



Uleam

UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Guía de
estudio

Estilo de vida

Dirección de Bienestar, Admisión y Nivelación Universitaria

2024

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ



GUÍA DE ESTUDIO

Estilo de vida

Lic. Victor Geovanny Zambrano Cedeño

Psc. Sandra María Sancán Moreira

Lic. Eulogio Enrique Rodríguez Barreto

Lic. Jefferson Alberto Huerta Saldarriaga

Lic. Psic. Gema Valentina Arias Minaya

Odont. César Hernán Ormaza Lara

Lic. Maira Moncerrate Menéndez Otacoma

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Ciudadela universitaria vía circunvalación (Manta)
www.uleam.edu.ec

Dr. Marcos Zambrano Zambrano, PhD.

Rector

Dr. Pedro Quijije Anchundia, PhD.

Vicerrector Académico

Dra. Jackeline Terranova Ruiz, PhD.

Vicerrectora de Investigación, Vinculación y Postgrado

Lic. Víctor Geovanny Zambrano Cedeño, Mg

Dirección de Bienestar, Admisión y Nivelación Universitaria

Guía de estudio

Estilo de vida

Lic. Víctor Geovanny Zambrano Cedeño

Psc. Sandra María Sancán Moreira

Lic. Eulogio Enrique Rodríguez Barreto

Lic. Jefferson Alberto Huerta Saldarriaga

Lic. Psic. Gema Valentina Arias Minaya

Odont. César Hernán Ormaza Lara

Lic. Maira Moncerrate Menéndez Otacoma

ISBN: 978-9942-681-23-2

Edición: Primera. Diciembre de 2024. Publicación digital

Prohibida su venta

Trabajo de edición y revisión de texto: Mg. Alexis Cuzme Espinales

Diseño de portada: Mg. José Márquez Rodríguez

Una producción de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, registrada en la Cámara Ecuatoriana del Libro.

Sitio Web: uleam.edu.ec

Teléfonos: 2 623 026 Ext. 255

ÍNDICE

UNIDAD 1	1
1 Aspectos generales de la salud y hábitos saludables	1
1.1 Hábitos saludables	2
1.2 Higiene personal	4
1.3 Higiene del sueño	5
2 Salud mental, social y sustancias que afectan la salud	6
2.1 Prevención de las afecciones de salud mental	7
2.2 Abuso de sustancias que afectan la salud.....	8
2.3 Habilidades comunicativas y salud social.....	10
UNIDAD 2	12
3 Nutrientes y metabolismo	12
3.1 Importancia de una dieta equilibrada	13
3.2 Grupos de alimentos y nutrientes esenciales	14
3.3 Metabolismo	17
4 Ejercicio físico: recreación y manejo del tiempo libre	19
4.1 Recreación y uso del tiempo libre	20
4.2 Tipos y formas de recrearse.....	21
4.3 Optimización del tiempo libre.....	22
UNIDAD 3	23
5. Fisiología del aparato reproductor masculino y femenino	23
5.1 Hormonas sexuales	23
5.2 Ciclo Menstrual	24
6. Anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual	25
6.1 Clasificación de los métodos anticonceptivos	25
6.2 Enfermedades de transmisión sexual	28
6.3 ¿Cómo sospechar de una ETS?	28
UNIDAD 4	30
7. Signos vitales	30
7.1 Presión Arterial	31
7.2 Temperatura corporal.....	32
7.3 Frecuencia Respiratoria	32
7.4 Frecuencia Cardíaca	33
8. Atención primaria en salud	35
8.1. Reanimación Cardiopulmonar Básica	35

8.2. Maniobra de Heimlich	36
BIBLIOGRAFÍA	38

INTRODUCCIÓN

Este módulo fue elaborado para los aspirantes de las carreras de la ULEAM proporcionando un enfoque práctico sobre la salud y la calidad de vida.

El módulo contiene las bases de los estilos de vida saludables cubriendo los aspectos claves de la materia, como la salud física, mental, social, la alimentación saludable, ejercicio físico, salud sexual integral y atención primaria en salud.

Cada unidad está compuesta por ilustraciones y ejercicios detallados, incluyendo prácticas a través de herramientas digitales con el objetivo de lograr un aprendizaje didáctico y que el estudiante aplique en su día a día.

«Dejadme practicar las buenas costumbres y les devolveré libertad y gloria».

Eloy Alfaro Delgado



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Unidad 1

Identifica y emplea hábitos saludables que le permita mejorar su salud física, mental y social en los entornos donde se desenvuelve.



Unidad 2

Reconoce los diversos grupos de alimentos para una dieta balanceada, además genera alternativas que permiten variar la ingesta de nutrientes creando buenos hábitos alimenticios mejorando así la capacidad física y metabolismo. Entiende sobre los beneficios del ejercicio físico y ambientes de recreación y tiempo libre que ayudan a mejorar la calidad de vida.



Resultados
de las
Unidades



Unidad 3

Comprende la fisiología del aparato reproductor femenino y masculino, comprende el concepto de anticoncepción y reconoce las principales Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y los mecanismos para la prevención de estas enfermedades.



Unidad 4

Identifica situaciones o escenarios que ameriten emplear primeros auxilios como medida de asistencia básica en salud, además de tener un conocimiento claro sobre los signos vitales y los valores normales y alterados de estos.



UNIDAD 1

1 Aspectos generales de la salud y hábitos saludables

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velasquez, 2012).

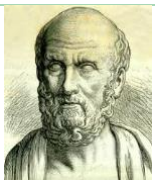
La OMS define la salud como:

“Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).



Actividad de conocimientos previos:

¡Los queremos escuchar! ¿Qué entiende usted por hábitos? ¿Realiza actividades físicas seguido? ¿Considera usted que se alimenta correctamente? *¡Responda a este cuestionario que evalúa sus hábitos!*



Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Hipócrates

Según los entes máximos en salud se reconocen 3 puntos fundamentales en los conceptos de salud. A continuación, se presenta una ilustración que detalla los aspectos de la salud:



Ilustración 1. Aspectos de la salud. Fuente: Autor

1.1 Hábitos saludables

Cuando hacemos referencia a hábitos nos referimos a las conductas diarias que inciden directamente sobre nuestra salud. Para disfrutar de una adecuada calidad de vida es necesario adoptar hábitos que nos conduzcan a un estilo de vida saludable.



Ilustración 2. Hábitos saludables vs. Hábitos nocivos. Fuente: autor.

Los procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y conductas de las personas y grupos de población determinan los estilos de vida que contribuyen a satisfacer las necesidades humanas y mejorar la calidad de vida (Universidad Mariana, 2018).

