



Objetivo: El deporte y el alcohol en el sistema nervioso.



Objetivo:

Reconocer diferentes aspectos del deporte y el alcohol en nuestro sistema nervioso, para tomar medidas en nuestra vida cotidiana.



La relación entre el cerebro y el ejercicio es cada vez más estrecha.

- *estudios han comprobado que levantar pesas contribuye a evitar enfermedades neurológicas o que "trabajar" los músculos de las piernas mantiene las neuronas en su plenitud.*
- *Según varias investigaciones, hacer ejercicio de forma regular favorece distintas funciones del cerebro, desde la capacidad de concentración, mantener la materia gris o mejorar la memoria. Además, reduce la ansiedad, alivia el estrés y previene la depresión.*

HACER EJERCICIO TE HARÁ FELIZ

(CIENTÍFICAMENTE DEMOSTRADO!)

FELIZ PORQUE
ME PROVOCA UNA
SENSACIÓN
INMEDIATA
DE BIENESTAR



¡BRÁSCAS
ENDORFINAS!



MUY EFECTIVO
CON SOLO
30 MINUTOS,
3 DIAS
A LA SEMANA



COMBATE
EL ESTRÉS

PORQUE REGULA
EL CONTROL
HORMONAL DEL ESTRÉS

Y ADEMÁS
ALIVIA
SÍNTOMAS
DE DEPRESIÓN



PUEDE IGUALAR
A LA PSICOTERAPIA



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Mejora:

Reduce riesgos de:



Concentración



Estado
de ánimo



Calidad
de sueño



Memoria



Niveles
de energía



Ansiedad



Ataques
al miocardio



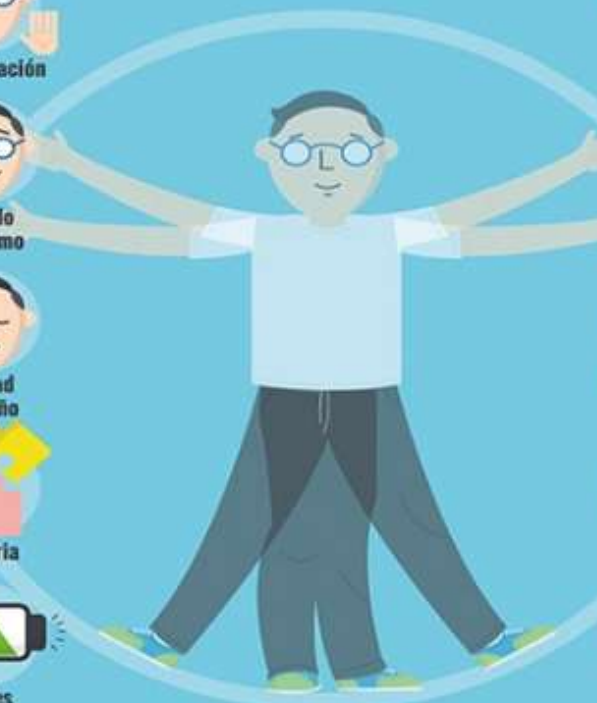
Enfermedades
del corazón



Diabetes



Estrés



BENEFICIOS DEL EJERCICIO



Reduce el estrés y la depresión

Mejora funciones cognitivas y memoria

Reduce el estrés y la depresión

Mejora tu aspecto físico y autoimagen



Aumenta liberación endorfinas (sustancias que nos entregan sensación de felicidad)

Previene enfermedades cardiovasculares

Mejora el estado físico (aumenta masa y fuerza muscular, mantiene densidad ósea)



DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD



IMPULSA LA CREATIVIDAD



LIBERA ENDORFINAS LO QUE PROMUEVE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR



MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA



RALENTIZA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS



POTENCIA CIERTAS HABILIDADES COGNITIVAS (MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN)

La actividad física en nuestro sistema nervioso...

- ✓ *Mejora las capacidades coordinadas de las personas, que junto a las conseguidas en el sistema musculo – osteo – articular, nos permitirá una mayor autonomía física.*



La actividad física en nuestro sistema nervioso...

- ✓ *Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, ya que el deporte produce una sensación de bienestar y tranquilidad.*



La actividad física en nuestro sistema nervioso...

- ✓ *Mejora nuestra autoestima. Realizar ejercicio de forma constante aumenta la autoestima, ayuda a tener una autoimagen más positiva y mejora la calidad de vida.*



La actividad física en nuestro sistema nervioso...

- ✓ *Menor degeneración neuronal: Ha podido constatararse que algunas habilidades cognitivas en personas mayores eran mejores en quienes practicaban algún tipo de actividad que en aquellos que no lo hacían. Esto supone que la práctica de ejercicio ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer.*



La actividad física en nuestro sistema nervioso...

- ✓ *Mejora la función cognitiva y sensorial del cerebro: el deporte mejora la supervivencia de las neuronas, por lo tanto, las personas tendrán mejor memoria, atención y control conductual..*



¿Por qué el alcohol afecta el sistema nervioso central?

- Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta al sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal), que controlan prácticamente todas las funciones del cuerpo.



¿Por qué el alcohol afecta el sistema nervioso central?

- Todas las bebidas alcohólicas presentan problemas con los excesos
- El consumo de grandes cantidades de alcohol, provoca un estado de embriaguez, caracterizado por la desinhibición social, la descoordinación muscular, la pérdida del sentido del equilibrio y la disminución de las capacidades cognitivas, entre otros efectos.



