

Obstrucción arterial (se taponan las arterias y
ocasiona infartos) Arritmias cardiacas (latidos muy
lentos o muy rápidos del corazón) insuficiencia
Cardíaca (el corazón no bombea sangre tan bien
al cuerpo lo que inhabilita los movimientos del
cuerpo)

¿QUE HACER EN CASO DE HEMORRAGIA NASAL?
¡ PARA TENER EN CUENTA!

¿ Se puede presentar por golpes, condiciones
ambientales u otras enfermedades, que es lo
primero que debemos hacer?

1ro. Aprieta de manera suave ambos lados
de la nariz, y dobla la cabeza un poco hacia
adelante, limpia la zona afectada con algodón,
coloca un tarón de gasa en la fosa nasal
afectada por 25 minutos. Si no para la
hemorragia, acude al médico.



El consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasa y dulce favorece la obstrucción arterial.

¿Qué puedes hacer para evitar estas enfermedades?

1. Evita el sedentarismo.

4. Practica una vida tranquila.

5. Practica ejercicios

2. Sigue una dieta balanceada.

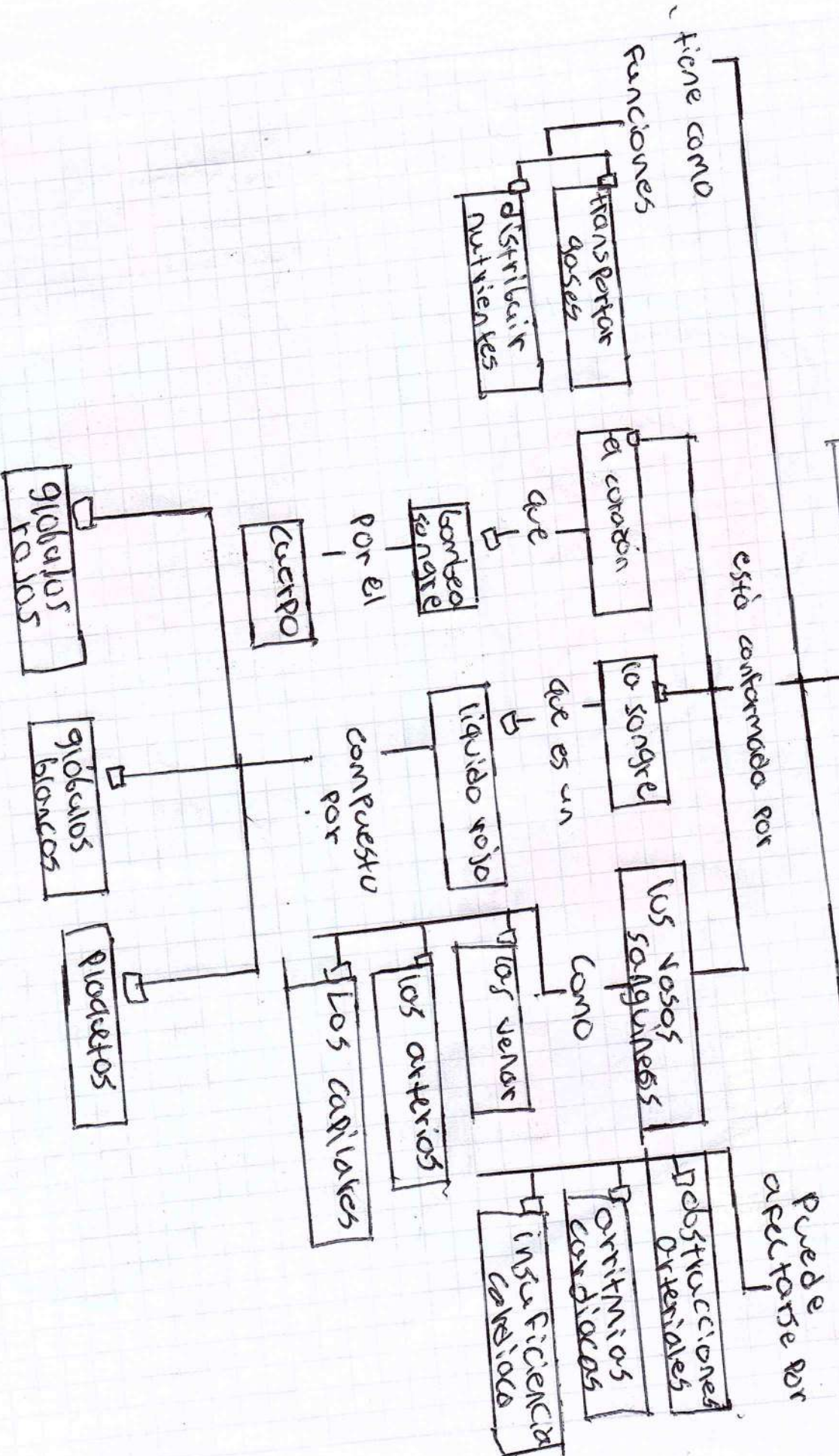
3. Mantén posturas corporales adecuadas.

