Apuntes de

EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 3.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

4º DE E.S.O.

1.- CONCEPTO DE SALUD

Según el diccionario, **salud** *es el estado en que el ser orgánico ejerce todas sus funciones.* La salud cubre todos los elementos implicados en las funciones de la vida cotidiana de las personas. Sería incompleto hablar de salud únicamente como ausencia de enfermedades. La salud también hace referencia al aspecto físico, a la relación con el entorno y al aspecto interno y personal de cada individuo.

La Organización Mundial de la salud (OMS) es un organismo especializado de la ONU. Se preocupa por la promoción de la salud mundial. Por ello colabora con otros organismos (por ejemplo, la UNICEF). La OMS relaciona la salud con el aspecto físico y psíquico de la persona, así como con la unión de la persona y el medio. Por lo tanto, define la salud como un ***estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades.***

"El responsable de tu salud eres tú, en relación contigo mismo y también en relación con los demás."

1.1.-La salud como un derecho

El reconocimiento del derecho a la salud es aceptado por todas las sociedades, aunque no fue hasta el siglo XVIII, gracias a las doctrinas de los ilustrados franceses Rousseau, Voltaire, Montesquieu, etc., que la Asamblea Constituyente francesa, el 26 de agosto de 1789, formuló la Declaración de los Derechos del Hombre, en la cual incluyó el **derecho a la salud.**

En el siglo XIX la preocupación por la salud surgió de la necesidad de erradicar las epidemias y enfermedades contagiosas, que desde hacía siglos asolaban Europa. En el siglo XX la salud es derecho reconocido por todos y se considera uno de los beneficios del denominado estado del bienestar, asumido por los gobiernos de los distintos países.

La Constitución Española del 6 de diciembre de 1978 recoge en uno de sus artículos lo siguiente:

Artículo 43:

1. *Se reconoce el derecho a la protección de la salud.*
2. *Es competencia de los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública mediante medidas preventivas y las prestaciones y servicios necesarios. La Ley establecerá los derechos y deberes para todos.*
3. *Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.*

1.2 La salud como deber

Entendemos la salud como **una actitud frente a la vida**. Debemos hacernos responsables de velar por nuestra salud y la de la comunidad. Cada uno de nosotros puede mejora la salud en dos vertientes:

Comportamiento con el medio:

Las circunstancias ambientales afectan en gran medida a nuestro organismo. Ser respetuoso con el medio ambiente supone una inversión para nuestro bienestar, ya que nuestro organismo trabajará en un entorno más favorable.

- Hay que evitar las agresiones acústicas, que provocan una gran parte de la contaminación ambiental.
- Luchar por el respeto a la naturaleza, no contaminando el aire, el agua, etc.
- No malgastar los recursos naturales, reciclando los materiales, evitando los incendios y ahorrando energía.

La propia conducta:

- Vigilar que nuestras actividades sociales, profesionales, de ocio, etc., se adecuen a nuestras necesidades y posibilidades.
- Combinar las actividades profesionales, de estudio, etc., con las demás actividades: culturales, deportivas…
- Controlar el estado de cansancio del cuerpo.
- Seleccionar la manera de alimentarnos para que sea adecuada a las necesidades del cuerpo.
- Mantener una conducta sana en todos los aspectos, pero sobre todo evitando los elementos tóxicos y las conductas de riesgo.

"Hay que vigilar la propaganda engañosa que nos presenta determinadas conductas de la vida como un modelo (beber alcohol para relacionase con chicos y chicas muy atractivos, conducir automóviles de altísima potencia a mucha velocidad, etc.). En realidad, nos conducen a una vida insana o incitan a la agresividad"

Es importante adoptar medidas preventivas e higiénicas para evitar posibles enfermedades. En este punto, hay que destacar una grave enfermedad contagiosa, que comienza a considerarse como una epidemia. Nos referimos al sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

Se trata de una enfermedad infecciosa producida por un virus llamado VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), que afecta al **sistema defensivo** del organismo. Cuando penetran en el organismo, la persona se convierte en **seropositiva**.