Continuando esta idea, Universidad Mariana (2018) concluye que “por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.” (p. 9), con lo cual se entiende la relación entre buenos hábitos y buena calidad de vida.

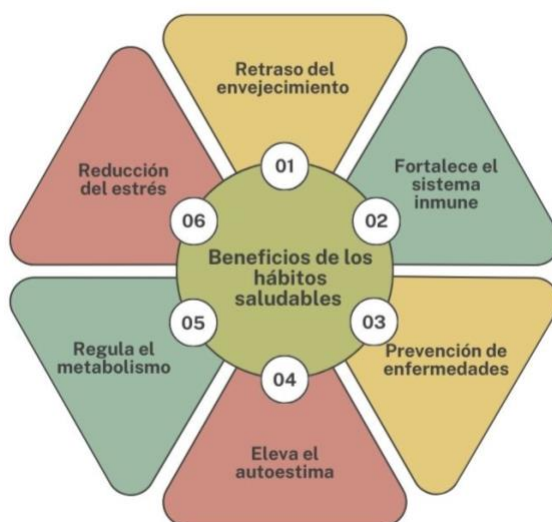



Ilustración 3. beneficios de los hábitos saludables. Fuente: autor



RECUERDE: Mantener hábitos no saludables influye negativamente sobre nuestra salud física, exponiéndonos a enfermedades, un bajo rendimiento académico-laboral y una salud mental desequilibrada. Acceda al siguiente enlace para ampliar la información sobre hábitos que dañan nuestra salud: [¿Cómo me enferman mis malos hábitos?](#) 

Actividad 1



Test de Salud y Estilo de Vida

Práctico test de salud y estilo de vida para valorar si tenés un estilo de vida saludable.

Orientación didáctica:

Conozca y asimile los buenos hábitos como un aspecto importante en el día a día.

Indicaciones de la actividad:

- Mediante el siguiente enlace acceda al Test de Salud y Estilo de Vida:
<https://saludybienestar.com.ar/tests/test-de-salud-y-estilo-de-vida/>
- Complete el test y coloque su puntuación y reflexión según las indicaciones descritas en el documento **Formato de entrega de Actividades U1 y U2** que se encuentra en Actividades de la Guía de Estudio – U1 y U2 de su plataforma Moodle y desarrollar ahí.

1.2 Higiene personal

El objetivo de la higiene personal es conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por esto que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en el ámbito personal, como en la vida familiar, comunidad, lugar de trabajo o escuela (UNICEF, 2005).

La higiene trata sobre las conductas que previenen enfermedades y mantienen un buen estado de salud. Si la práctica de estas normas de higiene se mantiene, con el pasar del tiempo, se convierten en hábitos propios del individuo. De ahí la relación entre los hábitos de higiene y una buena calidad de vida. (UNICEF, 2005)





1.3 Higiene del sueño

Dormir también es importante para tener un buen estado de salud. Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas (NIH, 2013).



En la siguiente infografía encontrará más información sobre consejos para mejorar la higiene del sueño. (Ctrl + clic en la imagen).

	<p>Actividad 2</p> 
---	--

Orientación didáctica:

¿Duerme, pero no descansa? Es posible que no esté tomando las medidas adecuadas para que su calidad de sueño sea la ideal. Realice la siguiente actividad para profundizar más en el tema.

Indicaciones de la actividad:

- En el documento “Formato de entrega U1 y U2”, en la actividad 2, deberá hacer un resumen durante una semana de sus hábitos de higiene de sueño esto debe incluir la hora tentativa para acostarse y levantarse.
- Deberá también identificar actividades que usted realiza actualmente previo a su hora de dormir y separarlas entre hábitos positivos (acostarse temprano, comer ligero y temprano, leer un libro, tomar un baño, hacer actividad física, hacer ejercicios de meditación o relajación) o negativos (Comer copiosamente y muy tarde, acostarse tarde, usar pantallas previo al dormir, no bañarse, etc.)
- Acceda al apartado “Actividades de la guía de estudio U1 y U2” de la Unidad 2 para acceder al formato y realizar.

Al dormir, se atraviesa un ciclo de dos fases del sueño: el movimiento ocular rápido (MOR) y el sueño sin MOR. El ciclo se reinicia cada 80 a 100 minutos. Por lo general, se atraviesan de 4 a 6 ciclos por noche. Es posible que se despierte brevemente entre un ciclo y otro. En los estudios sobre el sueño se emplean sensores para registrar los movimientos oculares y la actividad cerebral, y eso se usa para clasificar las fases y etapas del sueño (NIH, 2022).



RECUERDE: La higiene del sueño influye de manera importante en la calidad de vida y es un factor importante para el mantenimiento de la salud. Acceda al siguiente enlace para ampliar conocimientos sobre los ciclos del sueño: [El ciclo del sueño](#)



2 Salud mental, social y sustancias que afectan la salud

La salud mental es un estado de bienestar psicológico, social y mental que da a las personas la capacidad de afrontar los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus capacidades, aprender y trabajar de manera proactiva y contribuir al crecimiento de su entorno (OMS, 2022).



A continuación, encontrara información adicional acerca de la
Importancia y cuidados de la salud mental.

Abrir la siguiente imagen (Ctrl+click)

SALUD MENTAL

Importancia y
Cuidados de la salud mental.

2.1 Prevención de las afecciones de salud mental

Las actividades de promoción y prevención priorizan el identificar los puntos sociales, individuales y estructurales de la salud mental, luego intervenir para disminuir los riesgos, mejorar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden dirigirse a personas individuales, grupos particulares o incluso a poblaciones enteras (OMS, 2022).



Dar clic (Ctrl + clic) en la siguiente
imagen para conocer sobre técnicas que
nos ayudan a combatir el estrés y





Recuerde: Es también relevante entender que la salud mental no es una ausencia de enfermedad o malestar, sino más bien, un estado general de bienestar que permite llevar una vida satisfactoria y hacer frente a las dificultades.

Además, como diferenciamos entre ¿Estrés, ansiedad y depresión? Haz clic aquí para obtener más información sobre el tema: [¿Estrés, ansiedad o depresión?](#)



A continuación, encontrará un video que nos explica una serie de ejercicios diseñados para ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante la liberación de la tensión muscular. (presionar Ctrl + clic en el enlace)



 Video: "Relajación muscular progresiva de Jacobson": [Técnica de Jacobson](#) 

2.2 Abuso de sustancias que afectan la salud

Las sustancias psicoactivas son drogas que, si se consumen continuamente, causan dependencia y adicción y alteran el desempeño e interacción del sujeto en cualquiera de sus áreas de participación, actividades cotidianas de índole individual o incluso en otros, como el ámbito familiar, el estudio, el trabajo, productividad y ocio (Rojas, 2020).



