una vez cada tres semanas. <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes.		
22. Se lava los dientes: <input type="checkbox"/> De vez en cuando. Cuando se acuerda. <input type="checkbox"/> Una vez al día. <input type="checkbox"/> Dos veces al día. <input type="checkbox"/> Después de cada comida.		
23. Realiza ejercicio físico: <input type="checkbox"/> Nunca. <input type="checkbox"/> De vez en cuando. <input type="checkbox"/> Una vez a la semana. <input type="checkbox"/> Entre dos y cinco días a la semana. <input type="checkbox"/> Todos los días.		
24. Realiza ejercicio: <input type="checkbox"/> Para sentirse mejor. Porque le gusta. <input type="checkbox"/> Para adelgazar. <input type="checkbox"/> Por recomendación médica. <input type="checkbox"/> Para estar en forma.		
25. Cuántas horas necesita dormir al día para sentirse bien: <input type="checkbox"/> Menos de ocho. <input type="checkbox"/> Ocho horas. <input type="checkbox"/> Más de ocho.		
26. Tiene algún problema de sueño: <input type="checkbox"/> Sí. <input type="checkbox"/> No.		
27. Si la respuesta a la pregunta anterior ha sido afirmativa, ¿de que se trata?		

# Contenidos Teóricos a Trabajar

- **Importancia de la higiene general**
  - Ducha diaria
  - Higiene de las manos
  - Higiene del cabello
  - Higiene genital
  - Higiene de los pies
  - Higiene nasal
  - Higiene de los oídos
  - Higiene de los ojos
  - Higiene bucal

## Importancia de la higiene general

La higiene corporal es esencial para una buena salud. La piel (compuesta por tres capas denominadas dermis, epidermis e hipodermis) es el órgano más extenso de nuestro organismo y está en permanente contacto con el exterior mediante su capa más superficial o epidermis. Percibe las sensaciones térmicas y dolorosas mediante los receptores que se encuentran en la dermis. La piel permite la transpiración y las secreciones: las glándulas sudoríparas situadas en la dermis vierten una cantidad apreciable de sudor al exterior (depende de cada individuo y de otros factores), ayudando a regular la temperatura corporal. En la piel (dermis) se encuentran las glándulas sebáceas que segregan una materia grasa para regular la elasticidad de la piel. Estas secreciones, más las células de descamación y el polvo ambiental, son las causantes de la suciedad y del olor corporal. Por todo esto, la piel debe permanecer adecuadamente limpia e hidratada.

Una piel limpia e hidratada actuará como una barrera que protege de posibles infecciones y defiende al individuo de la penetración de gérmenes en el organismo.

La limpieza del cuerpo es una necesidad diaria, independientemente de la época estacional. Con la limpieza no sólo se elimina el sudor y las células muertas, sino también gérmenes que proliferan sobre la piel, además se favorece la transpiración y se elimina el olor. La limpieza es una pauta de conducta social adaptativa que conlleva el sentirse mejor.

Para realizar una adecuada higiene corporal hay que lavarse todas las partes del cuerpo, poniendo atención en todas ellas ya que cada una es importante en sí misma.

Las pautas de higiene diaria son histórica y culturalmente bastante recientes. La colonia surgió en tiempos pasados como un anestésico del olor corporal que diferenciaba a la aristocracia de la plebe. Los lavados frecuentes fueron un hábito posterior que permitió el control de las enfermedades y el aumento de la esperanza de vida en la población.

La higiene personal no es sólo importante por el hecho de estar limpio y oler bien, sino que en nuestra sociedad tiene una especial consideración, teniendo relación directa con la aceptación social.

Para una higiene corporal adecuada es necesario evitar todos aquellos productos que puedan ser abrasivos con la piel y provocar irritaciones o dermatitis. Lo más recomendable es usar un jabón de pH neutro, que es el que mantiene correctamente el equilibrio de la piel al respetar su propio pH. Algunos estudios defienden incluso que el pH de los jabones ha de ser ligeramente ácido, es decir, igual que el de la piel.

Cuando se habla de higiene corporal se hace referencia a una pauta conductual que incluye: la ducha diaria, la higiene de las manos (como vehículo de posibles infecciones), la higiene del cabello, la higiene genital, la higiene de los pies, la higiene nasal, la higiene de los oídos, la higiene de los ojos y la higiene bucal.

## La ducha diaria

Ducharse diariamente es necesario para limpiar la piel de microbios, polvo, y prevenir los malos olores. Conviene realizar la ducha con abundante agua y jabón. Se recomienda no utilizar esponjas, y en el caso de utilizarlas, asegurarse de que éstas quedan bien limpias (aclaramos y aireadas) después de cada uso. La ducha diaria estimula el organismo y produce bienestar. En caso de que la persona (por alguna razón) no pueda ducharse, debe asearse sus órganos genitales y aquellas zonas del cuerpo que más transpiran y/o sobre las que se acumula sudor (axilas, ingles, cuello, cara, espalda en los hombres, zona submamaria en las mujeres, detrás de las orejas, etc.) diariamente con agua y jabón. Como se puede deducir de lo dicho, en los casos en lo que no hay un impedimento físico, la mejor manera de realizar una higiene correcta es con ducha diaria.

La ducha, además de ser una medida higiénica, es estimulante de la circulación, los músculos y los nervios cutáneos.

Lo ideal es comenzar por los pies e ir subiendo por el resto del cuerpo, de tal manera que se reactive la circulación sanguínea. Asimismo terminar la ducha con agua ligeramente fría, ayuda a estimular la circulación. En este caso siempre se empezará a dar agua fría por los pies para no producir cambios bruscos de la tensión arterial (porque el agua caliente tiende a dilatar los vasos sanguíneos y el agua fría a contraerlos). Si bien existen distintas costumbres respecto a la ducha en lo que se refiere a duración, temperatura del agua, etc. lo importante es establecer el hábito de ducha diaria.

A la hora de secarse, debe hacerse con una toalla seca y limpia, sin frotarse con fuerza y secando cada una de las partes y pliegues del cuerpo.

## Higiene de las manos

Las manos sucias son el principal vehículo para la transmisión de enfermedades. Todo lo que se toca es susceptible de estar infectado. Un solo microbio en condiciones ideales, es capaz de formar una colonia de 281 billones de miembros en sólo 24 horas. Los microbios son capaces de dividirse en dos y multiplicarse así, sucesivamente.

Las manos y las uñas son los objetivos principales de la contaminación microbiana, debido a su evidente exposición. De hecho, en las manos se encuentra un número importante (104-108 por cm<sup>2</sup>) de microorganismos potencialmente patógenos procedentes del exterior o de otras zonas del cuerpo, ya sea por contacto directo o cruzado, o incluso por contaminación transportada por el aire. El mayor riesgo radica en la facilidad con la que las manos transportan los microbios y consiguen contaminar todo lo que tocan.



Por ello, se debe considerar la necesidad de lavarse las manos en diferentes situaciones como:

- Después de tocar objetos sucios o manipulados, como: dinero, un animal, las barandillas del metro, etc.
- Después de ir al aseo.
- Después de toser o estornudar
- Después de tener contacto con la basura o la tierra
- Después de haber tenido contacto con personas enfermas.
- Antes y después de comer.
- Al realizar cualquier tipo de cura o manipulación en el cuerpo

Lavarse las manos se debe convertir en un hábito incorporado en el repertorio de conductas cotidianas. No obstante, lavarse las manos no consiste sólo en mojarlas con agua. Para lavarse correctamente las manos, será necesario:

- Quitarse los anillos y joyas.
- Mojar las manos con agua templada.
- Lavar de forma eficaz todos los huecos y la zona debajo de las uñas con un producto detergente como el jabón, durante más de treinta segundos. Es importante hacer bastante espuma para eliminar los microbios.
- Aclararse bien las manos.
- Secar bien las manos con una toalla limpia.

Para que las uñas se conserven limpias, se recomienda tenerlas cortas (aunque no demasiado), y desde luego, no comérselas.

## Higiene del cabello

La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es aconsejable utilizar un jabón neutro y suave que además de quitar la suciedad, elimine las células muertas que forman la caspa y el exceso de grasa. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.

La cabeza no debe frotarse enérgicamente, porque pueden producirse descamaciones del cuero cabelludo e incluso si se tiene grasa puede producirse más. Cuando se dé el champú, es bueno aprovechar para darse un masaje rotatorio con las yemas de los dedos (nunca con las uñas) de tal manera que penetre bien la espuma y active la circulación del cuero cabelludo. Lo más importante tras el enjabonado es el aclarado; siendo fundamental aclarar el pelo con abundante agua para que no queden restos de jabón.

Es importante también cómo se seca el pelo. No se debe secar frotando fuertemente con una toalla porque puede dañarse, y tampoco con el secador a alta potencia y a corta distancia. Siempre se debe dejar una distancia de unos 20 cm entre el pelo y el secador.

Las zonas peludas del organismo pueden padecer diversas parasitosis por anidamiento y proliferación de parásitos, entre los que destaca, por su incidencia, el piojo

En el caso de aparición de piojos, es necesario saber una serie de cuestiones:

El piojo mide entre 2 y 3 milímetros; la hembra pone una docena de huevos (liendres) al día, en la raíz del pelo; estos huevos se abren a la semana y los piojos se convierten en adultos a los 15 días. Pueden llegar a vivir hasta 2 meses y provocan fuertes picores.

El tratamiento local conlleva la aplicación de un producto específico, seguido de un champú. A continuación, se debe peinar el pelo con un peine fino para eliminar las liendres que no se caen y permanecen agarradas al pelo. De forma regular durante los siguientes días es necesario eliminar todas las liendres. Hay que tener en cuenta también que los piojos se hacen resistentes a los productos que se utilizan contra ellos. Así, para eliminar definitivamente estos parásitos es tan importante matar los piojos adultos como eliminar las liendres, para lo que es necesaria la continuidad y buena cumplimentación del tratamiento.

Por su parte, la ropa de cama, los gorros y las bufandas se deben lavar a 60°C o más (si el tejido lo permite).

Para prevenir la aparición de piojos, es necesario:

- Cepillar y peinar todos los días el pelo.
- Lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana).
- Examinar el cabello.
- Evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas.
- Cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- En caso de infestación por piojos, cumplir estrictamente las indicaciones para el tratamiento

## Higiene genital

Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones, por lo que es conveniente separar los pliegues para lavarlos correctamente.

### • La higiene del pene

La limpieza y aseo del pene no se reduce a pasar jabón por la superficie, sino que es necesario realizar un descapullamiento del glande (retirar el prepucio) para poder lavar la zona con agua y jabón. De esta forma se evita la aparición del esmegma (secreción de las glándulas sebáceas, restos de esperma, etc.) que es una sustancia blanquizca y maloliente.

El pene y el escroto deben ser lavados de la misma manera que otras partes del cuerpo: con agua y jabón y todos los días. Estos simples y básicos cuidados higiénicos ayudarán a mantener los genitales limpios y libres de infecciones menores. Mientras se limpia, es conveniente mirar si hay signos de enfermedad tales como llagas o bultos. Si se encuentra alguno, es indispensable acudir al médico.

Hay que saber que el lavado no previene de las enfermedades de transmisión sexual (ETSs). Estas se previenen usando preservativo en todas las relaciones sexuales que incluyen penetración (vaginal, anal, oral).

Una enfermedad grave, aunque infrecuente, que afecta al aparato genital masculino es el cáncer de testículos. Aunque es potencialmente mortal, si se detecta pronto puede ser curado. Un simple examen de 1 ó 2 minutos puede detectar un crecimiento anormal en los testículos en las primeras etapas. Igual que la auto-exploración de mama en las mujeres, el autoexamen de los testículos es fácil e importante de realizar. Como el cáncer de testículos ocurre más frecuentemente en hombres jóvenes que en mayores, el autoexamen debe comenzar a una edad temprana, y debe realizarse una vez al mes. Se debe realizar el examen después de la ducha caliente, cuando la piel del escroto está fina y relajada. Se debe primero examinar un testículo y después el otro, para lo cual conviene comprimir el testículo y enrollarlo suavemente entre los dedos índice y pulgar. Mientras se hace esto es importante intentar palpar algún bulto en la superficie del testículo. Asimismo hay que palpar y observar si el testículo ha crecido de tamaño, si está más duro o si hay alguna diferencia con respecto al anterior examen, una pequeña línea de coloración de la piel entre los testículos es normal.

- **La higiene vulvar**

La higiene vulvar exige un lavado con agua y jabón una vez al día, poniendo especial énfasis en la higiene durante la menstruación. Con una higiene correcta, los sprays higiénicos y desodorantes vaginales son innecesarios y, a veces, incluso perjudiciales.

Normalmente la vagina se limpia por sí misma. Las paredes de la vagina producen su propio fluido que transporta las células muertas y otros microorganismos fuera del organismo. Es un fluido algo viscoso, dulce y de olor no desagradable, normalmente claro o lechoso que amarillea cuando se seca. Su producción aumenta coincidiendo con la ovulación y durante la excitación sexual. En caso de que se tenga un flujo vaginal copioso, que sea de diferente color al normal o de olor muy fuerte, es probable que se tenga una infección vaginal, por lo tanto en este caso es indispensable acudir a un médico.

Aunque es preferible no hacerlo, si se utiliza un spray para la higiene vaginal, no hay que dirigirlo nunca directamente hacia dentro de la vagina ya que esto puede irritar el tejido vaginal. Si utilizando un spray, la piel de la vulva comienza a enrojecerse o a irritarse, es necesario dejar de usarlo ya que puede haberse producido una alergia a alguno de sus componentes.

Las duchas vaginales, salvo que lo haya indicado el ginecólogo para un tratamiento concreto, no deben hacerse porque interfieren con los propios mecanismos de limpieza de la vagina. Las duchas vaginales también "lavan" el tapón de moco que protege la entrada del cervix de microorganismos infecciosos hacia dentro del útero. A pesar de esto, el médico puede a veces recomendar duchas vaginales.

Las bacterias y gérmenes que causan la infección vaginal tienden a proliferar o crecer en condiciones de calor y humedad. Por esta razón es aconsejable utilizar ropa interior de algodón y evitar el uso de bragas y pantys apretadas. Las bragas y medias de nylon no son aconsejables, porque mantienen la humedad y el calor en el área genital.

Para limpiar el espacio interglúteos y el ano hay que hacerlo siempre desde delante hacia atrás para evitar contaminar la vagina con bacterias procedentes de la zona anal.

## Higiene de los pies

Los pies son zonas del cuerpo en las cuales, normalmente, hay mucha transpiración y en las que existen múltiples pliegues y espacios en donde ésta se acumula. Además si los pies están al aire (descalzos o en sandalias) están en contacto directo con los gérmenes del ambiente. En caso de estar tapados, el aumento de calor, de la presión, la disminución de la aireación y el contacto con los tejidos que los cubren, aumenta el riesgo de acumulación de gérmenes.

Así, el exceso de transpiración y el acúmulo de gérmenes con el mal olor que conlleva, son dos problemas muy comunes y fastidiosos de los pies.

Algunos consejos para prevenir o reducir estos problemas son, ante todo, lavar los pies todos los días con un jabón suave y secarlos cuidadosamente sobre todo entre los dedos, ya que la humedad puede provocar la maceración de la piel y provocar heridas y la proliferación de hongos. Al igual que con las manos, hay que tener un cuidado especial con la higiene de las uñas.

Usar calzado de materiales sintéticos o calcetines de fibra sintética, favorece la producción excesiva de transpiración y el aumento de bacterias que producen el mal olor.

## Higiene nasal

La nariz además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero un exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

Así, la limpieza frecuente de los orificios nasales, permite eliminar el exceso de mucosidad y las partículas retenidas con el paso del aire y reduce la diseminación de los microbios a través de los estornudos .

La nariz debe limpiarse siguiendo una serie de pautas:

- Utilizar un pañuelo limpio.
- Colocar el pañuelo sobre la nariz.
- Tapar uno de los orificios nasales con un dedo y soplar suavemente por el otro.
- Repetir hasta que el orificio nasal esté limpio.
- Cambiar de orificio.
- Limpiar el exterior de los orificios nasales.
- Tirar el pañuelo a la papelera.

Se debe tener cuidado con las irritaciones provocadas por la limpieza repetida con pañuelos. La limpieza se debe hacer siempre con delicadeza, utilizando un pañuelo de papel o de tela lo más suave posible.

En caso de mucosidad excesiva continuada o de obstrucción persistente debe hacerse una exploración y valoración médica. No se deben utilizar en ningún caso productos químicos o fármacos para abrir las fosas nasales salvo indicación médica. Los “inaladores para despejar la nariz” tienen múltiples efectos secundarios y de rebote y deben ser utilizados bajo prescripción facultativa.

## Higiene de los oídos

La parte del oído que se ve es lo que se denomina oído externo. De él sale un conducto que llega hasta el tímpano. La piel de la parte más externa del conducto segrega cera que evita que el polvo, el agua, la suciedad y en definitiva cualquier cuerpo extraño del ambiente llegue al tímpano.

Casi siempre el conducto del oído se limpia solo, porque la cera cuando se seca sale hacia el exterior y se cae. Así, el oído externo o el pabellón auricular se debe limpiar como el resto del cuerpo, con agua y jabón, no introduciendo agua a presión en el oído interno. Hay veces en las que la cera se acumula, creando un tapón de cera que cierra el conducto. En ese caso se deben aplicar unas gotas anticera que ablandan la cera y facilitan su expulsión. Si a pesar de la aplicación de estas gotas el tapón persiste se debe acudir al médico para que lave o quite la cera con instrumentos especiales.

Nunca debe introducirse ningún tipo de objeto (bastoncillos, punta de la toalla...).

## Higiene de los ojos

El sistema lacrimal es el mecanismo que junto al parpadeo lubrica los ojos y elimina las partículas que puedan entrar en éstos. No obstante, es conveniente lavar los ojos diariamente con agua fría, especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Además del lavado, como medidas de protección de los ojos hay que:

- Usar una buena luz para estudiar y leer.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan computadoras o se ve la televisión.
- Mirar cada cierto tiempo a la distancia, mover los ojos y ejercitar la movilidad ocular (de los músculos oculares).
- En ningún caso los ojos deben ser tocados con las manos sucias ni con ningún objeto.

- Es conveniente realizar una exploración ocular cada 1 o 2 años y, en casos de personas con patología ocular hay que realizar un seguimiento oftalmológico continuado.

## Higiene bucodental

En la sesión N° 4 se tratará específicamente la salud bucodental, por lo que se puede optar por recoger ese tema en esta sesión, dedicada a la higiene general, o bien (y tal como esta propuesto en este Módulo) tratarlo en una sesión específica.

- **Higiene o lavado de la ropa**
  - Qué tipo de ropa elegir
- **Higiene de la habitación de dormir**
- **Recursos comunitarios para una buena higiene**
  - Baños públicos
  - Ropero

## Higiene o lavado de la ropa

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente.

Todo el mundo sabe que en los cuartos de baño y la cocina el riesgo de propagación microbiana es elevado. No obstante, casi nunca se menciona la ropa como vector potencial de contaminación. Investigaciones recientes han demostrado que los microbios pueden pasar de un tejido a otro y de la superficie del tambor de la lavadora a la ropa que se va a lavar. Incluso las manos pueden contribuir a esta propagación al manipular la ropa mojada recién lavada. Desde hace años, se sabe que los microbios se eliminan lavando la ropa con agua muy caliente. Sin embargo, cada vez se utiliza el agua a una temperatura más baja y se añade menos lejía, para cuidar los tejidos cada vez más delicados.

Así, determinados gérmenes (procedentes de los alimentos, de nuestro cuerpo o de otros orígenes) pueden sobrevivir al ciclo de lavado y propagarse desde la ropa lavada a las manos y desde éstas, a otras superficies.

Según los microbiólogos, la cantidad de bacterias que sobreviven al lavado va en aumento. El uso de agua fría en lugar de agua caliente podría ser una de las causas principales. Si la ropa se lavara a 40° C presentaría una cantidad de bacterias 500 veces menor que antes del lavado. Si la misma ropa se lava a 30°C, la cantidad es sólo 10 veces menor.

