

Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



# UNIDAD DIDÁCTICA 3: “PREVENIMOS LAS ENFERMEDADES”





## Desarrollo de la Unidad

1. Orientaciones para el alumnado

2. Cuestionario previo

3. Contenidos y actividades

4. Para saber más

5. Cuestionario de evaluación

6. Cuestionario de autoevaluación

7. Glosario de términos

8. Webgrafía



## 1. ORIENTACIONES PARA EL ALUMNADO



*"Sólo se vive una vez, pero una vez es más que suficiente si se hace bien"*

*Woody Allen*

En esta unidad, conocerás las enfermedades más comunes que padecen las personas en la sociedad actual. Es importante que tomes conciencia de que determinadas prácticas de riesgo favorecen la aparición de dichas enfermedades. Por otro lado, la incorporación de conductas adecuadas a tu vida diaria contribuyen en gran medida a evitarlas.

Por ello, comenzamos a trabajar los contenidos, ofreciéndote una serie de datos sobre la realidad sanitaria en Andalucía, como punto de partida para que puedas relacionar la influencia que los malos hábitos ejercen sobre nuestra salud.

También aprenderás a interpretar y distinguir los problemas relacionados con los distintos tipos de adicciones y las sustancias que las originan, incidiendo negativamente sobre nuestro bienestar y calidad de vida, tanto físico como mental, a nivel particular, y al conjunto de la sociedad en general.

Algunas informaciones se complementan con los apartados "Para saber más". Éstos te posibilitan seguir investigando sobre los distintos aspectos de la unidad.



Las tecnologías de la información y la comunicación te permiten el acceso a diversas páginas en las que podrás encontrar contenidos relacionados con los que se tratan. Puedes ampliar tus conocimientos utilizando los recursos que te ofrece Internet. Para ello, tienes dos opciones:

- En las informaciones aparecen algunos enlaces. Si pinchas en las palabras que se te indican, te llevarán directamente a la página correspondiente.
- Al final de la unidad se incluye un índice con las direcciones de algunas páginas Web. Si pinchas en ellas, podrás obtener información relacionados con los diferentes aspectos que se tratan.

Para facilitarte la comprensión de algunos términos científicos específicos de la unidad, se incluye un glosario en el que se explican estos conceptos.





## 2. CUESTIONARIO PREVIO

Reflexiona e indica cuáles son las diez enfermedades más comunes que padecen las personas, de tu entorno.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





A continuación te ofrecemos una serie de datos sobre algunas enfermedades más comunes, de personas mayores de edad, según el Instituto Nacional de Estadística. Contrástalas con tus respuestas anteriores.

Enfermedades cardiovasculares (infartos, hipertensión, etc.)

Reumatismos, artritis y artrosis.

Enfermedades tumorales

Enfermedades del sistema endocrino y trastornos metabólicos.

Trastornos del aparato respiratorio (tabaquismo, bronquitis, asma, etc)

Trastornos del aparato digestivo

Enfermedades de los aparatos reproductor y urinario.

Enfermedades de la piel.

Trastornos mentales y del sistema nervioso (depresión, ansiedad, etc.)

Lesiones ocasionadas por accidentes domésticos, laborales o del tráfico.



Ahora indica cuáles de los siguientes hábitos contribuyen a padecer las enfermedades y trastornos anteriores:

1. Fumar.
2. Consumir drogas o alcohol en exceso.
3. Comer demasiado
4. Ingerir demasiadas grasas animales.
5. Conducir sin respetar las normas de circulación.
6. Llevar una vida sedentaria.
7. No descansar lo suficiente, según nuestra actividad.
8. Padecer estrés constantemente.
9. Exposiciones prolongadas al sol sin protección.
10. Mantener relaciones sexuales sin medidas preventivas.





Enfermedades	Hábitos





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- 3.1. Las enfermedades más comunes en la población actual y los hábitos de riesgo.



*"Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta"*

Aristóteles

#### Enfermedades actuales más frecuentes

Según estudios realizados, las enfermedades que causaron más mortalidad en España en 2006 fueron:

Para hombres:

- los **tumores** (origen del 32,50% del total de las defunciones)
- enfermedades del sistema circulatorio (29,63%)
- enfermedades del sistema respiratorio (11,85%)
- causas externas (5,91%)
- enfermedades del sistema digestivo (5,34%).

*Las causas concretas fueron:*

- la isquemia cardiaca (11,56%)
- el **cáncer de pulmón** (8,63%)
- enfermedades cerebro-vasculares (7,91%)
- la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (5,99%).



Para mujeres:

- las enfermedades del sistema circulatorio (39,86%)
- los tumores (21,47%)
- enfermedades del sistema respiratorio (8,79%)
- enfermedades del sistema digestivo (4,87%).

*Las causas concretas fueron:*

- las enfermedades cerebro-vasculares (12,68%)
- la isquemia cardiaca (9,70%)
- la insuficiencia cardiaca (7,36%)
- otras enfermedades del corazón (5,05%).

Como puede observarse, las causas de mortalidad varían sensiblemente según el sexo, lo cual se debe a diferencias fisiológicas y por supuesto, a los distintos hábitos, como por ejemplo, el mayor índice de fumadores o de alcohólicos en la población masculina.

En cuanto a las causas externas, es decir, accidentes tanto de tráfico como laborales, la proporción es también mayor en los hombres.

Evidentemente, en los países subdesarrollados los motivos principales de mortandad son las enfermedades infecciosas, entre ellas el SIDA.

Por otra parte, las enfermedades cancerígenas tienen una gran incidencia en la población de los países desarrollados debido al aumento en la esperanza de vida que éstos presentan, ya que como enfermedades degenerativas son mucho más comunes en edades avanzadas.



## Hábitos que perjudican

Ya hemos visto cuáles son las enfermedades más comunes. En la actualidad, existen una serie de hábitos que hacen que unas tengan una mayor incidencia que otras y en gran parte podrían ser disminuidas en cuanto a su número, y por supuesto en cuanto a su mortalidad, si algunas conductas se sustituyeran por otras más saludables. Entre aquellas que son perjudiciales destacamos:

- **Tabaquismo y otras drogodependencias.** El consumo del tabaco, Incide de forma negativa tanto en las enfermedades pulmonares como en el aumento de los diferentes tipos de cáncer, y en las enfermedades cardiovasculares. Probablemente éste es el hábito más perjudicial, dado el número de personas que fuman que existe en el mundo. Hay otras sustancias que provocan adicciones y cada vez son más comunes en jóvenes, afectando a distintos órganos del cuerpo.
- **Malos hábitos alimenticios.** En general, en los países desarrollados comemos en exceso. Además, abusamos de las grasas animales y de las proteínas, y las dietas carecen del aporte de vitaminas y fibras necesarias, contenidas en frutas y verduras, principalmente, lo que incide negativamente en nuestra salud.
- **Sedentarismo.** La práctica habitual de ejercicio físico diario es imprescindible para mantener en buenas condiciones el aparato circulatorio y el buen funcionamiento del corazón.
- **Estrés.** Hemos de evitar el estrés continuado, ya que la posibilidad de sufrir enfermedades cardiacas y vasculares aumenta enormemente cuando se padecen este tipo de situaciones.



