

TALLER #1 CIENCIAS NATURALES DE LA GUÍA 1 DEL SP (GUÍA #5)

Nombre del estudiante: Salomé Palacios Buenaño

Docente de la materia: Jorge Humberto Velásquez.

Grado: 8-2

Fecha: 03/05/2021

1.1 CIENCIAS NATURALES

Autocuidado en Ciencias Naturales

Teniendo en cuenta la importancia del autocuidado en la promoción de la vida y el bienestar de los seres humanos, haremos un recuento histórico de las prácticas y creencias occidentales relacionadas con el cuidado, las cuales pueden explicar, en parte, la forma actual del cuidado, entender su significado y asumirla responsabilidad frente a éste. Luego, en el marco de las nuevas concepciones de salud y promoción de la salud, propone una nueva forma de asumir un auto cuidado con rostro humano como estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas, de acuerdo con sus características culturales de género, etnia, clase y ciclo vital.

El “autocuidado” se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución

El autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

¿Cómo fomentar el autocuidado?

1. Llevar a cabo el aseo e higiene personal de forma autónoma: Para conseguir el desarrollo de habilidades de autonomía se deben diferenciar los espacios y tiempos destinados durante el día para estas actividades.

2. Tener intimidad en el mantenimiento de las actividades de cuidado personal.

¿Cuál es el objetivo del autocuidado?

El autocuidado implica la participación activa permanente de profesionales y equipos de trabajo en el compromiso y responsabilidad diaria con su propia salud, tanto física como mental, fomentando la creación de espacios de reflexión y encuentro adecuados para ello.

¿Qué es el autocuidado y cuál es su importancia?

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud. La actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

Los requisitos universales del autocuidado son comunes a todos los seres humanos e incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, manejo adecuado de la basura, actividad, reposo, relación social, riesgos o peligros, el bienestar y la necesidad de ser normal.

Ejemplo:

Lavado de manos, baño diario, beber agua tratada, deportes especialmente caminar.

La eliminación de sustancias tóxicas, la actividad física y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad.

El flúor

El flúor es el elemento químico de número atómico 9 situado en el grupo de los halógenos (grupo 17) de la tabla periódica de los elementos. Su símbolo es F. Es un gas a temperatura ambiente, de color verde pálido. Es el más electronegativo y reactivo de todos los elementos.

¿Qué es el flúor y para qué sirve?

El flúor es muy aconsejable para prevenir las caries dentales. ... Este producto otorga tres beneficios a los dientes: aumenta la resistencia del esmalte, es antibacteriano, o sea, que actúa frente al crecimiento de bacterias que producen el sarro, y permite remineralizar la capa del esmalte.

¿Qué efectos tiene el flúor en la salud?

La incorporación de flúor al cuerpo tiene efectos beneficiosos —reduce la incidencia de caries dentales.

¿Qué alimentos contienen flúor?

Fuentes alimenticias de flúor

· Aguas fluoradas.

- Verduras y hortalizas según el contenido del flúor del suelo (espinacas, col, lechugas, brotes de soja).
- Té, · Café, · Pescados y Mariscos.

- **Propiedades:** El flúor elemental es un gas de color amarillo pálido a temperaturas normales. El olor del elemento es algo que está todavía en duda. El flúor reacciona con violencia considerable con la mayor parte de los compuestos que contienen hidrógeno. La reacción del flúor con el agua es compleja y produce principalmente fluoruro de hidrógeno y oxígeno, así como cantidades menores de peróxido de hidrógeno, fluoruro de oxígeno y ozono.

- El flúor es un elemento muy tóxico y reactivo. Muchos de sus compuestos, en especial los inorgánicos, son también tóxicos y pueden causar quemaduras severas y profundas. Hay que tener cuidado para prevenir que líquidos o vapores entren en contacto con la piel y los ojos.

Muchos minerales contienen cantidades pequeñas del elemento, y se encuentra tanto en rocas ígneas como en rocas sedimentarias.

Aplicaciones: Los compuestos que contienen flúor se utilizan para incrementar la fluidez del vidrio fundido y escorias en la industria vidriera y cerámica.

- El flúor en los sistemas de refrigeración y aire acondicionado causa daño a la capa de ozono de la atmósfera.