Para controlar eficazmente la propagación de gérmenes potencialmente patógenos, además de la temperatura no siempre posible de aplicar, debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

- Antes de lavar, separar siempre los artículos "de riesgo", tales como la ropa interior, los paños de cocina, la ropa de bebé y artículos parecidos. Aunque el número de personas que realiza esta clasificación varía considerablemente en función del país, la cifra se suele situar alrededor del 30% (un porcentaje bastante reducido si se tienen en cuenta los riesgos potenciales que conlleva el no realizar esta clasificación).
- Lavarse las manos con agua caliente jabonosa después de introducir la ropa en la lavadora y después de manipular la ropa mojada lavada. Aunque es bastante frecuente que la población se lave las manos tras manipular la ropa sucia, es muy poco habitual que lo haga tras tocar la ropa mojada limpia, ya que existe la idea errónea de que la ropa lavada no contiene ningún microbio.
- Buscar los productos que eliminan de forma eficaz los microbios.
- Lavar la ropa sucia lo antes posible, principalmente si se trata de ropa mojada (como las toallas de baño).
- No esperar a que las prendas estén muy sucias para lavarlas. Cuanto más elevado sea el nivel de bacterias antes de lavar la ropa, más probabilidad existe de que éstas no se eliminen totalmente tras el lavado.
- Siempre que sea posible hay que secar la ropa aireándola o en un ambiente seco y soleado.

## Qué tipo de ropa elegir

Si bien la moda parece ser la que marca las tendencias sobre la ropa que se debe escoger para distintas situaciones sociales, en términos de salud, obviamente estos criterios no son válidos. La ropa debe ser cómoda, no muy ajustada, de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día<sup>1</sup>.

Para dormir hay que utilizar ropa amplia y diferente a la usada durante el día. No hay que entrar en la cama con ropa de calle.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie, deben ser ajustados aunque no prietos y los calcetines deben mudarse todos los días. Además, para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

## Higiene de la habitación de dormir

Es fundamental mantener la casa o la habitación en la que se vive limpia para evitar problemas de salud y hacer del lugar un sitio más agradable.

A la hora de realizar la limpieza es importante utilizar los productos de limpieza adecuados para cada superficie debido a que esta selección nos ahorrará tiempo y esfuerzo, además de conocer la frecuencia requerida para cada acción de limpieza. A continuación damos una guía para poder hacerlo:

- 1) **Barrer:** Se debe barrer la habitación todos los días de la semana utilizando para ello una escoba adecuada al tipo de suelo.
- 2) **Fregar el suelo:** Es recomendable fregar el suelo de la habitación dos a tres días por semana, en días alternos. Para ello se utilizará un cubo con agua limpia al que se le añadirá un producto desinfectante para suelos.
- 3) **Limpieza de cristales:** es conveniente limpiar los cristales de las ventanas una vez a la semana utilizando para ello un paño ecológico húmedo. Los expertos recomiendan limpiar los cristales en días frescos y nublados y en caso de tener que hacerlo en días calurosos y soleados, hacerlo por la mañana temprano.

---

<sup>1</sup> *Ambientes en los que se va a estar, temperatura, aire acondicionado, actividades al aire libre, etc.*

- 4) **Limpieza de la cama:** La cama debe hacerse todos los días. Además las sábanas de la cama deben cambiarse al menos una vez a la semana sustituyéndolas por otras limpias. Para limpiarlas es suficiente meterlas en la lavadora con un producto detergente. Las mantas y colchas, es conveniente lavarlas una vez cada tres meses, siguiendo las indicaciones que da el productor en la etiqueta del producto.
- 5) **Muebles:** Es importante quitarles el polvo dos a tres veces por semana, en días alternos. Para quitar el polvo es necesario un trapo seco que se deslice bien por las superficies.

## Recursos comunitarios para una buena higiene

En caso de no disponer de una ducha a su alcance o de ropa limpia para cambiarse, hay que saber que en Madrid, al igual que en otras localidades del país, existen baños públicos en los que poder asearse diariamente por un bajo precio.

A modo de orientación se presenta una lista de recursos en el Anexo I.

- **Basuras y residuos**
- **Efectos de la contaminación del aire sobre la salud**

## Basuras y residuos

Las basuras o desechos pueden afectar la salud ya sea por contacto directo o indirecto sobre el organismo.

Como efecto directo se considera que los desechos o basura producen condiciones inadecuadas para la vida al degradar el ambiente, aumentando la cantidad de agentes patógenos, es decir de microorganismos causantes de enfermedades, así como la presencia de materias tóxicas que pueden generar gases que ocasionan daños a los seres humanos (a la piel, a las vías respiratorias, irritación en los ojos y alergias, entre otros).

Como efectos indirectos se considera que los desechos o basuras no correctamente tratados resultan un buen hábitat para la propagación de plagas, al brindar fuentes estables de alimento y condiciones de vida a ratas, mosquitos, cucarachas, moscas y otras alimañas que transmiten al ser humano enfermedades tales como: la peste bubónica, el tifus, la rabia, la disentería, enfermedades del tracto digestivo, la fiebre amarilla, el dengue, la encefalitis, la tuberculosis, la leptospirosis y otras.

Así, para paliar al máximo estos efectos hay que seguir las pautas aconsejadas por los Ayuntamientos para la recogida selectiva de basuras. Cada hogar debe disponer de un sistema de recogida de basuras que incluya un cubo con bolsa de plástico dentro y con cierre.

## Efectos de la contaminación del aire sobre la salud

Las personas que viven expuestas a la contaminación atmosférica durante períodos prolongados, pueden sufrir alteraciones de la salud como:

- Aumento de la mortalidad y de las enfermedades respiratorias: bronquitis, asma, cáncer del pulmón, etc.
- Aumento de las enfermedades alérgicas

- Conjuntivitis o faringitis crónicas debido a la irritación por partículas de humo y otras sustancias tóxicas suspendidas en el aire.
- No obstante, existen una serie de medidas que las personas pueden llevar a cabo para prevenir las enfermedades producidas por la contaminación del aire que conviene tener en cuenta y realizar.
- Entre estas medidas, se pueden considerar:
  - La higiene y limpieza de las viviendas, para evitar acumulación de polvo.
  - Evitar la incineración de basuras y otros materiales de desechos en espacios abiertos.
  - Controlar el buen estado de los tubos de escape y sistemas de carburación de los vehículos automotores.
  - Usar protectores solares para proteger la piel de los rayos del sol.
  - Usar máquinas protectoras si se es personal de industrias y fábricas de productos que contengan entre otros productos: Polvo orgánico, sustancias volátiles, plomo, amianto, sílice, mercurio, etc.
  - Controlar los sistemas de refrigeración, aires acondicionados y aerosoles que contengan clorofluorocarbonos. Limpiar con frecuencia los tubos de aireación.
  - Evitar el consumo de tabaco e informarse adecuadamente sobre sus efectos nocivos para la salud.





# Sesión 2<sup>a</sup>

| Ejercicio Físico



# Objetivos

## Objetivo general:

- Reflexionar acerca de la importancia que tiene la práctica de un ejercicio físico regular para la salud del individuo y para la mejora de su calidad de vida.
- Profundizar sobre los hábitos saludables y los beneficios que aporta al individuo la práctica de una actividad física adecuada.

## Objetivos específicos:

- Describir los distintos beneficios que aporta al organismo la práctica regular de ejercicio físico.
- Tomar conciencia de los riesgos que entraña un ejercicio físico inadecuado.
- Incorporar a los hábitos cotidianos el ejercicio físico como parte de una higiene de vida saludable.

# Metodología Propuesta

## Subgrupos y discusión dirigida: "Debate"

Se dividirá el grupo en dos subgrupos más pequeños, que se sentarán uno frente al otro. Cada grupo deberá defender una postura contraria al grupo oponente. Para ello, primero se le dará un tiempo a los dos subgrupos para que definan su posición, la argumenten y preparen una pequeña defensa de su postura que leerá o defenderá un representante de cada subgrupo. Después de esta defensa habrá un tiempo para ruegos y preguntas y finalmente una discusión dirigida entre ambas partes moderada por el conductor.

Como siempre ante una discusión dirigida hay que explicitar algunas normas de trabajo, como que se deben respetar los turnos de palabra; que las afirmaciones que se hagan deberán estar argumentadas; que se criticarán las ideas nunca las personas, etc.

El agrupamiento en los dos subgrupos se puede hacer dependiendo de la opinión que cada participante tenga sobre el tema planteado (a favor o en contra), teniendo esta opción la ventaja de que los argumentos serán más convincentes por la carga emocional que conllevan; o aleatoriamente, es decir, independientemente de sus opiniones personales (la ventaja en este caso es el darse cuenta de que puede haber argumentos válidos contra su postura o a favor de la postura contraria).

El tema del debate será el siguiente: **“¿Es el ejercicio físico bueno para la salud?”**.

Así, a lo largo de la discusión se deben introducir conceptos sobre de qué tipo de ejercicio hablan, en qué medida lo consideran beneficioso y en qué medida perjudicial, los beneficios o riesgos que supone, para qué tipos de personas, etc.

El objetivo de esta actividad es llegar a una serie de conclusiones que serán facilitadas por el conductor y por la introducción que éste haga de los contenidos teóricos a trabajar en esta sesión.

Así pues se intentará llegar entre otras conclusiones, a las siguientes:

- a) de qué se habla cuando se dice “ejercicio físico” (ejercicio físico, deporte, deporte de competición),
- b) aclarar qué tipos de ejercicio físico hay,
- c) aclarar que no todas las personas pueden hacer el mismo tipo de ejercicio sin que éste sea perjudicial para su salud,
- d) especificar qué medidas se deben tomar antes de empezar a hacer ejercicio físico,
- e) otras que se desprenden de los temas trabajados en la sesión

Para que todas estas ideas queden claras, al final del debate se irán apuntando las conclusiones en un panel realizado con cartulinas o en una pizarra que puede quedar como “recordatorio” durante toda la sesión. La ventaja del panel de cartulina es que (como ya se ha señalado en otros Módulos) permite volver a las conclusiones obtenidas por el grupo en sesiones subsiguientes y reforzar, matizar o corregir lo escrito.

## Modelaje y Experimentación: "Realizando ejercicio físico"

En este ejercicio se propone que los miembros del grupo, siguiendo las indicaciones del conductor, realicen una serie de sencillos ejercicios físicos y que sientan el beneficio que éstos les pueden aportar.

Para ello, se proponen dos tipos de actividades:

### Primera actividad: Sesión de ejercicios de flexibilidad:

Se trata de hacer una tabla de ejercicios sencillos y al alcance de todos, modelados por el conductor. Para hacer este tipo de ejercicios será necesario una habitación espaciosa, con aislantes o colchonetas, además de ropa cómoda que no oprima el cuerpo. Se sugiere dibujar en las cartulinas la figura humana e ir señalando las distintas articulaciones y grupos musculares que se van a trabajar. Por ejemplo si se realizan ejercicios con el cuello se marcarán con flechas en el dibujo de la figura no sólo el propio cuello, sino también los movimientos de extensión, flexión, lateralización y rotación que se realicen.

Al acabar, y aprovechando el dibujo, se procederá a hacer un repaso general de todos los ejercicios que se han hecho, la importancia de ir progresivamente y la infinidad de músculos, huesos, articulaciones y ligamentos que se han movilizado.

Se proponen los siguientes 22 ejercicios (adaptados de Anderson y Anderson, 2000) que tienen una duración total de unos 10-15 minutos, aunque se pueden alargar tanto como se quiera. Se puede ver un esquema de los ejercicios en las Transparencias N° 5 y 5BIS.

Antes de comenzar a practicar los ejercicios deben tenerse en cuenta ciertas consideraciones:

- Independientemente de la edad y flexibilidad que se tengan, si se tiene una buena salud y se carece de problemas físicos específicos, cualquiera puede practicar estos estiramientos.
- Los estiramientos pueden practicarse en cualquier momento del día y en cualquier lugar (trabajo, esperando al autobús, al sentirse tenso, tumbados, sentados, de pie...), pero estos se convierten en indispensables antes y después de una actividad física.
- Los beneficios de su práctica son muchos: eliminar tensiones corporales y/o musculares; relajación; aumento de coordinación de movimientos; preparar los músculos para utilizarse en una actividad física; sensación de bienestar; etc.
- La manera adecuada de hacer un estiramiento es poner atención en los músculos que se están trabajando mientras se mantiene una tensión relajada. No se deben hacer movimientos bruscos de manera que se estire el músculo hasta sentir dolor. Al realizar el movimiento de estirar el músculo se debe espirar y una vez se está manteniendo el estiramiento, la respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.
  - I. Se comenzará el primer ejercicio de rodillas en el suelo y con la espalda bien erguida. Una vez en esa posición se ira girando la cabeza muy lentamente, tratando de completar un círculo. Se repetirá el mismo ejercicio cinco veces en cada una de las direcciones de las agujas del reloj.
  - II. Tumbados en el suelo, se doblarán las rodillas y se juntarán las plantas de los pies de manera que se estiren las ingles. En este estiramiento hay que dejar que sea la fuerza de la gravedad la que mantenga el estiramiento. Se mantendrá esta postura durante 20 segundos.
  - III. Tumbados en el suelo se doblaran las rodillas y se entrelazarán las manos detrás de la cabeza. Una vez en esta posición se tirará de los omoplatos hacia adentro como si se pretendiera juntarlos (al hacer esto el pecho sube), creando una tensión en la parte superior de la espalda que se deberá mantener durante 5 segundos para luego relajar de nuevo la espalda. Conviene repetir este ejercicio dos veces como mínimo.

- IV. Tumbados en el suelo y con las manos detrás de la nuca se contraen los glúteos durante cinco segundos, antes de soltar la presión. De esta manera se pretende eliminar la tensión de la parte baja de la espalda. Es conveniente repetir este ejercicio al menos dos veces.
- V. Tumbados en el suelo, con las rodillas dobladas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza a la altura de las orejas, al igual que en el ejercicio II, se adelantará lentamente la cabeza con la ayuda de los brazos, hasta sentir una tensión suave a la altura de la nuca. Se mantendrá esta posición de estiramiento durante al menos 5 segundos antes de volver a la posición original. Se repetirá el ejercicio tres veces. El objetivo de este ejercicio es estirar la parte superior de la columna y especialmente el cuello.
- VI. Partiendo de la misma postura del ejercicio anterior (tumbados en el suelo, con las rodillas dobladas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza), se colocará la pierna izquierda encima de la derecha, empujando esta última hacia el suelo. De esta manera se logrará una tensión en el costado de la cadera. Se mantendrá el estiramiento durante 20 segundos y una vez finalizado se repetirá con la pierna contraria.
- VII. Tumbados en el suelo y con las piernas estiradas, se dobla la rodilla izquierda 90 grados. Con la mano derecha se agarra la rodilla izquierda y se tira de ella hasta que ésta queda encima de la pierna derecha. Se gira la cabeza hacia el lado izquierdo de tal manera que mire al brazo izquierdo que estará estirado. Se deben mantener los pies y los tobillos relajados y los omoplatos planos sobre el suelo. De esta manera se sentirá un estiramiento en la parte baja de la espalda y en el costado de la cadera que deberá mantenerse durante 20 segundos. Una vez finalizado ese tiempo se repite el ejercicio hacia el otro lado: pierna izquierda estirada, con la mano izquierda se agarra la rodilla derecha que está doblada y se atrae hacia la pierna izquierda, se gira la cabeza hacia el brazo derecho que está estirado.
- VIII. Tumbados en el suelo con las piernas estiradas y los brazos extendidos por encima de la cabeza se tratará de estirar el cuerpo lo máximo posible como si se pretendiese tocar algo muy lejano, tanto con las puntas de los dedos de las manos, como con la punta de los dedos de los pies. Se realizará el estiramiento dos veces con una duración de cinco segundos cada una.
- IX. Tumbados en el suelo se estira una pierna y con la ayuda de las manos se atrae la otra que esta doblada hacia el pecho. Se mantiene el estiramiento durante 20 segundos. Se debe hacer el ejercicio con ambas piernas.
- X. Sentados en el suelo, se juntan las plantas de los pies manteniéndolas unidas con las manos. Se echa la espalda hacia adelante comenzando por las caderas, hasta sentir un estiramiento en las ingles. Se mantiene la posición durante 30 segundos.
- XI. Un buen estiramiento para la espalda, el lateral de las caderas y la caja torácica se consigue de la siguiente manera: sentados en el suelo con la pierna derecha extendida, se dobla la izquierda y se pasa por encima de la derecha de manera que el pie izquierdo quede al lado de la parte exterior de la rodilla derecha. Con la mano derecha se agarra la rodilla izquierda y se tira de ella suavemente hacia la derecha. Al mismo tiempo se gira la cabeza hacia la izquierda mirando por encima del hombro izquierdo, la mano izquierda estará apoyada en el suelo detrás de la espalda. Se mantiene la posición durante 10 segundos como mínimo y se repite el ejercicio al lado contrario.
- XII. Para estirar el cuádriceps, cada persona se sentará con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo y la pierna izquierda flexionada de tal manera que la planta del pie izquierdo toque la parte interior del muslo derecho. En este caso debe mantenerse la posición 30 segundos antes de realizar el ejercicio con la pierna contraria.
- XIII. Sentados en el suelo se estirará la pierna derecha y con el pie izquierdo se tocará la parte interior del muslo derecho. Una vez en esa posición se flexionará la cadera hacia el pie estirado, hasta sentir el estiramiento en la parte interior del muslo de la pierna estirada (la derecha en este caso). Se debe mantener el estiramiento durante 20 segundos antes de comenzar a hacerlo con la pierna izquierda.

- XIV. Sentados en el suelo se cogerá el pie de un pie entre las dos manos y mientras se sujeta cerca del pecho con una mano se irá girando el tobillo con la otra. Se debe girar el tobillo unas diez veces en cada dirección repitiendo el ejercicio con ambos pies. De esta manera se pretende estirar los ligamentos del tobillo.
- XV. Sentados en el suelo masajearemos el arco de un pie con el dedo pulgar de una mano, realizando movimientos circulares con bastante presión. De esta manera se pretende soltar los tejidos que puedan estar agarrados. Se debe realizar el masaje durante 30 segundos como mínimo en cada pié.
- XVI. Para estirar el tendón de Aquiles, cada participante deberá colocarse de rodillas. Una vez en esta posición se situará el pie izquierdo junto a la rodilla derecha y mientras se empuja con el talón hacia el suelo, con el pecho se intentará empujar la rodilla hacia adelante. Esta postura se mantendrá durante 30 segundos, repitiéndola después con la pierna contraria.
- XVII. Mientras una rodilla descansa sobre el suelo, la otra se echa hacia delante, de tal manera que el pie quede justo debajo de la rodilla. Una vez en esa posición y sin modificar la postura de la rodilla que se apoya en el suelo ni la del pie que se tiene adelantado, se bajará un poco la cadera, hasta sentir el estiramiento en los músculos de la parte delantera de la cadera y en la ingle, que se mantendrá durante 20 segundos. Este ejercicio se debe repetir con ambas piernas.
- XVIII. Situándose de pie frente a una pared, cada persona del grupo se deberá apoyar en ella con los brazos. Una vez así adelantará uno de sus pies, mientras la otra pierna queda estirada, al mismo tiempo adelantará la cadera, hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla del pie estirado. Se realizará el ejercicio durante 25 segundos con cada pierna.
- XIX. Para estirar los tríceps y la parte superior de los hombros se colocarán los brazos sobre la cabeza de manera que una mano sostenga el codo del brazo contrario, tirando del codo lentamente hacia la nuca y provocando el estiramiento. Este estiramiento, al igual que el resto se realizará despacio y manteniendo la posición durante 10 segundos. Se deberá realizar con ambos brazos.
- XX. Se juntarán las manos detrás de la espalda y se elevarán (sin echar la espalda hacia delante) hasta sentir el estiramiento en los hombros, pecho o los mismos brazos. Este estiramiento se mantendrá durante 10 segundos.
- XXI. Para finalizar la sesión y con el objetivo de descansar las piernas, los participantes se tumbarán en el suelo y elevarán sus piernas hacia la pared, dejándolas apoyadas en la misma. Las nalgas deberán estar lo más cerca posible de la pared (no más lejos de 8-10 centímetros) y la parte inferior de la espalda debe mantenerse plana y pegada al suelo. Se debe mantener esta postura durante 2-3 minutos.