- **Conducir incorrectamente.** Una de las causas más importantes de mortalidad entre la gente joven son los accidentes de tráfico. Sin embargo, la mayoría de los accidentes podrían ser evitados con unas actitudes prudentes y respeto a las normas. Afortunadamente, en los últimos años está disminuyendo el número de personas fallecidas por esta causa, a pesar del aumento considerable del número de vehículos y de los desplazamientos.
- **Prácticas sexuales de riesgo.** Afortunadamente, en los países desarrollados está en regresión la enfermedad de transmisión sexual más temida, el SIDA. No obstante, no podemos descuidarnos en este sentido, ya que cada vez son mayores los contagios por relaciones heterosexuales, así como la incidencia de otras enfermedades venéreas que, aunque menos peligrosas, son cada vez más frecuentes.
- **Exposición a radiaciones.** Las radiaciones aumentan el riesgo de padecer cáncer. La mayoría de los métodos de diagnóstico que se utilizan actualmente, como las ecografías, son totalmente inocuos. Sin embargo otros métodos suponen algún riesgo, pero los beneficios son mayores, como el caso de los rayos X o los tratamientos de radioterapia.
- Otros factores como el exceso de exposición al sol sin protección pueden resultar nocivos. De hecho, es el cáncer de piel uno de los tipos que más ha aumentado en los últimos años; por tanto, debemos tomar en este sentido todas las precauciones posibles.



## Actividades

### 1. Respecto a los hábitos de vida actuales:

- ¿Crees que se mantienen los mismos que en generaciones anteriores? Justifica tu respuesta.
- ¿Tendrá alguna consecuencia sobre las generaciones futuras en cuanto a la incidencia de algunas enfermedades? En caso afirmativo, comenta cuáles y por qué.

### 2. La mortalidad causada por accidentes de tráfico es mayor en hombres que en mujeres. ¿A qué crees que se debe?

### 3. Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones. En las que consideres falsas, indica por qué.

- Los malos hábitos no influyen en las enfermedades cardiovasculares.
- El sedentarismo ayuda a mantener nuestra salud, ya que previene de enfermedades.
- El uso de medidas preventivas disminuye el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.
- El consumo de tabaco perjudica el funcionamiento de diversos órganos.



## Test sobre hábitos de salud.

### ¿Fumas?

- habitualmente 10 puntos
- ocasionalmente 3 puntos
- nunca 0 puntos

### ¿Bebes?

- un vino o cerveza con las comidas 0 puntos
- nada 2 puntos
- mas de tres bebidas al día 10 puntos

### ¿Tomas alguna droga?

- si 10 puntos.
- no 0 puntos.

### ¿Te automedicas?

- si 10 puntos.
- no 0 puntos.

### Tu peso es:

- correcto 0 puntos.
- sobrepeso 5 puntos.
- obesidad. 10 puntos.

### Tu trabajo ¿es estresante?



- si 10 puntos.
- a veces 5 puntos.
- no 0 puntos.

¿Tomas el sol más de dos una hora sin protección?

- habitualmente 10 puntos.
- a veces 5 puntos.
- nunca 0 puntos.

¿Haces ejercicio a diario?

- si 0 puntos.
- no 10 puntos.

¿Practicas relaciones sexuales que puedan suponer un riesgo para tu salud sin usar medidas preventivas?

- si 10 puntos.
- no 0 puntos.

¿Te han multado alguna vez por imprudencia o exceso de velocidad?

- si 10 puntos.
- no 0 puntos.

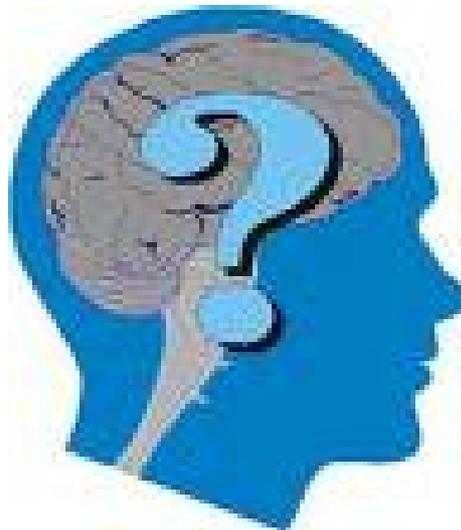
Cuando tienes que conducir:

- no bebo nada de alcohol 0 puntos.
- bebo menos 10 puntos.
- bebo igual (mucho) 20 puntos.



Una vez realizado el test, suma la puntuación y recuerda que los resultados son orientativos y hacen referencia sólo a probabilidades:

- más de 50 puntos: debes corregir tus hábitos más insalubres, ya que las prácticas de riesgo son múltiples.
- 20-50 puntos: aunque en general los hábitos que sigues no parecen ser no malos, hay que intentar evitarlos ya que si tienen 20 en la última pregunta el riesgo aumenta considerablemente.
- menos de 20 puntos: aunque todo es mejorable, tus hábitos son buenos.





## ¿Sabías que?

Según un artículo aparecido en la página Web del Ministerio de Sanidad y Consumo: "El cáncer es un problema prioritario de salud pública en España, pese a la mejora significativa de la supervivencia en los últimos veinte años". A continuación ofrecemos una adaptación de dicha noticia:

*En España, 1 de cada 3 hombres y 1 de cada 5 mujeres padecerán cáncer en algún momento de su vida. Se estima que en el periodo comprendido entre 1997 y 2000 se han diagnosticado cada año 162.000 nuevos casos de enfermedad tumoral. Más de la mitad de las personas diagnosticadas, sobrevivirán a su enfermedad. Los tipos más frecuentes son el de colon y recto, seguido del cáncer de pulmón del cáncer de mama.*

*En mujeres, el cáncer de pulmón es el tumor que ha experimentado un mayor incremento en los últimos años en nuestro país, coincidiendo con el aumento del tabaquismo entre la población femenina.*

*La Ministra ha subrayado la necesidad de intensificar la lucha contra el consumo de tabaco y ha recordado que los tumores de pulmón, laringe, esófago y vejiga son los que presentan una relación más estrecha con el hábito de fumar.*

*En los hombres, la mortalidad global por cáncer en España se sitúa en la media europea, excepto en el caso de los tumores de vejiga y de laringe, que superan claramente la tasa europea, mientras que en las mujeres está por debajo, salvo en el cáncer de cervix, que se encuentra en iguales parámetros.*



Asimismo, se recuerdan los 7 puntos del Código Europeo contra el cáncer, que se refieren a hábitos de vida saludables, los cuales se exponen a continuación:

1. No fume. Si fuma, deje de hacerlo. Si no puede dejar de fumar, no lo haga en presencia de no fumadores.
2. Evite el sobrepeso y la obesidad.
3. Realice alguna actividad física enérgica cada día.
4. Coma frutas y vegetales variados y a diario. Coma al menos 5 porciones cada día. Limite su ingesta de alimentos ricos en grasas animales.
5. Si bebe alcohol, modere su consumo a dos bebidas por día si es usted hombre y a una si es mujer.
6. Tenga cuidado con el sol: evite exposiciones excesivas. Es especialmente importante proteger a los niños y adolescentes. Las personas con tendencia a quemarse al sol, deben tomar medidas activas para protegerse durante toda la vida.
7. Cumpla estrictamente las regulaciones encaminadas a prevenir exposiciones ocupacionales y ambientales a sustancias cancerígenas, incluidas las radiaciones ionizantes.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.2. Tipos de adicciones

## Supuesto

*"La vida es como una leyenda:  
no importa que sea larga,  
sino que esté bien narrada"*

*Lucio Anneo Séneca*

A continuación se describen algunas situaciones personales:

- Pepa tiene 75 años, vive con su familia. Su actividad diaria consiste en ayudar en las labores domésticas, por la tarde se queda dormida viendo las telenovelas y por la noche no duerme bien, por lo que se toma una pastillas que le recomendó una vecina. Padece de frecuentes dolores de cabeza, por lo que su cuñada le ha aconsejado unas pastillas rojas. Para soportar las pastillas anteriores se toma un protector gástrico sin pasar por la consulta médica. También sufre de artrosis y para aminorar sus efectos, ingiere unas pastillas amarillas recomendadas por una amiga que es auxiliar de clínica jubilada.
- Víctor tiene 45 años, trabaja en una oficina en jornada de mañana y tarde. Se levanta a las ocho y desayuna un café con leche. A media mañana, se toma en la cafetería una copa de coñac. Antes del almuerzo, se prepara un aperitivo y lo acompaña con dos o tres cervezas. A las tres de la tarde, acompaña su comida con varias copas de vino y vuelve al trabajo. Al atardecer, sale de copitas con sus amigos y vuelve a casa a las 7 de la tarde. Se duerme un ratito antes de cenar y se despierta con mucha sed, por lo que antes de la cena se toma una latita de cerveza y un par de "vinitos". Los fines de semana sale con su mujer y varios matrimonios por lo que suelen beber un poco más de lo normal. No fuma porque lo dejó hace 5 años y no ha vuelto a probarlo.



- Rita es una madre de familia de 40 años. Trabaja como maestra en un colegio. No bebe nada durante la semana, procura comer sano, hace ejercicio a diario mientras su marido trabaja por la tarde. El único vicio que tiene es el tabaco ya que, aunque fuma "light", consume dos paquetes diarios.
- Lourdes es una adolescente de 16 años. Está en el Instituto. No desayuna porque no tiene ganas. A media mañana toma un dulce. A mediodía almuerza poco porque las comidas de cuchara no le gustan. No merienda o toma un trozo de fruta. Por la noche se toma un bocadillo pequeño y un yogur desnatado. Está contenta porque mide 1,70 y pesa 53 Kg. Los fines de semana aprovecha para hacer mucho deporte durante el día y va al botellón por la noche.
- Sergio es un niño de 14 años. Es un "manitas" con el ordenador. Cuando vuelve de clase, hace los deberes y se pasa el resto de la tarde con la videoconsola o chateando, hasta la hora de cenar. Le encantan los bollos y los productos lácteos. Pesa 80 Kg y mide 1,72. Su madre dice que cuando "dé el estirón" se va a quedar muy esbelto.





Responde a estas cuestiones:

- Completa ahora la tabla siguiente, indicando qué hábitos consideras saludables y cuáles no en cada caso:

Protagonistas	Hábitos saludables	Hábitos no saludables
Pepa		
Víctor		
Lourdes		
Rita		
Sergio		

- Elabora un supuesto con tres casos en los que sus protagonistas tengan incorporados hábitos de vida sanos.



## Dependencias y adicciones

Un **hábito** es una costumbre adquirida. Los seres vivos tanto los animales como las personas, repetimos una y otra vez las mismas conductas, con lo cual se van adquiriendo una serie de hábitos, algunos en nuestro beneficio y otros que nos perjudican.

Por tanto, el proceso educativo incluye un entrenamiento en la adquisición de hábitos convenientes para la vida. Es fundamental desde edades tempranas insistir en la adquisición y el aprendizaje de buenos hábitos, ya que se va incorporando a la vida cotidiana como algo natural que forma parte de la misma. Aunque en ocasiones no se puedan practicar o varíen las circunstancias, siempre serán un recurso disponible para nuestro bienestar.

Sin embargo, hay hábitos que aun estando incluidos en los comportamientos, distan mucho de ser saludables y crean dependencias que perjudican al equilibrio del organismo. Por tanto, ¿qué debemos entender por dependencia?

La **dependencia** es una necesidad física o emocional provocada por algunas sustancias o actividades que alteran la salud. En este caso el organismo se adapta y tolera cantidades muy altas de algunas sustancias químicas que cuando no se consumen o cesa la actividad, provocan los síndromes de abstinencia.





La **adicción** es la enfermedad psíquica consecuente con una dependencia negativa. Consiste esencialmente en una contradicción cada vez más profunda en quienes padecen adicción. Una contradicción entre lo que piensa que tiene que hacer y lo que realmente hace. Este conflicto genera ansiedad y mina la autoestima. Y disgrega su personalidad, puesto que siente que debe ocultar esa conducta inadecuada por lo que se ve en la obligación de mentir y de llevar doble vida. Esta incoherencia personal, la pérdida de los valores, la baja autoestima, la inseguridad, la inmadurez emocional, son entre otros los síntomas de la adicción.





## Clasificación de las adicciones

Existen varios criterios para clasificar las adicciones. A continuación establecemos dos grupos, teniendo en cuenta la causa que las provocan:

adicciones  
por sustancias químicas

alcohol  
opiáceos  
anfetaminas  
barbitúricos  
cocaína  
cafeína  
nicotina  
cánnabis  
drogas sintéticas



adicciones  
por conductas

juegos de azar  
sexo  
dinero  
personas  
poder  
deporte  
trabajo  
Internet  
videojuegos  
telefonía móvil, compras, comida





## Actividades

1. Explica la diferencia entre hábito, dependencia y adicción.
2. En los ejemplos de Pepa, Víctor, Rita, Lourdes y Sergio, indica según la información ofrecida, que conductas se corresponden con hábitos, dependencias o adicciones.
3. ¿Crees que hay dependencias no reconocidas? Justifica tu respuesta y pon algunos ejemplos.
4. Comenta las siguientes afirmaciones en grupo:
  - Hay ciertas dependencias positivas.
  - Existen adicciones positivas y otras negativas.
  - Los hábitos no son ni positivos ni negativos.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.4. Las drogodependencias: prevención y tratamiento.

#### ¿Qué son las drogas?

El término droga se utiliza para referirse a aquellas sustancias que provocan una alteración del estado de ánimo y son capaces de producir adicción. Este término incluye las sustancias ilegales y también diversos psicofármacos y sustancias de consumo legal como el tabaco, el alcohol o las bebidas que contienen xantinas como el café; además de sustancias de uso doméstico o laboral como las colas, los pegamentos y los disolventes volátiles.

Algunas drogas son utilizadas clínicamente para tratar ciertas enfermedades y como complemento de ciertas terapias.

Estas sustancias provocan dependencia psicológica. Se consumen para experimentar un estado afectivo positivo (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc...) o librarse de un estado afectivo negativo (aburrimiento, timidez, estrés, etc.).

La dependencia psicológica es lo realmente difícil de superar. Para ello, es necesario propiciar cambios en la conducta y emociones de la persona que le permitan funcionar psicológicamente (obtener satisfacción, superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, tolerar la frustración, establecer relaciones sociales, etc.) sin necesidad de recurrir a las drogas.



Cuando la droga se ha incorporado al metabolismo del sujeto, el organismo se habitúa a la presencia constante de la sustancia, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende por debajo de cierto umbral aparece el síndrome de abstinencia característico de cada droga.

Por otro lado, se dice que una droga produce tolerancia cuando es necesario ir aumentando la cantidad consumida para experimentar los mismos efectos. O lo que es lo mismo, cuando los efectos que produce la misma cantidad son cada vez menores y por ello, se necesita aumentar la dosis.

El riesgo de tener problemas relacionados con las drogas varía desde el nivel de riesgo más bajo hasta el más alto. Aunque hay grandes diferencias individuales, se pueden agrupar en tres categorías:

- Sin riesgo
- Bajo o Moderado
- Alto riesgo.





