



GUIA N° 1 BIOLOGÍA
“Ciencias para la ciudadanía”

Nombre:	Fecha: / / 2020	Curso: III°
Objetivo:	Establecer cuáles son los factores que inciden en el estado de salud de las personas	
Contenido:	Bienestar y salud	

Bienestar y salud

Introducción

Es posible establecer que la “salud” se trata de un fenómeno cuantificable. Es evidente que múltiples fenómenos relacionados con la salud son medibles o susceptibles de observación empírica. Se puede determinar estadísticamente mediante la recolección de datos en una población, su tasa de natalidad o mortalidad, la esperanza de vida, la incidencia del sarampión o tuberculosis y la proporción de médicos por habitantes, los cuales son algunos indicadores que se integran a su vez al concepto de salud, para establecer su nivel. La definición de salud, fue propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946.

Focalización:

Te has puesto a pensar que aunque biológicamente estás en condiciones saludables según tu chequeo médico, no siempre te sientes bien de salud. **¿Bienestar y malestar es igual a salud y enfermedad?**

Yo creo:

Porque:

Exploración:

Sheldon Cohen director del Laboratorio para el estudio del estrés, la inmunidad y la enfermedad, miembro del Departamento de Psicología de [Carnegie Mellon](#) y profesor adjunto de Psiquiatría y Patología de la [Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh](#), realizó un estudio, para establecer algunos factores que podría determinar el estado de salud de voluntarios, inoculando rinovirus, el virus más simple del resfrío, obteniendo los siguientes resultados



Gráfico 1
Resfrío vs estrés

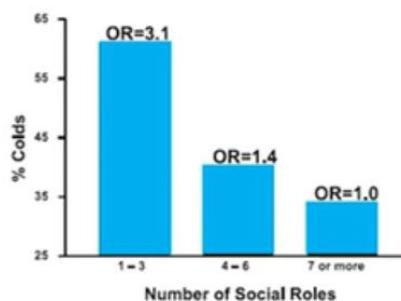


Gráfico 2
Resfrío vs n° de contacto social

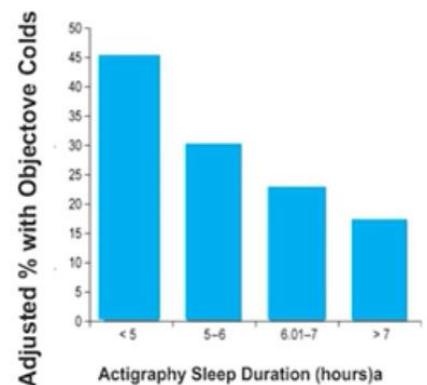


Gráfico 3
Resfrío vs horas de sueño al día



Actividad 1:

a) ¿Cuál es la variable dependiente, en la investigación?

b) ¿Qué relación existe entre las variables involucradas para cada gráfico? Explica con datos duros (evidencia)

Gráfico1: _____

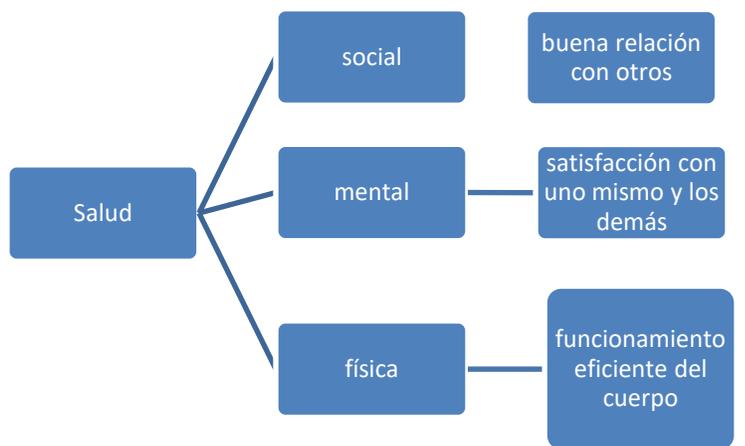
Gráfico 2: _____

Gráfico3: _____

Después de analizar las gráficas ¿Qué recomendarías para mantener una vida saludable?

Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la **ausencia de afecciones o enfermedades**”. Si bien es cierto, el mantenimiento de nuestra salud transcurre dentro de un estado de **permanente equilibrio**, existen tres aspectos fundamentales, correspondientes a los tres niveles de bienestar definidos por la OMS, los cuales si nos decidimos a poner en práctica con regularidad, nos permitirán contar con un mejor y elevado nivel de salud, de modo integral y sin gran esfuerzo



a) ¿Qué gráfica representa cada bienestar estudiado en la investigación?

b) Indica tres factores que incidirían en el bienestar(indique si es positivo o negativo)

Social	físico	Mental

