



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES



DGSE
Dirección General de Servicios Educativos

SALUD Y ESTUDIO





PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.

CONTENIDO

- Salud y estudios 4
- Salud física 4
- Salud mental 5
- Salud sexual..... 7
- Recomendaciones para una vida saludable 8
- Para trabajar con lo visto en sesión..... 11

SALUD Y ESTUDIOS

Descripción

En esta sesión se analizan las situaciones que nos llevan a carecer de una buena salud, y como es que esto afecta en nuestros estudios.

En el cuadernillo encontrarás temas como la salud física, salud mental, vista desde los episodios para un buen desarrollo de calidad de vida, y salud sexual como la acción para llevar a cabo una concientización y actuar con responsabilidad.

La segunda parte habla sobre las recomendaciones para una vida saludable en tanto los aspectos más importantes para desarrollar un bienestar y que permitan cuidar el estado físico, social y emocional de alumno para desarrollarse satisfactoriamente en su trayecto académico.



SALUD FÍSICA

Existen numerosas enfermedades que afectan al aprendizaje: con frecuencia se desconocen si las causas son adquiridas o hereditarias y regularmente se asocian varios síntomas, que éstos son los que realmente afectan el desarrollo y calidad de vida.

Los jóvenes entre 12 y 30 años corren pocos riesgos de padecer una enfermedad crónica o una enfermedad por desgaste natural, es decir las enfermedades son escasas en este rango de edad. Sin embargo, esto no significa que tu salud no pueda estar en riesgo, ya que existen otras enfermedades como son las de transmisión sexual, adicciones, relacionados con alimentación, que pueden generar alteraciones importantes que perturben tu desempeño físico, emocional o sexual y es ahí donde se debe proteger para que no afecte las labores diarias que desempeñas, así como tus estudios.

Transtornos Alimenticios

Los trastornos más conocidos son la anorexia y bulimia, pero existen muchos más problemas alimenticios que afectan el desarrollo tanto físico y psicológico, y como consecuencia la calidad de vida.

Se considera que jóvenes son los que más declines tienen hacia una mala alimentación, derivado de la vida tan acelerada que llevan y el carecer de tiempo para organizar con sus estudios. Por lo tanto son los que recurren al consumo excesivo de alimentos poco

nutritivos, “alimentos chatarra” (pan, golosinas saladas, dulces, papas, alcohol y el alimento chatarra más consumido es el refresco).

Regularmente encontramos a estudiantes que han pasado horas sin probar un alimento, o que se pasan una, dos o incluso tres comidas al día. El sistema nervioso funciona gracias a la glucosa que se encuentra en las frutas, si no se alimenta al sistema nervioso, difícilmente funcionara de manera óptima y el aprendizaje estará muy lejos de darse de manera sencilla, por ello es importante no brincarse ninguna comida.

Hay quienes en el afán de alimentarse, “comen algo rápido” recurriendo a las golosinas y frituras, que lo único que aportan a su cuerpo son calorías, dando paso rápido a la obesidad, pero no aportarán la energía suficiente para trabajar, está la otra parte de la población que requiere energía para terminar esa tarea escolar, por lo que su recurso es una coca cola y un chocolate, obteniendo una alta concentración de azúcares convertidos en grandes cantidades de energía, es tan extremo este punto que no posibilitará concentración y más tarde su efecto habrá ido al otro extremo, sintiendo tanta fatiga que tampoco terminará su trabajo.

Si el cerebro necesita estar activo, se requiere entonces alimentarlo con comida nutritiva, como lo son frutas y verduras principalmente, para fortalecer la alimentación se debe completar el plato fuerte con otros grupos de alimentos.

Enfermedades estomacales.

El estómago es el más afectado en jóvenes de 12 a 30 años, regularmente son efectos de una mala alimentación, tensión, ansiedad, estrés, incluso depresión, la colitis nerviosa se ve con frecuencia en estos jóvenes, y se caracteriza por dolores abdominales, estreñimiento y diarrea.

