

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Jimena González Orozco - Isabel Cristina Ortiz Tamayo		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico Científico - - Sabatino y Nocturno	
CLEI: 3	GRUPOS: 301 – 302 – 303 – 304 – 305 - 306 – 307 - 308	PERIODO: 2	SEMANA: 19
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN	
1	07/06/2021	12/06/2021	
PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo influye la salud física y mental de un ser humano en su proyecto de vida? TEMAS: ¿Cómo me cuido?			

PROPÓSITO

El realizar esta guía el estudiante reconocer la importancia de la salud física y mental con el fin de desarrollar su proyecto biotecnológico

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Con satisfacción ayudo...

Que importante es saber sobre primeros auxilios, que afortunados somos al poder ser parte de esta conferencia que a todos sirve pero que sin embargo no todos tienen acceso. Datos y conocimientos que te cambian la vida y que pueden ayudar a que tú se la cambies a alguien. Es algo que aprendemos con la práctica, pues en papel y lápiz aparentemente todo funciona, y cuando toca vivirlo o simularlo nos damos cuenta que la diferencia entre ver y hacer es enorme. Lo más importante es cuidar a la persona, ver por ella y ayudarla, la mayor satisfacción que se puede tener es ayudar a alguien a salvarle la vida o por lo menos a que no sufra, o que se sienta lo mejor posible. Al final te quedas con la experiencia, el conocimiento, la sabiduría de algo que te servirá y le servirá a otros para toda la vida, lo importante es ponerlo en práctica y ayudar a cuantos más puedas, nunca sobran manos, lo importante es tener la intención y hacerlo de la mejor manera, no sabemos para qué estamos en este mundo ni cuando lo podamos necesitarlo.

Ahora responde:

¿Cómo puedes intervenir en los siguientes casos?: Una persona que cae por las escaleras, alguien se ahoga mientras se alimenta, un niño que se fractura una de sus extremidades, alguien con intoxicación por consumo de alcohol, alguien que se desmaya y sangra por sobredosis de droga.

Las actividades desarrolladas deberán ser enviadas a los correos

- jimenagonzalez@iehectorabadgomez.edu.co (sabatino 304, 305, 306, 307 y 308)

➤ isabelortiz@iehectorabadgomez.edu.co (nocturna 301, 302 y 303)

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Las drogas: Son sustancias que, cuando se introducen en el organismo, actúan sobre el sistema nervioso central, provocando cambios que afectan a la conducta, el estado de ánimo o la percepción de las personas. Para una buena salud no se debe consumir drogas, alcohol ni cigarrillos; pues conlleva consecuencias negativas. Este consumo puede producir dependencia psicológica, física y tolerancia.

- **Dependencia psicológica:** la persona tiene necesidad de consumir droga para experimentar un estado de placer o evitar un malestar afectivo.
- **Dependencia física:** el organismo se ha habituado a la presencia de la droga y necesita esta sustancia para funcionar con normalidad.
- **Tolerancia:** es necesario aumentar la dosis de una droga de consumo habitual para conseguir los mismos efectos que se obtenían con dosis más pequeñas.

Trastorno de consumo o abuso de sustancias: Ocurre cuando el consumo de alcohol o droga de una persona lleva a que se presenten problemas de salud, en el trabajo, escuela o casa. Algunas causas son:

- Por genes de una persona, la presión de compañeros, el sufrimiento emocional, la ansiedad, la depresión y el estrés ambiental
- Personas con depresión, trastorno de déficit de atención, trastorno de estrés postraumático u otro problema de salud mental, un estilo de vida caótico y una baja autoestima.
- Padres consumidores, posibles hijos consumidores

Etapas del consumo de drogas

1. **Consumo experimental:** Uso recreativo para desafiar a un ente de autoridad
2. **Consumo regular:** Se utiliza la droga para remediar sentimientos negativos, falta a su deber (escuela o trabajo), hay mayor tolerancia y capacidad de manejo de drogas
3. **Consumo riesgoso:** Se pierde la motivación, hay cambios de comportamiento fuerte, es prioridad el consumo de droga, puede vender y tener problemas legales
4. **Adicción:** No puede enfrentar la vida diaria sin las drogas; su estado físico empeora; pierde el "control" sobre el consumo; puede volverse suicida; pierde lazos afectivos