Te ofrecemos una serie de estrategias para promocionar o recuperar la salud:

- Para las personas con niveles de riesgo más bajos. Las estrategias están orientadas a reforzar el valor de una vida libre de drogas, ayudándolas a desarrollar habilidades y recursos positivos, que mejorarán su estado de salud.
- Para las personas con riesgo moderado que aún no han desarrollado problemas, las estrategias inducen a cambiar la conducta antes de que aparezcan los síntomas.
- Para quienes han comenzado a mostrar síntomas, la intervención precoz tiene dos componentes: identificar los problemas tan pronto como sea posible e intervenir cuanto antes para disminuir los riesgos.
- Para personas consumidoras de alto riesgo, las estrategias de tratamiento buscan dirigirlas a estas personas al servicio correspondiente, estabilizar su situación y ayudarlas a retomar el control sobre sus vidas, a través de programas de rehabilitación.





## Actividades

1. Haz una lista de las drogas que más se consumen del esquema inicial y averigua, con ayuda de Internet los efectos físicos que producen.
2. Debatir en clase acerca de los efectos sociales de la droga, sus consecuencias en el entorno familiar y su influencia en otras enfermedades como el SIDA, la hepatitis...
3. Reflexiona y expresa por escrito qué consecuencias tienen el consumo de drogas y otras adicciones en la economía familiar.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.4. La circulación de vehículos y accidentes de tráfico.

#### Los riesgos de la circulación

Sin duda en los tiempos modernos, los accidentes de tráfico constituyen una de las principales causas de mortalidad en los países desarrollados, especialmente entre la población joven. Esto se debe a varios motivos, entre otros, a la edad cada vez más temprana en que disponen de coche, la falta de experiencia y la actitud, a veces un tanto temeraria.

No cabe duda de que muchos de los accidentes mortales ocurren de noche, en zonas de copas y con implicación de jóvenes. Sin embargo, ocurren a horas de poca intensidad de tráfico. Hay que tener en cuenta que además del factor luminoso que hace que la visibilidad nocturna sea menor que la diurna, también influyen el consumo el alcohol y otros tipos de droga.





Un gran reto de nuestra sociedad está en intentar aminorar, en la medida de lo posible, estas consecuencias y para ello hemos de actuar en todos los aspectos posibles. Es verdad que en la actualidad los vehículos gozan de medidas de seguridad hasta hace poco inimaginables. Es también cierto, que las carreteras son cada vez mejores y más seguras. Por otro lado, las campañas que se realizan en todos los medios de comunicación van dirigidas a que la población se conciencie de la envergadura del problema y que cada vez se sea más prudente. Sin embargo, las medidas preventivas no son suficientes, aunque ha quedado demostrado que tienen su efecto.

Al menos se ha disminuido en un 20% el número de muertos en carretera desde la puesta en marcha del *permiso por puntos* y desde la reforma del Código Penal. Ésta contempla como delito lo que antes se consideraba simplemente falta, como la conducción temeraria o bajo el efecto de alcohol y otras drogas. Hemos de señalar que ello ha supuesto una reducción considerable de víctimas por año.

### Importancia de la concienciación ciudadana

La integración de la Educación Vial en los contenidos a trabajar en los centros educativos, ha sido otro aspecto fundamental en la prevención y reducción del número de accidentes. Con la colaboración de los ayuntamientos y de la policía local, se vienen realizando actividades de concienciación y de información. También suelen realizarse charlas y seminarios con la participación de personal sanitario especializado, que informan acerca de los efectos de los accidentes y de cómo actuar en caso de que se produzcan.



Un aspecto fundamental a la hora de ayudar en afrontar un accidente de tráfico es el conocimiento de técnicas básicas de primeros auxilios. Saber que la primera causa de muertes, en caso de accidentes, es una parada cardiorrespiratoria por falta de riego sanguíneo es de gran importancia a la hora de auxiliar en un primer momento a una persona herida.

Un ejemplo, de que en ocasiones nuestras rápidas actuaciones pueden salvar la vida a alguien, es cuando se producen hemorragias en un accidente de tráfico. Según los consejos de especialistas, "hay que taponar la herida como sea, con un trapo limpio, con uno sucio, con las manos, con una piedra o con vuestro propio cuerpo, lo importante es que la persona accidentada no pierda sangre. Después llegará el personal médico y la curará".

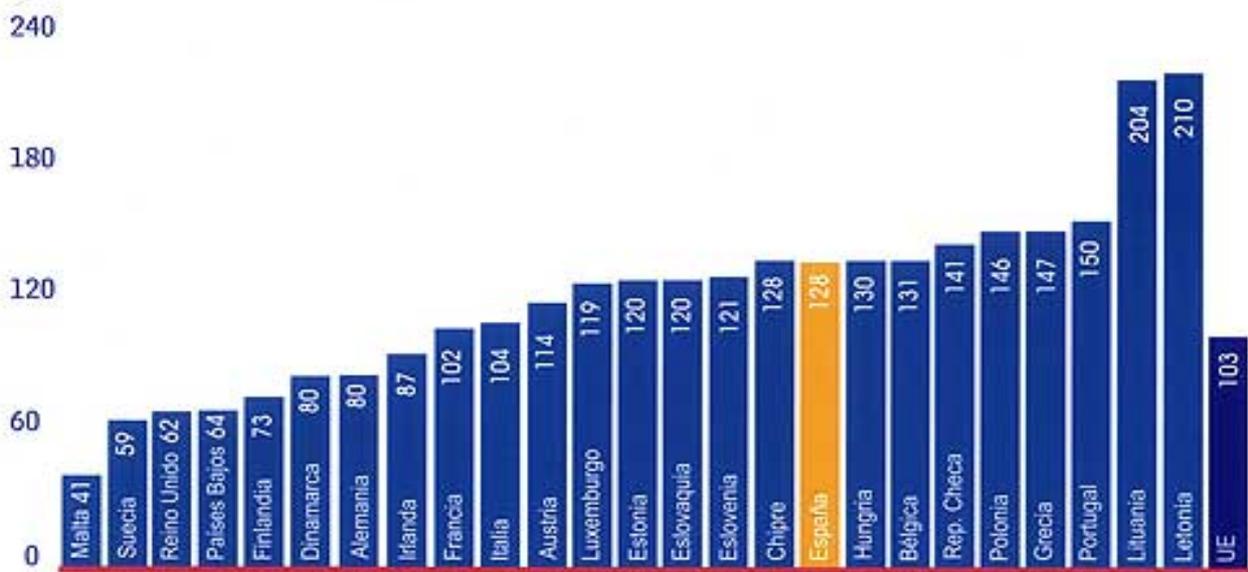




## Actividades

1. Fíjate en la siguiente gráfica que representa el número de muertes ocasionadas por accidentes de tráfico. Cada columna indica el número de víctimas y el país correspondiente.

*Número de muertes por millón de personas en Europa en el año 2003*



Bélgica y Eslovaquia cifras 2002

Según los datos anteriores, responde a las siguientes preguntas:

- ¿En que nivel de siniestralidad se encuentra España?
- Indica los países con mayor y menor índice de siniestralidad. ¿A qué crees que se debe esta diferencia?



## 2. Actividad en pequeño grupo:

- Aparte de las dos medidas reflejadas en la información anterior. ¿qué otras tomarías para disminuir el número de accidentes y víctimas en las carreteras?
- Poner en común, seleccionar cinco y elaborar un mural con éstas para su exposición en el centro.

## 3. Diseña un eslogan que se pueda utilizar en campañas de prevención de accidentes de tráfico.

## 4. Actividad en grupo: Recopilar información en un centro de salud de tu localidad sobre las técnicas de primeros auxilios fundamentales en estos casos.