### **Segunda actividad: Partido a Brillet o “balón prisionero” o “campo quemado”:**

Se puede jugar también a algún juego en el que el movimiento del cuerpo sea continuo, pero en el que la agresividad tenga difícil cabida. Para llevar a cabo esta actividad sería necesario contar con un pequeño patio o una habitación vacía en la que sea difícil romper algo y en la que pueda pintarse el campo con tiza en el suelo.

El Brillet es un juego, en el que participan dos equipos en un campo que tiene cuatro áreas diferenciadas (puede verse el esquema en la Transparencia N°6). Comienza el partido con cada uno de los equipos situado en una de las dos áreas centrales. El juego consiste en pasarse una pelota de un equipo a otro<sup>2</sup>. Las reglas son las siguientes:

---

<sup>2</sup> Puede utilizarse una pelota de las hinchables o de gomaespuma, que no hará daño ni ocasionará ruidos y/o roturas de elementos de la sala en caso de golpearlos.



- Al pasar la pelota un miembro de un equipo (equipo A por ejemplo) a otro del otro equipo (equipo B), pueden ocurrir varias cosas: el miembro del equipo B puede coger el balón por lo que no ocurrirá nada; al miembro del equipo B se le puede caer el balón es decir lo toca con alguna parte de su cuerpo pero no lo coge, se le cae, en este caso, este miembro del equipo B queda atrapado por el equipo A por lo que deberá situarse en el área situada detrás del equipo A.
- Para poder volver al campo de su equipo (campo del equipo B), los miembros de su equipo deberán pasarle el balón (tirándoselo por el aire y atravesando el campo del equipo A). Una vez tiene el balón deberá tirarlo a un miembro del equipo A, tocarle con el balón pero sin que éste lo coja. Si el miembro del equipo A coge el balón, el miembro atrapado del equipo B seguirá atrapado, pero si le toca y el miembro del equipo A no lo coge (el balón cae al suelo), el miembro B se libraré y por lo tanto volverá al campo de su equipo, a la vez que el miembro del equipo A al que ha dado, caerá atrapado por el equipo B y deberá situarse detrás del equipo A.
- Puede haber más de un miembro de cada equipo atrapado por el equipo contrario de manera simultánea.
- Ganará el equipo que primero consiga atrapar a todos los miembros del equipo contrario.

Una vez llevada a cabo la actividad elegida, cada participante comentará cómo se ha sentido durante ésta, y cómo se siente después de terminarla, comparando cómo se sentía antes de realizarla. Muchos de los participantes referirán sentimientos de bienestar y relajación, otros de dolor, molestias, limitaciones, etc. Es el momento de reflexionar y hacerles ver el por qué de esas sensaciones, y que uno de los mayores beneficios que el ejercicio físico moderado aporta es el bienestar después de su realización. Si de esta actividad se saca alguna nueva conclusión pueden añadirla al panel de cartulina del ejercicio anterior.

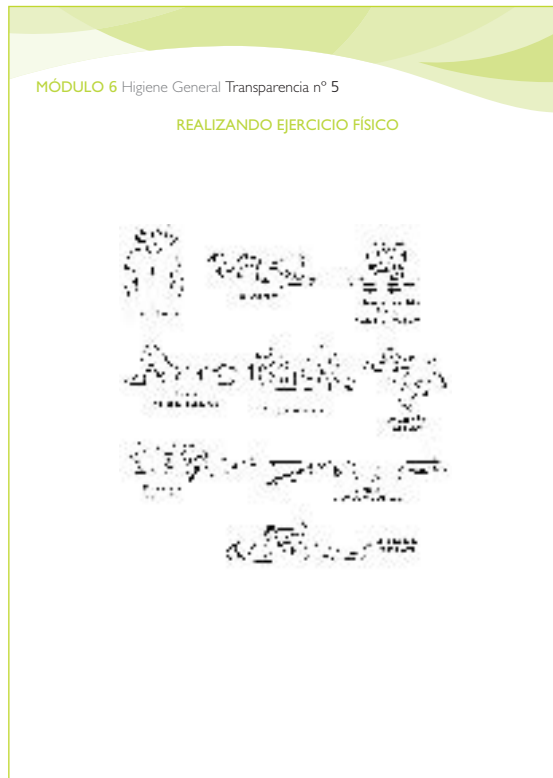
## Grupo de Tarea: "Folleto informativo del Servicio de Salud del Ayuntamiento"

El Servicio de Salud del Ayuntamiento va a publicar unos folletos informativos sobre ejercicio físico. Ha encargado a distintos equipos la confección de este material. El grupo forma parte de uno de esos equipos. Con la ayuda del conductor que irá ordenando la información en función de su adecuación, pertinencia, solvencia, etc., el grupo deberá elaborar un tríptico que recoja todas aquellas informaciones que considera son importantes y deben reseñarse. Ese tríptico irá destinado a adultos que nunca han practicado ejercicio físico.

El grupo deberá reflexionar acerca de si debe llevar alguna información particular, sobre el diseño, sobre el lenguaje adecuado a utilizar para el grupo al que va destinado, etc.

Para esta dinámica se puede decidir optar por trabajar en subgrupos. Si se elige esta opción, una vez finalizado el trabajo en los grupos pequeños habrá una presentación al resto del grupo por el portavoz de cada subgrupo y una discusión general dirigida por el conductor, con el objetivo de consensuar la propuesta del tríptico a realizar.

### TRANSPARENCIA Nº 5



### TRANSPARENCIA Nº 5 Bis



## TRANSPARENCIA N° 6

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 6

REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO

Área para atrapados del Equipo B	Campo del Equipo A	Campo del Equipo B	Área para atrapados del Equipo A
----------------------------------	--------------------	--------------------	----------------------------------

Dibujo del campo donde se señalan las áreas centrales donde se coloca cada equipo, así como las áreas destinadas a los jugadores atrapados

# Contenidos Teóricos a Trabajar

- Salud
- Tipos de ejercicio
  - Isométrico
  - Isotónico
  - Isocinético
  - Anaeróbico
  - Aeróbico
- Ejercicio regular
  - Forma física
  - Deporte

## Salud

Recordando conceptos que se comentaron en el Módulo I, no es fácil definir el término "salud". Cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud. Por ejemplo, para los antiguos pueblos era un regalo de Dios y las enfermedades un castigo divino; Samuel Johnson en su Diccionario (1775), dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad"; y Vichow, en Alemania a finales del siglo XIX, sostenía que la salud es puesta en peligro por organismos microscópicos que invaden las células, produciendo enfermedades.

La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) sin embargo, en el documento de su constitución en 1946 señaló que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". No obstante, y como ya se ha señalado, estas definiciones consideran la salud como algo estático, algo que se tiene o no se tiene, cuando en realidad, al ser éste un estado vital, es algo dinámico y cambiante.

Utilizamos, por el interés que tiene en esta sesión, otro tipo de definiciones como las dos que se presentan a continuación y que cita Olabarrieta en 1992.

"La salud es el estado caracterizado por integridad anatómica, fisiológica y psicológica, con posibilidad para cumplir personalmente las funciones de importancia en el seno de la familia, del trabajo y de la comunidad; capacidad para enfrentarse al estrés físico, biológico, psicológico y social; sentimiento de bienestar, ausencia de riesgo de enfermedad y, en último término, de fallecimiento a consecuencia de aquella".

“La salud es la capacidad de vivir una vida llena, adulta, palpitante, en íntimo contacto con lo que se ama y para poder ser todo lo que se pueda ser capaz de alcanzar”.

Pero ya se ha señalado que el individuo no es un ser pasivo ante su salud. Así, hay factores como la obesidad, el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol y el estrés que afectan a la salud e inducen a la enfermedad; pero al depender estos factores de la conducta del individuo, se puede actuar sobre ellos.

Aunque no es fácil cambiar y poner en marcha un nuevo estilo de vida, el ejercicio físico y el deporte no competitivo permiten establecer un estilo de vida más adecuado y saludable de forma progresiva.

## Tipos de ejercicio físico

Existen distintos tipos de ejercicio físico definidos en función del tipo de actividades que se realicen en él y del tiempo dedicado a las mismas:

### Ejercicio isométrico

El ejercicio isométrico se realiza contrayendo los músculos contra un punto inmóvil lo que produce un aumento de la potencia (por ejemplo “empujar” una pared). Si bien puede parecer que no se está realizando ejercicio (al no haber “movimiento”) esta clase de actividad puede mejorar la fortaleza muscular y es recomendable para personas ancianas, por ejemplo.

### Ejercicio isotónico

El ejercicio isotónico requiere la contracción de los músculos y el movimiento de las articulaciones (por ejemplo apretar una pelota elástica o levantar pesas). Un programa basado en estos ejercicios si es suficientemente extenso puede mejorar la fortaleza muscular y la resistencia.

### Ejercicio isocinético

El ejercicio isocinético concentra el esfuerzo en levantar objetos al tiempo que resulta necesario un esfuerzo adicional para volver al punto de partida. Esta clase de ejercicio requiere un equipo especial (caro y elaborado) que ajuste la magnitud de la resistencia de acuerdo con la fuerza aplicada (se utiliza por ejemplo en los programas de rehabilitación física) y siempre debe estar guiado por profesionales.

### Ejercicio anaeróbico

El ejercicio anaeróbico incluye ejercicios que requieren gastos breves e intensos de energía, pero que no necesitan una cantidad importante de oxígeno (por ejemplo carreras cortas). Son ejercicios que pueden suponer riesgos para personas con enfermedades coronarias.

## Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico es cualquier ejercicio que requiera un consumo de oxígeno cada vez mayor durante un periodo de tiempo prolongado (por ejemplo footing, la marcha, el baile, el ciclismo, la natación, etc.). Las características importantes del ejercicio aeróbico son la intensidad (debe elevar el pulso a un nivel determinado durante 12-20 minutos para obtener los beneficios de este tipo de ejercicio) y la duración (dicho ritmo cardiaco debe permanecer elevado). Esta clase de ejercicio requiere un uso intenso de oxígeno y pone en forma tanto al aparato respiratorio como al circulatorio.

Los beneficios de este tipo de ejercicio (el más cardio saludable) se obtiene si se practica al menos tres veces a la semana y siempre a un ritmo y duración adecuados.

## Ejercicio regular

Cuando se pregunta a las personas que practican ejercicio regularmente, éstas señalan distintas razones para realizar esta actividad. Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de un estado de bienestar. En la actualidad parece claramente demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares. Por el contrario, llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos.

## Forma física

La "buena forma física" es un compendio de situaciones que combinan fortaleza muscular (fuerza y resistencia), la flexibilidad (que reduce la probabilidad de padecer lesiones) y el rendimiento aeróbico (cardiorrespiratorio), siendo el ejercicio aeróbico el que mejor contribuye a éste.

Las investigaciones sugieren claramente que el ejercicio físico incrementa el rendimiento aeróbico y protege al organismo.

Cuando las personas mejoran su rendimiento aeróbico, también mejora su salud cardiorrespiratoria de distintas formas: se incrementa la cantidad de oxígeno que utiliza durante un ejercicio intenso; aumenta la cantidad de sangre bombeada en cada latido, lo que va a provocar una reducción de ritmo cardiaco y de la tensión arterial en reposo; y aumenta la eficacia del aparato cardiovascular.

Resumiendo, una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer distintas actividades.

## Deporte

Cuando la actividad física es reglada y competitiva se habla entonces de deporte. No se recomienda la realización de deporte de exigencia a las personas no entrenadas previamente.

- **Beneficios cardiovasculares de la actividad física**
- **Otros beneficios de la actividad física en la salud**
  - Control de peso
  - Protección contra el cáncer
  - Prevención de la osteoporosis
  - Beneficios en el sueño
  - Control de la diabetes
  - Beneficios en el embarazo
  - Beneficios sobre el aparato respiratorio
- **Beneficios psicológicos de la actividad física**
  - Depresión
  - Ansiedad
  - Estrés
  - Autoestima

## Beneficios cardiovasculares de la actividad física

Los beneficios más importantes que supone el ejercicio físico para la salud se pueden observar en el aparato cardiovascular. El ejercicio incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. Un corazón "en forma" bombea por lo menos un 25% más de sangre por minuto en una situación de reposo. La sangre transportará más oxígeno lo que permite mantener más tiempo de esfuerzo sin que el cansancio aparezca.

Son numerosos los estudios realizados que demuestran estos beneficios de la actividad física. Se ha demostrado que existe una relación inversa entre la cantidad de ejercicio (si éste supera el consumo de 3500 Kcal por semana) y la mortalidad atribuida a todas las causas; y se ha documentado que los hombres que desarrollan una actividad física moderadamente intensa durante la edad intermedia o avanzada presentan menor riesgo de morir por cualquier causa que los hombres que no realizan esa actividad.

Por otro lado, estudios realizados con gemelos han demostrado que las personas que caminan intensamente durante treinta minutos, reducen su tasa de mortalidad un 44%, indicando que una actividad física recreativa de ligera a moderada reduce la tasa de mortalidad atribuida a todas las causas, incluso teniendo en cuenta factores genéticos.

Además de esta protección clara contra las enfermedades cardiovasculares, la actividad física parece ofrecer también cierta protección contra los accidentes cerebrovasculares entre hombres y mujeres de edad intermedia y avanzada, ya que las personas que practican ejercicio regular, especialmente las de edad

avanzada (que es cuando más propenso se es a este tipo de accidentes), reducen de manera importante el riesgo de padecerlos.

El ejercicio también protege contra las enfermedades cardiovasculares incrementando las lipoproteínas de alta densidad (HDL, también llamado "colesterol bueno") y reduciendo las lipoproteínas de baja densidad (LDL o "colesterol malo").

Numerosos estudios avalan estas afirmaciones. Se ha demostrado una baja relación entre colesterol y HDL en corredores de maratón y en hombres asignados a un programa de ejercicio aeróbico (. Asimismo, se ha demostrado que un ejercicio moderado, como los paseos o la jardinería permite obtener importantes beneficios cardiovasculares estableciéndose una relación dosis-respuesta entre la intensidad del ejercicio regular y los factores de riesgo que favorecen las enfermedades cardiovasculares de tal manera que cuanto mayor es la práctica de ejercicio físico más elevado es el nivel de HDL y por tanto, mejor el perfil lipídico de ese sujeto.

Además de lo hasta aquí señalado, el ejercicio regular diario de intensidad moderada es un buen tratamiento y una buena medida de prevención para la hipertensión arterial. La hipertensión puede ser la causa de infartos, hemorragias cerebrales y otros problemas cardiovasculares importantes, por ello el ejercicio regular junto a una alimentación sana se convierte en primordial.

Por último, el ejercicio regular en el que se movilizan las extremidades inferiores del cuerpo (paseos, correr, etc.) mejoran el transporte sanguíneo y el retorno de la sangre desde los pies al corazón, reduciendo así la probabilidad de obstrucción de las venas o la aparición de varices.

## Otros beneficios de la actividad física en la salud

Se ha señalado que el ejercicio contribuye al rendimiento físico y a la salud cardiovascular y a la vez proporciona numerosos beneficios adicionales a la salud.

### Control de peso

El ejercicio físico incrementa el tejido muscular y mejora por tanto la relación grasa-músculo. Existen numerosos estudios que han demostrado que si bien tanto la realización de regímenes alimentarios como el ejercicio físico ayudan a controlar el peso, sólo este último mejora la relación grasa-músculo. Con una dieta se pierde grasa pero también tejido magro, mientras que con el ejercicio físico sólo se pierde grasa.

Es la falta de ejercicio físico la variable que está más en relación con el exceso de peso y la obesidad.

Una actividad física moderada es suficiente para ayudar a controlar el peso (en las mujeres por ejemplo, paseos de 4 horas semanales reducen su índice de masa corporal y mejoran la relación cintura-cadera).

### Protección contra el cáncer

Muchos estudios han relacionado la actividad física con menores probabilidades de padecer ciertos tipos de cáncer, por ejemplo el cáncer de colon, el de mama y el de próstata.

### Prevención de la osteoporosis

El ejercicio físico también es un mecanismo de protección contra la osteoporosis, trastorno caracterizado por la reducción de la densidad ósea debida a la pérdida de calcio, que genera debilidad de los huesos.

El ejercicio físico es recomendable para el grupo de mujeres post-menopáusicas, aunque la actividad física previene la pérdida de densidad ósea tanto en mujeres como en hombres de mediana y avanzada edad.



Se ha comprobado que los beneficios de la actividad física en esta área se obtienen tanto de la realización de ejercicio en la juventud (mantenida en la edad avanzada) como cuando se comenzó la actividad en la edad adulta e incluso cuando se inicia en la vejez.

### Beneficios en el sueño

La realización de ejercicio físico regular y duradero produce mejoras significativas en el sueño, tanto en la disminución del tiempo necesario para conciliarlo, como en la cantidad de horas que dura el mismo.

No se debe hacer ejercicio físico intenso en las 2-3 horas previas al inicio del sueño.

### Control de la diabetes

Parece haber una relación inversa entre actividad física y diabetes, siendo aún mayor la protección contra esta enfermedad para aquellas personas con factores de riesgo (índice de masa corporal elevado, antecedentes familiares e hipertensión).

### Beneficios en el embarazo

La práctica regular de ejercicio aeróbico de intensidad moderada (paseos, natación o andar en bicicleta), acompañado de un buen calentamiento previo y estiramientos posteriores, es beneficioso durante el embarazo: además de los beneficios generales señalados anteriormente (mejora en el funcionamiento cardiovascular y el tono muscular, favorecimiento de la corrección de la postura, disminución de molestias digestivas y estreñimiento, aumento de bienestar psicológico, etc.), el ejercicio en mujeres embarazadas evita un aumento excesivo de peso, protege frente a la diabetes gestacional, reduce el número de cesáreas, ayuda a tener un parto con menos riesgos y acorta el tiempo de hospitalización postparto.

### Beneficios sobre el aparato respiratorio

El ejercicio físico permite que la frecuencia y amplitud respiratoria aumenten. Gracias a este incremento, la capacidad pulmonar y la eficacia de la musculatura respiratoria (diafragma, músculos intercostales, recto abdominal y oblicuos) también mejoran. Por otro lado, la hemoglobina de los glóbulos rojos que son los encargados del transporte de oxígeno y CO<sup>2</sup> también aumenta, permitiendo una mayor calidad en la respiración.

### Beneficios psicológicos de la actividad física

Si bien aún no se ha establecido contundentemente una relación entre la actividad física y la mejora de la salud mental (las investigaciones realizadas hasta la fecha tienen numerosos problemas metodológicos) ciertos datos correlacionales sugieren que un ejercicio regular puede disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés, así como aumentar la autoestima y mejorar, por tanto, la calidad de vida

## Depresión

Se ha comprobado que las personas que realizan ejercicio físico suelen estar menos deprimidas que las sedentarias aunque la asociación causal no está establecida.

Algunos estudios sugieren que la actividad física puede reducir el estado de ánimo depresivo en distintos grupos de personas: mujeres embarazadas, hombres y mujeres de edad avanzada, estudiantes universitarios e incluso población general, pudiendo constituir una alternativa a las formas de tratamiento tradicional o realizarse de forma conjunta con éstos.

## Ansiedad

Con respecto a la ansiedad, existen suficientes evidencias que sugieren que un programa moderado de actividad física puede reducir la ansiedad. Este ejercicio no tiene que ser intenso para resultar eficaz. Distintas investigaciones sugieren que el ejercicio puede incrementar la autoestima, mejorar la composición corporal, potenciar la interacción social, mitigar la fatiga y la irritación y aumentar la sensación de autocontrol. Cada uno de estos resultados positivos puede producir mayor autoeficacia y reducir la ansiedad.

Entre las distintas actividades físicas parece que los paseos, la marcha y el footing, al poder ser practicadas por casi cualquier persona y en cualquier lugar, presentarían mayores ventajas.

## Estrés

Muchas personas consideran que el ejercicio físico es la estrategia más eficaz para reducir la tensión y el mal humor. Si bien no existen investigaciones concluyentes acerca de que el ejercicio tenga un efecto protector contra el estrés, se ha encontrado que en condiciones altamente estresantes, los adolescentes que practican ejercicio regular tienen menos enfermedades físicas que los que apenas realizan ejercicio, y que las personas en buena forma física afirman padecer menos trastornos de salud relacionados con el estrés.

