

Actividad 2. Actividad física, hipertensión, obesidad

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes comprendan la relación entre el nivel de actividad física, el estado nutricional y la hipertensión en la población chilena, y que muestren que valoran y cuidan la salud y la integridad de las personas, evitando conductas de riesgo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

OA c

Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.

OA d

Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.

OA e

Construir, usar y comunicar argumentos científicos.

ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Análisis e interpretación de datos

- Responden algunas preguntas de sensibilización; por ejemplo: ¿Alguien cercano a ti tiene hipertensión u obesidad? ¿Qué sientes frente a esta situación? ¿Conoces la realidad de Chile en estos temas?
- En grupos pequeños (2 a 4 personas), analizan información y datos de investigaciones realizadas por el Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud.
- Para orientar el análisis, responden las preguntas que se encuentran a continuación.

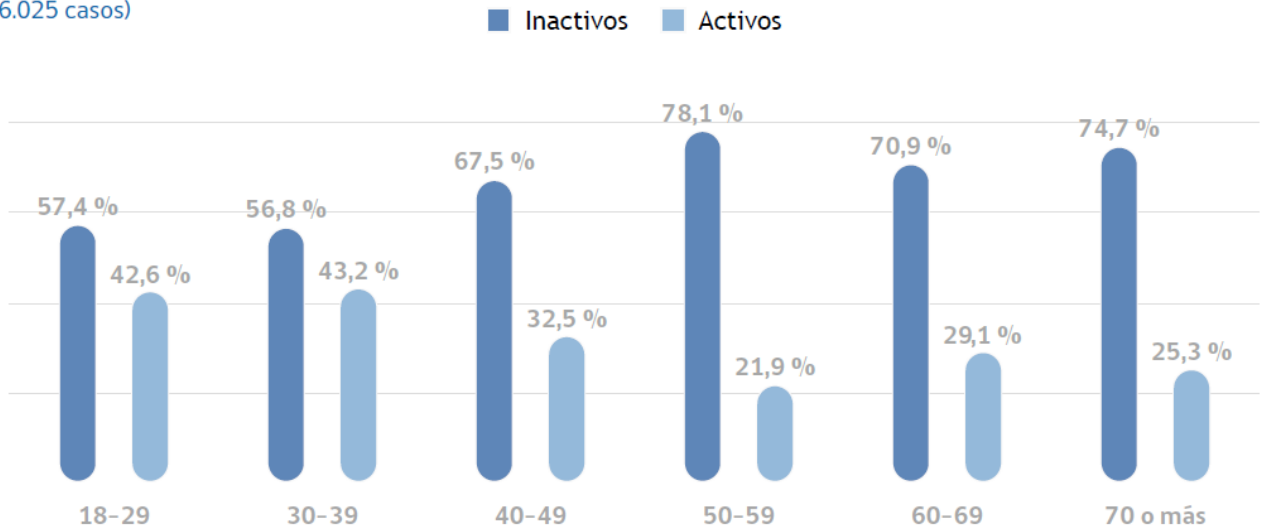
Conexión interdisciplinaria:

Matemáticas

OA b, OA b, OA c, OA e, OA f, OA 1, OA 2, OA 3, 3° Medio.

