



GRADO:	1°, 2° y 3°	ASIGNATURA:	Vida Saldable	PERIODO	31 de enero -11 de febrero 2022	FECHA DE ENTREGA	11 de enero 2022
TEMA:	¿Qué determina la salud?. La utilidad de guías alimentarias y de actividad física.					SEMANA	9
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Aprendizajes Esperados: Reconocer las guías alimentarias como herramientas que ayudan a tomar elecciones saludables e identificar los determinantes de la salud.							
ACTIVIDAD							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Observa el siguiente video para resolver lo que se te pide https://www.youtube.com/watch?v=sMB6h8PC2JE 2. Realiza un listado de los alimentos y bebidas que has cambiado o reducido a partir de los temas vistos en clase de vida saludable. ilustra 3 de las más importantes. 							
Alimentos más ingeridos anteriormente				Alimentos más ingeridos actualmente			
1. Alimentos capeados con exceso de grasa (Chiles rellenos, banderillas, filetes)				Verduras al vapor			
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
<p>Imprime la siguiente lectura para presentarla en clase. En caso de no poderla imprimirla transcríbela en tu cuaderno y realiza un mapa mental.</p>							

Medicina Preventiva y Social I

Determinantes sociales de la salud

En años más reciente se sostiene con mayor fuerza que las condiciones sociales en que las personas viven influyen fuertemente en sus posibilidades de tener una buena salud. La pobreza, las desigualdades sociales, la discriminación, la vivienda pobre, la inseguridad alimentaria, las condiciones de vida poco saludable en la infancia y la falta de trabajo son determinantes de la mayor parte de las enfermedades, muertes y desigualdades en salud entre países y dentro de un mismo país. Estas desigualdades son dramáticas y requieren urgente atención y acción. A modo de ejemplo, podemos citar la diferencia en la expectativa de vida al nacer que tiene un/a habitante de Sierra Leona, en África occidental, que es de 34 años, con la de una persona que nace en Japón, que en promedio alcanzará a vivir casi 82 años. O los 20 años de vida menos que vivirá una persona pobre de los Estados Unidos en comparación con una de altos ingresos en el mismo país.

Estas desigualdades; aunque no de modo tan marcado, también se expresan en nuestro país, como por ejemplo con la diferencia en la esperanza de vida al nacer existente entre los habitantes de provincias del norte respecto de los de la Ciudad de Buenos Aires.

Los determinantes sociales de la salud incluyen:

- Entorno social y económico
- Entorno físico y
- Características personales y comportamientos individuales.

Estos contextos de vida de las personas determinan en gran parte sus posibilidades de tener una buena salud. Entre los principales factores que determinan la salud de las personas se postulan los siguientes:

- **Ingresos económicos:** diversas investigaciones han concluido en que mayores ingresos económicos se asocian a mejores indicadores de la salud de la población.
- **Educación:** los bajos niveles de educación formal se relacionan con una salud más deteriorada, más estrés y baja autoconfianza.
- **Entorno físico:** agua potable, aire limpio, lugares de trabajo saludable, casas seguras, comunidades y calles que contribuyan a tener una buena salud. Tener empleo permite estar más sano/a, especialmente en aquellos casos en que los/las trabajadores/as tienen control sobre sus condiciones de trabajo.
- **Redes de apoyo social:** el apoyo de las familias, de los amigos y de la comunidad en que las personas viven permiten tener una mejor salud. La cultura propia - valores, costumbres, tradiciones y creencias de las familias y de las comunidades – afecta directamente a la salud de las personas.
- **Factores genéticos:** juegan un papel preponderante en determinadas condiciones de salud y en el riesgo de desarrollar cierto tipo de enfermedades. Las conductas individuales y las estrategias de enfrentamiento y control de los factores de riesgo –alimentación equilibrada, actividad física, fumar, beber en exceso y la forma de enfrentar el estrés- afectan directamente el estado de salud de las personas.
- **Servicios de salud:** El acceso equitativo, oportuno y de calidad a los servicios de atención médica, ya sea preventiva o curativa, influye también en estado de salud.
- **Género:** Ser mujer u hombre implica distintos tipos de riesgo de enfermedad a diferentes edades.

Esquema conceptual de Determinantes Sociales de Salud propuesto por el equipo de equidad de Organización Mundial de la Salud.