**Guía N°3 Módulo “Bienestar Y Salud”**

**Unidad 1: Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?**

**Instrucciones**

1. Desarrolle actividad en el cuaderno.

2. Consultas al correo electrónico: **karime.perez@colegioprovidencialaserena.cl**

**Actividad :** Lea y analice la siguiente noticia científica sobre la salud mental en Chile.

**Página asociada al texto del estudiante**: 20 y 21

|  |
| --- |
| **Estrés y salud mental: ¿Qué sé y qué puedo hacer?**  ***Tratamientos antidepresivos han aumentado considerablemente en los últimos años***  El jefe del Departamento de Salud Mental, Juan Vukusich, afirmó que en Magallanes hay hasta un 15% de personas con tratamiento antidepresivo.  Por ser la región más apartada de Chile, tener pocas horas de luz en horario invernal y varios factores climatológicos, expertos han señalado a Magallanes como la región con las tasas de depresión más altas del país. Además, las tasas de suicidios e intentos han aumentado considerablemente los últimos años, sobre todo en la población de menores. Hay otros factores que podrían ser atribuibles a estas condiciones. En el caso de la depresión, la alta exigencia en cualquier ámbito y las tasas de endeudamiento son los principales detonantes de esta situación.  El jefe del departamento de Salud Mental del Servicio de Salud de Magallanes, Juan Vukusich, precisó que en Chile hay miles de personas que están sufriendo algún trastorno ansioso o antidepresivo. “Por lo menos el 30% de la población (Chile) sufre de trastorno depresivo y en general el tratamiento biológico de estas patologías es con antidepresivos”, dijo el especialista. A nivel regional, Vukusich manifestó que en Magallanes existe un alto número de personas que actualmente se encuentra en tratamiento con antidepresivo. “Creo que por lo menos el 10% o 15% debe estar con algún tratamiento”, dijo.  **Aumento de tratamiento**  En cuanto a los tratamientos, el consejero regional afirmó que cada año ha aumentado la cantidad de personas que acceden a estos tratamientos, sobre todo porque la patología está en el Plan AUGE y GES. “La cantidad de atenciones ha aumentado y eso se puede observar en el número de personas que acude a los servicios de salud, que es muy alta. La mayoría de esas personas tiene un trastorno ansioso depresivo”, precisó Vukusich. Químico farmacéutico  Una mirada parecida dio el delegado del Colegio de Químicos Farmacéuticos de Magallanes, Eduardo Castillo, quien también afirmó que el consumo de tratamientos antidepresivos creció los últimos años en la región.  “Magallanes, por tener una de las tasas de depresión más significativa, va a tener mayor consumo de tratamientos antidepresivos. El tratamiento de depresión es un tratamiento multisectorial, porque no es solo medicamentos, también se hacen terapias”, dijo Castillo.  **¿Cuáles son?**  Pese a que la modernización avanza, el farmaceuta explicó que hoy día no existe un tratamiento específico para la depresión. “Lo que hoy día existe es una gama mayor de tratamientos para depresión, porque seguimos utilizando tratamientos tradicionales como el litio, que se usa desde hace 30 años. También se sigue usando los primeros tratamientos que salieron en la primera generación; sertralina, pero de igual forma se usan medicamentos de nueva generación”, afirmó Castillo. |

**Actividad: Conteste las siguientes preguntas relacionadas con la noticia científica. (2 ptos c/u)**

1. **¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes que presenta la población chilena?**
2. **¿Cuáles podrían ser las causas y consecuencias del aumento de problemas de salud mental en la población chilena?**
3. **¿Qué consecuencias para la salud de las personas conlleva la automedicación con fármacos para este tipo de enfermedades?**
4. **¿Qué conductas y estilos de vida ayudarían a la disminución de problemas de salud mental presentes en la población chilena?**
5. **¿Qué medidas de autocuidado y prevención conoces para tener una buena salud mental?**

**Actividad :** Lea y analice

**Página asociada al texto del estudiante:** 22 y 23

|  |
| --- |
| **Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano**  Se estima que la población de vegetarianos y veganos sigue creciendo en países occidentales. En la India, un 35% de la población sigue una dieta vegetariana debido a las tradiciones culturales y religiosas, en Reino Unido y Estados Unidos se estima que el 3% de la población es vegetariana, en cambio en Alemania llegaría al 1,6%.  Se define como vegetariano a aquella persona que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos ni productos que la contengan; como ovo-lácteo-vegetariano a aquellos cuya alimentación se basa en cereales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos; lacto-vegetariano a los que excluyen de la dieta los huevos además de la carne y vegano a los que excluyen de su alimentación carnes, productos lácteos, huevos y todo producto que contenga algún producto de origen animal.  Los beneficios para la salud de las dietas vegetarianas son reconocidos, ya que favorecen mantener un peso corporal normal y disminuyen los riesgos de enfermedades crónicas, efecto atribuido a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas. El motivo por el cual se adoptan este tipo de dieta difiere con la edad. Los adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medio ambientales o preocupación por el bienestar animal, a diferencia de los adultos que la adopción a la dieta se asocia a mejorar su salud; aunque un estudio realizado en Chile nombra los principios animalistas como primera opción.  En nuestro país, se indica que la principal fuente de información en nutrición vegetariana/vegana es internet y solo un 10% consulta a profesionales de la salud, lo que puede llevar a errores importantes al llevar una alimentación vegetariana/vegana. Las dietas vegetarianas siguen creciendo en popularidad.  Las razones para seguir una dieta vegetariana son variadas e incluyen beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer.  Sin embargo, algunos vegetarianos consumen demasiados alimentos procesados, que pueden ser ricos en calorías, azúcar, grasas y sodio, y podrían no consumir suficientes frutas, verduras, granos enteros y alimentos ricos en calcio, perdiéndose los nutrientes que estos proporcionan.  Por otra parte, con un poco de planificación, una dieta vegetariana puede satisfacer las necesidades de personas de todas las edades, incluyendo niños, adolescentes y mujeres embarazadas o en período de lactancia. La clave es ser consciente de las propias necesidades nutricionales para poder planear una dieta que las satisfaga.  **Tipos de dietas vegetarianas**  Cuando la gente piensa en una dieta vegetariana, normalmente piensa en una dieta que no incluye carne de vaca, pollo o pescado. Pero las dietas vegetarianas varían en cuanto a los alimentos que incluyen y excluyen:   * Las dietas **lactovegetarianas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado y los huevos, así como los alimentos que contienen estos productos. Se incluyen los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla. * Las dietas **ovovegetarianas** excluyen la carne de vaca y de pollo, los mariscos y los productos lácteos, pero permiten los huevos. * Las dietas **lacto-ovo vegetarianas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado, pero permiten los productos lácteos y los huevos. * Las dietas **pescetarianas** excluyen la carne de vaca y de pollo, los lácteos y los huevos, pero permiten el pescado. * Las dietas **veganas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado, los huevos y los productos lácteos, así como los alimentos que contienen estos productos. |

**ACTIVIDAD: Basándote en la lectura anterior, responda las siguientes preguntas (2 ptos c/u)**

1. **¿Cuál es la diferencia entre dieta vegana y vegetariana?**
2. **Indica las razones por las cuales las personas adoptan este tipo de dietas o estilo de vida.**
3. **¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana y por qué son importantes?**
4. **¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista y no solo buscar en internet, antes de hacer cambios drásticos en la dieta?**
5. **Manifiesta una opinión personal referente a este tipo de dietas y los motivos por los cuales las adoptarías o no.**