Consecuencias del alcoholismo.

- *Poco rendimiento laboral.*
- *Descuido de su higiene y aseo personal.*
- *Diálogo poco coherente y razonable.*
- *Malas relaciones con la familia.*
- *Mayor grado de agresividad.*
- *Muchos accidentes por consecuencia del alcohol.*



¿De qué manera afecta al cuerpo?

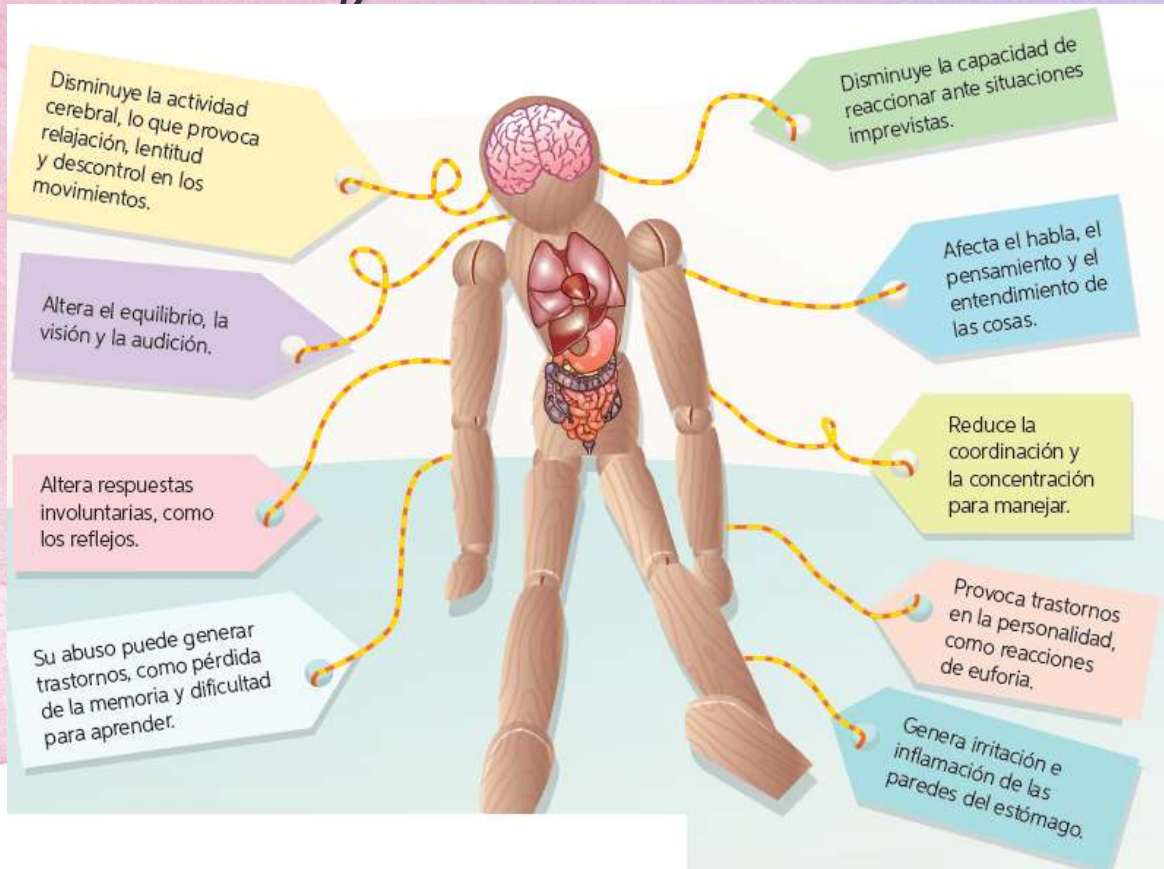


El alcohol es un depresivo. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. Bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, la vista y el oído de una persona.

En cantidades muy pequeñas, el alcohol puede ayudar a que una persona se sienta más relajada o menos ansiosa. Una mayor cantidad de alcohol provoca cambios más grandes en el cerebro y produce una intoxicación. La gente que bebe mucho alcohol suele tambalearse, pierde la coordinación y tiene dificultad al hablar. Es probable que estas personas se sientan confundidas y desorientadas.

Si se toman grandes cantidades de alcohol en poco tiempo, puede haber envenenamiento por alcohol.. El primer síntoma del envenenamiento por alcohol son los vómitos violentos, porque el cuerpo intenta deshacerse del alcohol. Otras consecuencias son la soñolencia excesiva, la pérdida de la conciencia, dificultades para respirar, una peligrosa baja del azúcar en sangre, convulsiones o incluso la muerte.

¡No lo olvides! Las consecuencias del uso excesivo de alcohol, pueden ser nefastas...



Escribe la fecha y objetivo en tu cuaderno.



Activity 1: Realiza la actividad de la página 52 del libro del estudiante, junto a un familiar; anota tus respuestas en el cuaderno.

Activity 2: Lee y analiza la información que nos entrega la tabla de la página 53, luego realiza lo solicitado anotando en el cuaderno tus respuestas, en el caso que no te alcancen en el libro del estudiante.



MUCHAS

GRACIAS...