



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

## GUIA DIGITAL N° 5

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 7° Básico

**DOCENTE:** Natalia Montenegro/ Guillermo Lavado

**SEMANA:** 11 al 15 de mayo 2020

CONTACTO: [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

### GUIA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA 7° BASICO

En clases anteriores comentamos acerca de hábitos o acciones que debemos realizar para llevar un óptimo estado salud, físico y mental. Como, por ejemplo: beber agua a diario, realizar actividad física, comer saludable y equilibradamente, y, mantener una buena higiene personal en todo aspecto.

#### Consumo de alcohol

El consumo de alcohol tiene efectos negativos en la salud a corto y a largo plazo. Lo más vistoso y a corto plazo, del consumo frecuente y en exceso de bebidas alcohólicas es cambiar el comportamiento de las personas.

- Cambiar su estado de animo de alegre, a triste o irascible.
- Pérdida de sentido de ubicación.
- Comportamiento Desinhibido (que actúa con soltura y espontaneidad).

Los efectos a largo plazo, son muchos, pero mencionaremos los más comunes...

- Cirrosis hepática
- Dependencia (adicción)

#### Consumo de tabaco

El tabaco, es el vicio más consumido en todo el mundo. Su consumo activo o pasivo, genera muchos problemas, sobre todo al sistema respiratorio. Debido a sus componentes altamente tóxicos como alquitrán, dióxido de carbono, monóxido de carbono. Representan un riesgo para la salud sobre todo a las personas que llevan este mal hábito por años.

Efectos del consumo de cigarrillos

- Mal aliento
- Manchas en el esmalte de los dientes
- Dificultades leves para respirar
- Insuficiencia respiratoria
- Cáncer de pulmón



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud