



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 27 12 al 16 de octubre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Identificar y reconocer los efectos que causa la hipertensión arterial en nuestro organismo.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican la toma de pulso y fórmula para tomar la frecuencia cardiaca en reposo y activo.Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente en esta enfermedad.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana aprenderemos sobre la hipertensión arterial. La semana pasada hablamos sobre frecuencia cardiaca y la toma del pulso. En las clases online les adelanté cómo nos afecta tener una “presión alta”. Los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 16 de octubre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=ZMUP8VQvAuE (Hipertensión Arterial)https://www.youtube.com/watch?v=W_pQBAucpZg (Hipertensión en adolescentes)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas

Hipertension arterial: ¿Un enemigo silencioso?

La presión arterial es la fuerza ejercida por su sangre contra sus arterias. A medida que su corazón bombea, fuerza la salida de la sangre a través de las arterias que transportan la sangre por todo su cuerpo. Las arterias siguen disminuyendo de tamaño hasta convertirse en pequeños vasos, llamados capilares. A nivel capilar, el oxígeno y los nutrientes se liberan de la sangre y se envían a los órganos.

Hay dos tipos de presión arterial:

- la presión arterial sistólica se relaciona con la presión dentro de las arterias cuando el corazón bombea.
- La presión diastólica es la presión dentro de las arterias cuando el corazón descansa entre los latidos.

Cuando sus arterias están sanas y dilatadas, la sangre fluye fácilmente y su corazón no tiene que trabajar demasiado. Pero cuando sus arterias son demasiado estrechas o rígidas, la presión arterial aumenta, el corazón se sobrecarga de trabajo y las arterias se pueden dañar.

Cuando se tomala presión arterial, la presión sistólica suele ser el primer número registrado. Por ejemplo, con una presión sanguínea de 120/80, la presión sistólica es 120. Por “120” se entiende 120 mm Hg (milímetros de mercurio).

La presión diastólica es típicamente el segundo número registrado. Por ejemplo, con una presión sanguínea de 120/80, la presión diastólica es 80. Por "80" se entiende 80 mm Hg (milímetros de mercurio).

Tipos de presión arterial

<ul style="list-style-type: none">• <u>Presión SISTÓLICA:</u>• Es la presión que lleva la sangre cuando el corazón se contrae para expulsarla.• En una persona sana generalmente es entre 100 y 140 mm Hg.	<ul style="list-style-type: none">• <u>Presión. DIÁSTOLICA:</u>• Es la presión que lleva la sangre cuando el corazón descansa.• En una persona sana generalmente es entre 60 y 90 mm Hg.
---	---

La hipertensión o la tensión arterial alta se conoce como el asesino silencioso porque en la mayoría de casos, hay muy pocos o ningún síntomas durante los escenarios iniciales de la enfermedad. Los síntomas pueden aparecer cuando hay daño del órgano o la presión ha alcanzado un muy de alto nivel, de alrededor 180/110 milímetro de hectogramo.

Algunos de los síntomas de la hipertensión o de la tensión arterial alta incluyen:

- Dolor de cabeza: algunas personas con la tensión arterial alta pueden experimentar dolores de cabeza, pero los dolores de cabeza no ocurren a menudo a menos que la presión se aumente importante.
- Dolor en el dorso del cuello
- El vaciar y el aserrar al hilo caliente
- Náusea y a veces el vomitar
- Vértigos
- Somnolencia
- La hipertensión severa puede causar hemorragias nasales súbitas y severas
- Latido del corazón irregular
- Falta de aire
- La tensión arterial alta a largo plazo puede llevar al daño de aro y a la visión enmascarada o doble.

La **hipertensión** arterial sistémica esencial es más común en **adolescentes** y tiene múltiples factores de riesgo asociados, incluyendo obesidad, y antecedentes familiares. La evaluación clínica integral implica una historia cuidadosa y un examen físico completo, pruebas de laboratorio y estudios especiales.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, en Chile el 26,9% de la población tiene hipertensión. Si se considera el nivel educacional, el más bajo posee la más alta prevalencia de hipertensión: 51,1%.

Por edad, en los adultos mayores, la hipertensión llega al 75% de la población. De los hipertensos, solo el 65% está diagnosticado y apenas el 37% está en tratamiento.

"En Chile uno de cada tres fallecimientos al año tiene por causa la hipertensión arterial, y vamos en una tendencia al alza con respecto al número de casos afectados por esta enfermedad", asegura Luis Michea, científico del Instituto Milenio de Inmunología e Inmunoterapia (IMI).

Y las cosas no mejorarán. A su juicio, el **envejecimiento poblacional** y el incremento de los factores de riesgo, como son la **obesidad, sedentarismo, diabetes, tabaquismo**, entre otros, son elementos claves en el desarrollo de esta patología.

Tarea de la semana 27.

1. Observa la imagen y responde las siguientes preguntas:

Hipertensión Arterial

Aumento anormal de la presión arterial medible en 2 cifras, **sistólica y diastólica**. Sin un cuidado adecuado puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales o cerebrales.

Factores de riesgo

- Genética familiar
- Estrés
- Mala alimentación
- Sedentarismo y sobrepeso

120/80 
Presión arterial normal

140/90 
Valores de hipertensión

¡Tú puedes prevenirlo!

- Consume frutas y verduras
- Evita alimentos fritos y bebidas azucaradas
- Disminuye el consumo de sal
- Actividad física 30 minutos al día


Checka tu presión de manera regular si sufres hipertensión



- ¿Qué valores corresponden a una presión arterial “normal”?
 - ¿Qué valores corresponden a una presión arterial “alta”?
 - ¿Cómo Podemos prevenir la hipertensión arterial?
2. Escribe los factores de riesgo de la hipertensión, debajo de cada imagen según corresponda.



3. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

 TICKET DE SALIDA - SEMANA 27
1. ¿Qué es la presión arterial?
2. ¿Cuántos tipos de presión arterial existen? Anota sus valores.
3. ¿Cuáles son los síntomas de una persona que tiene hipertensión?