Este tipo de enfermedades afecta directamente en los estudiantes, puesto que principalmente deriva de trastornos psicológicos, la somatización como el dolor y sus efectos hace que no se preste atención a la tarea académica, si tienes algún pequeño inconveniente con tu estómago que se presenta cada vez de manera más frecuente, presta atención para que hagas una intervención oportuna ya sea cambiando tus hábitos alimenticios o con técnicas de relajación.

SALUD MENTAL

Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental tiene que ver con: Cómo nos sentimos con nosotros mismos, cómo nos sentimos con los demás y en qué forma respondemos a las demandas de la vida.

Lo frecuente y lo que más afecta en cuanto al bienestar mental en jóvenes universitarios, podemos ver en primer lugar el estrés, la falta de sueño y el descanso deficiente. Estos factores no sólo pueden inducir directamente en efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud, sino que también puede influir sobre la salud de modo indirecto, a través de conductas no saludables.

Alteraciones del sueño

Los estudiantes por las diversas labores que se les demanda en su día a día, están dispuestos a sacrificar sus horas de sueño, sin embargo se debe ser consciente que además de relajar el cuerpo, se regeneran células las cuales hacen que el sistema neurológico e inmunológico se renueven, es decir se encargan de generar la energía suficiente para trabajar física y mentalmente.

Las alteraciones de sueño traen una serie de consecuencias en la vida del individuo, tales como los síntomas de irritabilidad, falta de energía, depresión, pérdida de memoria, confusión, etc. Por otro lado las personas con insomnio suelen reportar un mayor número de problemas múltiples persistentes y recurrentes de salud general. En este sentido, los trastornos del sueño constituyen un importante factor de riesgo para el desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos o sociales, tales como deterioro funcional, alteraciones del estado de ánimo o problemas cardiovasculares. Si bien es cierto existen tratamientos psicológicos para estas alteraciones, es necesario que por voluntad, practiques ejercicio y comas sanamente.

Estrés

Diversos estudios demuestran que los estudiantes universitarios son los que viven con altos niveles de estrés, debido a las situaciones constantes con las que se enfrentan: responsabilidades, obligaciones, problemas y conflictos. Cuando las personas se estresan, sus órganos se tensan (cerebro, nervios, corazón, estómago y músculos) y les cuesta trabajo funcionar, el estrés prepara al cuerpo para defenderlo ante algún peligro y provoca tensión muscular.

Cuando el cuerpo está relajado se activa el sistema nervioso parasimpático es el que se encarga de tranquilizar el organismo.

Todos presentamos en algún momento estrés, pero cada persona lo manifiesta de manera diferente, en (Angulo, 2010) se muestra una serie de señales que indican si una persona está pasando por un episodio de estrés intenso, lo cual se puede observar a través de las siguientes señales:

Señales físicas

- Enfermedades frecuentes, contracturas musculares
- Náuseas, dolor de cabeza, problemas digestivo
- Cambios notorios de peso y de apetito
- Cansancio sin causa
- No poder dormir

Señales emocionales

- Apatía e indiferencia
- Poca concentración
- Negar problemas
- Sentimientos que surgen y desaparecen súbitamente
- Pensamientos obsesivos

Señales en el comportamiento

- Evasión del trabajo, las personas y responsabilidades
- Aumento en el consumo de fármacos, alcohol o tabaco
- Faltas de puntualidad y descuido en el vestir
- Dificultad de emprender nuevos retos

SALUD SEXUAL

Salud sexual: “es el desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente el asesoramiento en materia de reproducción y enfermedades de transmisión sexual”. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

En este folleto no se hablará directamente de los métodos anticonceptivos, puesto que de acuerdo con la Encuesta Nacional para Juventud en México 2005 (ENJ), poco más del 90% afirma que conoce los métodos anticonceptivos, así mismo el haber tenido relaciones se presenta en porcentajes más elevados para los jóvenes entre 20 y 24 años, por consiguiente eso ya se debería saber.

Sin embargo, existe una clara diferencia entre los jóvenes que conocen dichos métodos anticonceptivos y aquellos que los utilizan. Aproximadamente 36 de cada 100 jóvenes no utiliza anticonceptivos, las razones por las cuales no utilizan dichos métodos son variadas, pero entre las más destacadas se encuentran: que no les gusta usar. En esta misma encuesta se encuentra un mayor porcentaje de mujeres embarazadas entre los 18 y 24 años. En cuanto los métodos usuales, la mayoría tiene conocimiento de la pastilla del día siguiente, sin embargo carecen de información suficiente, ya que algunas mujeres las han usado hasta 5 veces en un año, sin saber si estaban en sus días fértiles o no y sin conocer efectos secundarios.

Entonces, las reflexiones se ofrecen en ese camino, la etapa en la que se desarrolla más la salud sexual son jóvenes que regularmente se encuentran cursando sus estudios universitarios, si bien es cierto, como se comenta en el primer párrafo de este apartado, la salud sexual es importante para el desarrollo de vida y relaciones personales, sin embargo no se deberá de descuidar, ya que ese desarrollo para vida parte de una autorrealización, la mayoría de los jóvenes elaboran un plan de vida, en el que antes que ser padres desean ser profesionistas y tener un buen trabajo.

Ahora en esta etapa de tu vida, ¿te imaginas tener un hijo, agregar más responsabilidades de las que ya tienes a tus estudios?, o contraer una enfermedad de transmisión sexual, tal vez esto no lo consideras tan malo, es por ello que se invita a concientizar, ¿cómo benefician las relaciones sexuales el desempeño académico, pero también qué tanto afectará? Tú como hombre tendrás el tiempo suficiente para dedicarle espacio a tu hijo, o no es tu responsabilidad, tu como mujer, dejarás de asistir a exámenes, entregar tareas o incluso dejar la universidad, ahora dejarán todo lo que llevan ganado en sus estudios por alguna enfermedad, sus consecuencias, atenciones y alteraciones.

Realmente la salud sexual es una responsabilidad compartida de la pareja, que no afecta

únicamente en los embarazos no deseados, sino en enfermedades de transmisión sexual, que pueden llegar a ser físicas y llevar a cuesta bajo tu plenitud de vida y desarrollo académico.

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

¿Sabías que?

“Reír libera sentimientos de tensión, miedo, ira, ansiedad y culpa pero también la risa es un poderoso antídoto contra el estrés, el dolor y conflicto.”

En la imagen anterior observas que para contar con una buena salud requerirás principalmente cuatro aspectos importantes: alimentarse sanamente, hacer ejercicio, dormir bien o descansar, meditar o relajarse.



Aliméntate sanamente.

Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud

- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

En el desayuno y la merienda toma productos lácteos, fruta y cereales, mientras que en la comida y la cena tendrían un primer plato de verdura o pasta o arroz o legumbres y un segundo plato de carne o pescado y una pieza de fruta, sustituyendo dos días a la semana el plato de carne o pescado por huevos.

Sigue los siguientes consejos

- Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.
- Toma fruta fresca como postre todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón).
- Las legumbres, al menos 2 veces a la semana.
- Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como aderezo
- Come pescado 4 ó 5 veces a la semana.
- Escoge la carne magra (sin mucha grasa) y tomarla 2 ó 3 veces a la semana.
- No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.
- Bebe al día unos dos litros de agua. ¡El agua no engorda!
- Modera el consumo de dulces, pan, y de comida rápida
- Evita las bebidas alcohólicas.

Descanso

Coincidirás con las investigaciones que el descanso, pensado en forma integral, repara tanto las fuerzas físicas, así como prepara al cuerpo para la actividad intelectual y emocional. Deberás de dormir entre 6 a 8 horas diarias, para que tu cuerpo recupere energía suficiente para el trabajo intelectual que se te demanda.

Ejercicio Físico

Una máquina que no se utiliza o que se utiliza poco se oxida. Tu salud depende del ejercicio que hagas hoy.

Como antes apuntábamos, la práctica de la actividad física, de forma regular, además, de hacernos disfrutar nos reporta una serie de beneficios para nuestra salud que se manifiestan tanto a nivel físico, psicológico y social:

Nivel físico:

- Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad.
- Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión.
- Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
- Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (pérdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc.

