

ACTIVIDAD FÍSICA  

- Usted puede mejorar su salud realizando ejercicios y volviéndose más activo. Las personas que no se mantienen físicamente activas tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud tan importantes como obesidad y enfermedades cardiovasculares.
- El realizar ejercicios beneficiamos a nuestro organismo y no genera costos económicos importantes, solo genera bienestar.



CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

1

Beneficios del Ejercicio Físico 

- ✓ El ejercicio consume energía por lo cual reduce el peso y la grasa.
- ✓ Ayuda a controlar nuestro estrés y combate la ansiedad.
- ✓ El ejercicio regularmente nos hace sentir mejor físicamente y tonifica nuestra musculatura.
- ✓ El ejercicio mejora la calidad del sueño.
- ✓ Si realizamos ejercicio en familia mejora la comunicación y aumenta el tiempo de convivencia familiar.
- ✓ El ejercicio disminuye la probabilidad de enfermedades crónicas como es la obesidad y la diabetes.
- ✓ El mantener actividad física mejora nuestra autoestima y nos hace más seguros.



CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

2

Sugerencias para realizar Ejercicio Físico 



CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

3

TABAQUISMO



- El tabaquismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una **drogodependencia**: la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica.
- El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades.



CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

4



CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

5

Situación en Chile

Chile es el país de América con mayor prevalencia de consumo de tabaco. El consumo de tabaco constituye uno de los factores de riesgo de enfermedad y muerte más importantes en Chile, tales como: enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el enfisema pulmonar el cáncer de pulmón y de laringe y enfermedades del corazón y cerebrovasculares.

Prevalencia Mayores de 15 Años	Año	Varones	Mujeres	Total
Prevalencia de fumadores actuales	2003	48,3%	36,8%	42,4%
	2010	44,2%	37,1%	40,6%
Promedio cigarrillos fumados diarios	2003	8,8	7,3	8,1
	2010	11,7	8,9	10,4

Fuente : Elaboración Oficina de Tabaco en base a ENS 2003 y 2010

CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

6

La nueva ley del Tabaco:





1. Prohibición de fumar en todos los espacios cerrados de libre acceso al público
2. Prohibición absoluta de la publicidad dentro del todo el país.
3. Advertencias de los productos de tabaco.
4. Prohibir Aditivos.





CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

7

Beneficios al dejar de Fumar




TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

- 3 a 6 MESES DESPUÉS:** Disminuye la frecuencia de las resaca y las infecciones. Los pulmones se vuelven más sensibles al frío y al calor.
- 1 a 2 MESES DESPUÉS:** La presión arterial vuelve sus niveles normales. Mejora el flujo de la sangre a los brazos y a las piernas.
- 15 DÍAS DESPUÉS:** El cuerpo comienza a eliminar la nicotina. La dependencia física a la nicotina desaparece.
- 3 DÍAS DESPUÉS:** Aumentan la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensibilidad del bronquio.
- 20 MINUTOS DESPUÉS:** La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.
- 8 HORAS DESPUÉS:** Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el del cuerpo se normaliza al normal.
- 24 HORAS DESPUÉS:** Disminuye el riesgo de sufrir un ataque de corazón y los pulmones comienzan a renovar sus células.
- 48 HORAS DESPUÉS:** Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo.

CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

8

PREGUNTAS



1. ¿ Las personas que no se mantienen físicamente activas tienen más probabilidades de: ?
2. El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades... (Complete)
3. Indique 4 compuestos que contiene el cigarrillo
4. ¿Qué indica la nueva ley del tabaco?

ENTREGA RESPUESTAS: REGRESO A CLASES PRESENCIALES entrega a profesor c molina)
Nota trabajo igual a 20% nota final de evaluación no presencial N° 1)

CLASE 2 Módulo 4 Carlos Molina

9