**** **Salud y Hábitos Saludables**

AGOSTO

Escuela para Padres

 Agosto



La Educación para la Salud y Hábitos Saludables, debe estar presente en la vida familiar y en todo el currículo escolar incluyendo actuaciones que promuevan la “Salud", y para ello se deben introducir en las familias y en las áreas suficientes, conceptos, actuaciones y principios que ayuden a distinguir "lo salubre de lo insalubre" en nuestro entorno, así como poner a disposición de los padres, suficientes procedimientos, habilidades y destrezas para mantenerse saludables. Además se buscará la adquisición y desarrollo de normas de salud, de valores de vida y de actitudes saludables que permitan la presencia de un "ambiente sano” en nuestra acción educativa como madres y padres.

La familia es el ámbito natural de desarrollo de los menores, tal como recoge la Convención de Derechos del Niño de las Naciones Unidas (1989).

El desarrollo de hábitos saludables se relaciona con otros temas transversales que influyen directamente en la salud y que debemos tener presentes. Así la higiene, la alimentación, un medio ambiente saludable, invaden el aspecto físico, pero también el cultural y el social; la Educación Vial como medio para evitar accidentes o conductas agresivas; la Educación para

 el Ocio para promover aficiones deportivas y sociales; la Educación para el Consumo como prevención de drogodependencias; o laFormación Ciudadana que desarrolle actitudes no violentas y solidarias son factores determinantes.

Existen otros temas transversales que consideramos importantes para el desarrollo de hábitos saludables, como es el concepto de la "coeducación" o de la educación para la Igualdad e Interculturalidad. La "Educación para la sexualidad y la afectividad" se incluye dentro del concepto de Salud, porque la sexualidad es ante todo aceptación de uno/a mismo/a.

 **LA ALIMENTACIÓN**

 Dada la importancia de la alimentación tanto para el crecimiento del niño/a como para su desarrollo, es importante adquirir desde la infancia unos hábitos de vida y alimentación saludable. Éstos, deben ser introducidos con la ayuda del adulto hasta alcanzar la total autonomía de la persona.

 Inculcar unos buenos hábitos alimentarios desde la infancia, favorecen su continuidad hasta la edad adulta; incluso en la etapa de la adolescencia, donde suelen aparecer preocupaciones notables por la imagen corporal. Estas preocupaciones y los prototipos impuestos por la sociedad, pueden llevar al adolescente a dietas estrictas y desequilibradas desde el punto de vista de la nutrición.

 Existen dos aspectos fundamentales que repercuten directamente en la salud: una elección incorrecta de los alimentos y el consiguiente desequilibrio nutritivo. La enfermedad está asegurada cuando las aportaciones no satisfacen las necesidades del organismo sino que fuerzan un desequilibrio.

 **El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus** hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.

* **Después de leer el tema realice en forma oral el siguiente cuestionario.**

**Cuestionario**1.-Qué problemas crees que podría generar una mala alimentación?

2.-¿Conoces algún caso en que una alimentación inadecuada haya producido algún problema grave en niños o niñas?

3.- ¿Sabes qué es la anorexia y la bulimia?

4.- ¿Qué factores de riesgo piensas que pueden existir?

5.-¿Cómo podrías detectar si tu hijo/a tiene estos trastornos antes de que físicamente sea evidente?

**TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

**- ¿Qué son trastornos alimentarios?**

Los trastornos en la alimentación no aparecen de un día para otro, no son fruto del azar, ni de la comida pesada del día anterior, tampoco vienen dados por una intoxicación, una intolerancia o alergia. Debemos saber que los trastornos relacionados con la alimentación se deben al mantenimiento de pautas erróneas de alimentación.

Los trastornos más frecuentes que se dan en la sociedad actual entre nuestros hijos/as son la obesidad, la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa.

