|  |  |
| --- | --- |
| **GREENHILL****COLLEGE****Punta Arenas****2020** | **Guía evaluada****Asignatura Ciencias****Curso: 3ero medio****Profesor: Thomas Fernandez P.** |

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS:** |
| * **Conocer el concepto de desarrollo sostenible y sus implicancias para una mejora en la calidad de vida de los seres humanos.**
* **Conocer las principales asociaciones que fomenta el desarrollo sostenible en el mundo.**
 |

**NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntaje Ideal** | **60 puntos** | **Puntaje Real** |  | **Nota** |  |

1. **Responde las preguntas en base al siguiente texto:**

**¿Qué es el estrés?**

**En términos generales, estrés significa presión o tensión nerviosa. La vida constantemente nos somete a presiones. En las personas, el estrés puede ser físico (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor).**

**Los factores genéticos y los acontecimientos de su infancia (como el maltrato o abandono), incluso antes de nacer, pueden afectar la forma en que usted maneja las situaciones estresantes y posiblemente hacer que reaccione exageradamente. El comer excesivamente, fumar, beber y no hacer ejercicio —que con frecuencia son reacciones al estrés— pueden aumentar los efectos negativos del estrés.**

**¿Cuál es la reacción al estrés?**

**La capacidad de manejar el estrés varía de una persona a otra. La forma en que usted percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar ante un acontecimiento estresante o estrés frecuente.**

**Alostasis es el proceso por el cual el cuerpo reacciona al estrés, ya sea agudo (a corto plazo) o crónico (a largo plazo).**

**La reacción más conocida al estrés agudo es la de “lucha o fuga” que surge cuando se percibe una amenaza. En ese caso, la reacción al estrés hace que el cuerpo envíe varias hormonas (por ejemplo, cortisol y adrenalina, también llamada epinefrina) a la circulación sanguínea. Estas hormonas aumentan su concentración, capacidad de reaccionar y fuerza. También aceleran los latidos del corazón, aumentan la presión sanguínea, refuerzan el sistema inmunitario y agudizan memoria. Después de enfrentar estrés a corto plazo, el cuerpo regresa a la normalidad.**

**Sin embargo, el estrés a largo plazo o crónico presenta un problema. Si usted frecuentemente enfrenta desafíos, el cuerpo constantemente produce un nivel más elevado de hormonas de estrés y no tiene tiempo de recuperarse. Estas hormonas se acumulan en la sangre y, con el tiempo, pueden causar serios problemas de salud.**

**¿Cómo afecta el estrés crónico su salud?**

**Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias a la salud pueden incluir:**

* **Sistema digestivo: Dolor de estómago debido a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.**
* **Obesidad: Aumento del apetito, lo cual contribuye al incremento de peso. El sobrepeso o la obesidad conlleva un riesgo de contraer diabetes o enfermedad cardiovascular.**
* **Sistema inmunitario: Debilitamiento del sistema inmunitario y, por consiguiente, puede sufrir más resfriados y otras infecciones.**
* **Sistema nervioso: Ansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la capacidad de decidir pueden verse afectadas.**
* **Sistema cardiovascular: Aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardiaca y grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). También elevación del nivel de glucosa en la sangre especialmente de noche, y aumento del apetito. (Todos esos efectos son factores de riesgo para enfermedades cardiacas, aterosclerosis, derrames, obesidad y diabetes.)**

**¿Cómo sabe cuándo está bajo estrés?**

**Cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales:**

* **Cansancio excesivo, depresión**
* **Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas**
* **Mareos, temblores, dificultad para respirar**
* **Irregularidades del ciclo menstrual, disfunción eréctil (impotencia), pérdida del deseo sexual**

**Estos síntomas también pueden llevar a que pierda el apetito, coma en exceso o tenga dificultad para dormir, todo lo cual puede afectar gravemente la salud. Generalmente los síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, tales como aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y hacer ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo.**

**¿Qué puede hacer para tener menos estrés?**

**Puede tomar medidas prácticas para reducir el estrés. El ejercicio moderado y frecuente mejora el proceso mental y estado de ánimo. Entre otras estrategias están relajarse, dormir bien por la noche y buscar el apoyo emocional de familiares y amigos. También puede reducir los efectos a largo plazo del estrés crónico si lleva una dieta saludable con poca grasa y evita fumar y beber en exceso. Sin embargo, si sus síntomas continúan o empeoran, debe consultar con su médico.**

**Fuente:** [**https://www.hormone.org/pacientes-y-cuidadores/el-estres-y-su-salud**](https://www.hormone.org/pacientes-y-cuidadores/el-estres-y-su-salud)

1. **Según el texto ¿Qué es el estrés?**
2. **¿Cuáles pueden ser sus orígenes?**
3. **¿Cómo se le conoce a la reacción que desencadena el estrés? ¿Qué hormonas actúan en este proceso?**
4. **Realizar un dibujo explicativo o un mapa conceptual sobre cómo actúa el estrés en los sistemas que componen al cuerpo humano.**
5. **Diseñar un plan de trabajo para evitar el estrés en la sala de clases, este plan debe ser presentado en una publicidad.**