A continuación, encontrará una ilustración sobre las Señales sociales y emocionales del Consumo de Drogas. Presione Ctrl + clic en la imagen



En el siguiente enlace puede encontrar contenido adicional sobre la importancia de regular el consumo de alcohol (**presionar Ctrl + clic en el enlace**)



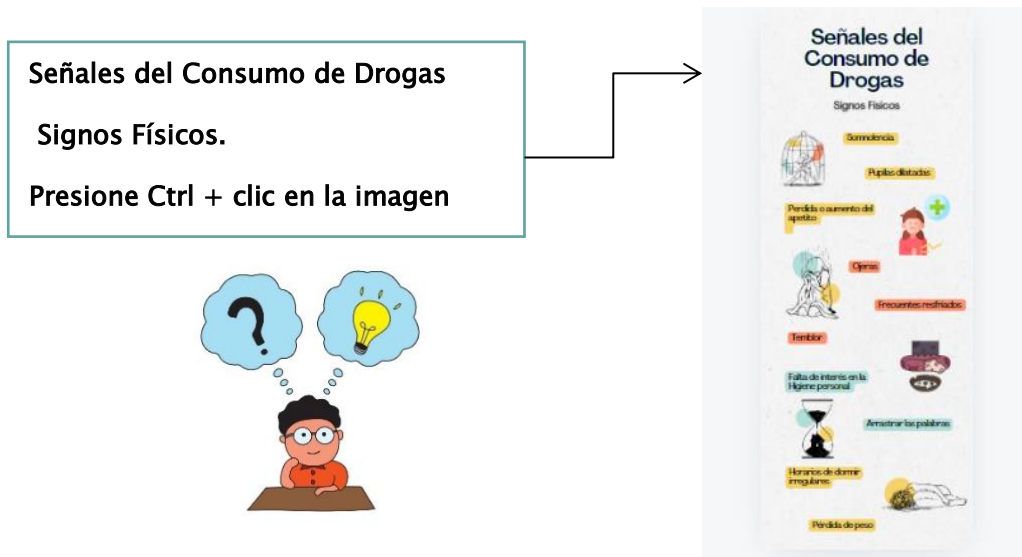
Video: “Bebidas Alcohólicas: [¿Por qué debemos ser responsables con su consumo?](#)”



A continuación, se presenta una tabla sobre los efectos del uso excesivo del alcohol.

Efectos del uso del Alcohol
Enfermedades cardiovasculares
Enfermedad del Hígado
Daños en el cerebro
Debilitamiento de la Inmunidad
Mayor riesgo de divorcio
Mal desempeño laboral
Dificultades Financieras
Encarcelamiento
Participación en conductas sexuales riesgosas

Tabla 1. Efectos del uso del Alcohol. Fuente: Autor



2.3 Habilidades comunicativas y salud social.

Russell (1973) define la salud social como una dimensión del bienestar de un individuo que se refiere a cómo se lleva con las demás personas, cómo interactúa con ellas, con las instituciones y con la cultura. La convivencia pacífica, la interacción amistosa entre todos nosotros hacen de nuestro mundo un espacio saludable (Benito, 2012).



Ilustración 4. Salud Social. Fuente: Autor

El término "habilidades comunicativas" se refiere a la capacidad de una persona para comunicar sus ideas, sentimientos, necesidades, sueños y deseos tanto forma oral como escrita. Además, la capacidad de comprender los mensajes transmitidos por estos códigos. Las siguientes habilidades comunicativas: hablar, escuchar, leer y escribir son los objetivos principales de esta propuesta educativa (Monsalve, 2009).

Proceso de Socialización:

“Es el proceso por el cual los individuos adquieren las habilidades, las creencias, los valores y los comportamientos sociales necesarios para funcionar en forma efectiva en la sociedad o en un determinado grupo. Consiste en cobrar conciencia del patrón conductual del sistema de valores social o del grupo y lo que se considera normal o deseable en el ambiente social del que serán miembros” (Torres & Miguel, 2017).



UNIDAD 2

3 Nutrientes y metabolismo

La alimentación es un factor clave en la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes. Una alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia es crucial para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos, prevenir enfermedades crónicas, y mejorar la calidad de vida a largo plazo (Begnini, 2023).

La alimentación es uno de los mecanismos indispensables, vitales e importantes del ser humano, a través de esta se logra la ingesta de alimentos para brindar energía y función al organismo, por ello es necesario hacerlo de manera, completa, balanceada y adecuada.



Ilustración 5. Alimentación saludable vs no saludable. Fuente: Autor



RECUERDE: Para que el cerebro funcione de manera óptima, necesita de nutrientes que posean vitaminas y minerales, como las frutas, verduras y hortalizas, esto como medida para tener un rendimiento eficaz dentro de actividades que requieren del pensamiento y la memoria.

3.1 Importancia de una dieta equilibrada

La importancia para el ser humano de llevar una alimentación saludable y adecuada se refleja en todas las etapas de la vida, por lo que es fundamental que, desde temprana edad, los estudiantes conozcan los beneficios nutricionales y saludables de los alimentos. Una dieta saludable no solo debe proporcionar energía y nutrientes necesarios para el desarrollo del cuerpo humano y mantener una salud vital, sino también ayudar a mejorar la calidad de vida al brindar una sensación de bienestar, aumentar la eficacia del cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades (Gómez, 2020).



Una alimentación adecuada y equilibrada debe estar constituida por los siguientes elementos y distribuida de la siguiente manera:



• **Carbos: 40 al 60 %**



• **Proteínas: 20 al 30%**



• **Lípidos: 20 al 30 %**



• **4/5 porciones diarias frutas y verdura**

Ilustración 6. Porcentajes de ingesta diaria por grupo alimenticio. Fuente: Autor

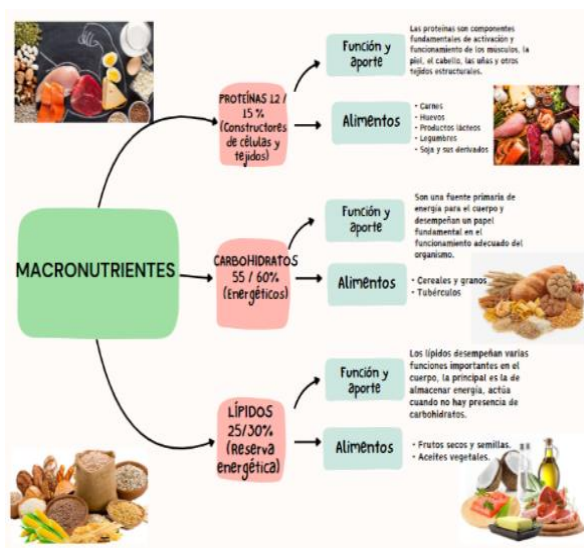


Ilustración 7. Recomendaciones para una dieta balanceada. Fuente: Autor

3.2 Grupos de alimentos y nutrientes esenciales

La ingesta calórica se refiere al patrón de calorías consumidas por un individuo por día. Esta proviene de la ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas, un individuo debe tener una ingesta calórica regular, para satisfacer sus necesidades energéticas, y pueda llevar a cabo sus actividades diarias y poder sobrevivir (Zardón, 2021).

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el aporte nutricional que brindan al cuerpo humano, se los categoriza en dos secciones, los macronutrientes que incluyen tres grandes grupos, considerados esenciales y de primera necesidad en el individuo y son, proteínas, carbohidratos y lípidos, la segunda sección constan los micronutrientes que incluye las vitaminas y minerales esenciales.



Dar clic (Ctrl + clic) en la siguiente imagen para conocer a profundidad sobre los macro y micronutrientes.

Es importante considerar los grupos de alimentos para poder distribuir la alimentación durante todo el día, es necesario establecer un horario fijo de alimentación y considerar las 5 comidas diarias de la siguiente forma:



Ilustración 8. Porcentaje de consumo de alimentos diarios. Fuente: Autor.

A continuación, encontrará información adicional sobre los macro y micronutrientes (**presionar Ctrl + clic en el enlace**)



Video: [¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes?](#)



RECUERDE: La distribución de los macro y micronutrientes en sus platos principales y secundarios no es estricta, porque no todos tienen las mismas necesidades dietéticas, por esto es importante conocer cada macro grupo alimenticio para saber cómo personalizar su alimentación en base a sus objetivos personales.



Actividad 3

◆ Dieta ◆
EQUILIBRADA

Orientación didáctica:

Una alimentación adecuada y equilibrada debe de estar constituida por carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.

Indicaciones de la actividad:

- En su plataforma Moodle, ingrese a la tarea “Actividades de la guía de estudio U1 y U2” y en el formato de descarga encontrará los pasos para realizar esta actividad.
- Tome una foto de una de sus comidas principales y muestre la distribución de macro y micronutrientes en su plato según sus necesidades personales. Y reflexione sobre su ingesta diaria de nutrientes.
- Puede utilizar la imagen de referencia que se encuentra en el **Formato de entrega de actividades de la U1 y U2**.
- En este mismo formato deberá ubicar la imagen solicitada de su plato principal.

3.3 Metabolismo

El cuerpo humano es una máquina compleja que absorbe, metaboliza y procesa alimentos sólidos y líquidos. La finalidad de estos procesos es la de obtener los nutrientes necesarios para construir y reparar tejidos y así mismo, obtener la energía para mantener su cuerpo en movimiento (OCU, 2021).



El principal objetivo del metabolismo de los macronutrientes como las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas es la de **generar energía para mantener las funciones del organismo** esto lo permite tener la capacidad de realizar trabajos de síntesis, trabajos de transporte y trabajos mecánicos (OCU, 2021).

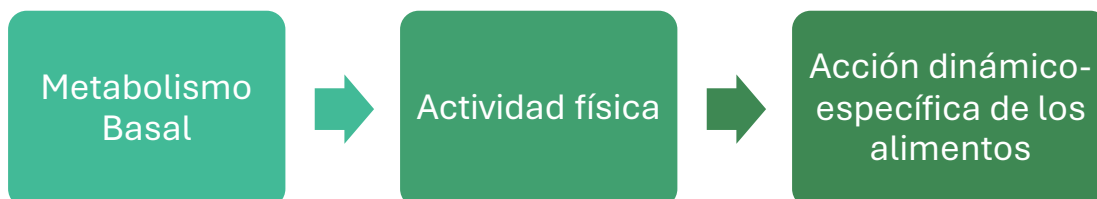


Ilustración 9. Metabolismo basal. Fuente: Autor

Cuando hablamos de gasto metabólico basal o el metabolismo basal nos referimos a la cantidad de energía utilizada por nuestro cuerpo para mantener sus funciones en estado de reposo, después de 12 horas de ayuno y a una temperatura neutra. En términos generales, para la mayoría de los adultos, el metabolismo basal significa entre el 50–70 % del gasto energético total (OCU, 2021).

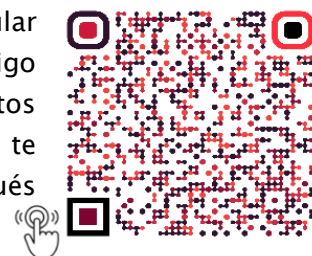


RECUERDE: Dentro del gasto energético, la actividad física es el componente que más varía en su presencia. El mismo puede llegar a representar el 10 % del gasto total para las personas que guardan reposo y que no realizan casi esfuerzos físicos voluntarios, el 20 % en personas sedentarias y puede superar el 50 % en el caso de las personas físicamente activas (OCU, 2021).

A continuación, podrás conocer tu metabolismo basal a través de una herramienta digital que facilitará y permitirá conocer cuál es tu estado metabólico.



Accede a la herramienta para que puedas calcular tu metabolismo basal, debes escanear el siguiente código QR o dar clic en el mismo para acceder, ubica los datos que solicita y tendrás el resultado de tu metabolismo, te indicara varios resultados y deberás de comparar después con el siguiente gráfico dentro de esta unidad.



La necesidad de energía de un individuo se relaciona con su gasto energético (GE) y está definido como la energía que consume un organismo, el mismo se representa por la tasa metabólica basal (TMB), la actividad física (AF) y la termogénesis inducida por la dieta (TID) (Vargas, 2011).



Ilustración 10. Aspectos que influyen en el metabolismo. Fuente: ADNtro

La TMB es la cantidad mínima de energía que necesita un organismo para estar vivo y viene a representar el 60–70% del total del gasto energético (TGE), en la mayoría de las personas con baja actividad física o sedentarios. La AF representa entre el 25–75% del TGE y la TID representa cerca del 10% del TGE (Vargas, 2011).

4 Ejercicio físico: recreación y manejo del tiempo libre

La actividad física es conceptualizada como cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que exija gasto de energía como, por ejemplo, el simple hecho de movernos de un lugar a otro. En el caso de la actividad física, incluye una variedad de actividades que son planificadas y estructuradas y que se realizan de forma repetida con diferentes objetivos, como el hecho de establecer una rutina (Perea, 2019).



Ilustración 11. Beneficios de la actividad física. Fuente: Autor.