La clasificación de las drogas según el efecto que causa en el sistema nervioso es:

- **Depresoras:** te adormecen, ya que producen efectos sedantes en nuestro organismo. Ejemplo: Alcohol, Tranquilizantes, Hipnóticos o inductores del sueño, Opiáceos (heroína, morfina, codeína) y GHB
- **Estimulantes:** hacen que estés como despierto o con sensación de gran energía, ya que aceleran las funciones del sistema nervioso central. Ejemplo: Cocaína, Crack, nicotina y anfetaminas
- **Alucinógenas:** hacen que percibas cosas o sensaciones que no son reales. Ejemplo: Éxtasis, derivados del cánnabis, la droga del amor, disolventes y sustancias volátiles

Primeros auxilios: El derecho a la vida, la salud y la integridad física es un deber que todos tenemos obligación de proteger. El manual de primeros auxilios es un conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata a una persona enferma, lesionada o accidentada en el lugar de los acontecimientos, antes de ser trasladada a un centro asistencial u hospitalario. Se debe tener conocimiento básico sobre Primeros Auxilios que permita, en la medida de lo posible, estabilizar al paciente, aliviar el dolor y ansiedad hasta el momento en que puede ser atendido por personal más capacitado; con el fin de que las lesiones que ha sufrido “no empeoren”. Se ha desarrollado un método conductual (PAS). Son las iniciales de las palabras, Proteger, Avisar y Socorrer. Los principales casos que requieren asistencia de primeros auxilios son asfixia, fracturas, quemaduras, traumatismos y hemorragias.

¿Qué se debe hacer en caso de emergencia?

- Se debe mantener la calma para saber actuar de forma rápida
- Llamar de inmediato a los servicios médicos para evitar cualquier tipo de complicación.
- Se debe garantizar la propia seguridad física la de los demás
- Identificar si las lesiones ponen en riesgo la vida del paciente.
- Los signos vitales son las señales que indican la presencia de vida
- Si hay ausencia de respiración se debe aplicar la respiración de salvamento
- En caso de paro cardiorrespiratorio aplicar reanimación cardiopulmonar (RCP)

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Realice un video o un collage informativo, puedes hacer dibujos, entrevistas o dramatizaciones; para esto elije uno de los siguientes temas:

- La droga, tres consecuencias negativas (dependencia psicológica, física y tolerancia) y Etapas del consumo de drogas (experimental, regular, riesgoso y adicción)
- Clasificación de las drogas (depresoras, estimulantes y alucinógenas) y causa y efecto de ellas
- Primeros auxilios para: asfixia, fracturas, quemaduras, traumatismos y hemorragia)

2. Un ensayo argumentativo es un escrito de dos hojas sobre un tema determinado donde argumentas los diferentes hechos o acciones que presente la lectura; esta tiene una forma especial de redactarse. Consulta las partes que lo componen y como se debe redactar este escrito. Luego, observe el video de YouTube llamado “Sobredosis Heroína | primeros auxilios | uso de Naloxona” (2018). Del canal Medicina y Salud. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=xu7MfaxweHQ> y escriba un ensayo argumentativo que dé respuesta a las preguntas:

- ¿Cómo el consumo de sustancias psicoactivas puede afectar la salud del ser humano?
- ¿Pueden las sustancias psicoactivas dañar el entorno familia?
- ¿Cómo puedes contribuir a la sociedad, el tener conocimientos de primeros auxilios?
- Indica los pros y los contras de medicarse sin que te haya visitado un médico.

3. Diseña una mini cartelera donde hagas una campaña sobre “Las sustancias psicoactivas pueden cambiar tus planes, piensa y decide” donde invite a reflexionar frente al impacto que el consumo drogas tiene en su vida en la de su familia y la sociedad.

FUENTES DE CONSULTA

- MedlinePlus. (2019). Trastorno de consumo de drogas. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001522.htm> Modificado por González, J. (2019)
- MedlinePlus. (2021). Primeros Auxilios. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/firstaid.html>