## 5. Solicitar información a la policía local sobre las causas principales que han ocasionado accidentes de tráfico en tu localidad.





## ¿Sabías que?

*Cada día mueren en accidentes de tráfico cuatro jóvenes de entre 15 y 29 años*

*La tasa de mortalidad de los chicos es cuatro veces superior a la de las chicas*

*EFE / ELPAIS.com - Madrid - 31/01/2007 (Adaptación de la noticia)*

Alrededor de 1.400 jóvenes mueren cada año en accidentes de tráfico en España, que constituyen la primera causa de muerte entre las personas de entre 15 y 29 años, según un estudio del Real Automóvil Club de Cataluña (RACC). Cada día mueren en las carreteras cuatro jóvenes de esa franja de edad y los chicos presentan una tasa de mortalidad (25,9%) cuatro veces superior a la de las chicas (6,8%). El informe también arroja que la mayoría de estos fallecimientos ocurren durante el fin de semana.

Este estudio sobre los jóvenes y la conducción, elaborado a lo largo de un año por una comisión experta en esta materia, presidida por el piloto Carlos Sainz y que incluye a especialistas en psicología, economía, periodismo, derecho y política, se ha basado en datos de 2004 y 2005 extraídos de la Dirección General de Tráfico, de la Seguridad Social y del Instituto Nacional de Estadística.

En el año 2005 murieron en la carretera 1.387 jóvenes de entre 15 y 29 años y más de 8.000 resultaron graves. "La juventud representa en España un 20% de la población, el 30% de las muertes en carretera y el 40% de las personas heridas de gravedad y ésta es la primera causa de muerte por delante del sida o las drogas", ha señalado el director de Comunicación del RACC, Josep María Miret.

El estudio también concluye que probabilidad de que una persona joven muera en España en carretera es el doble que en Holanda o Suecia. Además, el informe alerta de que esta "epidemia silenciosa" tiende a empeorar conforme aumenta el nivel de renta de los países.



Otro de los resultados del estudio es que el 60% de los accidentes de tráfico de la juventud ocurren entre el viernes y el domingo y, de éstos, la mitad se producen entre las doce de la noche y las seis de la mañana. "Desgraciadamente tenemos un problema de alcohol porque más del 40% de entre 21 y 30 años que murieron en el año 2004 dieron alcoholemias positivas y elevadas", ha destacado Miret.

El economista Anton Lladó, coautor del estudio, ha explicado que "aunque el coste de una vida y el precio del dolor no se pueden calcular", la comisión ha intentado aproximarse al coste que suponen los accidentes de tráfico. Según el estudio, en 2004 tuvieron un coste de 4.174 millones de euros, un 0,46% del PIB, y aproximadamente el 50% del coste total de todos los accidentes.

En cuanto a las causas de la alta siniestralidad, el estudio apunta la "aptitud" o falta de experiencia y destreza al volante, y la "actitud", ya que la juventud tiene una mayor propensión al riesgo y a los comportamientos temerarios. "Durante el primer año de carné, la probabilidad de tener un accidente es hasta cinco veces superior a la de una persona experimentada", ha afirmado Miret.

Ante estos datos, la Comisión, creada por la Fundación RACC en mayo de 2006, propone fijar una tasa de alcohol 0 para personas conductoras noveles e introducir la "conducción acompañada" para reducir los accidentes de tráfico.





## Cuadro 1. Víctimas de accidentes de tráfico en España por tramos de edad

Gravedad accidente	Total jóvenes	Total	% jóvenes
<b>Muertos</b>			
Media 2000-2004	1.795	5.356	33,5
2005	1.387	4.442	31,2
<b>Heridos graves</b>			
Media 2000-2004	10.412	25.719	40,5
2005	8.497	21.859	38,9
<b>Heridos leves</b>			
Media 2000-2004	52.039	121.344	42,9
2005	45.713	110.950	41,2
<b>Total</b>			
Media 2000-2004	64.245	152.419	42,2
2005	55.597	137.251	40,5

FUENTE: DGT y elaboración propia

### HEMORRAGIA GRAVE

Una hemorragia grave puede ser angustiosa e impresionante. Es probable el desarrollo de un shock y la pérdida de consciencia de la víctima. Si no se controla puede provocar parada cardíaca. Al tratarla, compruebe antes si hay algún objeto incrustado; tenga cuidado para no presionar sobre él mismo. Una hemorragia en cara o cuello puede impedir la entrada de aire a los pulmones.

● Véase SOPORTE VITAL BÁSICO pp.71-76  
● BLS/AC 2010 pp.20-21

#### SIN OBJETOS INCRUSTADOS

**OBJETIVOS**

- Controlar la hemorragia.
- Prevenir y reducir los efectos del shock.
- Reducir la infección.
- Conseguir el traslado urgente al hospital.

- Póngase guantes desechables si dispone de ellos. Si fuera necesario, quite o cubra la ropa para exponer la herida (p.49).
- Aplique presión directa sobre la herida con los dedos o la palma de la mano, manténela sobre un apósito estéril o un paño limpio que no suelte pelusa (pero no pierda tiempo buscando una venda). Puede peda a la víctima que apriete presión ella misma.
- Mantenga el miembro dañado más alto que el corazón de la víctima para reducir la pérdida de sangre. Sujete con precaución si sospecha que hay una fractura.
- Ayude a la víctima a tumbarse sobre una muestra, si la hay, para protegerla del frío. Si sospecha que puede aparecer shock, levante y sostenga las piernas de la víctima por encima del nivel del corazón.

Mezcle estroica la zona dañada al sangrar.

Sujete con firmeza el extremo superior a herida.

Sujete el extremo inferior con el apriete.

Intente que la persona suene el apriete.

130

#### CON UN OBJETO INCRUSTADO

**OBJETIVOS**

- Controlar la hemorragia sin presionar ni apriete sobre la herida.
- Prevenir y reducir los efectos del shock.
- Reducir la infección.
- Conseguir traslado urgente al centro sanitario.

- Use guantes desechables si dispone de ellos. Presione con firmeza a ambos lados del objeto incrustado para evitar los bordes de la herida.
- Si está en una extremidad, mantenga la herida por encima del corazón de la víctima para reducir la pérdida de sangre.
- Ayude a la víctima a tumbarse sobre una muestra, si la hay, para protegerla del frío. Si sospecha que puede aparecer shock, levante y sostenga las piernas de la víctima por encima del nivel del corazón.
- Ponga apósitos grandes a ambos lados del objeto. Venda la zona con cuidado para no presionar el objeto.
- Sujete la zona dañada en posición elevada con un cabestrillo y/o vendaje para minimizar la inflamación.
- LLAME AL 112. Controle y anote los signos vitales: consciencia, pulso y respiración (pp.42-43). Vigile cualquier signo de shock (pp.170-171) o filtración de sangre en el apósito. Controle la circulación más allá del vendaje (p.51).

No se intente para no mover el objeto.

131



## Tipos de contaminación, según el medio afectado

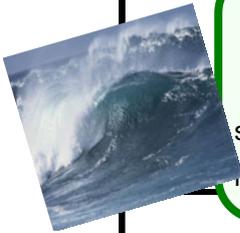
### Contaminación atmosférica

Es ocasionada por las emisiones gaseosas a la **atmósfera**, en especial, de **dióxido de carbono**. Los contaminantes principales son los productos originados en los procesos de combustión convencional en actividades de **transporte**, **industriales**, **generación de energía eléctrica** y **calefacción** doméstica, la evaporación de disolventes orgánicos y las emisiones de **ozono**, entre otras.