6. Evita la ropa ajustada.

¿CÓMO SE ELIMINAN LAS SUSTANCIAS DE NUESTRO CUERPO?

¡Ideas Previas!

El sistema circulatorio



Menciona mecanismos que utiliza tu cuerpo para eliminar las sustancias de desecho.

orina para

¿Qué pasaría si no pudiéramos eliminar los desechos del cuerpo?

Nos enfermamos.

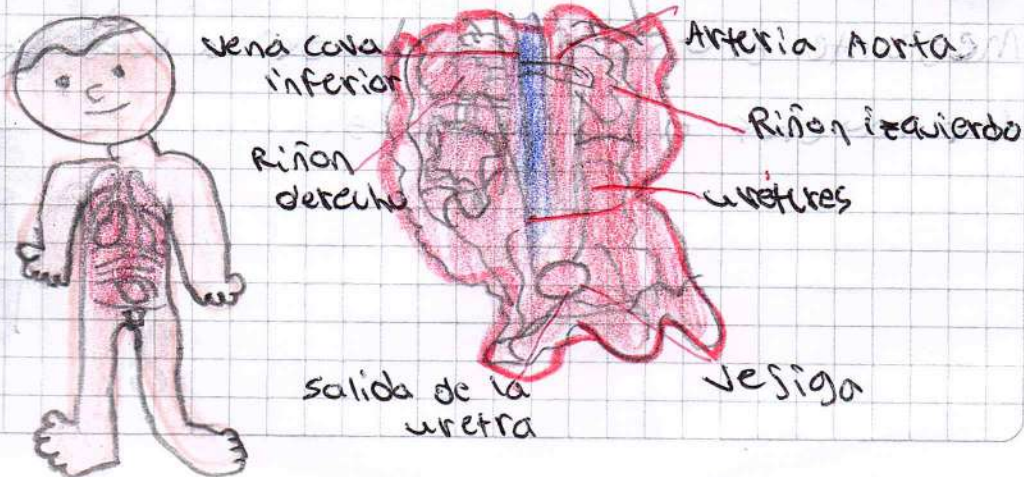
EL SISTEMA URINARIO

La excreción es un proceso fisiológico, que permite al organismo expulsar sustancias que sirven ni se usan y pueden ser tóxicas para el cuerpo humano, manteniendo así el equilibrio (homeostasis) y la composición de los fluidos corporales.

La piel excreta sustancias tóxicas mediante un proceso llamado transpiración, el cual regula la temperatura corporal a través del sudor.



El sudor está compuesto de agua en 99%. El resto son sales y algunas sustancias excretadas por las glándulas. Su función es regular la temperatura, un adulto puede producir alrededor de medio litro de sudor por hora. Con esfuerzo intenso / haciendo deporte o mucho calor se puede producir entre 3 y 4 litros en una hora.



El aparato urinario humano se compone de dos riñones y un conjunto de vías urinarias. El riñón produce la orina y se encarga del proceso de osmorregulación.

La orina formada en los riñones es transportada por los uréteres hasta la vesiga urinaria, donde se almacena hasta que sale a través de la uretra durante el proceso de la micción.

En la excreción participan; la piel, el sistema urinario, el sistema digestivo y los pulmones.

IMPORTANTE: En condiciones normales un adulto elimina entre 1 y medio litro de orina al día. Mediante el análisis de la orina pueden detectarse muchas enfermedades.

Enfermedades

Características

Cistitis

es la inflamación de la vejiga y la vías urinarias. Se caracteriza por una micción dolorosa, necesidad frecuente de ir al baño y alteración de la orina.

Incontinencia
urinaria

es la pérdida de control voluntario de la micción. Ocurre cuando se debilitan los músculos **pelvis** que ayuda a la evacuación de la orina.

Cálculos
renales

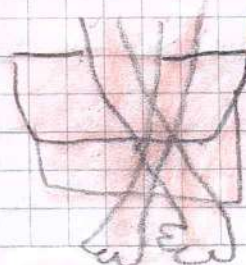
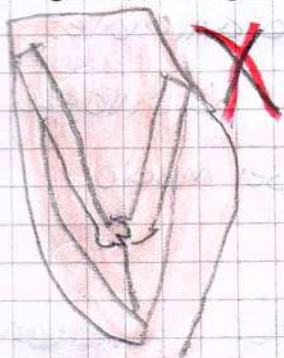
Se caracteriza por la presencia de trozos diminutos de material sólido que se forma en los riñones, y produce fuertes dolores, sobre todo al orinar.

EL SISTEMA URINARIO SE PUEDE ENFERMAR

observa, el recuadro y lee acerca de cómo son los síntomas.

¿Qué puedes hacer para evitarlas?

