

Actividad 3.

Resuelve la sopa de letras con palabras relacionadas con los factores de riesgo de sufrir diabetes y con los síntomas de la enfermedad.

Factores de riesgo y síntomas de la diabetes

Z	N	P	U	J	R	W	T	S	H	V	J	F	L
A	Z	H	O	R	M	I	G	U	E	O	A	G	I
I	A	T	Q	L	H	U	L	C	E	R	A	S	P
E	N	T	U	M	E	C	I	M	I	E	N	T	O
I	G	A	W	R	E	S	E	Q	U	E	D	A	D
K	K	O	A	Z	U	C	A	R	D	L	I	B	C
Z	O	B	E	S	I	D	A	D	K	T	Z	T	I
K	H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	B
V	S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	Z
G	Z	X	P	A	T	Z	S	E	D	Z	H	P	L
S	M	Z	A	P	E	T	I	T	O	Y	F	U	B
H	D	L	O	T	Y	A	B	Y	I	Q	Q	T	C
B	O	U	F	C	A	N	S	A	N	C	I	O	Z
T	R	I	G	L	I	C	E	R	I	D	O	S	M

Hipertensión

Triglicéridos

Cansancio

Obesidad

Úlceras

Entumecimiento

HDL

Azúcar

Hormigueo

Apetito

Sedentarismo

Resequedad

Sed

Actividad 4.

Responde las siguientes preguntas en el espacio en blanco, al final de la actividad encontrarás las respuestas correctas. Al final, podrás contarnos si pudiste resolverlas todas:

1. ¿Cuánto tiempo después de dejar de fumar mejora la circulación de la sangre por tu cuerpo y tus pulmones se empiezan a recuperar?

2. Verdadero o falso:

A pesar de haber dejado de fumar hace 15 años, el riesgo de sufrir una cardiopatía es igual que el de una persona fumadora.

3. Verdadero o falso:

Luego de 10 meses de dejar de fumar, la tos y la dificultad para respirar habrán disminuido considerablemente.

Respuestas: 1. De 2 semanas a 3 meses. 2. Verdadero. 3. Verdadero

Diario

¿Qué hábitos de mi cotidianidad no son saludables ni beneficiosos para mí?

¿Qué desafíos he superado en mi vida?

Actividad 5.

¡Bienvenido a la sección de actividades prácticas!

En esta historia interactiva podrás tomar decisiones por Paula, nuestra protagonista. Estas decisiones deben ser lo más parecidas a las que tomarías en tu vida. Al final de la historia tus respuestas te ayudarán a identificar si tienes factores de riesgo que puedan desencadenar en enfermedades como la obesidad.

¡Aquí vamos! Recuerda ser sincero y tomar las decisiones que más se parezcan a tu estilo de vida.

➔ **Paula es una mujer de 55 años de edad que vive con su madre y sus dos hijos. En su cotidianidad, Paula duerme:**

- a. Ocho horas o más.
- b. Menos de ocho horas.
- c. Menos de 3 horas porque sufre de insomnio.

➔ **Paula se despierta todos los días de la semana:**

- a. Antes de las 7 a.m.
- b. Se despierta tarde.
- c. No tiene una hora fija para despertarse.

➔ **Paula hace ejercicio físico o alguna actividad de movimiento:**

- a. Frecuentemente (3 a 4 veces por semana).
- b. Ocasionalmente (menos de 2 veces por semana y pocas veces al mes).
- c. Nunca o casi nunca.

➔ **Al momento de alimentarse, Paula come:**

- a. Cuatro veces al día.
- b. Dos veces al día.
- c. 10 veces al día.

- ➔ Paula consume bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, sodas) y comidas procesadas (dulces, comidas rápidas):
- a. Rara vez (máximo 2 veces al mes).
 - b. Ocasionalmente (1 vez a la semana).
 - c. No sabe, pero siempre tiene este tipo de comidas y bebidas en la nevera.
- ➔ Paula se considera una persona:
- a. Activa (le gusta salir al parque o realizar actividades que impliquen moverse).
 - b. Ocasionalmente activa (los fines de semana sale de paseo. Esos son sus momentos de mayor actividad).
 - c. Sedentaria (normalmente no hace actividad física).

Resultados:

Mayoría de respuestas A: tienes menos riesgo de sufrir una enfermedad como la obesidad, y pocas probabilidades de tener sobrepeso.

Mayoría de respuestas B: es conveniente que realices actividad física y tengas un plan alimenticio que te ayude a tener una vida un poco más balanceada.

Mayoría de respuestas C: debes pedir asesoría de un profesional de la salud para mejorar los hábitos diarios y así reducir lo que más se pueda la posibilidad de sufrir de sobrepeso u obesidad.

Diario

Calcula tu índice de masa corporal, tal como lo indica la cartilla, y escríbelo aquí:

¿Qué grandes cambios quiero hacer en mi vida?

Actividad 6.

Colorea toda la botella. En entre más te identifiques con las afirmaciones del alcoholímetro, colorea con mayor intensidad la imagen, así sabrás qué tan elevado es tu consumo de alcohol y si debes moderarlo.

¡A colorear!





Si no sabes por dónde empezar, te proponemos estos problemas matemáticos para que ejercites tu mente y tu cuerpo a la vez! Resuélvelos y el resultado te indicará que ejercicio debes hacer ¡Entre más veces lo repitas, mejor!

$4 / 2 =$

$(2 \times 2) + 1 =$

$14 - 7 =$

$3 \times 2 =$

$8 - 7 =$

$(8 / 2) - 1 =$

$3 + 1 =$

$(3 + 2) - 4 =$

$3 \times 1 =$

$10 / 5 =$

$2 \times 2 =$

$5 + 2 - 1 =$

$(3 \times 0) + 5 =$

$6 + 1 =$

$6 / 2 =$

1

1 minuto de trote en el puesto

2

15 flexiones de pecho

3

15 sentadillas

4

15 abdominales

5

15 saltos en tijera

6

30 segundos de plancha

7

15 zancadas



Para finalizar, te invitamos a que juegues a la carta ciega: escoge una de las siguientes cartas, destápalas y realiza el ejercicio indicado.



Elevación de rodilla

15* cada pierna



Equilibrio en una pierna

15s cada pierna



Flexiones contra la pared

15* veces

Diario

¿Cuál puede llegar a ser mi mejor versión?

¿Cuándo fue la última vez que hice algo por primera vez? ¿Por qué no intentar algo nuevo?

Actividad 10.

Diviértete con esta sopa de letras. Encuentra todas las palabras relacionadas con lo que aprendiste a lo largo de la cartilla. ¡Esperamos haya sido mucho y que te sea útil para mejorar tus hábitos saludables!



www.educima.com

Agua	Alcohol
Alimentación	Bailar
Corazón	Correr
Diabetes	Ejercicio
Fumar	Grasas
Hipertensión	Legumbres
Obesidad	Revisión
Sedentarismo	Verduras



Diario

¿Cuántas modificaciones pude lograr con lo que aprendí en esta cartilla?

¿Estoy más cerca de mejorar mis hábitos y estilo de vida en este momento?

¿Qué es lo que más me gusta de mí en este momento?