Todos los estudios sugieren que el ejercicio es, al menos, tan eficaz como la “resistencia personal al estrés” a la hora de enfrentarse a los efectos negativos del mismo.

## Autoestima

La mayor parte de los estudios muestran una relación significativa entre el ejercicio y la autoestima. El problema es que existen distintas definiciones de autoestima y así no es posible decir de manera fehaciente sobre qué componentes de la autoestima influye el ejercicio físico. Lo que sí se ha comprobado es que tanto la salud física, la imagen corporal, el rendimiento físico, los sentimientos de autocontrol, el apoyo social como la autoeficacia física, aumentan con la actividad física y todos estos componentes (por separado o combinados) pueden proporcionar sentimientos más positivos sobre uno mismo.

Resumiendo, son numerosos los beneficios que reporta al individuo el ejercicio físico. Todos estos beneficios redundan en una mayor esperanza de vida y en una mejora de su calidad.

- **Riesgos o peligros del ejercicio físico**
  - Las lesiones deportivas
  - La adicción al ejercicio
  - Crisis cardiaca
  - Otros riesgos
- **Elegir una actividad física**

## Riesgos o peligros del ejercicio físico

Aunque la práctica de ejercicio físico trae consigo muchos beneficios para la salud, debemos reconocer que el ejercicio físico tiene una serie de potenciales riesgos, sobre todo cuando se practica de forma incorrecta no adaptada al individuo o con niveles de intensidad para los que no se está preparado.

Los principales riesgos son los siguientes:

### Las lesiones deportivas

El ejercicio irregular provoca más lesiones que el ejercicio regular y controlado, así, son los deportistas de “fin de semana” los que sufren un número desproporcionado de lesiones.

Estas pueden ser de muchos tipos y afectar a diferentes partes del organismo. Incluimos dentro de las lesiones, las roturas de huesos, fibras o ligamentos, las tendinitis, los dolores musculares etc. Hay lesiones específicas de cada deporte y también hay factores que pueden reducir las probabilidades de experimentar lesiones: el uso de un equipo adecuado (por ejemplo, un calzado especial para correr), el entrenamiento supervisado, el calentamiento previo de los músculos antes de cualquier actividad física, los estiramientos, etc.

### La adicción al ejercicio

Algunos autores han sugerido que la práctica regular de ejercicio aeróbico induce la liberación de endorfinas y que éstas podrían estar en la base de lo que se conoce como “adicción” al ejercicio, aunque estas conclusiones no son nada claras.

Parece más que el tipo de adicción que puede producir el ejercicio sea una adicción psicológica, una “adicción positiva” (Glasser, 1976) como la que se produce con la meditación. Son “adicciones” en la medida en que implican un uso regular y compulsivo presentándose un síndrome de abstinencia cuando se interrumpen.

En ciertas personas esta “adicción positiva” se complementa con otra “negativa” que consiste en la ingesta de complementos dietéticos, vitamínicos y/u hormonales. El objetivo es poder modelar el cuerpo al gusto del consumidor, sin tener en cuenta las consecuencias negativas que ello puede traer para la salud. Nos referimos a la Vigorexia.

La adicción al footing se convertiría en un hábito negativo cuando la persona llegara a un sobreentrenamiento o experimentara lesiones y se negara a abandonar la actividad física, o cuando incumpliera sus responsabilidades por la realización de la actividad.

De hecho, los corredores adictos se han comparado con frecuencia con las personas que padecen anorexia. La delgadez es la característica más habitual y común a ambos grupos, pero también existe en ambos la necesidad de controlar su cuerpo, las exigencias propias elevadas, la tolerancia o la omisión del dolor físico y el compromiso férreo con la resistencia y la preocupación por el ejercicio y la imagen corporal.

## Crisis cardiaca

Aunque la muerte súbita es el más temido riesgo y el más grave de los posibles riesgos existentes cuando se practica ejercicio físico, es poco frecuente y de escasa incidencia. Es más probable que ocurra al realizar ejercicios intensos y en sujetos que no están entrenados. Otros factores de riesgo son historia familiar de muerte súbita o arteriosclerosis, personas con hipertensión, hipercolesterolemia o tabaquismo, y personas que anteriormente han tenido manifestaciones o síntomas de enfermedad coronaria. La realización de una prueba de esfuerzo es recomendable siempre antes de comenzar a practicar un ejercicio físico (y altamente recomendable después de los 40 años).

No hay que olvidar que las personas que no practican ejercicio regularmente presentan probabilidades mucho mayores de morir durante un ejercicio intenso que las personas que practican ejercicio regularmente. Está demostrado que el ejercicio correctamente practicado y de forma regular, protege contra la muerte por infarto.

## Otros riesgos

Otros riesgos para la persona que realiza ejercicio están en relación con el ambiente en el cual este ejercicio se realiza. Así, las altas o bajas temperaturas pueden suponer un riesgo si la persona no se hidrata adecuadamente o no utiliza la ropa adecuada.

Asimismo, una persona que realiza una actividad física regular, necesitará una alimentación adecuada para no sufrir anemia o problemas relacionados con la desnutrición.

Estos riesgos implican la necesidad de ir a un médico deportivo antes de iniciar una actividad física si se quiere llevar a cabo un programa razonable, gradual y adecuado para la edad y condición física. Además hay personas con patologías muy concretas que no deben dejar de consultar al médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico: los cardiopatas, los individuos con patología ósea como artritis, los hipertensos, los diabéticos insulino-dependientes o la personas con historial familiar de enfermedad coronaria prematura.

Lo más importante en cualquier caso, es comenzar a hacer ejercicio con un programa que implique un entrenamiento suave, incrementándose su intensidad de forma gradual a lo largo de las jornadas sucesivas de actividad física, y mantener la regularidad en esta actividad y los controles de salud oportunos a lo largo del tiempo.

## Elegir una actividad física

La lista de actividades deportivas que se pueden elegir es larguísima. No obstante a la hora de elegir un deporte para practicar es importante tener en cuenta ciertas consideraciones:

- a) **Elegir un deporte que sea del agrado personal:** si se elige una actividad con la que se disfruta, no será un esfuerzo tener que practicarla, si por el contrario la actividad elegida no es del agrado de la persona costará seguir manteniéndola regularmente y se terminará por abandonar su práctica. La continuidad en la actividad física es la variable importante para obtener sus beneficios y la adherencia al ejercicio supone los mismos problemas que la adherencia a otros tratamientos médicos. El deporte debe de ser algo que se haga a gusto. Bajo ningún concepto el deporte debe suponer un nuevo elemento de estrés, y siempre debe ser un motivo para disfrutar.
- b) **Elegir la actividad adecuada:** La actividad elegida debe ser adecuada y estar adaptada a las posibilidades geográficas, monetarias, a las instalaciones disponibles, etc. de la persona. Por ejemplo no es una buena elección el surf si se vive en el interior, no se dispone de medio de transporte adecuado y cada vez que se quiere practicarlo supone un coste importante de dinero y tiempo. El deporte que se elija tiene que adecuarse también a las posibilidades económicas del individuo. Cuantas más dificultades existan para la realización del deporte elegido, antes se abandonará.
- c) **Edad y experiencia previa:** La edad de la persona unida a la experiencia previa de la misma en una actividad concreta es un factor importante para elegir un deporte. Cuando una persona que no ha hecho ejercicio previamente decide comenzar a hacerlo, debe encontrar una actividad que se adecúe a su estado físico (probablemente condicionado por la edad) y capacidad (relacionada con su experiencia previa). Aunque siempre que se realiza ejercicio asiduamente es importante hacerse reconocimientos médicos, cuando se va a empezar a practicar una actividad física, sobre todo si anteriormente nunca se ha realizado y la edad supera los 40 años, es indispensable hacerse dicho reconocimiento médico.
- d) **Biotipo corporal o forma corporal:** Hay tres tipos de cuerpos básicos y estos influyen en las posibilidades físicas y en la aptitud para uno u otro deporte. Se disfrutará más y por tanto se tenderá a continuar con su práctica, si se elige un deporte acorde con el cuerpo de cada uno, que si se intenta realizar un deporte para el que la persona no es apta físicamente. Las personas delgadas (ectomorfos) se caracterizan por su resistencia y agilidad, y tienen facilidad para actividades como caminar, correr, ciclismo, tenis, etc. Las personas corpulentas y bien musculadas (mesomorfos), son aptas para muchos deportes porque por su estructura muscular y esquelética tienen facilidad para desarrollar fuerza, resistencia y agilidad. Éstos pueden sin problemas caminar, correr, nadar, esquiar, hacer ciclismo, golf, pesas, tenis, baloncesto, balonmano, etc. Por último, las personas pesadas (endomorfos), tendrán dificultades para practicar algunas actividades, siendo las más recomendadas para ellos la natación y el ciclismo.
- e) **Tiempo disponible:** no todas las personas tienen el mismo tiempo para dedicarlo a actividades físicas. Las personas que no tengan mucho tiempo, deberán buscar una actividad que les suponga el máximo de beneficio y disfrute en el menor tiempo posible. Esa es una de las razones por las que muchas personas ocupadas practican el footing. Hay que reservar tiempo para el calentamiento.
- f) **Objetivos a conseguir:** Cada actividad tiene sus beneficios o ventajas y sus inconvenientes. Por ello dependiendo de los objetivos que se planteen habrá que elegir una u otra actividad. Si se pretende controlar el peso, es idóneo escoger entre correr, andar en bicicleta, nadar, jugar a squash, jugar a balonmano, jugar a baloncesto, patinar o hacer esquí de fondo. Si por el contrario el objetivo para hacer ejercicio es mejorar la musculatura, hacer ciclismo, correr, nadar o practicar esquí alpino son las mejores opciones.

- g) A la hora de realizar ejercicio físico hay que protegerse adecuadamente (casco, coderas, rodilleras, etc.); ir bien señalizado (en carretera, en el monte, etc.) y con los materiales necesarios para la actividad a realizar (botas, brújula, alimentos energéticos, etc.).

No obstante, hay cuatro actividades de las cuales se beneficia todo el organismo, que pueden realizarse prácticamente en cualquier lugar y que no plantean problemas económicos, de tiempo, de instalaciones, etc., estando al alcance de todos. Estas actividades son: caminar, correr, nadar y andar en bicicleta. Estas actividades además, mejoran la capacidad y la resistencia del aparato cardiovascular y respiratorio, la fuerza y la resistencia musculares y pueden ser realizadas por personas de todas las edades.

- **Tablas de gimnasia para realizar en casa**

## Tablas de gimnasia para realizar en casa

A continuación se presentan dos tablas sencillas de gimnasia para realizar en casa. La segunda de ellas cuenta con una transparencia (Transparencia N° 7) que facilita la visualización de los ejercicios.

### Tabla N° 1:

Comience esta tabla de gimnasia mediante un ejercicio de calentamiento que consiste en subir y bajar las escaleras de su casa durante 10 minutos. El objetivo del calentamiento de los músculos es prepararlos para el trabajo físico más intenso que se va a desarrollar, previniendo las lesiones. Asimismo, se trata de subir el ritmo cardiaco lentamente preparando todo el cuerpo para el ejercicio.

Después realice los ejercicios que se le proponen a continuación. Comience ejecutando 20 repeticiones seguidas de cada uno de los 8 ejercicios. Cada semana vaya aumentando en 10 las repeticiones que realiza hasta llegar a 50 repeticiones.

Al finalizar con los 8 ejercicios propuestos recuerde realizar la tabla de ejercicios de estiramiento.

**Ejercicio 1:** Coordinación: Colóquese de pie con los brazos pegados al cuerpo. Salte para abrir las piernas al mismo tiempo que eleva las manos por encima de la cabeza juntándolas en una palmada. Vuelva a saltar para volver a la posición inicial.

**Ejercicio 2:** Coordinación: De pie con los brazos elevados y las manos detrás de la nuca realice los siguientes movimientos: eleve la pierna derecha con la rodilla flexionada hasta tocarla con el codo izquierdo que también gira para acercarse a la rodilla. Después eleve la rodilla derecha hasta tocarla con el codo izquierdo. Realice el ejercicio alternativamente con las dos piernas hasta llegar a 10 repeticiones con cada una.

**Ejercicio 3:** Brazos: Alce los brazos por encima de la cabeza. Utilizando una goma o una banda elástica, estire el brazo derecho hacia un costado y hacia abajo mientras mantiene el izquierdo por encima de su cabeza en su posición inicial. Una vez levantado el brazo derecho repita el ejercicio con el brazo izquierdo y así alternativamente hasta completar las 10 repeticiones con cada brazo.

**Ejercicio 4:** Glúteos: Colóquese detrás de una silla. Coloque la mano derecha en el respaldo de la silla y manteniéndose erguido (sin curvar la espalda en ningún momento del ejercicio) eleve la pierna izquierda hacia arriba y hacia atrás. Realice las repeticiones acordadas y repita el ejercicio apoyando la mano izquierda en la silla y elevando la pierna derecha.

**Ejercicio 5:** Brazos y pectorales: Use dos sillas como si fuesen dos barras paralelas. Ponga las manos sobre los respaldos y quédese suspendido durante varios segundos antes de bajar y repetir el ejercicio.

**Ejercicio 6:** Abductores: Siéntese en el suelo frente a una silla. Coloque una pierna a cada lado de las patas de la silla. Intente cerrar las piernas hasta encontrar resistencia. Realice una serie de 30 repeticiones.

**Ejercicio 7:** Tríceps: Siéntese en una silla y bien apoyado en el respaldo estire los brazo hacia atrás. Intente juntar las palmas de las manos por detrás del respaldo haciendo presión sobre el mismo.

**Ejercicio 8:** Abdominales: Túmbese en el suelo con las rodillas flexionadas. Coloque los brazos detrás de la nuca y separe la cabeza y los hombros del suelo elevando el pecho hacia las rodillas. Intente no hacer fuerza con los brazos, toda la tensión tiene que notarla en la tripa.

## Tabla N° 2:

Comience realizando 20 repeticiones seguidas de cada uno de los 5 ejercicios descritos a continuación y que puede ver en la Transparencia N° 7. Cada semana vaya aumentando en 10 las repeticiones que realiza.

**Ejercicio 1:** Comience el ejercicio con los pies separados y los brazos estirados hacia arriba. Una vez en esa posición inclínese hacia delante tocando el suelo con los dedos de la mano. Vuélvase a estirar hacia arriba y cúrvase hacia atrás como se observa en el dibujo. Al hacer este ejercicio es importante mantener siempre las rodillas ligeramente flexionadas.

**Ejercicio 2:** Colóquese tumbado boca arriba con los pies separados unos 15 cms y los brazos a los costados. Levante la cabeza de manera que pueda verse los talones de los pies. Para realizar correctamente este ejercicio, debe mantener las piernas rectas, y la cabeza y los hombros deben levantarse del suelo.

**Ejercicio 3:** Póngase boca abajo con las palmas de las manos debajo de sus muslos. Levante la cabeza a la vez que una pierna y repita después el movimiento con la pierna alterna. En este ejercicio debe mantenerse la pierna recta, sin flexionar la rodilla y el muslo debe separarse de la palma de la mano. El ejercicio debe repetirse 20 veces con cada pierna.


**Ejercicio 4:** Tumbado boca abajo, apoye las manos en el suelo a la altura de sus hombros. Una vez en esa posición, estire los brazos levantando la parte superior del cuerpo y manteniendo las rodillas pegadas al suelo. Después flexione los brazos para bajar de nuevo el cuerpo al suelo. Para completar el movimiento la frente tiene que tocar el suelo.

**Ejercicio 5:** Termine la tabla dando un paseo ligero de 15 minutos alrededor de su casa.

### TRANSPARENCIA N° 7

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 7

TABLA DE GIMNASIA PARA REALIZAR EN CASA



The image displays a collection of 15 small, black-and-white line drawings arranged in a grid. These drawings illustrate various physical activities and stretches. The top row shows a person standing with arms raised, a person in a lunge, and a person standing with arms raised. The second row shows a person lying on their back with arms extended, a person lying on their back with arms bent, and a person lying on their back with arms extended. The third row shows a person lying on their back with arms bent, a person in a lunge, and a person lying on their back with arms extended. The bottom row shows a person walking, a person walking, a person walking, a person walking, and a person walking.





# Sesión 3<sup>a</sup>

| Sueño



# Objetivos

## Objetivo general:

- Dotar a los participantes de una actitud saludable en relación con el sueño y el descanso

## Objetivos específicos:

- Enseñar los mecanismos fisiológicos que rigen el sueño y los ritmos circadianos
- Explicar las patologías y problemas que aparecen en relación con el sueño
- Trasladar a los asistentes la relación que existe entre sueño y calidad de vida
- Promocionar la higiene del sueño

# Metodología Propuesta

## Discusión dirigida: "Cuánto tiempo habré dormido toda mi vida"

La primera actividad se realizará mediante la discusión con el grupo sobre diferentes aspectos del sueño y tiene como objetivo llegar a la conclusión de la importancia que tiene el sueño en la vida de las personas. Todas las personas duermen y pasan mucho tiempo de la vida durmiendo (un tercio de la misma) Esta actividad comenzará calculando el tiempo que una persona pasa en su vida durmiendo. Para ello, cada miembro del grupo calculará el tiempo que va a dormir en su vida en el supuesto de que viva 60 años. Se debe hacer el siguiente cálculo: si una persona vive 60 años, vive 21900 días ( $60 \times 365$ ). Si cada día se duerme una media de 8 horas, se duermen 175200 ( $21900 \times 8$ ) horas. ¿Cuántos días son esas horas? Si un día tiene 24 horas esa persona habrá dormido en su vida 7300 días ( $175200/24$ ), es decir, 20 años ( $175200/365$ ).

Tras realizar los cálculos individualmente y dependiendo de las horas que duerma cada uno, se transmiten los resultados de cada uno a todo el grupo y se apuntan en un panel de cartulina colocado en la pared (Transparencia N° 8).

Estos cálculos permiten observar las diferencias en relación con el número de horas que duerme cada uno de los miembros del grupo y permiten comentar que ciertas diferencias son normales mientras que otras por ser extremas pueden resultar perjudiciales. Se señalará que el ejemplo aportado anteriormente por el conductor (8 horas diarias de sueño) sería un resultado dentro de parámetros normales. Este ejercicio permite también señalar que si uno duerme de menos para vivir despierto más tiempo, es posible que consiga justamente lo contrario y que viva menos tiempo.

Como en todos los ejercicios, el conductor aprovechará la dinámica para ir introduciendo los contenidos teóricos de esta sesión.

## Brainstorming y Discusión dirigida: "¿Por qué es necesario dormir?"

En este ejercicio se lanzarán al grupo dos preguntas que deben intentar responder:

- ¿Por qué dormimos?
- ¿Por qué es necesario dormir?

Deberán ser capaces de llegar a la conclusión de que el sueño es muy importante para la calidad de vida: si se duerme mal, al día siguiente se está somnoliento, se siente cansancio, fatiga, pesadez e incluso, dolores en las extremidades. Esto influirá negativamente en los reflejos, en la capacidad de concentración y de recordar las cosas, y por tanto, aparece nerviosismo, irritabilidad y enfados con la sensación de tener los sentimientos a flor de piel. Para llegar a estas conclusiones, el conductor deberá ayudarles con preguntas guiadas: se puede ejemplificar a través de que alguien cuente si ha estado alguna noche sin dormir, que señale cómo se sentía al día siguiente, cómo tenía el cuerpo, como reaccionaba cuando las cosas se torcían, si se podía concentrar o no, etc.

Es importante reflexionar acerca del precio que se paga física y psicológicamente por pasar la noche sin dormir (en mayor medida si se agrega el consumo de sustancias estimulantes para "poder aguantar").

## Autocuestionario, lectura anónima, grupal y discusión dirigida"

Una vez de que es conocida por todos los miembros del grupo la importancia que tiene el sueño en la vida de las personas, la siguiente actividad tendrá dos objetivos:

- a) Conocer qué hábitos de sueño son aconsejables para tener un buen descanso.
- b) Conocer qué tipo de patologías del sueño existen y que tratamiento tienen.