Gráfico 1

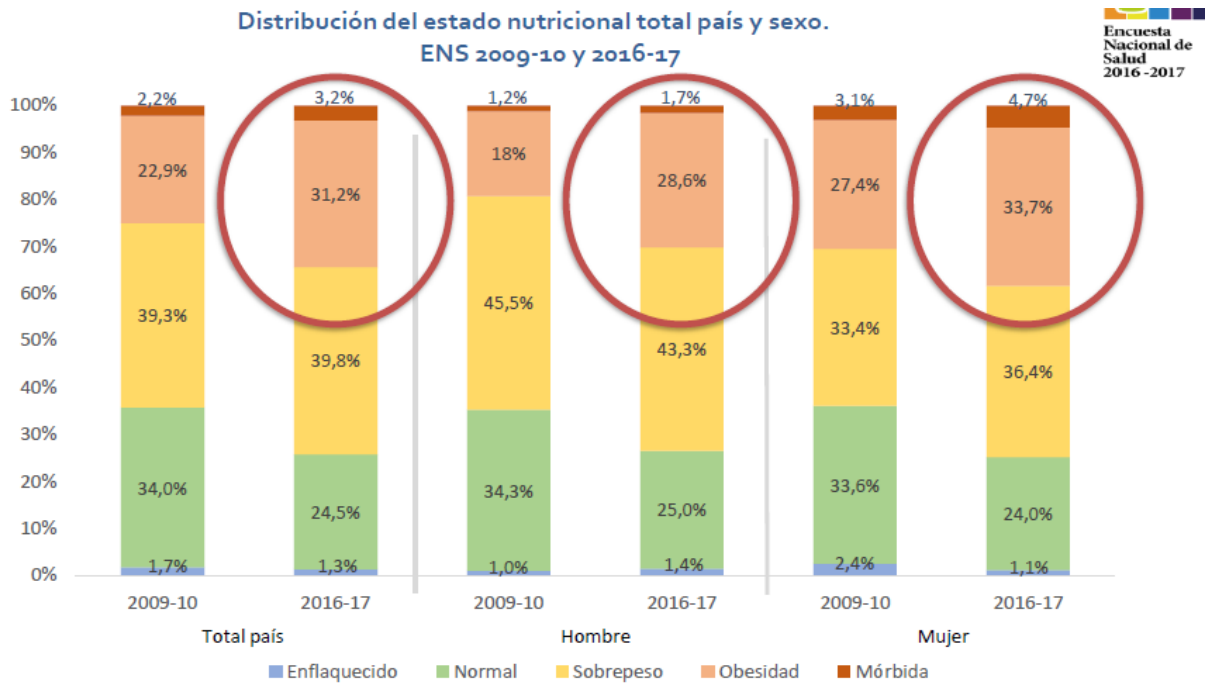
Nivel de Actividad e Inactividad Física según edad
(6.025 casos)



(Fuente: “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en población de 18 años y más”, Ministerio del Deporte)

1. ¿Qué grupo etario presenta mayor y menor actividad física? ¿Cuáles podrían ser las razones?
2. ¿Qué razones explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?
3. ¿Qué tendencia se observa en este gráfico?
4. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de la población chilena?
5. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo de la población al no realizar actividad física?
6. ¿Quiénes son más inactivos en la población chilena: hombres o mujeres? ¿Cuáles son las razones? Investiga.

Gráfico 2



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Categorías según índice de masa corporal (IMC), enflaquecido IMC < 18,5, normal IMC 18,5 – 24,9, sobrepeso IMC 25-29,9, obesidad IMC 30-39,9 y obesidad mórbida IMC ≥ 40.
 Sobrepeso: no se observan diferencias estadísticamente significativas (IC 95%).
 Obesidad: diferencias estadísticamente significativas entre ENS 2009-10 y 2016-17 en las tres categorías: total país, hombre y mujer (IC 95%).
 Obesidad mórbida: No se observan diferencias estadísticamente significativas (IC 95%).

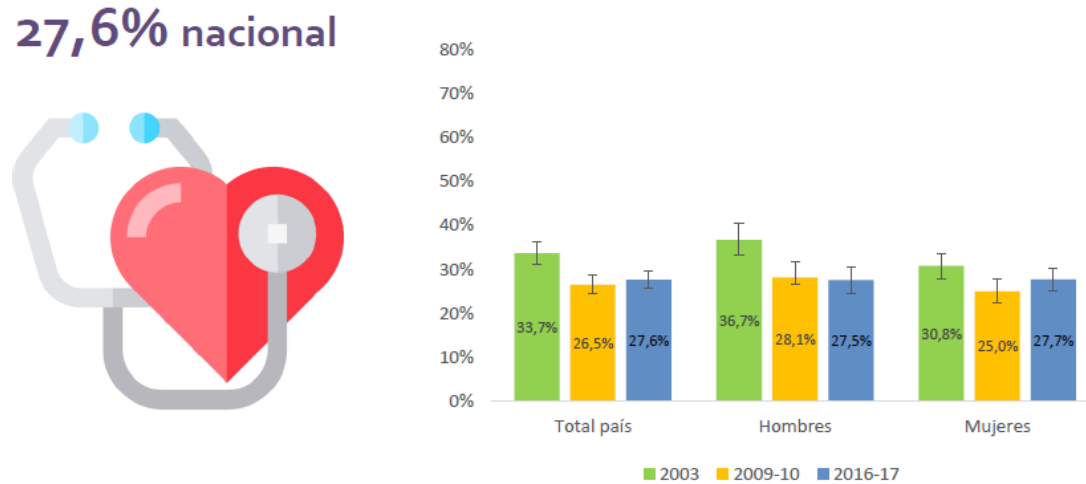
(Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016 – 2017 Primeros Resultados
 Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria, Subsecretaría de Salud Pública, Santiago, noviembre 2017)

1. ¿Qué razones explican el aumento de personas con obesidad en la población chilena?
2. ¿Que indican los círculos destacados en las infografías?
3. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad y la actividad física en la población chilena?
4. ¿Qué argumentos existen para explicar que las mujeres tengan mayor porcentaje de obesidad en comparación con los hombres?
5. ¿Cómo se determina el estado nutricional de la población? Investiga.
6. ¿Qué relación se puede establecer entre el consumo de cigarrillos y el aumento de personas obesas en la población chilena?
7. ¿Es la obesidad un tabú en la realidad de las familias en Chile? Expliquen.
8. ¿Cómo podríamos colaborar a que el estado nutricional de la población mejore?

