

Departamento de Ciencias 2020.

**Profesor: José Baptista M.**

**SOLUCIONARIO GUÍA 2**

**II Medio - Biología**

**Período: del 20/04 al 24/04**

**Unidad I: Coordinación y Regulación.**

**Objetivo general:** (**OA1)** Conocer los principales riesgos asociados al sistema nervioso y su prevención.

**Objetivos específicos:**

* Identificar los cuidados del sistema nervioso.
* Conocer los efectos y riesgos del consumo del alcohol y drogas
* Reconocer la importancia de mantener un sueño saludable.
* Conocer las drogas según sus efectos en el SNC.
* Conocer las medidas de prevención del estrés.

1.Elabora una lista de (5) medidas concretas para **cuidar** el sistema nervioso.

Puede ser: El estudio, la investigación, aprender idiomas, viajar, leer, mantener una dieta sana (consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado etc) evitar los azúcares refinados, embutidos, fast food o comida chatarra.

2. Investiga sobre los efectos y riesgos asociados al **consumo de alcohol y tabaco** y realiza un resúmen con la información recopilada.

El alcohol; produce daños físicos que afectan al cerebro, sistema circulatorio y digestivo, alteran el sistema hormonal. Afecta de manera muy especial al hígado. Los reflejos son más lentos y la coordinación motora empeora. Sus efectos depresores afectan a los estados de ánimo. Al ser diurético puede producir deshidratación.

El tabaco; puede causar cáncer pulmonar y enfermedades respiratorias agudas.

3. Propone unas medidas y recomendaciones para mantener un **sueño saludable:**

1.   Mantén un horario fijo para acostarte y levantarte, incluidos fines de semana y vacaciones.

2.   Permanece en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.

3. Evita las bebidas que contienen cafeína y teofilina. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.

4.   El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, también perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.

4.Clasifique las **drogas según sus efectos en el SNC** (Sistema Nervioso Central) y mencione (2) ejemplos de cada una ellas.

|  |
| --- |
| Estimulantes: Nicotina y cafeina |
| Depresoras: Marihuana y alcohol |
| Alucinógenas: LSD y éxtasis |

5.¿Qué es el **estrés** y cómo prevenirlo?

Reacciones fisiológicas del organismo ante situaciones que se reconocen como una amenaza y que permiten mantener la homeostasis (equilibrio interno). Se reconoce el estrés agudo, que es pasajero y el estrés crónico, que es aquel que se prolonga en el tiempo y puede transformarse en una enfermedad.

 Prevención:

1. Dedica tiempo a hacer ejercicio cada día (30-45 minutos).

2. Organiza tus obligaciones y tareas.

3. Meditación.

4. Duerme 8 horas diarias.

5. Yoga.

6. Escribir un cuento o historia.

6. Al realizar algunos deportes, y ciertas actividades recreativas, existe el riesgo de que se produzcan accidentes. ¿Cómo fomentarías el uso de artículos de seguridad, como cascos o rodilleras, para evitar lesiones en el sistema nervioso provocadas por este tipo de accidentes? **Propon (2) acciones.**

1. Realizando avisos, trípticos, o charlas informativas sobre el uso correcto de tales implementos.

2. Implementar multas elevadas en caso de que no lo usen.

7. Reflexiona lo siguiente: **¿Para qué sirve lo que aprendiste hoy? Respuestas personal, esto es solo un ejemplo.**

Me sirve para cuidar mejor el funcionamiento del sistema nervioso. como por ejemplo; evitar consumir drogas y tabaco ya que estas producen daños irreparables, dormir bien para estar más atento a mis clases y actividades que realizo a diario, cuando hago deportes usar los implementos de seguridad para evitar daños a mi sistema nervioso.