Para ello el conductor dará una serie de preguntas a cada miembro del grupo (puede fotocopiarlas de la Ficha N°4), quienes deberán responderlas individualmente. Estas preguntas son:

- a) ¿Qué problemas de sueño has tenido en tu vida?
- b) ¿Cuándo surgieron?
- c) ¿Cómo afectaron a tu vida?
- d) ¿Cómo los solucionaste?
- e) ¿Qué problemas de sueño conoces que ha tenido alguien conocido?
- f) ¿Cuándo surgieron?
- g) ¿Cómo afectaron a su vida?
- h) ¿Cómo los soluciono?
- i) ¿Afectaron a tu relación con esa persona?

Una vez respondidas se entregarán las respuestas y se repartirán entre los diferentes participantes, de tal manera que cada uno leerá en voz alta las respuestas de otro compañero anónimo. Se comentará el problema en el grupo, cuales pueden ser las causas y que tratamientos se propondrían. Poco a poco y ayudados por el conductor deberán llegar a conocer las pautas de higiene de sueño y las pautas que interfieren con esta. Para ello, y según se va hablando, en una pizarra o en un panel de cartulina se harán dos columnas de ideas: pautas higiénicas de sueño (lo que hay que hacer) y hábitos nocivos para el sueño (lo que no hay que hacer). Siguiendo el formato de la Transparencia N° 9 en una columna aparte se escribirán también las patologías del sueño que los diferentes miembros del grupo vayan señalando. Si no conocen ninguna patología o sólo conocen el insomnio es el conductor el que completará la tabla hablando de éstas. El grupo deberá reflexionar en este ejercicio sobre la fragilidad del sueño frente a los hábitos nocivos y cómo afecta a la vida cotidiana.

## Subgrupo y Discusión dirigida: “Descripción de un escenario ideal para un buen sueño”

En este ejercicio se divide el grupo en subgrupos, cada uno de los cuáles va a trabajar con la consigna general, dada por el conductor: “Descripción del escenario ideal para un buen sueño”

El portavoz de cada subgrupo será el encargado de recoger por escrito el consenso al que llegue su grupo acerca del “escenario ideal” y transmitirlo al resto una vez finalizado el tiempo otorgado para esta primera parte del ejercicio.

Una vez cada subgrupo ha presentado al resto sus conclusiones acerca del escenario “ideal” para el sueño, todo el grupo guiado por el conductor discute sobre los distintos escenarios “ideales” para un buen sueño con el objetivo de hacer un resumen general de los hábitos saludables para el sueño que se han señalado y de sacar una serie de conclusiones: acerca de cómo esas situaciones planteadas como “ideales” pueden acercarse de alguna manera a la realidad cotidiana de cada uno de los miembros del grupo.

Para ello, el conductor intentará que los participantes puedan introducir cambios en su conducta, que mejoren la calidad de su sueño, en función de las situaciones ideales señaladas previamente. Por ejemplo, si se ha señalado “dormir al aire libre” como situación ideal, se puede hacer referencia al beneficio del oxígeno para el sueño, y como puede dormirse con la ventana entreabierta. Si alguien ha señalado “el silencio” como condición ideal, el conductor intentará profundizar en las condiciones de ruido de su sueño real y ver cómo puede este ruido ser eliminado o minimizado.

### TRANSPARENCIA N° 8

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 8

CUANTO TIEMPO HABRÉ DORMIDO EN TODA MI VIDA

Nombre del sujeto	Horas diarias de sueño	Días dormidos en 60 años	Años dormidos en 60 años
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

### TRANSPARENCIA N° 9

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 9

PAUTAS HIGIÉNICAS, NOCIVAS Y PATOLOGÍAS DEL SUEÑO

PAUTAS HIGIÉNICAS Lo que hay que hacer	PAUTAS NOCIVAS Lo que no hay que hacer	PATOLOGÍAS

# Contenidos Teóricos a Trabajar

- ¿Qué es el sueño?
- Fisiología del sueño
  - Fase No REM
  - Fase REM
- Importancia del sueño en la calidad de vida

## ¿Qué es el sueño?

El descanso es el tiempo destinado a compensar el esfuerzo hecho durante el día y recuperar los músculos y el sistema nervioso, permitiendo al organismo equilibrarse a nivel psíquico y físico de las actividades diarias. Debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no tan largo que abotargue las funciones al día siguiente.

La falta de descanso, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.

Hasta la primera mitad del siglo XX, se pensaba que el sueño era un proceso pasivo en el que disminuía la actividad cerebral. Hoy en día se sabe que el sueño es un proceso activo durante el cual disminuye la temperatura corporal, baja la tensión arterial y la frecuencia cardiaca entre otras funciones, pero durante el cual el cerebro "trabaja" y con él, en momentos determinados todo el organismo está en actividad.

## Fisiología del sueño

Durante las 8 horas de sueño nocturno el ser humano alterna entre dos estadios diferentes llamados sueño REM y sueño No REM que se alternan en ciclos de duración entre 90 y 120 minutos. Una noche típica tiene entre 4 y 5 ciclos.

Cada ser humano, tiene un ciclo de sueño específico y diferente a los demás. Pero las fases de un sueño normal son iguales para todos. Son las siguientes:

### Fase No REM

Comprende a su vez varios estadios:

- **Estadio 1:** Sueño superficial. Es la fase de transición entre estar despierto y dormido. En esta fase es fácil despertarse, se respira calmadamente y la frecuencia cardiaca es lenta. Existen algunos movimientos del cuerpo en busca de posiciones cómodas. Después de aproximadamente 10 minutos en este sueño la conciencia disminuye y no se recuerda lo que se ha escuchado, se ha leído o se ha preguntado.



- **Estadio 2:** Sueño profundo. Aparecen ondas cerebrales típicas de frecuencia rápida llamadas complejos K. La frecuencia cardiaca es lenta y puede darse alguna arritmia fisiológica. En esta fase es raro soñar y si se sueña los sueños no se suelen recordar.
- **Estadio 3-4:** Sueño muy profundo. Presencia de ondas cerebrales lentas o delta. La frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria son muy lentas y en esta fase tampoco se sueña.

El sueño No REM se da más en la primera mitad de la noche, y según va avanzando la noche va desapareciendo, para dejar paso al sueño REM.

## Fase REM

También llamado sueño paradójico. Los primeros episodios son de corta duración, pero se van alargando a medida que avanza la noche, de manera que el último episodio puede durar hasta 30 minutos. En esta fase se dan movimientos rápidos de los ojos (Rapid Eye Movements, de ahí el nombre de fase o sueño REM), y hay ausencia completa de actividad muscular. La Frecuencia cardiaca y la respiración son irregulares. El cuerpo está paralizado a excepción de pequeños músculos periféricos y pequeñas sacudidas. Es en esta fase en la que se producen las ensoñaciones.

En los diferentes estadios no sólo se producen cambios respiratorios, cerebrales o cardiacos sino todo un complejo reajuste de nuestro sistema biológico.

El sueño y los biorritmos están en relación con una pequeña estructura del cerebro, llamada núcleo supraquiasmático, sensible a la presencia o ausencia de luz, que determina la presencia del llamado ritmo circadiano o reloj biológico, que tiene una duración de alrededor de 24 horas y que hace que el sueño y la vigilia se alternen durante el día y la noche. Cuanto más tiempo está una persona despierta mayor es su necesidad de sueño, de forma que la necesidad de dormir se acumula durante la vigilia.

## Importancia del sueño en la calidad de vida

El ser humano invierte un tercio de su vida en dormir, y comparte con el resto de los animales la necesidad ineludible de dormir, pero ¿Por qué es necesario el sueño?

El sueño tiene dos funciones fundamentales:

- **Restauradora:** permitiendo al organismo recuperar energía física e integrar las nuevas informaciones y experiencia a nivel psíquico.
- **Adaptativa:** la cantidad y calidad de sueño es directamente proporcional a la calidad de vida ya que permite la continua adaptación (bio-psico-social) del individuo en los intervalos de sueño. Dormir mal produce somnolencia, cansancio, fatiga, pesadez e incluso, dolores en las extremidades, lo cual influye en que las personas tengan falta de reflejos, dificultad para concentrarse y recordar cosas. A nivel emocional aparece nerviosismo, irritabilidad, decaimiento, labilidad emocional y en caso de existir un trastorno o enfermedad éste se agrava.

Estudios epidemiológicos han revelado que existe una clara relación entre la cantidad y calidad de horas de sueño y la esperanza de vida. Así, se observó que, al cabo de cinco años, la mortalidad era más alta en las personas que dormían muy pocas horas en comparación con las que dormían un número mayor de horas. Las consecuencias se agravaban si además la calidad del sueño no era buena, es decir, si no era suficientemente restaurador.

Según los expertos, las personas duermen ahora mucho menos que sus antepasados y la principal causa es la existencia de la luz artificial. La luz artificial hace que la humanidad permanezca despierta muchas más horas de las que dictarían los ritmos circadianos, que son como un reloj biológico que marca las pautas entre sueño y vigilia y se rige por la luz solar. También coinciden en señalar que no existe un número ideal de horas de sueño y que mientras a algunas personas les basta con cinco horas, otras necesitan el doble de tiempo para sentirse descansadas durante el día.

- **Pautas higiénicas del sueño**
  - **Consejos para dormir bien**
  - **Hábitos nocivos para el sueño**
  - **Alimentación y sueño**

## Pautas higiénicas del sueño

El dormir es una actividad que, como otra cualquiera de la vida de una persona, se puede aprender. Se pueden mencionar una serie de consejos saludables para dormir bien que conviene utilizar y una lista de hábitos nocivos que se deben evitar si se desea tener un sueño agradable y reparador, que se exponen a continuación.

### Consejos para dormir bien

Son pautas que conviene tener en cuenta y practicar si se desea tener un sueño reparador y establecer una buena higiene de sueño.

**Mantenga un horario regular para dormir.** Como se ha señalado previamente los ciclos de dormir y estar despierto son regidos en el cerebro por un “reloj circadiano” y por la necesidad de equilibrar las horas de dormir y de estar despierto. Seguir un horario regular para dormir y estar despierto, aún en los fines de semana cuando es tentador “dormir mucho más”, hará más fácil dormir y mantener un buen descanso nocturno durante la semana. Por lo tanto es útil acostarse y levantarse a la misma hora para permitir al cuerpo estar sincronizado con esta pauta. Así, es importante establecer primero la hora de levantarse y en base a ésta la de acostarse de tal manera que se aseguren las horas de sueño necesarias para funcionar bien al día siguiente.

**El ejercicio regular a la hora adecuada estimula el sueño.** En general, el ejercicio hace más fácil la inducción del sueño y contribuye a un sueño más reparador. Sin embargo, el ejercicio inmediatamente antes de ir a la cama hará más difícil conciliar el sueño. Además de mantenerlo más activo, la temperatura del cuerpo aumenta durante el ejercicio, y su descenso se demora unas seis horas. Una baja temperatura corporal indica al cuerpo que es hora de dormir. Como se ha señalado en la sesión N° 2, si bien el ejercicio físico es fundamental para una buena higiene de vida hay que hacerlo por lo menos 2-3 horas antes de ir a la cama. Por ejemplo, el ejercicio ligero al atardecer ayuda a dormirse por la noche.

**Use rutinas agradables y relajantes para ir a dormir.** Una actividad rutinaria inmediatamente antes de ir a la cama hará más fácil conciliar el sueño. Se pueden probar actividades relajantes como tomar un baño caliente, leer o escuchar música. Si la persona es incapaz de evitar la tensión y el estrés, puede ser beneficioso poner en práctica técnicas de relajación (ver sesión N° 5).

**Limite el tiempo de dormir.** Hay que determinar la cantidad de horas de sueño que son necesarias para sentirse bien y limitar a éstas el tiempo total de permanencia en la cama. Por la noche es fundamental ir a la cama sólo cuando se está cansado. Si no se duerme en 15 minutos, es mejor levantarse, salir de la habitación y hacer otra actividad relajante (leer un libro, escuchar música) hasta que se sienta sueño nuevamente. Este proceso se puede repetir si es necesario. No es útil “dar vueltas” en la cama o intentar conciliar el sueño “por la fuerza”.

**Tiempo para preocupaciones:** Si le preocupa algo que usted necesita hacer y que le impide dormir, es útil algunas veces apuntarlo en una libreta de cosas "por hacer" y quitarlo de la mente. No se puede dormir si a la vez se intentan solucionar preocupaciones mentales.

**Aprenda a crear un ambiente que estimule el sueño.** La mayoría de la gente duerme mejor en un ambiente fresco, silencioso y oscuro. Revise su habitación para ver si hay ruido u otras distracciones, como demasiada luz, un ambiente muy seco o húmedo, o demasiado calor o frío. Asegúrese de que su colchón es cómodo y firme. Las condiciones adecuadas para un buen sueño deben ser entrenadas y respetadas.

**Asocie su cama sólo con el sueño y el sexo.** Utilice su cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales. Así fortalecerá la asociación psicológica entre la cama y el sueño. No es recomendable que la cama sea lugar de lectura, de ver la TV, de comer, etc. ya que es más probable que aparezcan (o se mantengan) problemas para conciliar el sueño.

Elija ropa adecuada para dormir. Utilice ropas de fibras naturales, como el algodón, la seda y el lino, que impiden una excesiva sudoración y permiten que la piel respire. El vestuario debe ser cómodo, incluso un par de tallas de más con respecto a lo normal, y no debe tener elásticos (en la cintura, las muñecas o los tobillos) para no obstaculizar la circulación sanguínea.

## Hábitos nocivos para el sueño

Son conductas que deben evitarse si se desea dormir bien.

**Evite mirar el reloj.** Mirar el reloj antes de dormirse o al despertarse en mitad de la noche pone nerviosas a muchas personas que contabilizan el tiempo que les queda para levantarse. Si esto sucede es conveniente retirar el reloj de la vista para no tener la posibilidad de mirarlo.

**Evite actividades distractoras en la cama.** Evite actividades tales como leer, oír la radio, ver la televisión, o comer, cuando está en la cama. Éstas dificultan el sueño y como hemos señalado previamente la aparición de una necesaria asociación entre la cama y el dormir.

**Si tiene insomnio no duerma la siesta.** Si como consecuencia de no haber dormido o de haber dormido mal una noche, experimenta sueño durante el día, es más recomendable esperar hasta la noche. Se recomienda no dormir la siesta, para que a la hora de ir a la cama por la noche se esté cansado y se tenga sueño, facilitando así el proceso de quedarse dormido. Se trata en definitiva de regularizar los ciclos de vigilia y sueño.

**Evite realizar ejercicios físicos violentos dos o tres horas antes de ir a la cama.**

**Evite un ambiente demasiado caluroso.** Cuando el calor es muy elevado, suele resultar difícil conciliar el sueño. Esto ocurre especialmente en veranos muy calurosos.

**Evite la luz fuerte y los ruidos.** La luz estimula el sistema nervioso induciendo un estado de vigilia y el ruido manda estímulos al cerebro impidiéndole un descanso profundo.

## Alimentación y sueño

La alimentación merece una atención especial a la hora de hablar de pautas higiénicas relacionadas con el sueño. Existen alimentos, que favorecen el sueño y alimentos que lo dificultan. Además, comer o beber en exceso puede hacer menos cómodo el momento en que la persona se dispone a dormir. Por ello, tenga en cuenta las siguientes indicaciones, para poder disfrutar de un sueño y descanso reconfortantes.

**Los alimentos ricos en calcio, magnesio y vitaminas B y C favorecen el sueño.** Los alimentos ricos en calcio son las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, guisantes y soja), las verduras verdes y los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, higos secos). Por otro lado, las espinacas y el germen de trigo

son ricos en magnesio. Los alimentos ricos en vitamina B, son los cereales integrales (trigo, avena, cebada, etc.), los frutos secos, las verduras, la levadura de cerveza, etc. Por último, los pimientos y los cítricos como la naranja, el limón y el pomelo son ricos en vitamina C.

**Evite los estimulantes.** La cafeína lo es, lo que significa que puede interferir con el sueño. Los productos con xantinas, como el café, el té, las gaseosas y el chocolate, permanecen en el cuerpo un promedio de 3 a 5 horas, pero a algunas personas les pueden afectar hasta 12 horas más tarde. El consumo de cafeína por la tarde o al anochecer puede dificultar el sueño, por lo tanto, es importante controlar el consumo de cafeína en las últimas horas de la tarde.

Lo mismo sucede con otros estimulantes más fuertes como las anfetaminas o la cocaína. Así, es recomendable evitar el consumo desde unas dos o tres horas antes de la hora fijada para volver a casa y en ese intervalo beber agua, no ingerir alcohol y, de alguna manera, ir preparando el cuerpo para el descanso.

Prácticamente todos los consumidores de estimulantes se agobian cuando finalizada la juega no pueden dormir, e incluso prefieren optar por consumir hipnóticos, ansiolíticos u otras drogas depresivas del sistema nervioso central como “remedio” a la estimulación excesiva, antes que descansar 2 ó 3 horas sin sustancias, permitiendo así al organismo que comience a eliminar los tóxicos.

**Evite la nicotina.** La nicotina también es un estimulante. Fumar antes de ir a la cama hace más difícil dormirse. Cuando los fumadores van a acostarse pueden experimentar la anticipación de un pequeño síndrome de abstinencia el cuál también causa problemas para quedarse dormido y/o para despertar por la mañana. La nicotina, además, puede causar pesadillas. La dificultad para dormir puede convertirse en una razón más para dejar de fumar.

**Evite el alcohol.** Aunque mucha gente considera el alcohol como una ayuda para dormir debido a sus efectos sedativos, esto no es verdad, y el alcohol causa en realidad más interrupciones del sueño durante la noche. El consumo de alcohol antes de ir a la cama, puede ayudar a las personas a relajarse y a quedarse dormidas, pero con mayor probabilidad lleva a una noche de sueño inquieto y no reparador.

**Evite alimentos grasos para cenar.** Los alimentos grasos como los fritos, las salsas, los alimentos muy elaborados, etc. pueden provocar problemas digestivos, causando continuos despertares o sueño agitado.

**Evite alimentos picantes para cenar.** Los alimentos picantes pueden producir acidez estomacal, lo cual dificulta la inducción del sueño y causa incomodidad durante la noche.

**Evite comer o beber demasiado al acercarse la hora de dormir.** Es mejor evitar una comida pesada antes de ir a la cama. Trate de restringir los líquidos al aproximarse la hora de dormir a fin de impedir que se despierte en la noche para ir al baño.

**Evite ir con hambre a la cama.** Ir con hambre a la cama también puede hacer más difícil el sueño. Un bocado ligero a menudo es preferible ante de ir a la cama y puede ayudarle a dormir mejor.

- **Trastornos del sueño y su tratamiento**
  - Insomnio
  - Hipersomnias
  - Narcolepsia
  - Trastornos del sueño relacionados con la respiración

## Trastornos del sueño y su tratamiento

La cantidad necesaria de sueño en cada sujeto depende de factores biológicos (edad, sexo, etc.), conductuales (actividades realizadas antes de acostarse o durante el día) y ambientales (características del colchón, ruido ambiental, temperatura, etc.), de esta manera hay personas que necesitan dormir más que otras para encontrarse bien. La calidad del sueño de diferentes personas también suele variar y este aspecto se ha relacionado con la duración y la estructuración de las distintas fases del sueño, más que con la cantidad total sueño. También existen diferencias dependiendo de la tendencia a madrugar o a trasnochar que tiene la persona.

Todas esas variables comentadas anteriormente sin embargo, (dormir más o menos, preferir madrugar y acostarse temprano a acostarse y levantarse tarde, tener diferente estructuración de los estadios del sueño), objetivamente no presentan un problema, a no ser que la persona subjetivamente lo perciba como tal. Es decir, se puede afirmar que los trastornos del sueño que afectan al 30% de la población mundial y que deterioran la salud y reducen la esperanza de vida, son un problema subjetivo y por ello se deberá valorar en cada caso particular qué grado de patología y discapacidad supone la disminución de la capacidad para dormir. Este hecho, sin embargo, no resta importancia a tales trastornos debido a la cantidad de consecuencias negativas que acarrearán a la vida de la persona.