Los beneficios de la actividad física para el organismo van desde efectos neurológicos hasta reducción afecciones mentales como la ansiedad y depresión, también incluyen la reducción del riesgo de demencia, la promoción de la función cognitiva y la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular. En lo que respecta a la salud cardiovascular, los principales beneficios incluyen la reducción de la mortalidad, la reducción del riesgo de enfermedad coronaria, la mejora de la presión arterial y la promoción de la rehabilitación cardiovascular (Perea, 2019).

Los resultados positivos de la actividad física también incluyen beneficios que podemos observar a nivel del sistema endocrino, musculoesquelético e incluso también un significativo impacto en la disminución de riesgo de los tipos de cáncer más incidentes en la población actual (Perea, 2019).



Ilustración 12. Tipos de actividad física. Fuente: Autor.



RECUERDE: La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana, o al menos 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana. Esto se puede distribuir a lo largo de la semana en sesiones de al menos 10 minutos de duración.

4.1 Recreación y uso del tiempo libre

Cada sector, determinado por el campo de actividad humana en que se involucra institucionalmente la Recreación, requiere un diseño de programas y actividades recreativas consistente en sus características específicas. En concordancia, los sectores abarcan los programas y aplicaciones recreativas, mediante los cuales se involucra en el campo de cada actividad como son: la recreación ambiental, comunitaria, cultural y artística, deportiva, laboral, pedagógica, terapéutica y turística (Abella, 2018).

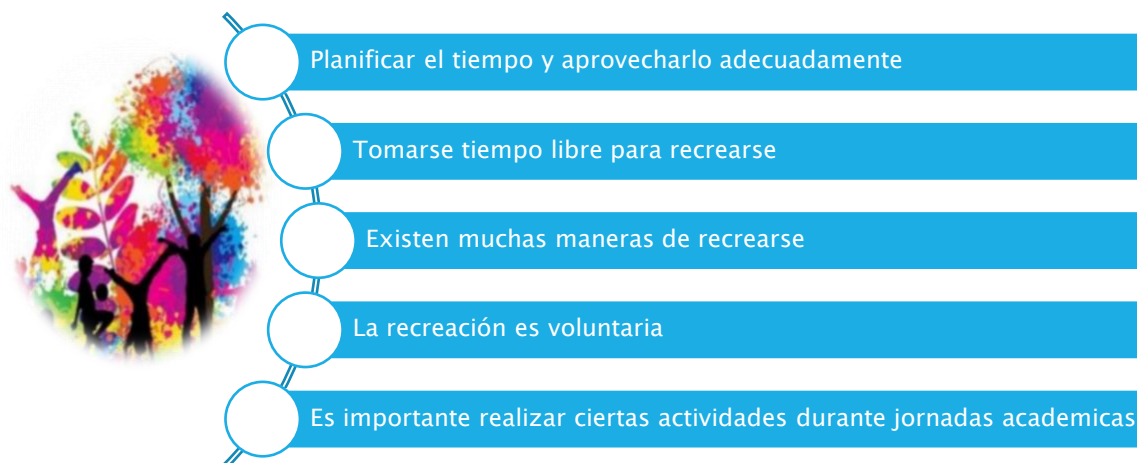


Ilustración 13. Claves para el aprovechar el tiempo libre. Fuente: Autor.

4.2 Tipos y formas de recrearse

Los tipos y formas de recreación se refieren a las diferentes actividades y opciones disponibles para que las personas disfruten, descansen y se relajen. Estas pueden variar según los intereses, preferencias y necesidades de cada individuo, a continuación, Acceda al enlace que lo llevara a una tabla que describe las diversas actividades para poderse recrear en tiempos libres: [Tipos de recreación](#)



Ilustración 14. Manejo del tiempo. Fuente: Autor.



Actividad física

Actividad 4

Orientación didáctica:

Todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el nivel de organización.

Indicaciones de la actividad:

- Ingrese a su aula de Estilo de Vida en Moodle, en el documento de **Formato de entrega de Actividades de la U1 y U2** de la tarea “Actividades de la guía de Estudios U1 y U2” va a encontrar la tabla para desarrollar esta actividad.
- Realizar un microciclo semanal de actividad física, de acuerdo con el siguiente formato, según las necesidades personales, para tratar de llevar un buen estilo de vida.
- Indique si realizó actividades de fuerza, de resistencia, de cardio, deportiva o recreacional.
- Evidencie la realización de su trabajo bajo los criterios detallados en el documento.

4.3 Optimización del tiempo libre

Es importante tener una planificación adecuada sobre el manejo del tiempo para ello considere lo siguiente:

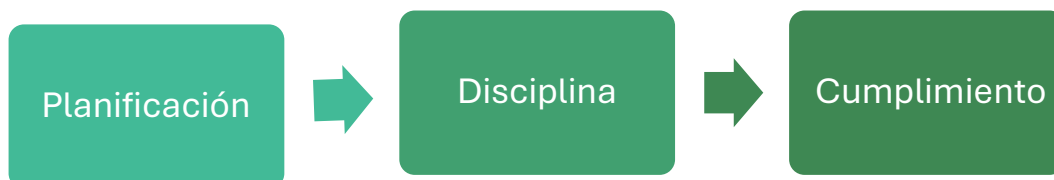


Ilustración 15. Optimización del tiempo libre. Fuente: Autor.

UNIDAD 3

5. Fisiología del aparato reproductor masculino y femenino.



Tanto en los varones como en las mujeres, hay tres componentes que constituyen el sistema reproductivo: los órganos reproductivos primarios (testículos y ovarios), los órganos reproductivos secundarios (los diversos órganos del tracto reproductivo) y los controladores del cerebro y del sistema endocrino. Los sistemas reproductivos masculinos y femeninos llevan a cabo dos tareas fundamentales: la producción de gametos (espermatozoides y óvulos) y la producción controlada de hormonas sexuales. (Michael & Sircar, 2012)

5.1 Hormonas sexuales

Desde el nacimiento hasta la pubertad, hay una disminución en la sensibilidad del hipotálamo a la inhibición de retroalimentación por la testosterona o estrógenos. En la pubertad, el hipotálamo no es lo suficiente sensible para inhibir la retroalimentación por la testosterona y estrógenos; por tanto, secreta cantidades adecuadas de GnRH en su patrón pulsátil habitual. En presencia de la liberación de pulsos normales de GnRH, la testosterona y los estrógenos son secretados en cantidades adecuadas (Michael & Sircar, 2012).

A continuación, se presentarán dos tablas que detallan las funciones de las hormonas sexuales masculinas (testosterona) y femeninas (estrógeno y progesterona):

Funciones de las hormonas sexuales masculinas	
Incrementa la libido	Producción de espermatozoides
Aumento de la masa muscular	Cambio de voz
Vello corporal	Desarrollo del pene
Fortalecimiento de los huesos	Desarrollo de las características fenotípicas.