### Contaminación hídrica

Se refiere a la presencia de contaminantes en el **agua** (ríos, mares y aguas subterráneas), que proceden de **vertidos** y desechos industriales y de procedentes de la red de saneamiento de las poblaciones.



### Contaminación del suelo

Se produce por la presencia de contaminantes procedentes de actividades industriales (almacenes, vertidos ilegales), vertido de residuos sólidos urbanos, productos fitosanitarios empleados en agricultura (abonos y fertilizantes químicos) y de las actividades ganaderas. Este tipo de contaminación afecta a la productividad del suelo, influyendo en la calidad y precio de los productos agrícolas.



### Contaminación acústica

Se origina por la presencia de ruidos con altos índices de decibelios que perturban, desequilibran, afectando al sistema nervioso y alterando la armonía del medio.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.5. la contaminación del medio y su influencia en la salud.

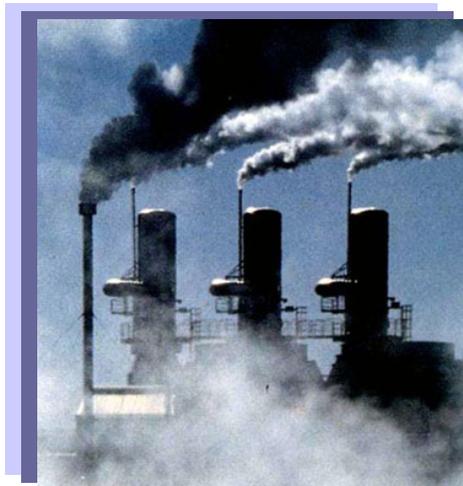
#### ¿Qué es la contaminación?

La contaminación medioambiental es la alteración producida por elementos físicos, químicos o biológicos, ocasionando efectos nocivos en la tierra, el aire, el agua y como consecuencia en los seres vivos.

Existen varios tipos de contaminación. Las podemos clasificar atendiendo a varios criterios.

- El medio contaminado, es decir, su consecuencia.
- Los elementos que la provocan, o sea, la causa.

A continuación te ofrecemos los distintos tipos de contaminación, en función del medio que alteran.





## Efectos de la contaminación

Los efectos de la contaminación se han notado en el medio ambiente y los seres vivos. Sin embargo, en la actualidad y con la ayuda de los avances científicos, se ha demostrado que son muchas las consecuencias para la salud.

Personas expertas en salud ambiental y cardiología de la Universidad de California del Sur, acaban de demostrar por primera vez lo que hasta ahora era apenas una sospecha: la contaminación ambiental de las grandes ciudades afecta la salud cardiovascular. Se comprobó que existe una relación directa entre el aumento de las partículas contaminantes del aire de la ciudad y el engrosamiento de la pared interna de las arterias (la "íntima media"), que es un indicador comprobado de la [arteriosclerosis](#).

- El efecto persistente de la contaminación del aire respirado, en un proceso de años, conduce finalmente al desarrollo de afecciones cardiovasculares agudas, como el [infarto](#). Al inspirar partículas ambientales diminutas, se alojan en las vías respiratorias más pequeñas y luego irritan las paredes arteriales. El humo del tabaco y el que en general proviene del sistema de escape de los autos producen partículas con consecuencias parecidas. Normas estrictas de aire limpio contribuirían a una mejor salud y calidad de vida.
- Otro de los efectos es el debilitamiento de la [capa de ozono](#), que protege a los seres vivos de la radiación ultravioleta del sol. En su destrucción influyen elementos químicos como el [cloro](#) y [el bromo](#) procedentes de la contaminación.
- Aumenta el efecto invernadero, debido al incremento de la concentración de  $CO^2$  atmosférico y otros [gases de efecto invernadero](#).



## Actividades

1. Elige la definición que consideres más adecuada sobre contaminación:

- Una variación de los seres vivos producida por el agua, el aire y la tierra.
- Es el cambio provocado en la Tierra por el efecto invernadero.
- Es la deformación de la corteza terrestre y la atmósfera originada por el  $CO_2$ .
- Es la alteración del medio producida por distintos elementos, que ocasionando efectos nocivos en la geosfera, hidrosfera, y atmósfera. y como consecuencia en los seres vivos.

2. En la información anterior se ofrece una clasificación de los tipos de contaminación, según el medio afectado. Investiga sobre las distintas clases de contaminación, en función a las causas o elementos que las originan. Haz un esquema donde se expliquen.





3. Indica qué tipo de contaminación provocan las siguientes situaciones:

- vertidos de aguas residuales en los ríos \_\_\_\_\_
- emisiones de  $CO_2$  por los tubos de escape de los vehículos \_\_\_\_\_
- humo del tabaco \_\_\_\_\_
- uso de pesticidas en la agricultura \_\_\_\_\_
- el sonido de un equipo de música superior a 70dB \_\_\_\_\_
- arrojar basuras a la playa \_\_\_\_\_
- las emisiones de gases de los aviones \_\_\_\_\_

4. Señala tres efectos que producen los siguientes tipos de contaminación para la salud.

- Contaminación del suelo:
- Contaminación del agua:
- Contaminación atmosférica:





#### 4. PARA SABER MÁS

##### ➤ Entidades para atención a drogodependientes.

Existen entidades públicas y privadas que se dedican a la atención a personas drogodependientes, su orientación, tratamiento en inserción social. Una de ellas es Federación Andaluza para atención a la Drogodependencia y SIDA. Un ejemplo de entidad privada es "Proyecto Hombre".

#### La Federación Andaluza para atención a la Drogodependencia y SIDA

La Federación Andaluza para atención a la Drogodependencia y SIDA es una entidad dependiente de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía. Integra una red de recursos y programas coordinados entre sí y a su vez con la red sanitaria y de servicios sociales comunitarios, de manera que se establece un circuito asistencial capaz de atender las demandas directas de atención a las drogodependencias y problemas con los juegos de azar, asegurando la continuidad del proceso terapéutico en todas sus fases.

Una de sus características fundamentales es la cobertura universal, de acceso directo y gratuito, en la que se integran centros públicos y centros privados-concertados.



El primer paso para acceder a los servicios terapéuticos se hace a través de los Centros de Tratamiento Ambulatorios, siendo por tanto el canal de acceso al resto de los recursos y programas disponibles en la red asistencial.

### **Centros de Tratamientos Ambulatorios Públicos:**

- **Centros Provinciales de Drogodependencias:** son centros especializados en la atención a los problemas derivados de las drogas. Desarrollan actividades de información, prevención, programas de reinserción social y de coordinación de recursos en la provincia.
- **Centros Comarcales de Drogodependencias, Centros Municipales de Drogodependencias y Servicios de Drogodependencias:** realizan básicamente las mismas actuaciones de atención especializada que los Centros Provinciales de Drogodependencias en su demarcación territorial

### **Centros de Tratamientos Ambulatorios privados-concertados:**

- Su titularidad pertenece a entidades privadas, todas ellas especializadas y acreditadas para la atención personas drogodependientes. Atienden demandas de cualquier tipo de adicción, aunque algunos están especializados en aspectos concretos como el alcoholismo y el juego patológico.



### **Viviendas de Apoyo al Tratamiento:**

Son unidades de alojamiento y convivencia, destinadas a drogodependientes durante el inicio de su proceso terapéutico.

### **Centros de Encuentro y Acogida:**

Son recursos desde los que se dan respuestas a las demandas de drogodependientes en especial riesgo de exclusión

### **Unidades de Desintoxicación Hospitalarias:**

Están integradas en hospitales y tienen la función de realizar desintoxicaciones en régimen de internado.