Nivel psicológico:

- Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.
- Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.
- Mejora tu rendimiento intelectual.

El ejercicio físico y el deporte te proporcionarán un efecto inmediato, la sensación subjetiva de bienestar, que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física. Si no te gusta ir al gimnasio, sal a caminar, con amigas, amigos, o con algún familiar.

Manejo de estrés

1. Busca ayuda: cuando te sientas estresado (a) busca ayuda; acude con las personas que te quieren y les importa que estés bien. Habla con un adulto en quien confíes, como por ejemplo tus padres u otro familiar; no te olvides de tus amigos, puede ser que ellos estén preocupados por lo mismo que tú.
2. Sé positivo: el estrés casi siempre es temporal, y suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.
3. Ríete mucho: ésta es una de las mejores formas de aliviar el estrés; reúnete con amigos alegres y chistosos. Deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento. Si te encuentras solo, busca una lectura que te permita reír o ve películas cómicas. La risa estimula el corazón y el corazón a todo el cuerpo.
4. Haz ejercicio: practica algún deporte; siempre es bueno que descargues tus energías en alguna actividad física; incluso una caminata breve puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Si no quieres hacer ejercicio, invéntate una actividad manual, eso te ayuda a relajarte cuando tienes mucha presión.
5. Aliméntate y duerme bien: comer saludablemente te da energía para manejar el estrés. No hacer las tres comidas o preferir alimentos no saludables puede provocar cansancio, enfermedades o debilidad. También es importante dormir lo suficiente, por lo menos ocho horas. Comer demasiado o muy poco, o dormir demasiado o muy poco, puede empeorar el estrés.

6. Pon límites: aprender a decir NO a ciertas tareas puede ayudarte a ser más pro-ductivo y exitoso en aquellas que sí elegiste realizar. No te comprometas a llevar a cabo cosas que no puedes o que no quieres hacer.
7. Busca algo que te guste hacer: escuchar música, ir de compras, jugar con tecnología, o platicar con tus amigos pueden ayudar a distraer tus pensamientos de lo que te preocupa o causa estrés.
8. Relájate: la relajación te hace sentir tranquilo. Puedes descubrir que un pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblale a tus músculos y relájalos.
9. Dialoga amablemente contigo mismo: Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: “creo que podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido”.

Para mantener relaciones sexuales saludables

Primeramente deberás tener una adecuada higiene íntima, así como el uso frecuente de métodos anticonceptivos, te ayudarán a disfrutar al máximo de tu sexualidad y la de tu pareja.

Fidelidad, el tener una pareja estable te ayudará a no contraer enfermedades de transmisión sexual tan fácilmente, además de sentirte seguro emocionalmente. Sigue educándote sobre temas de salud sexual, esto te ayudará a saber, que puedes o no puedes hacer, así te ayudará a sentir seguridad y confianza con tu pareja.

Finalmente recuerda que la sexualidad de una pareja es cosa de dos. No se trata de sólo complacer los deseos de la otra persona o los propios. Primero reconoce tus límites y luego aprender a marcarlos, para que no sientas que haces algo por presión de tu pareja o algo de lo que no estas completamente seguro.

Actividad 3. Tiempo de relajarse

Instrucciones. Comienza acostándote en una superficie plana o sentado.

