



Nombre: _____

GUIA 4: “¿Cómo Relacionamos Hipertensión, Actividad Física y Obesidad?”

Objetivos:

- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).
- Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.

Tema 1 → ¿Qué dice un experto sobre lo que entendemos por alimentación?

1. Visualiza el video “Carlos Monteiro | Alimentación saludable, ¿Qué no debemos comer? | Charlas del Futuro”

Lo puedes visitar en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=vtdtd9UQC7M>



2. Según Carlos Monteiro, ¿Por qué sería errado considerar un alimento como la suma de sus nutrientes únicamente? ¿Qué otros aspectos involucra la alimentación?

3. ¿Cuál es la definición de Jacobs & Tapsell de 2013 sobre lo que sería un alimento?

4. ¿Qué es un producto alimenticio?

5. ¿Cuál sería la diferencia entre alimento y comida?

6. ¿Cómo define Monteiro sustentabilidad? ¿Según él qué sería una alimentación sustentable? ¿Qué impacto ambiental y social lleva el seguir patrones no sustentables de alimentación?

7. ¿Cuántos kilos de comida ultraprocesada en promedio fueron vendidas en Chile el año 2013? ¿Qué puesto en el Ranking tiene Chile después de EE.UU. (cuenta las barritas)?

Tema 2 → ¿Qué es la hipertensión?

Ya viste el video anterior sobre cómo el comer es mucho más que introducir nutrientes a nuestro organismo. Te parecerá lógico entonces que comer bien nos permitirá mantenernos más saludables respecto de ciertas enfermedades. Vamos a hablar ahora de la hipertensión.

1. Visualiza el video “¿Qué es la hipertensión?” Lo puedes visitar en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMUP8VQvAuE>



2. Tras visualizar el video, responde ¿Qué es la hipertensión, cuáles son los principales órganos afectados, cuáles son las causas más comunes de ella y cuáles serían las medidas que ayudarían a evitarla o disminuirla?

Organiza la información en la siguiente ficha:

¿Qué es la hipertensión? ↓	Principales órganos afectados: →	
	Causas más comunes	Medidas para evitarla o disminuirla

Tema 3 → Actividad física y condición de salud.

Hemos hablado de alimentación e hipertensión. Hablemos ahora de actividad física a nivel nacional. Para trabajar de manera óptima este tema es necesario que tengas acceso a los resultados de la “Encuesta de actividad Física y Deporte”. Está disponible como un recurso en la web de Emmanuel, así como también en el siguiente link:

- 2018, MINDEP – “Encuesta Actividad Física y Deporte”

Link: <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>

Una vez tengas este documento, es necesario que tengas contacto con las diferentes gráficas y datos que allí aparecen y completes los siguientes datos solicitados:

1. Conceptos:

Personas Activas Físicamente (AF)	Personas Inactivas Físicamente (IF)

2. Caracterización poblacional

Cantidad de encuestados		% hombres		% mujeres	
-------------------------	--	-----------	--	-----------	--

3. Edad

Edad mayor cantidad participantes		Edad menor cantidad de participantes	
% participantes		% participantes	

4. Nivel Socioeconómico (NSE)

NSE mayor cantidad participantes		NSE menor cantidad de participantes	
% participantes		% participantes	

4.1. ¿Qué significan esas clasificaciones socioeconómicas anteriores? Averigua

5. Situación ocupacional

Situación con mayor cantidad de participantes	
% participantes	

6. Práctica de actividad física o deporte en la población chilena

% AF		% IF	
-------------	--	-------------	--

7. Análisis comparativo de niveles de práctica y año

Año	2006	2018
% AF + Medianamente Activos (MA) Físicamente		
% IF		

8. Nivel de actividad e inactividad física según nivel socioeconómico

Nivel socioeconómico mayor AF		Nivel socioeconómico menor AF	
% Participantes		% Participantes	

9. Nivel de actividad física y sexo:

Grupo con menores AF	
% Participantes	

10. Nivel de actividad e inactividad física y edad

Grupo etáreo mayor AF		Grupo etáreo menor AF	
% Participantes		% Participantes	

11. Niveles de inactividad física por Región

Región con mayor nivel de IF		Región con menor nivel de IF	
% Población		% Población	

12. Tiempo Libre y actividad física

Grupo etáreo que más practica actividad física en tiempo libre		Grupo etáreo que menos practica actividad física en tiempo libre	
% Población		% Población	

13. Tres principales causas por la que las personas dicen no practicar actividad física.

1ª causa		% Participantes	
2ª causa		% Participantes	
3ª causa		% Participantes	

14. Actividad física desarrollada durante el tiempo laboral.

% camina		% Sentado	
-----------------	--	------------------	--

15. Tres principales lugares donde la gente practica actividad física

1er lugar		% Participantes	
2do lugar		% Participantes	
3er lugar		% Participantes	

16. Importancia asignada a la actividad física como prioridad en Chile

Año	% en 2009	% en 2018
Importante		
No Importante		

Tema 4 → Obesidad

El siguiente tema corresponde a la obesidad. Es necesario que dispongas del documento:

- 2019, Aguilera – “Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad?”, en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n4/0717-6163-rmc-147-04-0470.pdf>.

No es necesario que lo imprimas, pero sí es conveniente que lo descargues. Ya descargado, responde las siguientes preguntas (cabe aclarar que la numeración del archivo es distinta de las que indican las páginas de los artículos; acá se hará mención a las páginas del artículo en cuestión):

1. En el artículo del año 2019 de Aguilera y otros, en la página 470 se da una definición de obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Copia la definición de obesidad que aparece en aquella página, a continuación:

2. En la misma página 470 se entregan datos sobre la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016 – 2017 para mayores de 15 años, registra a continuación:

% población obesa		% población obesa mórbida		% población con sobrepeso	
-------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--

3. Define a continuación (p. 471):

Factor de Riesgo	Enfermedad

4. Según la Asociación Médica Estadounidense (AMA, en inglés) la obesidad como enfermedad estaría justificada por varios factores (p. 471). Anota al menos 5 de ellos a continuación:

5. Se indica que la obesidad debería no solo ser considerada con la valoración del IMC y que debiesen tomarse otros exámenes para determinar esta condición (p. 471 – 472).

5. A) ¿Qué es el IMC y cómo se mide? Averigua

5. B) Indica a continuación qué otros exámenes deben ser considerados además del IMC:

6. ¿Qué significa que la sociedad tenga la cualidad de ser “obesogénica” (p.472)? Averigua y cita tu fuente.

Fuente:

Hasta aquí con la guía de esta semana.

La próxima te asignaré la tarea que deberás entregar en el buzón de clases respectivo.