2.- ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

Hay que considerar principalmente tres aspectos para el mantenimiento de la salud:

- Actividad física
- Hábitos higiénicos
- Alimentación adecuada

La práctica de ejercicio físico de manera regular permite **aumentar la calidad de vida**. Esto puede comprobarse cuando realizamos actividades cotidianas, como subir escaleras, cargar un peso, correr cuando perdemos el autobús; cuando practicamos algún deporte como nadar, jugar al tenis, ir en bicicleta, hacer excursiones… Todas estas actividades se realizan con mayor facilidad si estamos habituados a practicar actividad física.

El ejercicio físico es una actividad planificada y estructurada. Su objetivo es el **mantenimiento y la mejora de la condición física** directamente proporcional a la mejora de la **salud**. La mejora de la condición física supone la mejora de las cualidades físicas.

3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física, como protectora de la salud, tiene los siguientes efectos beneficiosos para el organismo:

3.1 Psicológicos

- Disminuye los estados de **ansiedad**.
- Ayuda a prevenir o **limitar** el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco o el café.
- Incrementa el **autoconocimiento** y **autoconfianza**.

3.2 Físicos

- Ayuda a mantener el **peso adecuado** gracias a un mayor gasto de energía y del sistema metabólico en general.
- Mantiene o aumenta la **condición física**.
- Refuerza y ayuda a prevenir **lesiones** en huesos, articulaciones y músculos.
- Ayuda a prevenir enfermedades como:
- La **hipoquinesia** o falta de movilidad. Es una enfermedad caracterizada por la disminución de la capacidad funcional de los órganos y sistemas. Un ejemplo lo tenemos en las personas que tienen hábitos de vida muy sedentarios, con trabajos que obligan a mantener una misma postura durante horas o en casos de inmovilidad por una larga convalecencia.
- **Osteoporosis**. Es la descalcificación progresiva de los huesos o la pérdida de masa ósea, que provoca una gran facilidad de sufrir fracturas.
- Disminución de la **masa muscular**: debilidad muscular.

- Pérdida de la **flexibilidad**: los tendones y los ligamentos de los músculos se contraen y se endurecen, lo cual limita la amplitud de los movimientos y, a veces, los imposibilita.
- Enfermedades del **sistema cardiovascular**: enfermedades coronarias, arteriosclerosis, infarto, hipertensión, etc.

4.-PERJUICIOS DERIVADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

4.1 Efectos psicológicos negativos

Pueden aparecer en la alta competición:

- **Tensión** extrema (finales olímpicas, etc.). El estrés y la ansiedad que padece el deportista son responsables, a veces, de su fracaso deportivo. Esta tensión produce una fatiga mental adicional.

- **Estados de frustración** al no poder conseguir los objetivos propuestos, por derrotas deportivas, lesiones u otras circunstancias.

- **Desvinculación** del entorno social, la familia, los amigos y amigas, los estudios, por excesiva dedicación a entrenamientos, concentraciones y competiciones.

4.2 Perjuicios físicos: las lesiones

Hay que tener en cuenta los riesgos inherentes a la práctica de actividad física. Pueden ser de muchos tipos, pero serán proporcionales a **la intensidad de la práctica, la edad y la condición física del practicante**. En la alta competición, las exigencias extremas en cuanto a horas e intensidad del entrenamiento y la competición multiplican el riesgo de sufrir lesiones, que pueden ser temporales o crónicas.

Lesiones traumáticas: Por una caída, accidente o mal gesto:

- Fractura de huesos, ligamentos, tendones o fibras musculares.
- Esguinces o fisuras.
- Distensión de ligamentos.
- Luxación de articulaciones.
- Contusiones y tirones musculares.

Lesiones por sobreutilización o sobrecarga:

- Tendinitis o inflamación de los tendones.
- Inflamación muscular.
- Osteopatías.
- Dolor muscular.
- Desviaciones posturales.
- Inflamación de los elementos articulares.

Según el deporte o la actividad física que se practica, el riesgo de sufrir lesiones se concreta en las zonas que más tensión soportan en la práctica de cada modalidad deportiva.

4.3 Medidas para prevenir lesiones

La propia práctica de actividad física:

A medida que realizamos actividad física de una manera moderada y regular, nuestro cuerpo se va adaptando al esfuerzo, de manera que podemos ir incrementando la práctica deportiva. Esta capacidad de adaptación y resistencia al esfuerzo nos evitará sufrir lesiones. En un individuo no entrenado, un exceso de ejercicio o una actividad por encima de sus posibilidades implica un riesgo muy alto de sufrir lesiones.