**- ¿Qué es la anorexia?**

La anorexia nerviosa es una malnutrición crónica derivada de una restricción voluntaria y duradera de la alimentación. Es un trastorno alimentario y mental. Su incidencia aumenta en nuestra sociedad debido a la influencia de los modelos sociales de belleza, a los problemas afectivos y de identidad.

El 95% de los anoréxicos son mujeres donde abundan las jóvenes. Existe un temor exagerado a la obesidad. El paciente deja de comer y se provoca vómitos, toma laxantes y diuréticos e incrementa la actividad física. Pese a que el paciente está extremadamente delgado, sigue viéndose con sobrepeso y no cambia de actitud. El tratamiento es doble: psicológico y dietético.

**Síntomas y principales riesgos de la anorexia**

- Rechazo a los alimentos por miedo a engordar.

- Percepción engañosa de la autoimagen. Se quejan de estar obesos, a pesar de que la realidad sea la contraria.

- Vómitos autoinducidos. Comen para no levantar sospechas pero después vomitan. Toman laxantes o diuréticos y hacen ejercicio físico en exceso.

- Cambios de humor. Las personas anoréxicas suelen mostrarse más irritables, depresivas, inseguras y retraídas.

- Vértigos, desmayos y problemas de concentración. Estos síntomas se deben a que el organismo funciona bajo mínimos al no recibir los suficientes nutrientes.

- Pérdida de la sensación de hambre. El cuerpo se acostumbra a la ausencia del alimento necesario y pierde la capacidad de señalar cuándo precisa comida.

- Fragilidad ósea (osteoporosis). Causada por los cambios hormonales que producen el bajo peso y la carencia de nutrientes.

**- ¿Qué es la bulimia?**

La bulimia nerviosa se caracteriza por períodos de dieta exagerada seguidos de ingesta compulsiva de grandes cantidades de alimentos provocándose después vómitos. Las causas son similares a la anorexia y se da en mujeres a menudo de más edad. Su detección es más complicada. Las alteraciones nutricionales no son tan graves como en la anorexia.. El tratamiento es psicológico pues el bulímico sufre depresión y ansiedad.

**Síntomas y principales riesgos de la bulimia**

- Baja autoestima, depresión y autocrítica excesiva.

- Preocupación continua por el peso y la imagen.

 - Oscilaciones de peso. Puede variar en poco tiempo con diferencias de 5 a 10 kilos.

- Se suceden episodios de consumo rápido de grandes cantidades de comida. También suelen cambiar continuamente de dieta y comen a deshoras.

- Vómitos autoinducidos. Vomitan después de haber comido compulsivamente. También pueden presentarse empleo de laxantes o diuréticos, dieta exagerada y práctica de ejercicio físico intenso.

- Deshidratación y arritmias cardíacas. Los vómitos provocan un desequilibrio de los minerales (niveles de sodio y potasio).

**- ¿Qué es la obesidad?**

La obesidad es uno de los trastornos alimentarios más extendidos en nuestra sociedad actual. En España afecta casi a la tercera parte de la población y son cada vez más los niños y los jóvenes que la sufren.

Desde el punto de vista clínico, está relacionada con riesgos para la salud, derivados de la tensión arterial y el colesterol elevados, y del desarreglo del índice de glucógeno. Estas alteraciones provocan el desarrollo de problemas circulatorios, cardíacos y hormonales, entre ellos la diabetes.

**Las causas que provocan la obesidad en los jóvenes.**

La práctica del sedentarismo, la ansiedad excesiva, la predisposición genética son tres elementos que favorecen la aparición de la obesidad. Hay un cuarto factor, que es el principal, y es el tipo de alimentación. Sobre todo, este inadecuado modelo de alimentación viene definido por el exceso de grasas, azúcares simples y proteínas que proporcionan más calorías de las que pueden ser gastadas por el organismo y el cuerpo acumula cada caloría de más en forma de grasa.

 MMR. Coordinadora Técnico Pedagógica-A.L.S