Gráfico 3

Sospecha de HTA total país y según sexo.
ENS 2003, 2009-10 y 2016-17

Encuesta
Nacional de
Salud
2016-2017



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "sospecha de HTA", a personas con autoreporte y/o tratamiento médico HTA o con presión elevada mayor 140/90 (promedio con 3 tomas de presión arterial). En el año 2003 se realizaron 2 tomas de presión arterial.

No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las dos últimas mediciones en total país y sexo (IC 95%).

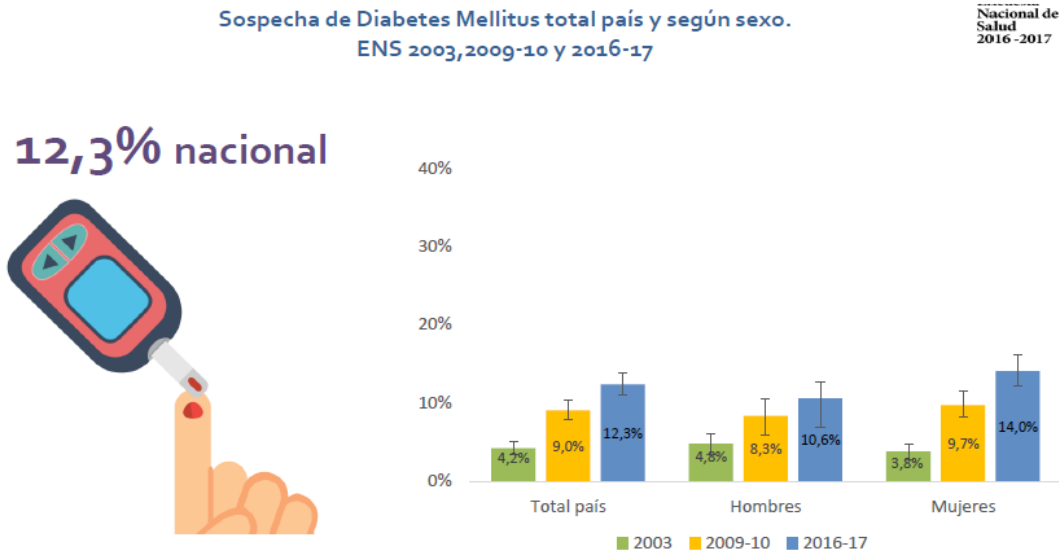
HTA: Hipertensión Arterial

(Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016 – 2017 Primeros Resultados

Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria, Subsecretaría de Salud Pública, Santiago, noviembre 2017)

1. ¿Qué sabes sobre la hipertensión arterial?
2. ¿Podrías tener HTA? ¿Por qué?
3. ¿Cómo ha sido la evolución de la presencia de HTA en la población chilena a través del tiempo?
4. ¿Cuáles son los factores de riesgo y factores de protección de esta enfermedad?
5. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad y la sospecha de HTA en la población chilena?
6. ¿Qué relación puede haber entre el nivel de actividad física y la presencia de HTA en la población chilena?

Gráfico 4



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "sospecha de Diabetes Mellitus" a la medición de glicemia en ayuno con resultados mayores o iguales a 126mg/dl. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones (IC 95%).

(Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2016 – 2017 Primeros Resultados

Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria, Subsecretaría de Salud Pública, Santiago, noviembre 2017)

1. ¿Cómo ha sido la evolución de la sospecha de diabetes *mellitus* en la población chilena a través del tiempo?
2. Según el total del país, ¿por qué ha aumentado la diabetes *mellitus* en el tiempo?
3. ¿Por qué las mujeres presentan mayor porcentaje de sospecha de esta enfermedad en comparación con los hombres? ¿Cuáles podrían ser las razones?
4. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad, actividad física, sospecha de HTA y diabetes *mellitus* en la población chilena?
5. ¿Cuáles son los principales síntomas que presenta la diabetes *mellitus*? Investiga.
6. ¿Qué tratamiento se usa para esta enfermedad? Investiga.

