LA SALUD

INFORMÁTICA BÁSICA

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE

CURSO: CÓDIGO:

DOCENTE

LIC. LIGIA STELLA CORREA RANGEL

INSTITUTO EMPRESARIAL GABRIELA MISTRAL

FLORIDABLANCA, JUNIO DE 2026

INTRODUCCIÓN

La salud es uno de los aspectos más importantes en la vida de las personas. Tener una buena salud permite realizar las actividades diarias, estudiar, trabajar, practicar deportes y disfrutar de una mejor calidad de vida. La salud no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino también al bienestar físico, mental y social.

Mantener hábitos saludables es fundamental para prevenir enfermedades y fortalecer el organismo. Por ello, es importante conocer los factores que influyen en la salud y aprender a cuidar nuestro cuerpo desde una edad temprana.

LA SALUD

Concepto

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social que permite a las personas desarrollar sus actividades de manera adecuada. Una persona saludable puede realizar sus tareas diarias, relacionarse con otras personas y enfrentar los desafíos de la vida de forma positiva.

La salud es un derecho fundamental y constituye una condición esencial para el desarrollo de las personas y las comunidades.

Importancia de la salud

La salud es indispensable para vivir plenamente y alcanzar el bienestar general.

Beneficios de una buena salud

Mayor energía para realizar actividades diarias.

Mejor rendimiento escolar y laboral.

Menor riesgo de enfermedades.

Mayor bienestar emocional.

Mejor calidad de vida.

Cuando las personas cuidan su salud, aumentan sus posibilidades de vivir más años y disfrutar de una vida activa.

Tipos de salud

La salud comprende diferentes dimensiones que trabajan de manera conjunta.

Salud física

Se relaciona con el buen funcionamiento del cuerpo y sus órganos.

Para mantenerla es importante:

Realizar actividad física.

Alimentarse adecuadamente.

Dormir lo suficiente.

Mantener hábitos de higiene.

Salud mental

Se refiere al bienestar emocional y psicológico de las personas.

Una buena salud mental permite:

Controlar emociones.

Resolver problemas.

Mantener relaciones saludables.

Adaptarse a los cambios de la vida.

Salud social

Está relacionada con la capacidad de convivir y relacionarse adecuadamente con otras personas.

Incluye:

Respeto por los demás.

Comunicación efectiva.

Trabajo en equipo.

Participación en la comunidad.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables son acciones que ayudan a mantener y mejorar la salud.

Alimentación balanceada

Una alimentación saludable debe incluir:

Frutas.

Verduras.

Cereales.

Proteínas.

Agua potable.

Consumir alimentos variados proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo.

Actividad física

El ejercicio ayuda a fortalecer músculos y huesos, mejora la circulación sanguínea y contribuye al bienestar emocional.

Se recomienda realizar actividad física regularmente.

Descanso adecuado

Dormir entre ocho y diez horas diarias es importante para los niños y adolescentes, ya que favorece el crecimiento y la recuperación del organismo.

Higiene personal

La higiene ayuda a prevenir enfermedades y a mantener el cuerpo limpio.

Algunas prácticas importantes son:

Lavarse las manos frecuentemente.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Bañarse diariamente.

Mantener limpias las uñas y la ropa.

Enfermedades y prevención

Las enfermedades pueden afectar diferentes partes del cuerpo y alterar su funcionamiento.

Enfermedades comunes

Algunas enfermedades frecuentes son:

Resfriado común.

Gripe.

Infecciones estomacales.

Alergias.

Formas de prevención

Para prevenir enfermedades es recomendable:

Mantener hábitos de higiene.

Consumir alimentos saludables.

Realizar actividad física.

Vacunarse según las indicaciones médicas.

Acudir al médico cuando sea necesario.

La importancia de las vacunas

Las vacunas son una herramienta fundamental para proteger a las personas contra diversas enfermedades.

Gracias a las vacunas se han logrado prevenir enfermedades graves y mejorar la salud de millones de personas en todo el mundo.

Por esta razón, es importante cumplir con los esquemas de vacunación recomendados por las autoridades de salud.

La salud y el medio ambiente

El entorno en el que vivimos influye directamente en nuestra salud.

Agua limpia

El acceso al agua potable ayuda a prevenir enfermedades.

Aire puro

Respirar aire limpio favorece el buen funcionamiento del sistema respiratorio.

Espacios saludables

Los parques, zonas verdes y lugares libres de contaminación contribuyen al bienestar físico y mental.

Responsabilidad personal en el cuidado de la salud

Cada persona tiene la responsabilidad de cuidar su propia salud mediante decisiones adecuadas y hábitos saludables.

Algunas acciones importantes son:

Comer de forma equilibrada.

Evitar conductas de riesgo.

Practicar ejercicio.

Descansar lo suficiente.

Buscar ayuda médica cuando sea necesario.

La salud en la escuela y la familia

La familia y la escuela desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables.

Los padres, docentes y cuidadores orientan a los niños y adolescentes sobre la importancia de la alimentación, la higiene, el ejercicio y el respeto por las normas de convivencia.

El trabajo conjunto entre familia y escuela contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

Conclusiones

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social.

Mantener hábitos saludables ayuda a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

La alimentación balanceada, el ejercicio y la higiene son fundamentales para conservar una buena salud.

Las vacunas contribuyen a proteger a las personas contra enfermedades peligrosas.

El cuidado de la salud es una responsabilidad compartida entre las personas, la familia, la escuela y la comunidad.

Bibliografía

Libros de Ciencias Naturales de sexto grado.

Enciclopedias escolares sobre salud y bienestar.

Material educativo sobre hábitos saludables y prevención de enfermedades.