Tabla 2. Funciones de las hormonas sexuales masculinas. Fuente: Autor

Funciones de las hormonas sexuales femeninas	
Estrógeno	Progesterona
Desarrollo del aparato genital femenino	Receptividad endometrial
Aparición de caracteres secundarios	Favorece la implantación embrionaria
Crecimiento folicular	Espesa el moco cervical.
Crecimiento endometrial	Estimula la producción de leche

Tabla 3. Funciones de las hormonas sexuales femeninas. Fuente: Autor

A continuación, encontrará información adicional sobre la testosterona y cómo equilibrar las hormonas (**presionar Ctrl + clic en los enlaces**)



Video: [Cómo equilibrar tus hormonas \(síndrome premenstrual, perimenopausia y más\)](#)

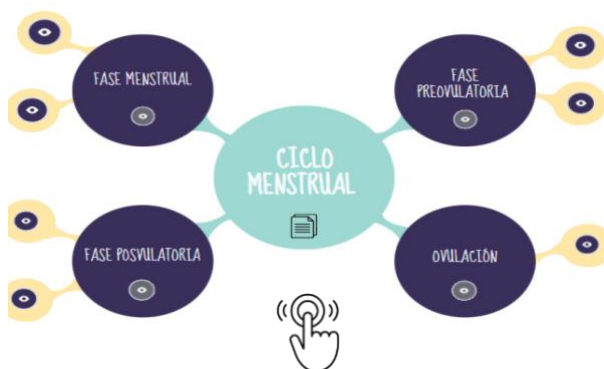


Video: [Por Esta Razón Tienes BAJA TESTOSTERONA](#)

5.2 Ciclo Menstrual

Se entiende por menstruación a la descamación del revestimiento interno del útero (endometrio), la misma que va acompañada de sangrado. Esta se produce aproximadamente en ciclos mensuales que van a abarcar los años fértiles de la mujer, a excepción del tiempo que dure un embarazo (McLaughlin, 2022).

Es importante tomar en cuenta que la menstruación empieza durante la [pubertad](#) con el primer sangrado el cual es conocido como menarquia; así mismo este ciclo cesa definitivamente con el último sangrado que es conocido como la [menopausia](#). La menopausia se considera cuando han pasado 12 meses desde la última menstruación (McLaughlin, 2022).



Abrir la siguiente imagen (Ctrl + clic) para ampliar los conocimientos sobre el ciclo menstrual.

Por definición, el primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1). El ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Los ciclos menstruales normales varían entre 24 y 38 días. Solo del 10 al 15% de las mujeres tienen exactamente ciclos de 28 días (McLaughlin, 2022).

6. Anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual

El concepto de anticoncepción la encuadra como la prevención del embarazo. La anticoncepción, o también llamado control de la natalidad permite a las parejas que el embarazo sea planificado para cuando ambos lo decidan así. Hay métodos que también nos proporcionan protección contra infecciones. La elección de un método anticonceptivo depende de varios factores, como la salud general de la mujer, la edad, la frecuencia de actividad sexual, el número de parejas íntimas, su deseo de procrear en el futuro y los antecedentes médicos familiares (NIH, 2019).

6.1 Clasificación de los métodos anticonceptivos

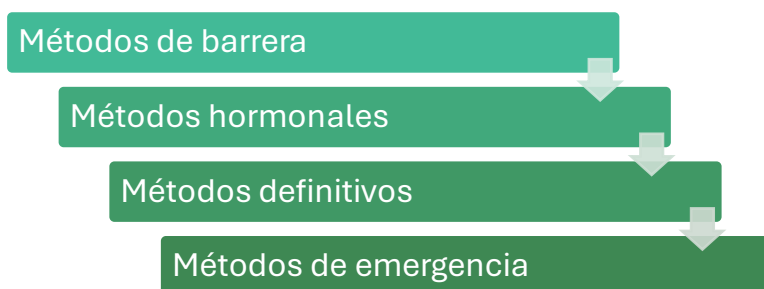


Ilustración 16. Clasificación de los métodos anticonceptivos. Fuente: Autor.

Abrir la siguiente imagen (Ctrl + clic) para ampliar los conocimientos sobre métodos anticonceptivos.



Entre las repercusiones sociales relacionadas al embarazo prematuro se encuentra una mayor incidencia de deserción escolar, la necesidad de buscar un empleo de forma temprana y una considerable disminución en la calidad de vida. Así mismo, una proporción



importante de embarazos no deseados aumenta la incidencia de abortos, los cuales son realizados en muchos casos sin la seguridad respectiva (Covarrubias, 2016).

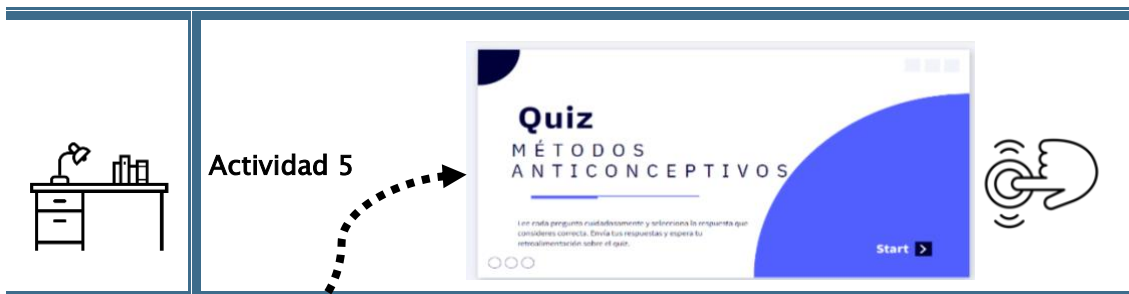
A continuación, encontrará información adicional sobre los métodos anticonceptivos (**presionar Ctrl + clic en el enlace**)



Video: [Los Métodos Anticonceptivos](#)



RECUERDE: No todos los métodos anticonceptivos protegen contra las Enfermedades de Transmisión Sexual, por lo cual es importante conocer su clasificación y considerar combinarlos para prevenir la concepción y el contagio de enfermedades.



Actividad 5

Quiz
MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS

Start >

Orientación didáctica:

Ponga a prueba los conocimientos adquiridos sobre métodos anticonceptivos en el siguiente Quiz.

Indicaciones de la actividad:

- Ingrese al enlace presionando Ctrl + clic en la imagen de arriba y resuelva las preguntas sobre métodos anticonceptivos.
- Ingrese a su aula de Estilo de Vida en Moodle, en “Actividades de la guía de estudio U3 y u4”, ahí encontrará el **Formato de entrega de Actividades de la U3 y U4** y va a encontrar el espacio para ubicar su evidencia, la cual deberá ser una captura de pantalla una vez finalizada la actividad.