El calentamiento:

Someter los músculos al máximo esfuerzo de forma repentina puede causar lesiones. Si realizamos durante 10 o 15 minutos un calentamiento con estiramientos, pequeñas carreras, etc., garantizamos que el músculo se caliente y no se haga daño. Al acabar la actividad física también debemos ir enfriando los músculos poco a poco.

Descansad las horas necesarias para que el cuerpo pueda recuperarse de los esfuerzos hechos a lo largo del día. En general, se recomienda ocho horas de descanso al día.

"Practica el deporte según tus necesidades y posibilidades, no te dejes engañar por las propagandas de objetivos inalcanzables. La mejora radica en uno mismo y no en los modelos que nos presenten"

5.- LOS HÁBITOS TÓXICOS

Muchas de las sustancias necesarias para la vida, que ingerimos habitualmente, como los dulces, las grasas, etc., en dosis adecuadas no perjudican al organismo ni a la salud de los individuos. El **abuso** es el responsable de los efectos nocivos de su consumo. Cuando este abuso no se controla con la voluntad, se convierte en **hábito** e incluso en **adicción**. Según el tipo de sustancia ingerida (alcohol, tabaco, café), se puede considerar como un **hábito tóxico**. Si hablamos de sustancias prohibidas y muy perjudiciales desde la primera dosis, se trata se **drogadicción**.

Los hábitos tóxicos, que explicaremos a continuación, ponen en peligro nuestra integridad física y, por tanto, son incompatibles con la salud.

5.1. La cafeína

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central (SNC) y es muy habitual en la vida cotidiana. La cafeína en dosis altas está considerada perjudicial para la salud y se encuentra en el café y en bebidas refrescantes que contienen cola.

Efectos sobre el organismo

La base de la popularidad de estar bebidas radica en la sensación de bienestar que producen y en sus acciones estimulantes. En el sistema cardiovascular, estimula el ritmo cardiaco y dilata los vasos sanguíneos. En el sistema muscular, la cafeína relaja varios músculos lisos, además de los vasculares. Aumenta la capacidad de trabajo muscular y retrasa la fatiga. Mejora el rendimiento físico.

Produce trastornos, principalmente de origen nervioso, digestivo y cardiovascular: inquietud, excitación, etc., y, en dosis muy elevadas, puede provocar convulsiones e **insomnio**. Pueden crear dependencia y tolerancia de forma leve, de modo que su supresión ocasiona trastornos como mareos o irritabilidad. Además, requieren a largo plazo un **progresivo aumento** de la dosis para sentir los mismos efectos.

5.2. El tabaco:

El tabaco es un importante problema de salud pública que hay que prevenir. Las dos sustancias del tabaco cuyos efectos hay que conocer son la **nicotina** y el **alquitrán**.

Efectos sobre el organismo

Día Mundial sin tabaco

La adicción al tabaco no es de procedencia exclusivamente psíquica, ya que hay una gran dependencia física provocada por la nicotina. La nicotina constriñe los capilares sanguíneos, lo cual provoca un aumento de la presión y del ritmo cardiaco. El alquitrán contiene sustancias irritantes y cancerígenas, responsables de la mayoría de problemas respiratorios del fumador: bronquitis, cáncer de pulmón, cáncer de laringe…

La salud de la persona fumadora está relacionada con el número de cigarrillos fumados. Pero el tabaco no es una sustancia tóxica sólo para quien lo fuma. El humo de un cigarrillo contamina el aire que respiran todas las personas que tienen cerca. El **fumador pasivo** es aquella persona que, aun sin fumar, respira el humo del tabaco.

El humo que respira el fumador pasivo es más tóxico que el que aspira el fumador directamente del cigarrillo. El filtro retiene algunas sustancias que no llegan al fumador activo, pero la combustión del papel y del tabaco por la punta del cigarrillo, se esparce por el aire sin que exista ningún tipo de filtro.

El tabaco tiene un efecto negativo sobre la actividad físico-deportiva, especialmente en aquellas modalidades que requieren fuerza o esfuerzos de larga duración, ya que disminuye la capacidad respiratoria y la aportación de O2, tan necesario en los ejercicios de resistencia aeróbica.

5.3. El alcohol

El alcohol es la sustancia tóxica más consumida en nuestra sociedad, junto con el tabaco. No es un estimulante, sino un **narcótico** que limita las funciones corporales, sobre todo las cerebrales.