- ▷ Limpiarse los genitales de adelante para atrás luego de ir al baño (para los niños)
- ▷ Beber mucha agua
- ▷ Vaciar completamente la vejiga al orinar
- ▷ Utiliza ropa cómoda y limpia
- ▷ Evita el alto consumo de sal en los alimentos



la excreción

permite

la eliminación de desechos

a través de

la piel

al

transportar
sudor

los riñones

al

liberar gas
carbónico

el sistema digestivo

al

eliminar
heces

el sistema
urinario

esto confiere
modo por

la uretra

los ureteres

la vejiga

los riñones

que elimina

que transporta

que almacena

que producen

la orina

¿Cómo NOS MOVEMOS?

IDEAS PREVIAS

- Piensa en las actividades que realizas a diario, menciona 5 en las cuales debes moverte.
Trotar saltar caminar correr
alisar pesas



- ¿desarrollas alguna actividad en la que no debes moverte

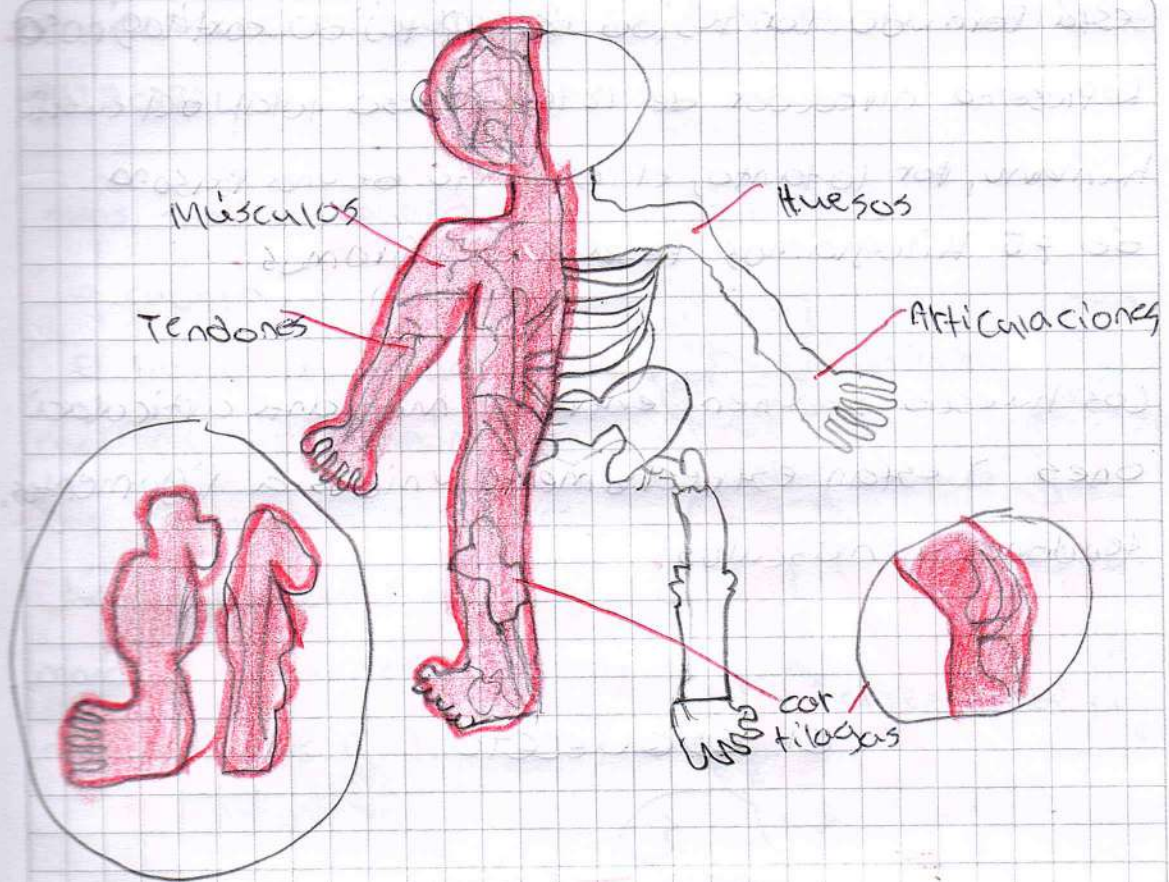
NO

EL SISTEMA LOCOMOTOR

¿qué conforma el aparato locomotor?

Por hueso y músculos

PARTES DEL SISTEMA LOCOMOTOR



El aparato locomotor, también denominada aparato muscular esquelético, está constituido por los huesos, los músculos, los tendones y los ligamentos.

ES ESQUELETO HUMANO

es el conjunto de huesos que proporcionan al cuerpo humano su estructura. En el adulto consta de 206 huesos.

Está formado por tejido óseo y tejido cartilago.
Representa alrededor del 12% del peso total del humano, por lo tanto, el esqueleto de una persona de 75 kilogramos pesa 9 kilogramos.

Los huesos se unen entre si mediante articulaciones y están estrechamente unidos a ligamentos, tendones, y músculos.

EL ESQUELETO