BENEFICIOS DE LA PLANIFICACION FAMILIAR

- *Se decide cuantos hijos tener y cuando hacerlo*
- *Evita embarazos no deseados*
- *Posibilita tener hijos en edades de menor riesgo (20-35)*
- *Permite el espaciamiento adecuado de un parto a otro (2 a 3 años)*
- *Se pueden prevenir los abortos provocados que acarrear mayores riesgos.*

Tabla 4. Beneficios de la planificación familiar. Fuente: Autor.



RECUERDE: La planificación familiar es un derecho de todas las personas para tener una vida saludable y sin riesgos. Constituye un factor importante para la sexualidad responsable. Para ampliar sus conocimientos en anticoncepción y planificación familiar acceda al siguiente enlace: [Métodos anticonceptivos y planificación familiar](#)



6.2 Enfermedades de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual son un conjunto de enfermedades transmisibles que pueden contraerse a cualquier edad (con mayor frecuencia en personas de 15 a 50 años), del cual el elemento en común es tener, como mecanismo de contagio, la vía sexual (Cruz, 2007).



Conozcamos un poco más sobre las ETS en el siguiente artículo (Ctrl + clic en la imagen)



6.3 ¿Cómo sospechar de una ETS?

Los síntomas pueden ser variados, pero podemos empezar a sospechar cuando existe:

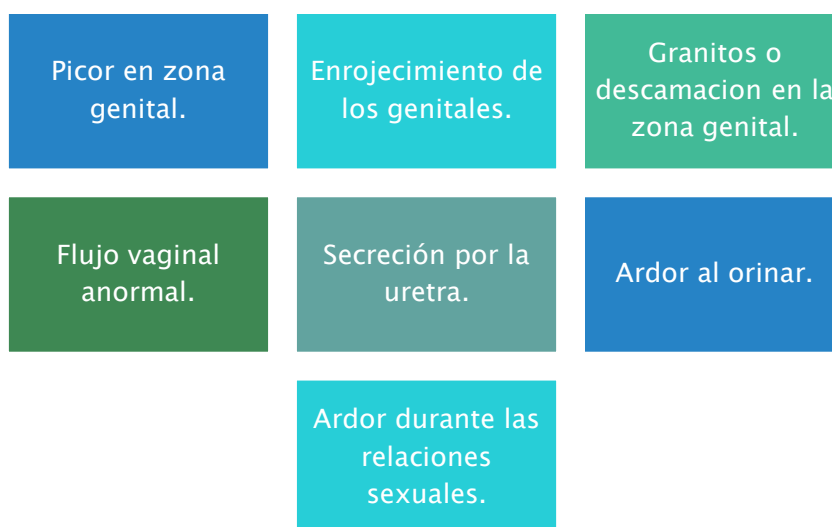


Ilustración 17. Síntomas de ETS. Fuente: Autor.



Orientación didáctica:

Ponga a prueba los conocimientos adquiridos sobre Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) en el siguiente Quiz.

Indicaciones de la actividad:

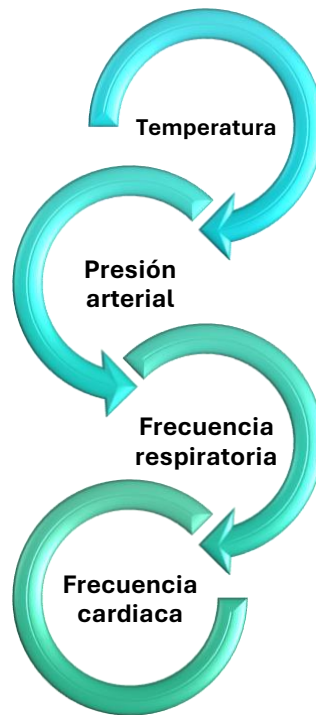
- Ingrese al enlace presionando Ctrl + clic en la imagen de arriba y resuelva las preguntas sobre ETS.
- Ingrese a su aula de Estilo de Vida en Moodle, en la tarea “Actividades de la guía de estudio U3 y U4” encontrará el documento **Formato de entrega de Actividades de la U3 y U4** y ahí va a encontrar el espacio para ubicar su evidencia, la cual deberá ser una captura de pantalla una vez finalizada la actividad.

UNIDAD 4

7. Signos vitales

Los signos vitales (SV) son considerados como los valores que nos ayudan a calcular la efectividad y salud de la circulación sanguínea, de la respiración y de las funciones neurológicas basales y su respuesta a distintos estímulos tanto fisiológicos como patológicos (Villegas, 2012).

Ilustración 18. Principales signos vitales. Fuente: Autor.



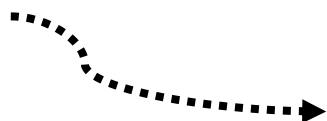
7.1 Presión Arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al presionar las paredes de las arterias al circular. Esta es medida en milímetros de mercurio (mm Hg). Este signo vital es expresado en dos números. El primero, llamado presión sistólica, es la presión realizada por el corazón al contraerse. Mientras que, el segundo valor, se llama presión diastólica, y se mide cuando los ventrículos del corazón se relajan (American Heart Association, 2022).

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba)	y/o	DIASTÓLICA mmHg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 – 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 – 139	o	80 – 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte a su médico inmediatamente)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

Ilustración 19. Valores y categorías de la presión arterial (American Heart Association, 2022)

Conozcamos más sobre el método para tomar la presión arterial dando clic en la siguiente imagen (Ctrl + clic en la imagen)



7.2 Temperatura corporal

La temperatura corporal (TC) se la conoce como la cantidad de calor conservado por el equilibrio entre el calor generado (termogénesis) y el calor perdido (termólisis) por nuestro sistema. La Temperatura corporal normal, según la Asociación Médica Americana, se encuentra entre 36,5° a 37,2° C (Villegas, 2012).

Conozcamos más sobre el método para tomar la temperatura corporal dando clic en la siguiente imagen (Ctrl + clic en la imagen)



7.3 Frecuencia Respiratoria

Sobre el ciclo respiratorio, Villegas (2012) en su investigación, indica que “el ciclo respiratorio comprende una fase de inspiración y otra de espiración. La frecuencia respiratoria (FR) es el número de veces que una persona respira por minuto. La FR normal de un adulto que esté en reposo oscila entre 15 y 20 ciclos por minuto” (p. 11). Por lo que podemos comprender que cualquier valor menor a 12 y mayor 25 sería anormal.