El trastorno de sueño más común es el insomnio pero también existen otros tipos de trastornos que dificultan el descanso. Los principales trastornos del sueño son los siguientes:

### Insomnio

El insomnio es un trastorno que supone que la cantidad, la calidad y el horario del sueño están disminuidos o alterados. La dificultad para dormir, puede darse por la dificultad para quedarse dormido, porque la persona se despierte en varias ocasiones durante la noche, o porque se despierte muy temprano y no pueda volver a dormirse. Como consecuencia la persona puede levantarse muy cansada o con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

El insomnio puede ser transitorio, cuando dura unos pocos días o puede ser crónico, cuando dura más de un mes. Las causas del mismo también pueden ser variadas y de distinta índole. Puede surgir como consecuencia de factores psicológicos (estrés, crisis emocionales, depresión ansiedad u otro tipo de trastornos mentales), biológicos (problemas o enfermedades orgánicas) y/o ambientales (condiciones como ruido, temperatura, características de superficie donde uno duerme, cambios de turno, etc.). El denominado insomnio primario, no debido a ninguna otra causa, es menos común.

Independientemente de cuál sea su causa, sus consecuencias son perjudiciales para la salud debido a la fatiga, el cansancio, la somnolencia, la falta de reflejos y la dificultad para concentrarse y recordar cosas.

Puede provocar también síntomas de ansiedad o depresión e irritabilidad, que influyen negativamente en la vida laboral y social de la persona que lo padece.

Su tratamiento está en relación con la causa que lo ha originado; así, si una persona tiene una enfermedad orgánica por ejemplo, que le causa dolores y esto le impide dormir transitoriamente, deberá tratarse la enfermedad orgánica para que el dolor que está impidiendo dormir a la persona desaparezca. De esta manera, presumiblemente, la persona logrará tener de nuevo un sueño reparador.

De todas maneras e independientemente de la causa que ha provocado el insomnio, siempre es recomendable el tener en cuenta y practicar ciertas pautas higiénicas adecuadas para el sueño, tal y como se explica en el apartado anterior, porque siempre incidirán positivamente en la calidad del sueño.

## Hipersomnias

Al igual que el insomnio, la hipersomnia es un trastorno de la cantidad, calidad y horario del sueño pero en este caso, la persona necesita dormir más de 8-10 horas diarias. La persona puede llegar a dormir 18-20 horas diarias. En este caso el sueño es reparador, es decir, la persona se levanta descansada, pero necesita más horas de lo habitual. Si no duerme las horas necesarias la somnolencia que presenta durante el día es excesiva.

Las causas, al igual que en el insomnio, pueden ser variadas y deberse a factores psicológicos y/o biológicos (el uso de medicamentos para otra patología por ejemplo), siendo la hipersomnia primaria en este caso, también menos frecuente.

Este trastorno causa dificultades de concentración y problemas de memoria que, a su vez, originan un bajo rendimiento en el trabajo.

No hay que confundir este trastorno con los grandes dormidores, que aunque necesiten más horas de sueño, durante el día se mantienen alerta y tienen un buen rendimiento en diferentes áreas de su vida.

## Narcolepsia

La narcolepsia es un síndrome caracterizado por cuatro síntomas que ocurren en el paciente con diferente frecuencia.

El síntoma más frecuente e incapacitante de los cuatro es la **somnolencia** excesiva durante el día que da lugar a siestas cortas de 10-15 minutos.

El segundo síntoma importante es la **cataplexia** o la repentina disminución o pérdida de tono muscular mientras el paciente se mantiene consciente. La disminución o pérdida del tono muscular puede ocurrir de manera generalizada (lo que conlleva que el paciente se caiga) o limitarse a un determinado grupo de músculos que se quedan sin fuerza. La duración de este síntoma es de unos pocos segundos y suele ocurrir como consecuencia de la vivencia por parte de la persona de emociones intensas como la risa, el llanto o la ira.

El tercer síntoma es la **parálisis del sueño** que ocurre cuando la persona se está quedando dormida o se está despertando, y consiste en la sensación de no poder moverse. La duración de esta parálisis puede variar de unos pocos segundos a unos minutos.

El último síntoma son las **alucinaciones** (visuales o auditivas) que ocurren cuando la persona se está quedando dormida o al despertarse.

## Trastornos del sueño relacionados con la respiración

La característica principal de estos trastornos es la desestructuración del sueño que provoca somnolencia excesiva o insomnio (menos común) que son secundarias a una de las siguientes patologías relacionada con el sueño:

- a) **Apnea obstructiva del sueño:** el sujeto presenta episodios repetidos de apneas (interrupción de la respiración) o hipoapneas (respiración anormalmente lenta o superficial), que suponen ronquidos intensos alternados con episodios de silencio respiratorio de 20-30 segundos. Suele ocurrir en personas con sobrepeso y sus consecuencias suelen ser somnolencia excesiva durante el día.
- b) **Apnea central del sueño:** En este caso la persona presenta interrupciones episódicas de ventilación durante el sueño (apneas o hipoapneas) en ausencia de los periodos de silencio respiratorio. El motivo de consulta suele ser insomnio debido a que la persona se despierta muchas veces durante la noche. Esto suele ocurrir más normalmente en personas de edad avanzada con enfermedades cardíacas o neurológicas.
- c) **Hipoventilación alveolar central:** La ventilación no es suficiente por lo que los niveles arteriales de oxígeno están disminuidos. Esto lleva a la persona a una somnolencia excesiva o a padecer insomnio. Suele ocurrir en personas con sobrepeso.

# Sesión 4<sup>a</sup>

| Salud Bucodental





# Objetivos

## Objetivo general:

- Incorporar al repertorio de conductas diarias los hábitos de higiene bucodental saludables y preventivos de enfermedades y conocer diferentes patologías bucodentales comunes

## Objetivos específicos:

- Adquirir pautas de higiene bucodental concretas y correctas
- Conocer los beneficios de una dentadura sana
- Hacer consciente que una correcta higiene bucodental supone casi la única vía de prevención de diferentes patologías
- Aprender a identificar diferentes patologías y conocer el modo de actuar ante ellas.

# Metodología Propuesta

## Autoevaluación, subgrupos y discusión dirigida sobre hábitos de salud dental

Cada participante del grupo recibirá una fotocopia de la Ficha N° 5, que contiene un cuestionario sobre salud dental. Cada uno de ellos contará con cinco minutos de tiempo para responder al cuestionario individualmente. Una vez contestado el cuestionario, los miembros del grupo se reunirán en subgrupos de 4 o 5 participantes y deberán poner en común sus respuestas individuales, así como intentar hallar la respuesta ideal a cada pregunta. Para ello, se les dará un tiempo aproximado de 10 minutos.

Una vez que cada grupo ha logrado decidir cuáles son para ellos las respuestas ideales a cada pregunta del cuestionario, estas se expondrán al resto de los grupos mediante una discusión dirigida por el conductor. Para recoger las ideas o respuestas de cada grupo, el conductor contará con la ayuda de una cartulina blanca colocada en la pared en la que irá recogiendo las respuestas de cada participante. El tiempo dedicado a la puesta en común debe ser aprovechado por el conductor para ir introduciendo los conceptos teóricos del módulo.

Tres son los objetivos de este ejercicio:

- a) que cada individuo identifique sus pautas de limpieza bucodental,
- b) que cada miembro del grupo tenga la oportunidad de observar que las pautas de limpieza que utilizan no son universales (al comprobar que otros miembros del grupo tienen otras pautas diferentes a las suyas), y
- c) que cada participante empiece a interiorizar una serie de conductas consideradas correctas en lo que a higiene bucodental se refiere.

## Grupos de trabajo: “¿Cuáles son las patologías bucodentales que conoces?”

En este ejercicio los miembros del grupo trabajarán en subgrupos de 4 o 5 personas sobre el tema “¿Cuáles son las patologías bucodentales que conoces?”. Para ello cada grupo deberá trabajar siguiendo el modelo de la Transparencia N° 10 que el conductor explicará previamente y mantendrá proyectada mientras dure el ejercicio.

En el modelo mencionado encontrarán una tabla que deben rellenar. Para ello cada miembro del subgrupo deberá señalar al resto de los participantes cuáles son las patologías bucodentales que conoce y entre todos deberán describirla brevemente, señalando: a) sus características más esenciales, b) qué medidas o qué pautas de comportamiento utilizarían para prevenirla y c) cuál podría ser el tratamiento más adecuado.

Una vez que cada grupo ha completado su lista, se pondrán en común las listas de todos los grupos. Para ello, el conductor utilizará una cartulina colocada en la pared a modo de pizarra, donde siguiendo el modelo de la Transparencia N° 10 irá apuntando todas las aportaciones de los diferentes subgrupos. Cuando todos los subgrupos hayan expuesto su trabajo, el conductor deberá completar la tabla con otras patologías que aparecen en el apartado teórico. Las Transparencias N° 11 y N° 12 (que muestran el corte de una muela y la boca con todos sus dientes, respectivamente) pueden resultar de ayuda en este ejercicio.

## Exploración en subgrupos: “Tareas de limpieza”

En este ejercicio los participantes serán divididos en tres subgrupos. El conductor aportará a cada subgrupo diferentes materiales con los cuáles los miembros deberán trabajar y realizar los ejercicios que se piden. Estos materiales incluyen cartón rugoso en planchas de unos 60 x 60 cm.; polvo de tiza (o harina, en su defecto); brochas nuevas con cerdas íntegras y brochas viejas a las que les falten varios grupos de cerdas y cierta cantidad de agua. La idea es que cada subgrupo esparza el polvo de tiza encima del cartón rugoso y luego intente limpiarlo lo mejor posible, recurriendo a los materiales que tiene.

**Subgrupo N°1:** El conductor le entregará una superficie de cartón rugoso de aproximadamente sesenta centímetros de alto por otros tantos centímetros de largo, polvo de tiza, una brocha nueva y una taza con agua.

**Subgrupo N°2:** El conductor le entregará una superficie de cartón rugoso de aproximadamente sesenta centímetros de alto por otros tantos centímetros de largo; polvo de tiza, una brocha vieja con las púas o cerdas abiertas o a la que le falten bastantes cerdas y una taza con agua.

**Subgrupo N°3:** El conductor le entregará una superficie de cartón rugoso de aproximadamente sesenta centímetros de alto por otros tantos centímetros de largo, polvo de tiza, una espátula y una taza con agua.

Una vez que cada subgrupo tiene su material, el conductor les indicará que deberán limpiar la superficie de cartón lo mejor posible, sin que queden restos de polvo de tiza, y que para la limpieza pueden utilizar el resto de material recibido como mejor consideren. También advertirá que deberán ir apuntando todos los pasos que realizan en la limpieza del cartón, describiendo cada uno de ellos de manera pormenorizada.

Una vez que los distintos subgrupos han realizado la limpieza de su cartón, pondrán en común la experiencia. Para ello un portavoz de cada subgrupo describirá el material con el que contaba para realizar la limpieza y los pasos que han dado. El conductor escribirá la experiencia de cada subgrupo en un panel de cartulina colocado en la pared a modo de pizarra, en el que se señalarán los instrumentos que cada subgrupo tenía para trabajar y los pasos que ha dado.

Cuando cada subgrupo haya explicado su fórmula de limpieza, y ésta esté escrita en la cartulina y a la vista de todos, el conductor pedirá que los participantes lleguen a un consenso sobre cuáles de los pasos dados y de los instrumentos que tienen a la vista consideran válidos para lavarse los dientes y por qué.

El objetivo de esta dinámica es que, entre todos, construyan un protocolo de limpieza bucodental. El conductor podrá completar el protocolo con la información que se aporta en los contenidos teóricos de esta sesión.

## Modelaje: “Todos a lavarse los dientes”

En este ejercicio cada participante provisto de un cepillo de dientes, pasta de dientes e hilo dental, deberá limpiarse los dientes imitando los pasos que da un modelo (puede ser el conductor). En el caso de que sea posible, es recomendable que cada participante realice el ejercicio delante de un espejo.

Una vez que todos se han lavado los dientes, pondrán en común, cómo se han sentido, si les ha resultado difícil o fácil, si han sentido dolor o molestia en algún momento, si han sangrado y si les ha surgido alguna duda sobre el procedimiento, etc.

El objetivo de este ejercicio es que cada uno de los participantes conozca mediante la práctica cuál es la manera adecuada de proceder a la hora de limpiarse los dientes para una vez terminada la sesión poder realizarlo en casa por sí mismos.

TRANSPARENCIA N° 10

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 10

¿CUÁLES SON LAS PATOLOGÍAS BUCODENTALES QUE CONOCES?

NOMBRE PATOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	PREVENCIÓN	TRATAMIENTO
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			
5.-			
6.-			
7.-			
8.-			

TRANSPARENCIA N° 11

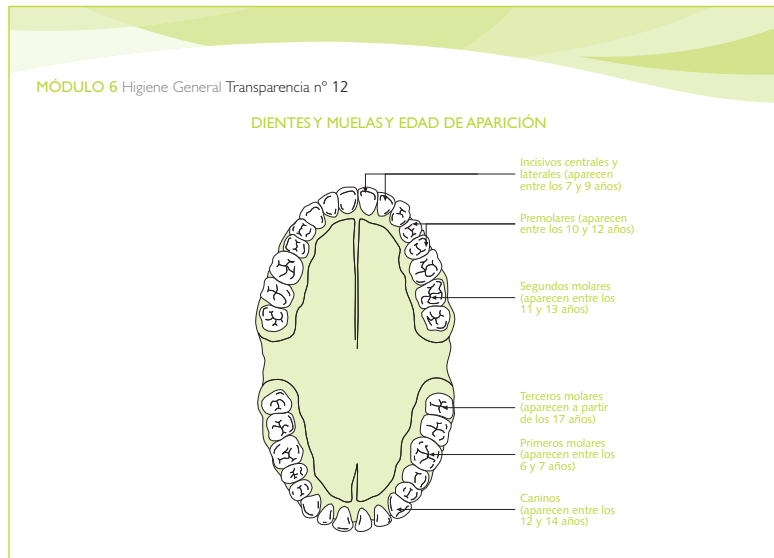
MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 11

CORTE DE UNA MUELA

Corona

- Esmalte
- Dentina
- Cavidad pulpar
- Encía
- Hueso mandibular
- Raíz
- Vasos sanguíneos
- Cemento
- Membrana periodontal
- Nervio

### TRANSPARENCIA N° 12



# Contenidos Teóricos a Trabajar

- La estructura de los dientes y el periodonto
- Enfermedades bucodentales
  - Consecuencias de la enfermedad bucodental en la vida diaria
  - ¿Por qué se deterioran los dientes?
  - Caries
  - Enfermedad periodontal
  - Bruxismo
  - Halitosis

## La estructura de los dientes y el periodonto

Todos los dientes tienen una parte visible denominada corona y una parte no visible denominada raíz, entre ambas partes se encuentra la línea amelocementaria o cuello. Todos los dientes tienen dos partes bien diferenciadas:

- **La dentina o marfil:** Es el tejido duro que forma la masa del diente. En la corona la dentina está cubierta de una capa de un milímetro de grosor denominada esmalte (es lo que se ve a simple vista). En la raíz, la dentina está cubierta de un tejido más poroso y áspero que el esmalte, denominado cemento.
- **El nervio:** Está situado en el centro del diente o la muela aunque sus células se prolongan, de tal manera que si se perfora un diente, en el momento en que se traspasa el esmalte comienza el dolor.

El periodonto es el conjunto de estructuras que sujetan el diente. El hueso alveolar en el que se apoyan los dientes forma parte de los maxilares, el ligamento periodontal está formado por un conjunto de fibras que unen el hueso alveolar con el cemento del diente, y la encía es la mucosa que cubre el hueso alveolar y que está adherida al cuello de los dientes (zona limítrofe entre la corona y raíz).

Un periodonto sano es sinónimo de una encía sana, rosada, que no sangra y que tiene un aspecto rugoso parecido a la piel de la naranja.

## Enfermedades bucodentales

Un alto porcentaje de la población padece algún tipo de problema o enfermedad bucodental como caries dental, enfermedad periodontal (popularmente llamada piorrea), maloclusiones, bruxismo, disfunción de la articulación témporomandibular y en menor medida, cáncer oral.

## Consecuencias de la enfermedad bucodental en la vida diaria

Las enfermedades señaladas afectan a la salud dental y general de cada individuo, además de tener un gran impacto en la calidad de vida de la persona por el sufrimiento físico y psicológico que causan, por el coste económico que suponen y por los efectos que tienen a nivel social.

Una de las consecuencias más evidentes de las enfermedades dentales es la destrucción o la pérdida de los dientes. Cuando esta pérdida no se soluciona adecuadamente a través de prótesis dentales, el individuo experimenta una limitación importante en la capacidad de masticar, la articulación del lenguaje queda también limitada y su estética empeora. En algunos casos, sobre todo cuando la persona es de edad avanzada, esas dificultades en la masticación suponen problemas para elegir alimentos adecuados a las capacidades masticatorias, que pueden provocar problemas alimenticios e incluso riesgo de malnutrición.

Otra consecuencia de las enfermedades dentales es el dolor intenso que provocan, que en algunos casos puede llegar a convertirse en crónico. El dolor dental puede suponer para el paciente un deterioro importante en su calidad de vida, con pérdida de horas y de calidad de sueño, e incluso con afectación sistémica. Las maloclusiones por su parte, independientemente de sus consecuencias dentales y de la gravedad, llevan consigo problemas psicológicos y de aceptación de la persona que la padece.

### ¿Por qué se deterioran los dientes?

Generalmente los dientes se deterioran a causa de enfermedades infecciosas en las que se destruyen los dientes o las estructuras que los sujetan. Aunque en último término son las bacterias las que destruyen los dientes, son diversos los factores que modulan la actuación de las bacterias y por tanto los que inciden en la destrucción de los mismos.

Uno de estos factores es la predisposición genética: en enfermedades dentales como la caries los factores genéticos de carácter hereditario juegan un papel importante, por lo que ciertas personas son más susceptibles que otras para presentar enfermedades bucodentales infecciosas.

El tipo de alimentación también tiene su influencia. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales.

Asimismo, existe una mayor predisposición a padecer deterioro de los dientes en edades relacionadas con cambios hormonales como pueden ser la pubertad, y los periodos de gestación y menopausia en las mujeres.

Por otro lado, los habitantes de zonas geográficas ricas en elementos como calcio, fósforo, flúor, etc. presentan menos deterioro en sus dentaduras.

También hay que tener en cuenta otras enfermedades, ya que los pacientes con enfermedades endocrinas, hematológicas y metabólicas presentan mayor deterioro dental.

También influye la forma de los dientes y la mala higiene dental. Así, cuanto más profundos y juntos estén los surcos dentales, mayor será la retención de la placa bacteriana, más difícil su eliminación y mayor la probabilidad de deterioro dental. Las personas que tienen los dientes montados también presentan mayores zonas de retención de placa bacteriana, y mayor probabilidad de que los dientes se deterioren. Por último, la falta de higiene con la consiguiente acumulación de placa bacteriana es el factor etiológico más frecuente que provoca un temprano deterioro dental.



## Caries

Es una enfermedad infecciosa que destruye los tejidos duros de los dientes y junto a la piorrea es una de las enfermedades más frecuentes y destructivas de las estructuras bucodentarias.

Cuando afecta al esmalte, la caries no es dolorosa, pero si afecta a la dentina, la sensibilidad ante los cambios de temperatura (frío y calor), los dulces y los ácidos aumenta y si la pulpa dentaria se ve afectada, entonces las caries provocan intensos dolores.

Esta enfermedad puede aparecer tanto en los dientes como en las muelas, así como en diferentes partes de la misma.

La mejor manera para prevenir su aparición es una higiene bucodental adecuada que elimine la mayor cantidad posible de placa bacteriana. Una vez la caries ha hecho su aparición el único tratamiento posible es el empaste. Un empaste consiste en la eliminación de la dentina reblandecida, así como en la eliminación de bacterias y alimentos de la parte estropeada del diente, al mismo tiempo que se rellena la cavidad que queda con algún tipo de material. Para asegurar que el empaste reúne todas las condiciones necesarias tiene que estar realizado por un dentista.

## Enfermedad periodontal

La enfermedad periodontal (más popularmente conocida como piorrea) es también una enfermedad de origen infeccioso que afecta al periodonto. En este caso la acumulación de placa bacteriana provoca una inflamación y/o destrucción de las encías. Existen dos tipos de enfermedad periodontal.