Mientras que para los consumidores la utilización de compuestos de flúor en la industria pasa casi inadvertida, algunos compuestos se han vuelto familiares a través de usos menores pero importantes, como aditivos en pastas de dientes y superficies fluoro poliméricas antiadherentes sobre sartenes y hojas de afeitar (teflón, por ejemplo).

Efectos del Flúor sobre la salud

- En el agua, aire, plantas y animales hay presentes pequeñas cantidades de flúor. Como resultado los humanos están expuestos al flúor a través de los alimentos y el agua potable y al respirar el aire. El flúor se puede encontrar en cualquier tipo de comida en cantidades relativamente pequeñas. Se pueden encontrar grandes cantidades de flúor en el té y en los mariscos.

El flúor es esencial para mantener la solidez de nuestros huesos. El flúor también nos puede proteger del decaimiento dental, si es aplicado con el dentífrico dos veces al día. Si se absorbe flúor con demasiada frecuencia, puede provocar caries, osteoporosis y daños a los riñones, huesos, nervios y músculos.

Las industrias liberan la forma gaseosa del flúor. Este gas es muy peligroso, ya que en elevadas concentraciones puede causar la muerte. En bajas concentraciones puede causar irritaciones de los ojos y la nariz.

Efectos ambientales del Flúor

- El flúor está presente en la corteza terrestre de forma natural, pudiendo ser encontrado en rocas, carbón y arcilla.

En el medio ambiente el flúor no puede ser destruido; solamente puede cambiar de forma. El flúor que se encuentra en el suelo puede acumularse en las plantas. La cantidad de flúor que tomen las plantas depende del tipo de planta, del tipo de suelo y de la cantidad y tipo de flúor que se encuentre en el suelo. En las plantas que son sensibles a la exposición del flúor incluso bajas concentraciones de flúor pueden provocar daños en las hojas y una disminución del crecimiento.

Los animales que ingieren plantas que contienen flúor pueden acumular grandes cantidades de flúor en sus cuerpos. El flúor se acumula principalmente en los huesos. Como consecuencia, los animales expuestos a elevadas concentraciones de flúor sufren de caries y degradación de los huesos. Demasiado flúor también puede provocar la disminución de la cantidad de alimento tomado por el estómago y puede alterar el desarrollo de las garras. Por último, puede provocar bajo peso al nacer, efectos sobre el sistema nervioso central(cerebro)y daños sobre algunos tejidos del organismo, el aprendizaje y la memoria sus efectos no son inmediatos ya que pueden tardar 20 años o más en manifestarse.

El flúor (F) es un elemento tóxico y reactivo; la exposición al mismo pasa casi inadvertida con el consumo de té, pescado de mar, carnes, frutas, etc.

Conclusión

- La ingesta prolongada de F provoca daños a la salud, por lo que es importante considerar y evitar el uso de artículos que contengan flúor y de manera particular en individuos en desarrollo, debido a la susceptibilidad que presentan a los efectos tóxicos del Flúor.

ACTIVIDAD:

1. Qué puedes concluir con respecto al autocuidado, elabora un ensayo de una página, incluye el concepto y la importancia del autocuidado ahora en época de pandemia.

Respuesta:

Introducción:

¿Será que el autocuidado lo aprendemos o nacemos con él? El autocuidado es la clave para tener una vida sana y con buenas referencias de nosotros, es la forma o la actividad que debemos hacer todos los días para mantenernos saludables y estables.

Logrando manifestar ante las demás personas nuestra buena salud y presencia, el autocuidado ayuda a dejar una buena presencia ante los demás mostrándoles así, como podemos ser organizados y serviles en alguna tareas que nos pongan, demostrando nuestro interés, respeto, responsabilidad y orden.

Desarrollo:

Se compone de actividades básicas que ayudan a ejercer el autocuidado que debemos tener siempre en cuenta, cuando queremos lograr algo; no son actividades con mucho esfuerzo, realmente para todo lo que nos ayuda y nos deja deberían tener un poco más de dificultad.

Las principales actividades que ejercemos para desarrollar en nuestra vida cotidiana el autocuidado son:

- Bañarnos todos los días.
- Tener una alimentación saludable.
- Cepillarnos los dientes tres veces al día y si es posible hacer enjuagues con listerine.
- Revisar que nuestra ropa esté limpia y con un olor agradable.
- Mantener una buena presentación (peinarnos y arreglarnos bien).
- Ser educados con todas las personas y tratarlas con el mayor respeto.