### **Comunidades Terapéuticas:**

Son centros fundamentalmente de rehabilitación, aunque también realizan tratamientos de desintoxicación, deshabitación y tratamientos con sustitutivos.

### **Centros de Día:**

Realizan actividades educativas y ocupacionales para favorecer la incorporación social de drogodependientes que se encuentran en proceso de deshabitación.

### **Viviendas de Apoyo a la Reinserción:**

Comparten el mismo objetivo que las Viviendas de Apoyo al Tratamiento pero atienden en una fase posterior, una vez que estas personas han logrado una estabilización en su proceso terapéutico.



### **Teléfono de Información sobre Drogas:**

Es una línea gratuita: 900 84 50 40. El objetivo básico es garantizar información sobre el problema de las drogodependencias. Este servicio se presta también a través del correo electrónico: [drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es](mailto:drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es)

### **OTROS RECURSOS:**

En Andalucía existen aproximadamente 315 asociaciones subvencionadas que realizan una desinteresada labor social. El voluntariado tiene una extraordinaria función de apoyo al tratamiento y solidaridad con las personas afectadas y sus familias, realizando su tarea en lugares y circunstancias a los que difícilmente pueden acceder las instituciones públicas, por su marginación y conflictividad social.





## Asociación Proyecto Hombre

Proyecto Hombre es el esfuerzo de muchas personas juntas, terapeutas, familias, voluntarias... todas unidas con un mismo fin: acompañar y ayudar a quienes están en un proceso de rehabilitación y reinserción social. Te ofrecemos la dirección de la página Web de esta asociación, para que puedas saber más sobre ella.

<http://www.proyectohombre.es/>





## Dejar de fumar es posible

El consumo de tabaco es una de las adicciones más comunes en nuestra sociedad. A continuación se presenta un resumen de uno de los apartados de la página de la sociedad española contra el cáncer referente al tema:

Dejar de fumar es posible. Cada persona es libre para fumar siempre que no lo haga en presencia quienes no fuman, libre para decidir cuándo es el momento de dejarlo... Pero si rompe con el tabaco se sentirá más libre. No existen fórmulas mágicas para abandonar el tabaco. Dejar de fumar implica un esfuerzo personal que requiere tiempo y una firme decisión. La motivación es lo más importante.

Si alguien decide voluntariamente dejar de fumar, es importante que ponga en marcha todas las estrategias que le ayuden a conseguir el objetivo. En los siguientes enlaces se ofrece más información y guía para dejar de fumar:

- [!\[\]\(8addce267a10da1eb765864d4902d71f\_img.jpg\) guía para dejar de fumar](#)
- [!\[\]\(7a4b8986962e51ee9a6ad653231fdde7\_img.jpg\) Conoce los tratamientos que existen y su eficacia](#)





## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. Indica tres hábitos perjudiciales para la salud comunes en nuestra sociedad y qué enfermedades pueden causar.

2. Comenta la siguiente frase:

- *Las enfermedades que producen mayor mortalidad en mujeres son diferentes a las de los hombres.*



3. Expresa la diferencia entre hábito, dependencia y adicción. Pon ejemplos.

4. ¿Cuál crees que es la adicción más frecuente? ¿Y la menos?

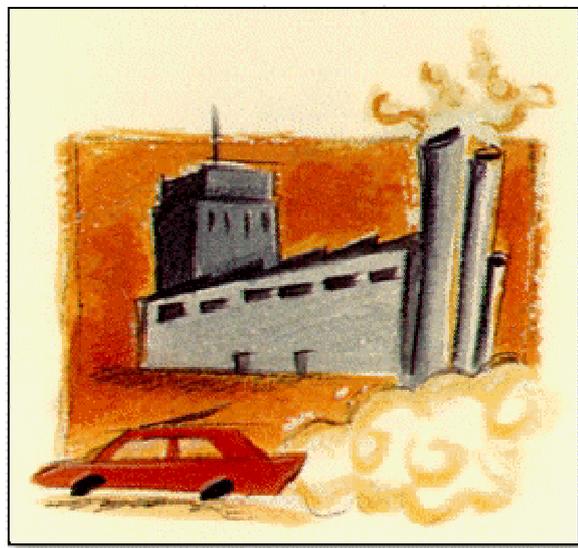




5. Diferencia entre los efectos que producen las sustancias estimulantes y las depresoras. Pon ejemplos.

6. ¿Cuáles crees que son las tres causas principales de accidentes en España? ¿Qué medidas podrían reducirlas?

7. Indica las consecuencias que tienen sobre la salud los distintos tipos de contaminación.





## 6. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1. El nivel de conocimientos sobre los contenidos al finalizar esta unidad es:

bajo

medio

adecuado

elevado

2. Los supuestos, los apartados "sabías que" y el vocabulario utilizado te han resultado:

muy fáciles

adecuados

difíciles de entender

3. En el estudio de esta unidad:

- Sabía muchas cosas que he recordado.
- La mayoría de los conceptos han sido nuevos.
- He reflexionado sobre algunos aspectos.

3. Cita tres aspectos que te hayan resultado más interesantes:

5. Di que recursos has utilizado en la unidad para completar las informaciones: Internet, diccionario o enciclopedia, el propio texto, etc.





## 7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Anfetaminas:** fármacos que provocan euforia, disminución del sueño y reducción de la sensación de hambre y fatiga.

**Opiáceos:** analgésicos derivados del opio, caracterizados por su gran efecto contra el dolor. Un ejemplo es la morfina.

**Artrosis:** desgaste del cartilago de las articulaciones y deformación en los huesos.

**Barbitúricos:** son drogas que actúan como sedantes del sistema nervioso central y producen numerosos efectos, desde sedación suave hasta la anestesia.

**Cánnabis:** es una sustancia que actúa sobre el sistema nervioso central, produciendo cambios temporales en la percepción, ánimo, estado de conciencia y comportamiento.

**Decibelio:** es la principal unidad de medida utilizada para el nivel de potencia o intensidad del sonido.

**Edafón:** es el conjunto de especies de plantas, animales y otros organismos específicos del suelo.

**Enfermedades venéreas:** son las producidas por infecciones de transmisión sexual.

**Escorrentía:** agua de lluvia que discurre por la superficie de un terreno.



**Espectro electromagnético:** es la radiación electromagnética que emite o absorbe una sustancia.

**Freones:** gases utilizados en refrigeración que al liberarse a la atmósfera y reducen el volumen de la capa protectora de ozono.

**Gases de efecto invernadero:** son los gases cuya presencia en la atmósfera contribuyen al efecto invernadero, que es el fenómeno por el cual determinados gases retienen parte de la energía que el suelo emite por haber sido calentado por la radiación solar.

**Inhalantes:** son sustancias que producen vapores químicos que al ser inhaladas provocan un efecto de alteración mental.

**Isquemia:** se denomina isquemia al sufrimiento celular causado por la disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo provocando la reducción del aporte de oxígeno a un tejido biológico.

**Oncológico:** relativo a la oncología, especialidad médica que estudia los tumores benignos y malignos, como el cáncer.

**Ozono:** es una sustancia formada por átomos de oxígeno que se encuentra de manera natural en la estratosfera y que actúa como capa protectora de la tierra frente a la radiación ultravioleta que perjudica la salud y el medioambiente.