- **Gingivitis:** Es una piorrea de tipo inflamatorio. En ella se observa la inflamación del periodonto pero se conservan todos los dientes. Un porcentaje importante de pacientes con este tipo de piorrea termina padeciendo periodontitis.
- **Periodontitis:** Es la piorrea de tipo destructivo. En ella las bacterias destruyen el hueso alveolar, el ligamento periodontal y la encía. Como consecuencia el diente va perdiendo soporte, empieza a moverse y al final se pierde.

La piorrea suele comenzar en edades tempranas. Al inicio únicamente se inflaman las encías (gingivitis) que como consecuencia suelen sangrar fácilmente cuando el paciente las aprieta con los dedos o succionan, cuando corta alimentos duros y sobre todo cuando se cepilla los dientes. Como al principio la inflamación y el sangrado son periódicos y no continuados la persona no les suele dar mayor importancia.

La piorrea puede acompañarse de halitosis y en general no es dolorosa.

Su prevención, al igual que la de las caries, es principalmente una higiene bucal adecuada. Su tratamiento es posible y consiste en la detención del proceso destructivo.

En fases tempranas de la enfermedad una simple limpieza de boca puede ser suficiente, pero en casos más avanzados en los que la encía ha comenzado a desaparecer, la placa bacteriana se halla cada vez en lugares más inaccesibles, por lo que resultará inevitable una limpieza realizada por un especialista, que en muchos casos supondrá un proceso quirúrgico.

En los casos en que el hueso alveolar este dañado, éste no se podrá restablecer, pero lo que sí se consigue es detener el proceso de deterioro.

## Bruxismo

Se denomina bruxismo el hábito de apretar o frotar los dientes sin que esta conducta tenga ninguna función. Estos movimientos mandibulares pueden darse de día o, más frecuentemente, durante la noche mientras la persona duerme, y pueden tener distintos grados de intensidad y duración.

Sus repercusiones son el desgaste o la destrucción de los dientes incluyendo fracturas, la afectación de las estructuras que soportan los dientes, y las lesiones en la musculatura cérvico-craneal (dolores al abrir y cerrar la boca y afectación de los músculos del cuello).

Afecta a ambos sexos y a personas de cualquier edad (niños, jóvenes y adultos) aunque su comienzo suele situarse en la infancia y/o juventud.

Las causas del bruxismo no están totalmente claras pero parece ser que en su desarrollo intervienen factores musculares y factores psíquicos como ansiedad y estrés.

## Halitosis

Se denomina halitosis al mal aliento de la boca. En la mayoría de los casos de halitosis crónica, la causa es un exceso de bacterias en la boca, siendo la piorrea, las caries profundas y las bacterias retenidas en la lengua las principales causantes de ese mal aliento.

Existe un tipo de halitosis temporal debida a la ingesta de ciertos alimentos como puede ser el ajo, la cebolla, el queso, etc.

Cuando la causa es bucal y no temporal, el tratamiento debe dirigirse a aquellas enfermedades bucales causantes de la halitosis así como a hacer enjuagues y el uso de un raspador lingual.

Esto mejora la halitosis en un 100% de los casos siempre que la causa sea oral. La halitosis también puede tener un origen en enfermedades digestivas y sistémicas. Es conveniente consultar siempre con un odontoestomatólogo ante halitosis rebeldes.

- **Limpieza dental**
  - Métodos para eliminar la placa bacteriana
  - Técnica para una correcta limpieza dental diaria

## Limpieza dental

A nivel individual el método más eficaz, sencillo y cómodo para limpiar los dientes y por lo tanto para eliminar la placa bacteriana es el cepillado de los dientes. El cepillado es además el método preventivo más poderoso para evitar las enfermedades más frecuentes causadas por la placa como son la caries y la piorrea.

## Métodos para eliminar la placa bacteriana

A continuación se describen los instrumentos necesarios para una correcta higiene dental.

- a) **Cepillos dentales:** Son instrumentos que actúan sobre los dientes y arrastran la placa adherida en sus caras. Secundariamente eliminan los restos alimentarios que quedan entre los dientes.

Los cepillos dentales constan de un mango y un cabezal. El mango puede tener diferentes diseños pero no hay estudios que evidencien qué tipo de mango es mejor.

La cabeza es la parte más importante del cepillo, la parte activa. Está formada por filamentos, y a diferencia del mango, las diferencias entre cabezales sí son importantes.

Los cabezales pueden tener diferentes tamaños, por ello, se aconseja un cabezal adecuado al tamaño de la boca.

Las cerdas o los filamentos que componen el cabezal, son la parte más importante del cepillo y hoy en día se usan filamentos de nylon y fibras de poliéster que tienen terminaciones redondas para no dañar la encía y los dientes.

Existen filamentos de diferentes diámetros y largura que repercuten en la dureza del cepillo. En general los odontólogos y estomatólogos aconsejan cepillos de dureza media, siempre que no exista patología bucal que aconseje el uso de cepillos más suaves.

Los cepillos se deben cambiar frecuentemente debido a que las cerdas se gastan y se llenan de bacterias. Cuando se observa que las cerdas no están rectas, se debe cambiar de cepillo. En caso de que pasados 3-6 meses las cerdas sigan rectas, se debe cambiar de cepillo igualmente.

- b) **Seda o Hilo dental:** Es un instrumento con forma de hilo fino y largo que sirve para eliminar la placa de entre los dientes y de entre el diente y la encía. En su composición se utilizan fibras sintéticas.

Si es de sección redonda se le denomina "hilo dental" y si su sección es rectangular se denomina "cinta dental". La cinta dental si bien cuesta más que entre en algunos espacios interdentes tiene la ventaja de que aumenta la superficie de frotamiento eliminando más placa bacteriana.

En encías muy inflamadas se aconseja el uso de la seda aunque al tocar la encía, ésta puede sangrar. Sangrará hasta que disminuya el grado de inflamación. Si con el hilo o la cinta se hace un exceso de fuerza, se puede causar una lesión en la encía y también sangrará.

- c) **Cepillos interdentes:** Son cepillos muy pequeños que caben en los espacios interdentes. Su uso es fácil pero no todas las personas pueden usarlos, ya que en espacios pequeños éstos no entran.
- d) **Palillos interdentes:** Son palillos de maderas que no se astillan (como el abedul), que se usan para eliminar la placa del espacio interdentario.
- e) **Conos o estimuladores de goma:** Son instrumentos de goma o de plástico flexible, de forma cónica que se introducen en el espacio interdentario y que sirven para estimular la circulación sanguínea de la zona, con lo cual favorecen la regeneración de la encía y desinflamación.
- f) **Irrigadores:** Son aparatos que proyectan un chorro de agua a cierta presión, con el objetivo de eliminar restos alimenticios acumulados en los espacios interdentarios.

## Técnicas para una correcta limpieza dental diaria

Es recomendable comenzar la limpieza dental con el uso de algún método de limpieza interdental. El más comúnmente utilizado y por ello el que aquí se señala es la cinta dental.

Para limpiar el espacio interdental mediante la cinta, la persona introduce ésta en cada uno de los espacios interdentes haciendo movimientos suaves de izquierda a derecha, subiendo la cinta progresivamente por el espacio interdental hasta llegar a la encía. Una vez se han realizado movimientos izquierda-derecha entre el espacio entre diente y encía, se saca la cinta del espacio interdental y se repite la operación en el resto de espacios interdentes.

Hay varias técnicas de cepillado, pero en este apartado se expone una forma sencilla y práctica de cómo se deben cepillar los dientes y qué es lo que no se debe hacer.

La primera pauta para el cepillado es que con el cepillo no se debe hacer fuerza.

Los movimientos realizados con el cepillo deben ser verticales y siempre comenzando de la encía y arrastrando el cepillo hasta el borde del diente. En el maxilar superior los movimientos se realizarán de arriba abajo y en el inferior de abajo a arriba.

Es conveniente empezar apoyando el cepillo sobre la encía, para pasar posteriormente a la cara del diente. De esta manera se hace un masaje a la encía estimulando la circulación sanguínea y se vacía el surco gingival (el espacio que queda entre el diente y la encía no pegada a él, en el que hay placa y restos alimentarios). Si se utiliza una técnica vertical pero dirigiendo el cepillo desde el borde del diente a la encía, se limpia la superficie del diente pero se introduce placa dentro del surco gingival, por ello no es una buena técnica.

Para ayudar el cepillado puede utilizarse pasta de dientes aunque el uso de la misma no es imprescindible. Por otro lado es recomendable no mojar el cepillo antes de introducirlo en la boca.



# Sesión 5<sup>a</sup>

Relajación/Repaso  
del Módulo



# Objetivos

## Objetivo general:

- Ofrecer las herramientas necesarias para la práctica cotidiana de la relajación como un hábito que incide positivamente en diferentes áreas de la calidad de vida de una persona.. Repasar y reflexionar sobre la importancia de los hábitos de higiene en la vida diaria

## Objetivos específicos:

- Entrenamiento para la realización de ejercicios de relajación.
- Hacer consciente los beneficios de los ejercicios de relajación como una pauta higiénica.
- Introducir la necesidad de las exploraciones médicas rutinarias.
- Repasar y reflexionar sobre los diferentes hábitos de higiene expuestos en las diferentes sesiones del Módulo.
- En caso de ser el último Módulo del Curso de Educación para la Salud, se realizará al final la entrega de diplomas a las personas que han asistido.



# Metodología Propuesta

## Ejercicio de Relajación

El material aconsejado para trabajar en esta sesión incluye colchonetas y ropa cómoda con las que poder hacer los ejercicios de relajación.

La primera dinámica de esta sesión consistirá en la realización de unos ejercicios de relajación guiados por el conductor. Estos ejercicios pueden realizarse sentados en sillas o, si el lugar lo permite, tumbados en colchonetas o aislantes boca arriba.

Antes de comenzar con el ejercicio de relajación que aparece descrito en la Ficha N° 6, el conductor deberá dar a los participantes ciertas advertencias o consejos, para que puedan seguir el ejercicio correctamente.

Deberá indicar a los participantes que antes de comenzar el ejercicio, es recomendable deshacerse de aquellos objetos que durante la relajación pueden resultar molestos, como relojes, pulseras, gafas, zapatos, etc. o desabrocharse todos aquellos complementos que les puedan oprimir, como cinturones, primer botón del pantalón, etc.

Explicará que el ejercicio se realizará con los ojos cerrados y en silencio y que cada participante deberá seguir las pautas que él les va dando concentrándose en ellas.

Deberá advertir que suele ser normal que las personas en estos ejercicios sientan diferentes sensaciones corporales como calor, hormigueo, pesadez o liviandad en alguna parte del cuerpo, etc. Son sensaciones que las personas suelen percibir como agradables. No obstante, deberá avisar que si en algún momento alguien se siente incómodo o asustado y no quiere seguir con el ejercicio podrá abrir los ojos tranquilamente y esperar a que el resto termine el ejercicio de relajación.

Señalará a los participantes que en un momento del ejercicio les pedirá que se visualicen a sí mismos en un lugar agradable para ellos. Explicará entonces que con la palabra visualización quiere decir que se imaginen que están en un lugar agradable, que "vean" ese lugar, que "sientan" ese lugar.

Una vez que el instructor ha dado estas pautas y ha resuelto las dudas que los diferentes participantes puedan tener, comenzará el ejercicio propiamente dicho.

Para ello, se apagarán las luces de la sala (no conviene que la oscuridad sea total) y se asegurará que mientras dure el ejercicio, éste no se verá interrumpido.

Cuando las personas estén en la posición adecuada (sentados o tumbados) y en silencio o con música relajante, el instructor comenzará a leer el ejercicio de la Ficha N° 6 con un tono de voz agradable y con un ritmo pausado, dejando espacios suficientes entre frase y frase para que los miembros del grupo tengan tiempo de realizar lo que se les propone.

Una vez realizado el ejercicio de relajación los participantes tendrán la oportunidad de explicar al resto del grupo cómo se han sentido, si le ha gustado la experiencia o no, así como de plantear al conductor dudas que les hayan surgido sobre la práctica de la relajación. El conductor aprovechará este momento para ir introduciendo los conceptos teóricos de la sesión.

## Discusión dirigida y Clase semi-magistral

El conductor pregunta al grupo cuáles creen que son las exploraciones rutinarias que deben llevarse a cabo por las personas en su grupo de edad (18-40 años). Las diferentes personas van contestando en forma de ronda y el conductor va anotando las respuestas en la pizarra. Después de dos rondas puede continuarse de manera libre, la idea es que todos participen y se impliquen en la dinámica.

Utilizando la Transparencia N° 13 el conductor introduce los contenidos teóricos sobre detección precoz y exploraciones rutinarias para los adultos entre 18 y 40 años. Puede realizar una reflexión acerca de por qué desde este punto de vista se considera adulta a la persona desde los 18 años y cómo ese criterio es rebatido por los parámetros sociales, de manera que al grupo no le choque la definición.

Si surgen preguntas sobre otros grupos de edad o sobre exploraciones concretas, el conductor utilizará esas cuestiones para introducir los contenidos teóricos correspondientes a otros rangos etáreos.

## Investigadores por un día

Esta dinámica supone un repaso general del Módulo VI y para realizarla, se trabajará con los cuestionarios de la sesión N° 1 (Ficha N°3) que cada miembro del grupo ha pasado previamente a varias personas de su ambiente cotidiano, desde la primera sesión.

Los resultados a cada pregunta se recogerán en un panel de cartulina pegado en la pared a modo de pizarra, siguiendo el modelo de la Transparencia N° 4, de manera que las respuestas queden diferenciadas por el sexo del encuestado. Si hay cuestionarios realizados a personas de diferentes edades, también pueden separarse las respuestas en función de la edad del entrevistado. El objetivo es analizar las diferencias en las respuestas (en el caso de que las hubiera) por sexos y por edades.

Una vez que todas las respuestas han sido recogidas, entre todos los participantes y con la ayuda del conductor deberán reflexionar sobre la adecuación/inadecuación de las pautas de higiene que tiene la gente, proponiendo las mejoras que consideren oportunas en el caso de pautas inadecuadas. Para todo ello los participantes deberán basarse en los conocimientos adquiridos a lo largo del módulo e intentar relacionarlos entre sí.

## Panel de resumen y finalización del Módulo

Este ejercicio servirá para finalizar el Módulo. En él, el conductor animará a los participantes a que vayan señalando las ideas teóricas que han aprendido en el Módulo, los nuevos hábitos saludables que ha adquirido cada participante, así como las dudas sobre algún aspecto que todavía no ha quedado resuelto.

Para ello el conductor colocará un panel de cartulina en la pared basándose en el modelo de la Transparencia N° 14, en el que irá apuntando las ideas teóricas adquiridas, los hábitos puestos en práctica por los participantes, las dudas planteadas y las respuestas a dichas dudas.

Cuando un participante plantee una duda, el conductor alentará al resto del grupo a buscar la respuesta y en caso de no hallarla, él podrá recordar al grupo conceptos teóricos señalados en sesiones anteriores.

Cuando no haya más aportaciones al panel por parte de los participantes del grupo, el conductor hará un repaso general de los aspectos apuntados en la cartulina dando, de esta manera, por finalizado el Módulo.

## Entrega de diplomas

Al finalizar este Módulo, que da lugar también a la finalización del Curso de Educación para la Salud, es útil hacer una entrega de diplomas para aquellos miembros que han realizado todos los módulos.

Evidentemente, esta idea se deja en manos de los diferentes conductores, pero se aconseja por el valor reforzante que tiene para los individuos haber podido cumplir con una responsabilidad de manera continuada.

Desde que aceptaron acudir a los módulos, los diferentes miembros del grupo han mantenido la motivación a largo plazo y esa capacidad, que pueden trasladar a otras áreas de su vida cotidiana, es conveniente reforzarla.

### TRANSPARENCIA N° 13

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 13

DETECCIÓN PRECOZ Y EXPLORACIONES RUTINARIAS

Adultos entre 18 y 40 años

- Acudir al dentista una vez al año para realizar un examen exhaustivo de la salud bucodental y una limpieza dental.
- En caso de tener problemas de visión, hacer un examen oftalmológico cada 2 años.
- Realizar exámenes médicos completos cada 4 o 5 años: presión arterial; análisis de sangre, niveles de colesterol; y control del peso.
- Las mujeres deben hacerse una revisión ginecológica anual. Quienes sean sexualmente activas deben realizarse el Test de Papanicolaou anualmente durante dos años, con el objetivo de detectar precozmente el Cáncer de Cervix. Si es Negativo citología cada 5 años.
- Se recomienda un refuerzo de inmunización contra tétanos y difteria cada 10 años.

### TRANSPARENCIA N° 14

MÓDULO 6 Higiene General Transparencia n° 14

PANEL DE RESUMEN

CONCEPTOS TEÓRICOS	NUEVOS HÁBITOS	DUDAS	RESPUESTA A LAS DUDAS
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			
5.-			
6.-			
7.-			

# Contenidos Teóricos a Trabajar

- **Técnica de relajación**
- **Condiciones para la práctica de la relajación**
  - **Consideraciones generales**
  - **Condiciones ambientales óptimas**

## Técnica de relajación

Se consideran técnicas de relajación todos aquellos métodos dirigidos a disminuir el nivel de activación (ansiedad, nerviosismo) de una persona y a aumentar por tanto su tranquilidad.

Las técnicas utilizadas hoy en día tienen sus raíces en los procedimientos de meditación de las religiones orientales, que además de buscar la contemplación y la sabiduría, también tenían como objetivo la relajación.

El interés por estas técnicas ha crecido en los últimos años, debido a la importancia que se le da a la "tensión" o al "estrés" en el desarrollo de muchos trastornos físicos y mentales, así como al malestar que causa repercutiendo en diferentes ámbitos de la vida (laboral, relacional, emocional) de la persona.

Hoy en día la relajación es una técnica que cada vez utiliza más gente como procedimiento preventivo y como instrumento para mejorar la calidad de vida.

Existen variados procedimientos para lograr la relajación, sin embargo, todos ellos tienen el mismo objetivo. Se recomienda que la persona utilice aquel que más fácil y cómodo le resulte, en definitiva que practique aquel que mejor se adecúe a sus características personales.

## Condiciones para la práctica de la relajación

Independientemente de la técnica concreta utilizada para lograr la relajación, existen ciertas consideraciones generales que la persona que va a realizar la relajación debe conocer, así como ciertas condiciones ambientales que también conviene garantizar.

### Consideraciones generales

Antes de empezar con el aprendizaje de la relajación y con su práctica la persona debe conocer los siguientes aspectos:

- a) La relajación es un hábito que debe ser aprendido de manera progresiva. Por ello, al igual que cualquier otra habilidad su aprendizaje dependerá del tiempo dedicado a su práctica.
- b) Al tratarse de un hábito sus beneficios en la calidad de vida no son inmediatos. Debe practicarse la relajación diariamente de 10 a 15 minutos, durante un periodo de tiempo suficiente para experimentar esas mejoras. La constancia en su práctica es la mejor manera de obtener los resultados deseados.

- c) Es recomendable practicar la relajación con los ojos cerrados para evitar que los estímulos externos distraigan a la persona.
- d) Para conseguir relajarse debe dejarse llevar por las sensaciones corporales que percibe sin ningún tipo de miedo.
- e) La concentración debe estar en las instrucciones y en las sensaciones, y no en si esas sensaciones o percepciones son las correctas o no, o en si realmente estará logrando la relajación.
- f) La persona no debe tener miedo a perder el control de sí mismo. Aunque se abandone a sus sensaciones corporales debe saber que siempre puede decidir no hacer algún ejercicio que no desee.
- g) Aunque la relajación supone un proceso activo, no implica esfuerzo. Se trata de aflojar tensiones.
- h) Es importante practicar la relajación en una postura cómoda y sin ningún elemento (ropa, zapatos, gafas, complementos) que puedan distraer o molestar la focalización de la atención en las nuevas sensaciones corporales.
- i) Aunque las primeras veces que se practica la relajación es de gran ayuda seguir las instrucciones de alguien (en vivo o mediante una cinta), es conveniente ir aprendiendo a deshacerse de esta ayuda. Así la persona podrá practicar la relajación en cualquier lugar sin depender de nadie ni de nada.