Efectos sobre el organismo

Al principio puede producir bienestar, pero después lleva a un estado **depresivo**. Perjudica al sistema nervioso, descoordina y retarda los movimientos de nuestro cuerpo, aunque el efecto que produce en el cerebro sea la sensación contraria. Afecta a la zona cerebral y hace perder el estado de responsabilidad. Una persona que ha bebido está convencida de que está perfectamente bien, incluso mejor que nunca, dada la sensación de **euforia** que produce.

En los casos de adicción, la enfermedad que se genera es el **alcoholismo** y el efecto sobre el organismo es claro: **destrucción del hígado** (cirrosis) y de las **células cerebrales**. En cuanto a la relación con el entorno, el alcohólico pierde rápidamente a la familia, los amigos, el trabajo… Puede perder hasta la vida.

Si bebes, no conduzcas. Esta frase de un anuncio es uno de los más populares, pero también uno de los menos seguidos por la gente. Las actividades peligrosas o que requieren una alta concentración y capacidad de reacción, como conducir un automóvil, son incompatibles con el alcohol.

Tanto la cafeína como el tabaco y el alcohol son elementos que conviven con nosotros con la máxima naturalidad. Ello hace que no demos importancia a sus efectos y no los consideremos elementos perjudiciales. Por ello, mucha gente no es consciente de los riesgos que corre, tanto en el uso como en el abuso de sustancias tóxicas.

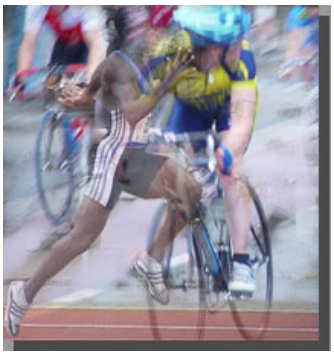
El factor publicitario también influye en la adicción. La publicidad nos presenta estas sustancias como indispensables en el funcionamiento de nuestra vida, atentando de esta manera contra la salud de la persona.

5.4. Las drogas

Podríamos decir que las drogas son todas aquellas sustancias que crean hábito (psíquico) y dependencia (física). En este sentido, también la cafeína, el tabaco y el alcohol lo son. Pero en nuestra sociedad se ha asociado la palabra <<droga>> únicamente a las sustancias prohibidas: morfina, heroína, cocaína, anfetaminas, marihuana, hachís, barbitúricos, etc.

5.5. Dopaje

Hay sustancias, relacionadas con la práctica deportiva, que buscan un mayor **rendimiento** en el deportista de una manera **artificial**. Podríamos decir que están presentes en el mundo de la alta competición, más que en el deporte o en la actividad física no profesional. En el terreno deportivo, esta práctica se llama **dopaje** y está penalizada severamente.



El concepto de dopaje engloba aquellas técnicas, métodos o sustancias que se utilizan con la finalidad de mejorar el rendimiento deportivo y que van en contra de la ética deportiva, ya que representan un **engaño** dentro de la competición. También atentan contra la salud física y psíquica del deportista.

Sustancias prohibidas

*Esteroides anabolizantes***:** Se utilizan para mejorar la fuerza y la potencia de los músculos.
*Analgésicos narcóticos***:** La morfina suprime la sensación de dolor. A veces se ha utilizado para eliminar el dolor de las lesiones. Su uso continuado crea adicción.
*Estimulantes del sistema nervioso***:** Aumentan la concentración y el estado de euforia y disminuyen la sensación de cansancio y sueño.
*Diuréticos***:** Aumentan la velocidad de eliminación de orina.

Control antidopaje

La aparición de nuevas sustancias, que no se detectan en los controles, obliga a los organismos oficiales a investigar y a crear nuevas medidas de detección. Los controles habituales establecidos se basan en la detección en la orina, mediante análisis, de las sustancias que figuran en la lista de "prohibidas".

Sanciones

Las medidas sancionadoras dependen de la cantidad de sustancia detectada, pero en algunas dosis las sanciones son contundentes: dos años de inhabilitación para la competición, la primera vez, e inhabilitación prácticamente perpetua en caso de reincidencia.

"La actividad física y la ausencia de hábitos tóxicos son sinónimos de calidad de vida y de salud"