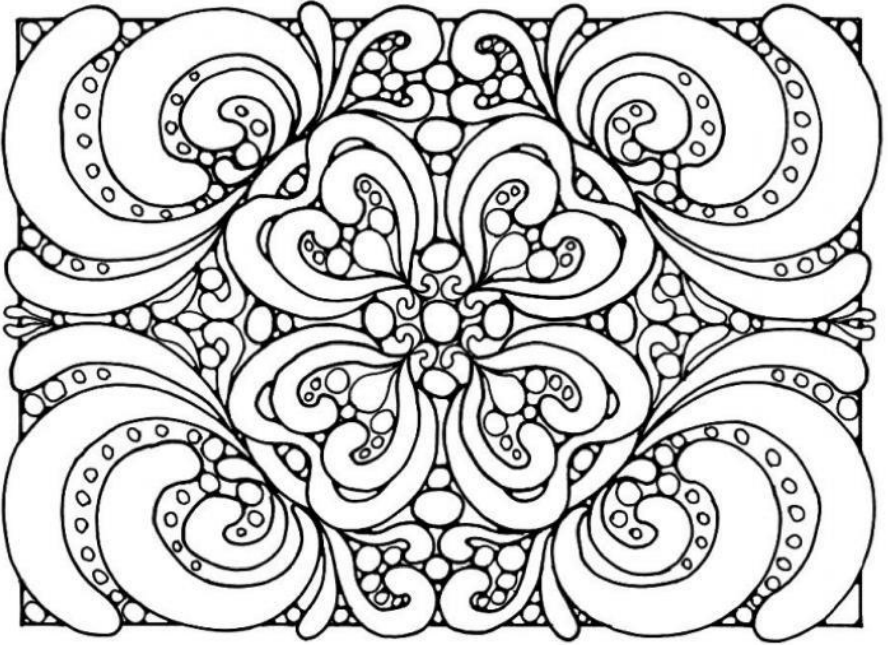
Inhala y tensa fuertemente cada grupo de músculos como observas en la siguiente tabla, durante 4 o 10 segundos.

Exhala y relaja rápidamente (no gradualmente). Esto lo puedes hacer a cualquier hora del día incluso en algún trayecto.

Grupo de músculos	¿Qué se debe hacer
Pies	Apriételos fuertemente, apriete los dedos y las plantas de los pies.
Pantorillas	Apunte con los dedos de los pies hacia la cara. Luego, apunte hacia el piso al mismo tiempo los dos (verifique que el área de la cintura hacia abajo no esté tensa).
Muslos	Apriételos fuertemente.
Caderas y glúteos	Contraiga los glúteos fuertemente.
Abdomen	Meter la panza con fuerza (revísese el pecho y el estómago para detectar la tensión)
Espalda	Arquee la espalda hacia arriba, separándola del piso o de la silla.
Pecho	Respire hondo para abrir el pecho y mantenga la respiración de 4 a 10 segundos.
Frente del cuello	Tóquese el pecho con la barbilla (trate de no crear tensión en el cuello ni en la cabeza).
Nuca	Presione la nuca contra el piso o una silla, sin forzarlo demasiado.
Alrededor de la boca	Apriete fuertemente los labios (verifique que la cara no esté tensa y sólo utilice los labios).
Mejillas y mandíbulas	Sonría lo más ampliamente que pueda.
Alrededor de los ojos y el puente de la nariz	Cierre los ojos tanto como pueda (si usa lentes de contacto, quíteselos antes de comenzar el ejercicio).
Frente	Frunza el ceño con fuerza.
Cuero cabelludo y cabeza	Apriete todos los músculos de la cabeza

Actividad 4. Los colores

Instrucciones. Algunas personas se sienten relajadas coloreando, pintando, o dibujando, utiliza distintos colores para llevar a cabo la actividad y darle color a la siguiente imagen.



BIBLIOGRAFÍA

Angulo, B. G. (2010). Formación den Tiempos de Cambio Prácticas de desarrollo integral:ser, familia, empresa y sociedad. México D.f: ECISA.

Guadalupe, L. A. (2008). Psicología de la Salud:Una ciencia del bienestar y la felicidad. México, D.F: Unife.

Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida. Consultado 12 de octubre 2015 http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/nvhabilidades_guiapractica.pdf Portal de salud Catilla y León. . Consultado 12 de octubre 2015 <http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida>

Estudio sobre la salud física, emocional y sexual de los jóvenes de los planteles del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal. Consultado 14 de octubre 2015 <http://www.educacion.df.gob.mx/oip/images/oip/articulo%2030/INFORME%20I...pdf>

Elaborado por: M.E. Noemí Carrillo Duarte

A large, stylized leaf graphic in shades of gray, positioned centrally on the page. The leaf is oriented vertically with its stem pointing downwards. The background consists of overlapping geometric shapes in various shades of gray, creating a layered effect. A repeating pattern of small, faint circular motifs is visible across the entire background.

SE
LUMEN
PROFERRE