### Condiciones ambientales óptimas

Es conveniente, sobre todo al principio de la práctica, tener en consideración ciertas condiciones ambientales que facilitan la ejecución de los ejercicios de relajación

- a) El ambiente donde se realice la relajación debe ser tranquilo, sin ruidos o distracciones de ningún otro tipo, con una temperatura agradable y con una iluminación tenue. Esto es importante sobre todo al principio de empezar con la práctica; más adelante, una vez que la persona domina la técnica, las condiciones ambientales dejan de tener tanta importancia y la persona logra relajarse en situaciones que en principio no parecen tan óptimas.
- b) Para no distraer a la persona que está realizando la relajación, el conductor o instructor de la relajación debe dar las instrucciones con un volumen de voz bajo y de manera relativamente monótona y pausada.

- **Beneficios de la práctica de la relajación**
  - Cambios en diferentes sistemas corporales
  - Disminución del estrés y la ansiedad
  - Mayor calidad del sueño
- **Precauciones en el uso de la relajación**

## Beneficios de la práctica de la relajación

Son numerosos los beneficios que se pueden obtener mediante una práctica continuada de la relajación: cambios en diferentes sistemas corporales, reducción de estrés y/o ansiedad, mejora del sueño, aumento de concentración, mejora de las relaciones sociales y laborales; en definitiva, una mejora de la calidad de vida en su conjunto.

### Cambios en diferentes sistemas corporales

Son muchos los cambios físicos que se dan como consecuencia de la práctica de la relajación que se han descrito en la literatura, entre ellos se pueden citar los siguientes:

El sistema nervioso simpático se calma y se da un predominio del sistema nervioso parasimpático. Este hecho supone que el ritmo cardiaco disminuya; por tanto, que el riesgo de padecer una patología cardíaca también descienda. Las ondas cerebrales, a su vez y debido al aumento del sistema nervioso parasimpático, pasan a ser predominantemente del tipo alfa.

La frecuencia respiratoria se hace más lenta y comienza a funcionar a un ritmo más acorde con las necesidades biológicas; los movimientos diafragmáticos y el tejido muscular que rodea los bronquios se relajan. Como consecuencia, las personas que padecen enfermedades pulmonares como asma bronquial o bronquitis crónica se encuentran mucho mejor.

Desaparece la tensión de diferentes grupos musculares que recuperan su tono natural. Las contracturas de los músculos de la espalda, el cuello, la cara, etc. desaparecen.

Baja la temperatura corporal o sensación térmica.

### Disminución del estrés y la ansiedad

Una de las causas que más repercute hoy en día en el bienestar físico y psicológico de las personas en las sociedades industrializadas, es el estrés y la ansiedad. Como consecuencia del estrés, diferentes sistemas del organismo enferman y las personas pueden padecer alteraciones emocionales y enfermedades mentales que deterioran su calidad de vida.

Se ha demostrado que la práctica constante y continuada de la relajación disminuye el estrés y la ansiedad. Esto supone que con la práctica de la relajación muchas enfermedades causadas por el estrés, al disminuir éste último, mejoran. Se pueden citar múltiples enfermedades con origen diverso pero en las que el estrés y la ansiedad juegan un papel importante, como por ejemplo, la hipertensión, las úlceras de estómago, la enfermedad cardíaca, etc. que obtienen un beneficio considerable con la práctica de la relajación.

En muchos de estos casos, además de la reducción del tratamiento farmacológico, la calidad de vida general de la persona mejora al poder rehacer su vida y retomar actividades laborales, de ocio o sociales que había abandonado como consecuencia de la enfermedad.

La disminución del estrés por otro lado, proporciona a las personas mayor alegría, mayor capacidad para disfrutar, mayor capacidad de concentración y de consecución de objetivos, mayor relajación, en definitiva, mayor bienestar.

### Mayor calidad del sueño

La práctica de la relajación en sí misma conlleva una mejora para la capacidad de dormir, en las horas de sueño y en su calidad. Además, como se señaló en la sesión 3, dedicada a los problemas de sueño, éstos podían tener muchas causas entre las que se encontraban el estrés, la preocupación por los problemas cotidianos, los dolores, etc.

Teniendo en cuenta los beneficios de la relajación previamente señalados, se puede suponer, y diferentes estudios así lo corroboran, que como efecto colateral de la relajación la calidad del sueño también mejora y con ello la calidad de vida de la persona.

### Precauciones en el uso de la relajación

Aunque la relajación es una técnica con numerosos beneficios y con escasos efectos negativos, se han señalado algunas precauciones en su utilización. En concreto, no estaría indicada su utilización en estados psicóticos, reacciones disociativas e ideaciones paranoides porque al poder aumentar la relajación la pérdida de contacto con la realidad, puede facilitar también, en algunas personas, los estados disociativos, los estados delirantes y las alucinaciones.

Asimismo, la relajación puede incrementar los efectos de ciertas drogas y fármacos, como la insulina, los sedantes, los hipnóticos y la medicación cardiovascular.

Por ello, habrá que prestar especial atención en pacientes con estos tipos de tratamiento farmacológico que comienzan a practicar la relajación, para poder reajustar y adaptar la dosis farmacológica necesaria.

- **Detección precoz y exploraciones rutinarias**
  - Niños y adolescentes hasta los 16 años
  - Adultos entre 18 y 40 años
  - Adultos entre 40 y 65 años
  - Personas mayores de 65 años

### Detección precoz y exploraciones rutinarias

Dentro de un estilo de vida saludable son imprescindibles las visitas periódicas a los profesionales de la salud como manera de: detectar precozmente enfermedades sin síntomas; evaluar el riesgo de problemas médicos futuros; fomentar un estilo de vida sano; y actualizar las vacunas.

Por ello, aun cuando la persona se sienta bien, es importante hacerse un control médico regular para detectar problemas potenciales.

En este sentido, las visitas rutinarias difieren mucho de las visitas que necesitan los pacientes que tienen enfermedades diagnosticadas, cuyo objetivo es el tratamiento y seguimiento de la enfermedad.

En el estado español, La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria a elaborado los programas denominados PAPPs (Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud), dónde se define la periodicidad con la que los profesionales de Atención Primaria deben medir ciertos parámetros aprovechando las visitas ocasionales que la población realiza a su consultas.

Teniendo en cuenta los PAPPs y las recomendaciones de la OMS, todos los individuos deberían realizar los siguientes exámenes físicos.

### Niños y adolescentes hasta los 16 años

- Medición del desarrollo físico al nacer, a los 15 días, a los 2, 4, 6, 12, 15 y 18 meses y a los 2, 4, 6, 11, 14 y 16 años.
- Una visita anual al dentista en el caso de niños sanos. Especialmente importantes son las mediciones de los 2, 4, 6, 11, 14 y 16 años para la prevención primaria de la caries dental, el tratamiento precoz de los traumatismos dentales y la prevención primaria y el diagnóstico precoz de la maloclusión dentaria.
- Una medición de la agudeza visual cada 1 o 2 años hasta terminar el crecimiento.
- Vacunación según el calendario de la CC.AA.
- Una medición de la presión arterial antes de los 14 años y a partir de esa edad medir la presión arterial cada 4 o 5 años.

### Adultos entre 18 y 40 años

- Es necesario acudir al dentista una vez al año para realizar un examen exhaustivo de la salud bucodental y para realizar una limpieza dental.
- En caso de tener problema de visión, se debe hacer un examen oftalmológico cada 2 años.
- Las personas en este rango de edad deben realizarse exámenes médicos completos cada 4 o 5 años. En estos exámenes deben incluirse: la medición de la presión arterial; análisis de sangre completos que incluyan la medición de los niveles de colesterol; y una revisión de la estatura y el peso.
- Es recomendable que las mujeres en este rango de edad realicen una revisión ginecológica anual. Con el objetivo de detectar precozmente el Cáncer de Cervix, las mujeres sexualmente activas deben realizarse el Test de Papanicolaou con una periodicidad anual durante dos años. En caso de ser negativo pueden pasar a realizarse una citología cada 5 años.
- Se recomienda un refuerzo de inmunización contra tétanos y difteria cada 10 años.

### Adultos entre 40 y 65 años

- Sigue siendo necesario acudir al dentista una vez al año para realizar un examen exhaustivo de la salud bucodental y para realizar una limpieza dental.



- Continuar con el examen oftalmológico cada 2 años si la persona tiene problemas de visión,. Todas las personas (con o sin problemas visuales) deben comenzar sus exámenes oftalmológicos cada 2 años después de los 40 años de edad y después de los 45, tienen que hacerse una tonometría para verificar la presencia de glaucoma.
- Las personas en este rango de edad deben comenzar a realizarse exámenes médicos completos bianualmente. En estos exámenes deben incluirse: la medición de la presión arterial; análisis de sangre completos que incluyan la medición de los niveles de colesterol; y una revisión de la estatura y el peso corporal.
- Las mujeres deben seguir realizando una revisión ginecológica anual. Con el objetivo de detectar precozmente el cáncer de cervix, las mujeres sexualmente activas deben seguir realizándose citologías cada 5 años, en caso de mujeres sin citología previa deben realizarse dos Test de Papanicolau con una periodicidad anual y si estos son normales citologías cada 5 años. A partir de los 50 años se debe comenzar a realizar una mamografía cada dos años para la detección precoz del cáncer de mama.
- Se recomienda un refuerzo de inmunización contra el tétanos y la difteria cada 10 años.

### Personas mayores de 65 años

- Sigue siendo necesaria la visita al odontólogo una vez al año.
- Debe continuarse con el Examen oftalmológico cada 2 años, asegurándose de incluir una tonometría para verificar glaucoma.
- Las personas en este rango de edad deben comenzar a realizarse exámenes médicos completos anualmente. En estos exámenes deben incluirse: la medición de la presión arterial; análisis de sangre completos que incluyan la medición de los niveles de colesterol; y una revisión de la estatura y el peso corporal.
- A esta edad se debe comenzar a realizar un examen de audición anual.
- Las mujeres deben seguir realizando una revisión ginecológica anual. Con el objetivo de detectar precozmente el cáncer de cervix, las mujeres sexualmente activas sin citología previa deben realizarse dos Test de Papanicolau con una periodicidad anual y si estos son normales no continuar con más evaluaciones. Se debe continuar realizando una mamografía cada dos años con el objetivo de detectar precozmente el cáncer de mama.

# Evaluación

## Post-test/Evaluación

Este cuestionario de autoevaluación para las personas que han acudido al Módulo posibilitará la realización de una evaluación de resultados. Consta de diez preguntas con posibilidad de respuesta "Verdadero" o "Falso", que versan sobre los temas trabajados en este Módulo.

Como se ha señalado en todos los módulos, hacer una evaluación de este tipo, es una opción que tienen los conductores bien para ir recogiendo datos sobre los grupos realizados y sobre el aprendizaje de los asistentes (para lo cual van a necesitar pasar el mismo cuestionario antes de comenzar a trabajar en el Módulo, el día de la primera sesión y el último día al finalizar el Módulo) bien para demostrarles a los miembros del grupo que pueden responder a cuestiones que antes no sabían.

Se puede pasar el cuestionario completo o escoger algunas preguntas, en función de la capacidad mostrada por el grupo durante las distintas sesiones y contestarlas conjuntamente el día de la última sesión.

Es importante que esta auto-evaluación sirva siempre de refuerzo y no de castigo, por lo que si el conductor opina que las personas no tienen el nivel intelectual necesario para responder al cuestionario, es mejor que no la utilice y realice simplemente una evaluación cualitativa menos exhaustiva.

Asimismo, se incluye una pequeña escala de satisfacción con el Módulo realizado (para posibilitar la realización de una evaluación de implementación), que puede ser contestada por todas las personas, y que puede considerarse el "control de calidad" del Módulo. Va a ayudar a modificar aquellas cosas que puedan no ser acertadas y que son susceptibles de mejora, y a los participantes les servirá para reflexionar sobre lo vivido y para dar su opinión sobre ello.





a) Cuestionario sobre "Conocimientos adquiridos" para la evaluación de resultados del Módulo VI

- 1) No es bueno ducharse todos los días porque la piel se seca  V  F
- 2) Si no te duchas, pero te cambias de ropa todos los días, tu higiene es adecuada  V  F
- 3) Es arriesgado para el aparato cardiovascular el hacer ejercicio diariamente  V  F
- 4) Los ejercicios de estiramiento son adecuados para mejorar la forma física debido a que ayudan a aumentar la flexibilidad  V  F
- 5) Irse a la cama a la misma hora todos los días ayuda a dormir bien  V  F
- 6) Consumir alcohol ayuda a tener un sueño reparador  V  F
- 7) La caries y la piorrea son enfermedades infecciosas provocadas por bacterias  V  F
- 8) Para que la higiene dental sea correcta se debe cambiar de cepillo de dientes todos los meses  V  F
- 9) Existen diferentes métodos de relajación y algunos son mejores que otros  V  F
- 10) El objetivo de los ejercicios de relajación es disminuir la ansiedad y aumentar la tranquilidad de la persona  V  F

## Corrección del Cuestionario de "Conocimientos adquiridos" para la evaluación de resultados del Módulo VI

- 1) No es bueno ducharse todos los días porque la piel se seca.....F
- 2) Si no te duchas, pero te cambias de ropa todos los días, tu higiene es adecuada .....F
- 3) Es arriesgado para el aparato cardiovascular el hacer ejercicio diariamente .....F
- 4) Los ejercicios de estiramiento son adecuados para mejorar la forma física  
debido a que ayudan a aumentar la flexibilidad .....V
- 5) Irse a la cama a la misma hora todos los días ayuda a dormir bien .....V
- 6) Consumir alcohol ayuda a tener un sueño reparador.....F
- 7) La caries y la piorrea son enfermedades infecciosas provocadas por bacterias.....V
- 8) Para que la higiene dental sea correcta se debe cambiar de cepillo  
de dientes todos los meses .....F
- 9) Existen diferentes métodos de relajación y algunos son mejores que otros .....F
- 10) El objetivo de los ejercicios de relajación es disminuir la ansiedad  
y aumentar la tranquilidad de la persona .....V

## b) Cuestionario para la evaluación de implementación del Módulo VI

Responde a las siguientes cuestiones, según tu opinión:

	NADA	UN POCO	MUCHO
Valora si ha sido éste tu momento personal idóneo para hacer este Módulo			
Valora el interés que han tenido para ti los temas tratados			
Valora la adecuación del local para este tipo de actividad			
Valora si las personas que han dirigido este Módulo han demostrado un claro conocimiento de los temas tratados			
Valora si el modo utilizado para explicar los temas te ha parecido adecuado			
Valora si las personas que han dirigido el Módulo han sido accesibles para el grupo			
Valora si te has sentido integrado/a con el resto de las personas que han formado el grupo			
Valora en qué medida el Módulo te sirve para realizar cambios hacia conductas de salud			
Valora tu nivel de satisfacción general con el Módulo			
Valora en qué medida consideras interesante que se realicen habitualmente este tipo de Módulos en los centros de atención a las drogodependencias			



# Anexos

## Fichas

1. Ficha N° 1. Autoevaluación sobre higiene general.
2. Ficha N° 2. Sopa de letras.
3. Ficha N° 3. Cuestionario de evaluación.
4. Ficha N° 4. Autocuestionario.
5. Ficha N° 5. Cuestionario.
6. Ficha N° 6. Ejercicio de relajación.





## Bibliografía

- Anderson, B. y Anderson, J. (2000). Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose: Guía completa de ejercicios de estiramiento, la técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad y relajación corporales. Barcelona: Integral.
- Baum, A., Newman, S., Weisman, J. et al. (Eds.). Cambridge handbook of psychology, health and medicine. Cambridge UK. Cambridge University Press.
- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. (1983). Entrenamiento en relajación progresiva. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). Psicología de la salud. Madrid: Paraninfo.
- Fernández Parra, A. y Gil Roales-Nieto, J. (2000). Odontología conductual. Barcelona: Martínez Roca.
- González, J.M. (1999). Vivir más: en forma y con salud. Usurbil: Elhuyar.
- Kahn, H.S. et al (1997). Stable behaviors associated with adults 10-year change inferencia body mass index and likegood of gain and the waist. American Journal of Public Health, 87, 747-754.
- Labrador, F.J., De la Puente, M.A. y Crespo, M. (1993). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. En F.J. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz. Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Madrid: Pirámide.
- Roselló, E. (2001). Olas de relajación. Visualización para todos los días. Madrid: Los Libros del Comienzo.
- Marzo, M., Bellas, B., Ruin, M. Cierco, O. Moreno, M. y Rubio, L. (2005). Prevención del cáncer. Barcelona. Semfy Ediciones
- Morgan, W.P. (1997). Methodological considerations. En W.P. Morgan (Ed.) Physical activity and mental health (pag. 3-32). Washington D.C.: Taylor and Francis.
- Olabarrieta, E. (1992). Deporte y salud. Elorrioa: Eroski Libros
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (2003). Recomendaciones PAPPS. Barcelona. Semfy Ediciones.
- Vigarello, G. (1985). Lo limpio y lo sucio: la higiene del cuerpo desde la edad media. Madrid: Alianza Editorial.
- [www.canalsalud.com](http://www.canalsalud.com)
- Zulaika, L.M. y Muñoa, M. (2002). Kirola egiteko 30 arrazoi: hariketa fisikoaren onurak osasunean. Gipuzkoako Foru Aldundia, Urola Kostako Udal Elkarte eta Emakunde.



# Transparencias

1. Transparencia N° 1. Autoevaluación sobre higiene general.
2. Transparencia N° 2. Sopa de letras.
3. Transparencia N° 3. Sopa de letras.
4. Transparencia N° 4. Cuestionario.
5. Transparencia N° 5. Realizando ejercicio físico.
6. Transparencia N° 5 Bis. Realizando ejercicio físico.
7. Transparencia N° 6. Realizando ejercicio físico.
8. Transparencia N° 7. Tabla de gimnasia para realizar en casa.
9. Transparencia N° 8. Cuanto tiempo habré dormido en toda mi vida.
10. Transparencia N° 9. Pautas higiénicas, nocivas y patologías del sueño.
11. Transparencia N° 10. ¿Cuáles son las patologías bucodentales que conoces?.
12. Transparencia N° 11. Corte de una muela.
13. Transparencia N° 12. Dientes y muelas y edad de aparición.
14. Transparencia N° 13. Detección precoz y exploraciones rutinarias.
15. Transparencia N° 14. Panel de resumen.



# Anexo 1

En Madrid existen diferentes baños públicos en los que se puede realizar la higiene diaria por un precio módico.

Algunos de estos recursos se presentan a continuación

**Bravo Murillo, 133**

Alvarado

L a V de 8h a 13h.

**Pza. Cebada, 1**

Latina

L a V de 8h a 20h.

**Gta. Embajadores, 5 Embajadores**

L a V de 8.30h a 20.30h.

Sábados de 9 a 13h.

Existen también diferente roperos, como los señalados a continuación:

**Parroquia San Antonio**

Bravo Murillo, 150. Tel: 91 553 88 96

Horario: L de 10 a 11h y M 9h. Alvarado.

**P<sup>a</sup> N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> Rosario de Filipinas**

Conde de Peñalver, 40. Tel: 91 401 32 50

Horario: L y X a partir de 17h. Pedir nº a las 9h

Metro: Lista

**Parroquia de San José**

Alcalá, 43. Tel: 91 522 67 84

Horario: de M a J de 10.30h 12.30h. Metro: Banco de España

**P<sup>a</sup> Sta. M<sup>a</sup>. del Monte Carmelo**

Ayala, 37. Tel: 91 5764946

Horario: L y M de 10.30h a 12.30h. Velázquez

**Parroquia La Milagrosa**

García de Paredes, 45. Tel: 91 447 32 49

Hombres: M - 10.30h/ Mujeres: L - 17.30h - Iglesia

**San Alfonso**

Mesón de Paredes, 78. Tel: 91 528 57 05

Horario: de L a J a las 11h. Embajadores.

**R. H. del S. Refugio y Piedad de Madrid**

Pez, 1. (Sólo se reparten 15 números) Tel: 91 522 32 69

Horario: M - 10.30h. Noviciado. Bus: 147

**Esclavas Dulce Nombre de María**

Dr. Cortezo, 4. Tirso de Molina.

Martes de 16-18h/ Cita previa a las 10h