Las actividades que acabo de mencionar son las básicas para tener un autocuidado en práctica.

En estos tiempos de confinamiento, es donde más podemos aprender a tener autocuidado, nos podemos dedicar el suficiente tiempo para descubrir qué nos gusta, cómo podemos mejorarlo, cómo podemos mejorar nuestra imagen; que es muy importante a la hora de presentarnos.

Conclusión:

Si nos queremos, podemos mejorar nuestra vida, teniendo un mejor autocuidado y logrando dejar una buena presencia ante de las demás personas, para dejarles en claro de lo capaces que somos de hacer las actividades que nos pongan.

2. Qué es el flúor y qué importancia tiene para la salud del ser humano.

Respuesta:

El flúor es una sustancia que se encuentra en casi todo lo que tocamos y consumimos, es un elemento de la tabla periódica que se identifica como F, es un elemento tóxico y reactivo, preferiblemente lo mejor sería no consumir ningún alimento que lo contengan, ya que en grandes cantidades puede ocasionar daños terribles a la salud.

A pesar de que el flúor contiene sustancias dañinas para el cuerpo del ser humano, esas advertencias las han dejado un lado, ya que el mismo ser humano ha creado alimentos o cosas que nos ayuden a mantener una buena presencia con este químico, en este caso una de las cosas es la pasta dental.

La mayoría de las marcas que comercializan con pasta dental, le echan flúor, por que este ayuda a prevenir las caries, eliminar la mayoría del sarro dental y ayuda a mantener el esmalte de los dientes bien; el flúor en estas pastas dentales puede venir como poca cantidad y por esto las personas lo utilizan tanto, pues ayuda a tener una buena higiene bucal, pero al mismo tiempo recolectar tanto flúor hasta el punto de ocasionar un gran daño en nuestro sistema.

3. El flúor se encuentra en la naturaleza, explica qué alimentos contienen flúor.

Respuesta:

Los alimentos que contienen flúor son:

- **Aguas fluoradas:** contienen aproximadamente entre 0.7 – 1.2 mg.
- **Pescados:** salmón, sardinas o bacalao (entre 0.01 a 0.17mg/100 gr.)
- **Mariscos.**
- **Carnes:** como el pollo.
- **Frutas y hortalizas:** como las naranjas o cebollas.
- **Lácteos:** leche materna y leche fluorada.
- **Vegetales verdes:** como las espinacas o las lechugas.
- **Papas.**
- **Postres:** gelatinas.
- **Infusiones:** como el té (de 1 a 6 mg/litro).

4. ¿El flúor tiene efectos dañinos para el medio ambiente, explica cómo se vuelve el flúor un agente contaminante?

Respuesta:

El flúor se vuelve un agente contaminante cuando se utiliza en aires acondicionados daña más fácilmente la atmósfera, de esa forma entran más rayos ultravioleta y empiezan a haber más colares de lo normal y a quemar árboles, a matar los animales de sed, a derretir los polos.

También cuando las grandes industrias que trabajan con flúor liberan los sobrantes, ellos van por el aire a gran cantidad provocando que se vuelva más reactivo de lo que suele ser, entonces hay en donde cae a una planta y la marchita, o una persona respira y se le dañan los riñones o puede tener fatiga en nariz o ojos.

5. ¿El flúor también se puede convertir en un elemento dañino para nuestra salud, explica de qué manera puede afectar el flúor al ser humano?

Respuesta:

El flúor como es un elemento reactivo y tóxico que en grandes cantidades puede ser mortal, sus componentes en pocas cantidades pueden utilizarse el cuerpo humano, pero poco a poco se va recolectando en partes de nuestro cuerpo y puede causar daños en los riñones, huesos, nervios y músculos.

También puede provocar quemaduras ya que es un elemento reactivo.

6. ¿El flúor puede también ser dañino y perjudicial para las plantas y explica cómo las afecta este elemento?

Respuesta:

El flúor también afecta las plantas de una forma no tan grave se podría decir como a las personas, una de las cosas que hace el flúor en las plantas es que cuando se acumulan en pequeñas o grandes cantidades, desequilibra el crecimiento de la planta también puede ocasionar daños en la hojas de las plantas.