

# Unidad 3. Crecer con salud

**PIZARRA  
DIGITAL**

# Los cambios durante la vida

## 1. La infancia (0 – 11 años)

No tenemos dientes; el esqueleto no está del todo formado; los músculos, el sistema nervioso y los sentidos no funcionan como los de un adulto... Pasamos de bebés a niños; crecemos; nos salen dientes de leche; maduran los sentidos, el sistema nervioso y la musculatura; el esqueleto termina de formarse; continuamos creciendo. Se nos caen los dientes de leche siendo sustituidos por la dentición definitiva. Aprendemos mucho durante esta etapa.

## 2. La adolescencia (12 – 25 años)

Ocurre antes en las chicas que en los chicos. En esta etapa comienza la pubertad y se inicia la madurez sexual. El cuerpo crece y adopta la forma y los rasgos de los adultos. Nos relacionamos más con las personas y adquirimos mayor autonomía.

## 3. La madurez (26 – 60 años)

Los órganos de nuestro cuerpo han madurado; ya no crecemos; mantenemos la capacidad de aprender y adquirimos experiencia; nuestra madurez sexual ha finalizado y estamos capacitados para formar familias; hacia los cincuenta años las mujeres comienzan a perder la capacidad reproductora y en los hombres un poco más tarde.

## 4. La vejez (61 años – muerte)

Es la última etapa de la vida. En ella nuestros huesos y músculos pierden elasticidad y resistencia y nuestros órganos sufren deterioros. Nuestro sistema nervioso es más lento para elaborar respuestas ante estímulos. Esta etapa finaliza con la muerte.

# La salud y las enfermedades

Cuando tu cuerpo funciona correctamente se dice que estás sano o tienes buena salud pero, en cambio, cuando sientes dolor o tu cuerpo no funciona bien se dice que sufres una enfermedad.

Una enfermedad es todo aquello que altera nuestra salud.

## La enfermedades pueden ser...

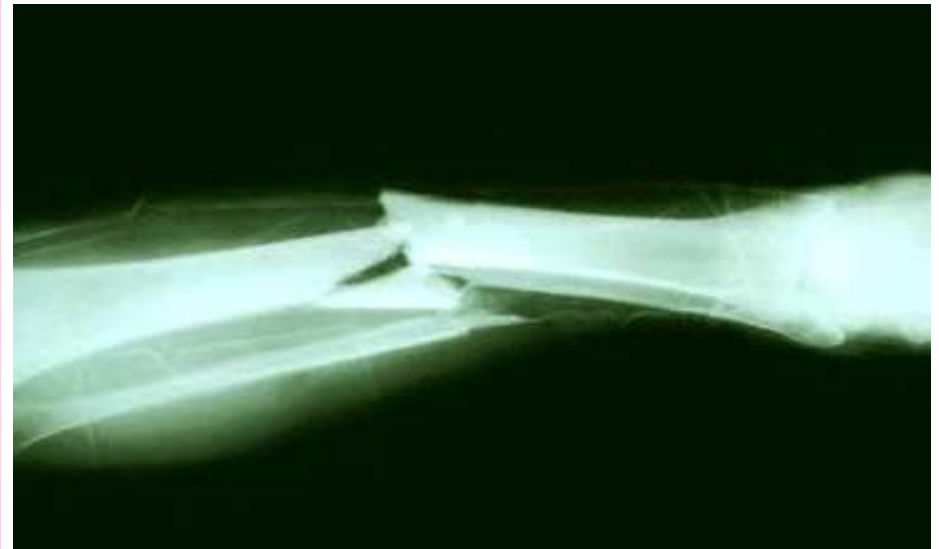
### ...infecciosas

Son producidas al entrar microbios en nuestro cuerpo. Pueden entrar por el aire, a través de heridas o por la boca.



### ...no infecciosas

No son producidas a causa de los microbios. Pueden ser la obesidad, accidentes como cortes, intoxicaciones o agotamiento físico o mental.



# La prevención de las enfermedades

Prevenir una enfermedad es hacer algo para reducir el riesgo de padecerla. La prevención se consigue siguiendo algunos consejos.

Una forma de prevenir las enfermedades es acudir al médico para que os haga una revisión. De esta manera no se hará tan grave.

## Consejos para prevenir las enfermedades...

### ...infecciosas

Limpia y desinfecta las heridas, mantén una higiene adecuada y no consumas alimentos en mal estado.



### ...no infecciosas

Llevar una alimentación saludable, descansar lo suficiente, hacer ejercicio físico y trabajar, jugar y tener amigos y aficiones.



# RECURSOSEP

<http://recursosep.wordpress.com/>