Observaciones al docente

- Para que la actividad sea más significativa en la modalidad Técnico-Profesional, se sugiere que se diseñe las encuestas en las especialidades del sector Administración. El registro debe incluir el nivel de actividad física, el estado nutricional y la presencia o ausencia de enfermedades. Tienen que analizar diversas implicancias en la salud de las personas, incorporar gráficas y redactar un informe que considere el bienestar y el desarrollo de la comunidad escolar y de la población chilena.

- En los sectores de Alimentación, Salud y Educación, se sugiere que complementen con una minuta semanal, en la que se utilice alimentos que ayuden a prevenir y mitigar el estado nutricional y la hipertensión en la comunidad escolar y en la población chilena.
- Es esencial ampliar el planteamiento sobre la relación entre la alimentación y la salud con preguntas como: ¿Comer es sinónimo de nutrición? ¿Es más importante la cantidad o la calidad de las “calorías” de los alimentos que consumimos a diario? ¿Qué alimentos que consumimos a diario son realmente adecuados para el consumo humano, cuáles no y por qué? ¿Cuáles son los beneficios y alcances de los ayunos? ¿Hemos normalizado hábitos tóxicos de alimentación? ¿Cómo afecta la compatibilidad de los alimentos a nuestro estado de salud?

Promocionemos hábitos de vida saludable

- Diseñan y llevan a cabo una campaña de divulgación escolar que incorpore, al menos, cinco consejos que promuevan y fomenten la actividad física de manera cotidiana, la conciencia sobre los beneficios de estar más tiempo en la naturaleza, y una alimentación equilibrada en los integrantes de comunidad, para generar una valoración y cuidado la salud e integridad de las personas, evitando conductas de riesgo.

Conexión interdisciplinar:

Lengua y Literatura

OA 6 (3°) o OA 5 (4°)

Ciencias de la Salud

OA 1, OA 2, OA 3 3° o 4° Medio.

Artes Visuales

OA 3, OA 7 (3° o 4° Medio)

de
su
por

Observaciones al docente

- Se sugiere enlazar este tipo de actividad con otras asignaturas, por ejemplo, Educación Física y Salud, para que tomen conciencia y valoren el autocuidado y la integridad personal, y eviten factores y conductas de riesgo que pueden afectar a su salud.
- Para que la actividad sea más significativa en la modalidad Técnico-Profesional, se sugiere que en el sector Salud y Educación, los jóvenes amplíen la campaña para promover hábitos de salud y autocuidado según las necesidades de alimentación y nutrición del adulto mayor y/o párvulos, resguardando los principios nutricionales, dietéticos, de higiene y de seguridad.
- También sería pertinente abrir el espacio para la reflexión y discusión sobre tendencias en alternativas de alimentación; por ejemplo; vegetarianismo, veganismo, higienismo, entre otros. Puede plantearles preguntas como: ¿Son estas alternativas de alimentación saludable? ¿Por qué? ¿Cuáles son las implicancias sociales, culturales, económicas y ambientales?
- Complementariamente, les puede sugerir que vean documentales que problematizan el estado de la salud de las personas; por ejemplo, “What the health” disponible en internet.
- Invítelos a que se hagan preguntas como: ¿Cómo sería entender la salud desde una perspectiva biocéntrica? ¿Cómo puedo promover efectivamente la conciencia del bienestar y el buen vivir en la comunidad? ¿Cuál sería la estrategia más eficaz para conseguir el impacto que quiero en mi territorio en los temas de salud?

Observaciones al docente

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Analizan casos y describen patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, y exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes.
- Explican la salud humana, argumentando su naturaleza dinámica entre aspectos físicos, psíquicos, sociales y ambientales.
- Relacionan el comportamiento y las decisiones personales con factores biológicos, ambientales y sociales que afectan la salud propia y la de otros.

RECURSOS Y SITIOS WEB

- Ministerio de Salud
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.minsal.cl/>
- Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más:
<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>
- Obesidad y sobrepeso en Chile:
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=3lOxfzdS4Ms>
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=oF5HYd7fFVw>
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=HuBpISAQj-Q>
- Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad?:
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n4/0717-6163-rmc-147-04-0470.pdf>
- Enders, G. (2014). *La digestión es la cuestión*. Madrid: Urano.
- Congreso del Futuro: “Alimentación saludable: ¿Qué no debemos comer?”:
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=vtdtd9UQC7M>