**Patología:** conjunto de síntomas de una enfermedad.

**Radiación:** energía transmitida por ondas o por una corriente de partículas denominadas radiactivas.

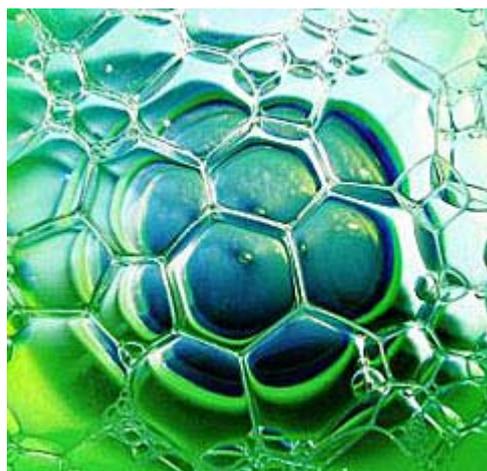


**Sustancias tensioactivas:** son sustancias que reducen la tensión superficial de un líquido, y sirven como agentes detergentes. Los tensioactivos se encuentran en detergentes para lavar la ropa, lavavajillas, productos para eliminar el polvo de superficies, champú, etc.

**Tumor:** es una alteración de los ejidos que produce un aumento de su volumen en la zona afectada. Puede ser benigno o maligno.

**Uranio:** elemento químico radiactivo abundante en la corteza terrestre. Es un metal que se usa como combustible nuclear.

**Xantinas:** conjunto de sustancias derivadas de ciertos vegetales y que forman parte del café, té, y bebidas de cola. Algunas se usan como medicamento.





## 8. WEBGRAFÍA

A continuación te presentamos algunas páginas Web interesantes para conocer más sobre hábitos de vida saludables y prevención de accidentes y enfermedades profesionales.

### **Páginas de organismos oficiales autonómicos y estatales.**

<http://www.msc.es/> Página del Ministerio de Sanidad y Consumo con información tanto del funcionamiento del propio organismo como de temas de salud y enlaces interesantes. Se puede averiguar con facilidad el precio y la composición de los medicamentos.

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/default.asp> Página del servicio Andaluz de salud.

<http://www.ine.es/jaxi/> El instituto nacional de estadística tiene todos los datos de la sociedad española y es especialmente interesante para estudiar la incidencia de las enfermedades.

<http://www.dgt.es/portal> Página de la Dirección General de Tráfico. Se ofrecen toda clase de consejos y de información tanto de accidentes como del estado de las carreteras.

<http://www.mtas.es/insht/> Página del ministerio de Asuntos Sociales donde se da información muy interesante acerca de todos los tipos de contaminación, enfermedades profesionales, primeros auxilios y accidentes laborales.

[http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index\\_tematicas.php](http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas.php): Página que contiene una gran cantidad de información sobre la temática de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.funprl.es/>: Página de la fundación de prevención de riesgos laborales donde hay información sobre legislación en esta materia.

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/memo2005.pdf> Página del plan nacional sobre drogas en el que se da una información exhaustiva acerca de todos los aspectos relacionados con la drogadicción en las últimas décadas.

<http://www.cruzroja.es/> Página de la cruz roja española en la que se da información muy interesante de primeros auxilios.

<http://www.ieanet.com/index>. Página del Ministerio de Consumo en el que se informa acerca de la prevención y tratamiento de drogadicciones.



### **Páginas de organismos oficiales mundiales y europeos.**

<http://www.who.int/es> Organización Mundial de la Salud. Una de las páginas más interesantes, ya que tiene gran cantidad de información, la mayoría a nivel divulgativo.

[http://es.osha.europa.eu/good\\_practice](http://es.osha.europa.eu/good_practice): Página de la agencia europea de seguridad e higiene en el trabajo. Muy interesante y en la que se divide la información en temas sectoriales, generales, instrucciones técnicas, etc.

### **Páginas de particulares, empresas, asociaciones y sindicatos.**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud> Página con gran cantidad de información.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html> Enciclopedia de temas de salud ordenada alfabéticamente y en español.

<http://www.agapea.com/ENCICLOPEDIA-DE-LA-SALUD-FAMILIAR-n98389i.htm> Tiendo online de libros sobre medicina con más de un millón de títulos

[http://www.walgreens.com/library/encyclopedia\\_es/5/default.jsp](http://www.walgreens.com/library/encyclopedia_es/5/default.jsp) Muy interesante con una versión en español completísima.

<http://www.educacionparalasalud.com> Página de la asociación de enfermería muy interesante y con los temas presentados de forma muy amena

<http://www.daim.es> Página con una enorme cantidad de información de gran cantidad de enfermedades.

[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=100957&RUTA=1-747-100949-100957](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100957&RUTA=1-747-100949-100957) Página de la marca Puleva que resulta interesante desde el punto de vista de la nutrición.

<http://www.fundacioniab.org> Página muy interesante acerca de hábitos de vida saludables.

<http://www.lavidapordelante.com.es> Página con gran cantidad de información sobre dietética, composición de los alimentos, tablas dietéticas, vitaminas...

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/edades.htm> Muy interesante ya que se dan consejos de alimentación y de necesidades alimenticias según la edad y especialmente en niños y tercera edad.

<http://www.fdmed.org/> Página dedicada únicamente a la dieta mediterránea con gran cantidad de información. Muy interesante.



<http://www.eladerezo.com> Página muy interesante en cuanto a cocina con productos típicamente mediterráneos, con gran información de cualidades dietéticas de los productos y con consejos de cómo cocinar de forma saludable.

<http://www.adelgazar.net> Página en la que se da información de cómo compaginar comida rápida y saludable.

<http://www.salusline.com> Página muy interesante en cuanto a información de ejercicios físicos y deportes adecuados para cada edad.

<http://geosalud.com> Página muy interesante en temas de salud.

<http://saludydeporte.consumer.es/programas/index.html> Página de ejercicios físicos en el que aparecen tablas para cada edad

<http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm> Página en la que se comentan temas de salud, ejercicio físico, primeros auxilios...

[www.facua.org](http://www.facua.org) Página de la organización no gubernamental de defensa de los consumidores con guía prácticas sobre prevención de riesgos laborales entre otros temas interesantes

[www.ocu.org](http://www.ocu.org) Página de la organización de consumidores y usuarios en la que encontramos información importante en temas de salud.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es) Página interesante sobre temas de salud y actualidad referidos al consumidor.

<http://www.prevencion-laboral.com/> Página con información importante en materia de riesgos laborales

<http://www.prevenciondocente.com/> Página con información interesante en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.prevencionintegral.com/> Página con noticias y legislación sobre prevención de riesgos laborales.

<http://www.prevencion-riesgos-laborales.com/> Legislación, noticias y actualidad en esta página dedicada a la prevención de riesgos laborales.

[http://www.preverlab.com /](http://www.preverlab.com/) Página dedicada a la prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.riesgolaboral.org/> Revista dedicada a la prevención de riesgos profesionales.

[http://www.tuotromedico.com/primeros\\_auxilios.htm](http://www.tuotromedico.com/primeros_auxilios.htm) Página con interesantes artículos sobre primeros auxilios.



<http://www.proyctohombre.es> Una de las ONG más eficientes en el tratamiento de adicciones, especialmente drogodependencias.

[www.ugt.es/campanas/primerosauxilios.pdf](http://www.ugt.es/campanas/primerosauxilios.pdf) Documento en formato pdf donde se da información acerca de nociones básicas de primeros auxilios.

<http://centros5.pntic.mec.es/ies.victoria.kent/Rincon> Página científica confeccionada por un IES con temas y citas interesantes

### **Páginas de diarios**

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/index.html> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

<http://www.elpais.com/suple/salud> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