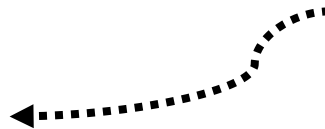
En la siguiente tabla se presentan los valores normales de frecuencia respiratoria en los diferentes grupos etarios.

Valores normales	
Recién nacidos	40 - 60
Preescolar	30 - 35
Escolar	25
Adulto	12 - 20
Vejez	14 - 16

Tabla 5. valores normales de frecuencia respiratoria. Fuente: autor



Conozcamos más sobre la frecuencia respiratoria dando clic en la siguiente imagen (Ctrl + clic en la imagen)



7.4 Frecuencia Cardíaca

La frecuencia cardíaca la definimos como la cantidad de veces que nuestro corazón late durante un minuto. La frecuencia cardíaca en reposo puede oscilar entre 60 y 100 latidos por minuto en condiciones normales. Conocer el estado de la frecuencia cardíaca nos proporciona información importante sobre el estado de salud de la persona (NIH, 2023).



Pasos para tomar el pulso (Mayo Clinic, 2022):

© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

1. Utilizar las puntas de los dedos medio e índice en la cara interna de la muñeca justo por debajo de la base del pulgar.
2. Realice una ligera presión. Podrá sentir la sangre circulando al realizar esta presión digital.
3. Utilice cualquier método para medir el tiempo transcurrido, ya sea cronómetro, reloj de muñeca o teléfono y cuente sus latidos durante un

minuto. También puede hacerlo por 15 segundos y luego multiplicar ese valor por cuatro. Una vez finalizado podrá obtener el valor de su frecuencia cardíaca.



Actividad 7



HEARTS
Curso virtual sobre
medición automática precisa
de la presión arterial

Orientación didáctica:

En la siguiente actividad verá reflejados sus conocimientos sobre la presión arterial en una certificación validada por la Iniciativa *Resolve to Save Lives* y *The Lancet Commission on Hypertension* y *Hypertension Canada*.

Indicaciones de la actividad:

- Ingrese en el enlace (Ctrl + clic) en la imagen de arriba para acceder al curso de la OPS. Cree un usuario y acceda al curso, dar click en “Ver los contenidos del curso” y vea el video de bienvenida y luego el video de la toma de presión arterial.
- Después de revisar los contenidos del curso, los participantes deben aprobar una prueba final para evaluar su comprensión.
- Esta evaluación se compone de 19 preguntas de opción múltiple. La puntuación mínima para aprobar la asignatura es del 80% o superior y se permite un máximo de 3 intentos.
- Al finalizar con la puntuación adecuada, deberá responder una encuesta y luego de eso podrá acceder a su certificado ¡Felicidades!
- Ingrese a su aula de Estilo de Vida en Moodle, en el documento de **Formato de entrega de Actividades de la U3 y U4** va a encontrar el espacio para ubicar una imagen de su certificación, con esto se da por finalizada la actividad.

8. Atención primaria en salud

Comprendemos los primeros auxilios son las maniobras inmediatas, correctas y provisionales que son brindadas a personas accidentadas o que presenten enfermedades de aparición repentina que comprometan su vida, todo esto sucede antes de la llegada de los profesionales del área de la salud (Estrada, Gutiérrez & Irma, 2017).

8.1. Reanimación Cardiopulmonar Básica

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es una maniobra que se realiza en una persona que presenta un paro cardíaco, la misma incluye: Verificar que no haya respiración ni circulación, realizar apoyo vital básico que consiste en compresiones torácicas e insuflaciones de rescate, y el uso de soporte vital cardíaco avanzado (SVCA) (Schlesinger, 2023).

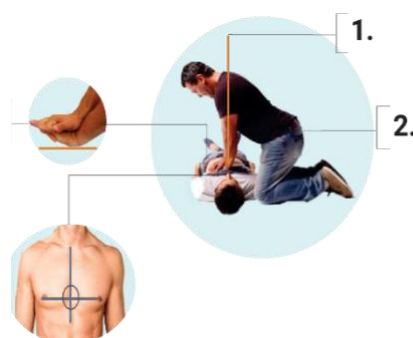


Ilustración 20. Pasos para el RCP. Fuente: Autor.

Técnica del RCP

- ✓ La víctima se debe encontrar en una superficie plana.
- ✓ La persona se debe colocar de rodillas a los lados de la víctima, al de sus hombros.
- ✓ Ubicar el talón de la mano en la parte central del pecho (en un punto medio imaginario de pezón a pezón y de la nariz al ombligo) y el talón de la otra sobre la primera.

- ✓ Se debe ubicar verticalmente sobre el pecho de la víctima, y con los brazos totalmente estirados, se presiona el esternón de 4 a 5 centímetros. Tras cada compresión, se permite liberar presión sobre el pecho, pero sin remover las manos de él y luego repetir las compresiones a un ritmo de 100 por minuto.
- ✓ La persona que realiza la reanimación debe combinar 30 compresiones y 2 insuflaciones de rescate. Cada una de estas se considera un ciclo.
- ✓ Al finalizar 5 de estos ciclos se debe volver a evaluar durante 10 segundos la respiración y las pulsaciones.

A continuación, encontrará un video explicativo sobre la maniobra de RCP (presionar Ctrl + clic en el enlace)



 **Video:** [Como realizar la maniobra de RCP](#) 

8.2. Maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich (compresiones abdominales) es utilizada como un método de primeros auxilios para ayudar a una persona que se está asfixiando por la obstrucción de las vías aéreas superiores con un objeto extraño, el cual comúnmente suele ser un juguete o alimento (Habratt, 2022).



© Healthwise, Incorporated



Acceda al enlace para conocer más a detalle sobre los pasos de la maniobra de Heimlich: [Pasos para la maniobra de Heimlich](#)

Actividad 8



Orientación didáctica:

Ponga a prueba los conocimientos adquiridos sobre maniobras de Atención primaria en salud en el siguiente Quiz.

Indicaciones de la actividad:

- Ingrese al enlace presionando Ctrl + clic en la imagen de arriba y resuelva las preguntas sobre Atención primaria en salud.
- Ingrese a su aula de Estilo de Vida en Moodle, en el documento de **Formato de entrega de Actividades de la U3 y U4** va a encontrar el espacio para ubicar su evidencia, la cual deberá ser una captura de pantalla una vez finalizada la actividad.

BIBLIOGRAFÍA

- American Heart Association. (2022). *Comprender las lecturas de la presión arterial*.
www.heart.org: [Enlace](#)
- American Heart Association. (2022). *Respuestas del corazón*. AHA. [Enlace](#)
- American Pregnancy Association. (2020). *Anticoncepción de emergencia: píldora del día después*. [Enlace](#)
- Cigna Helthcare. (2023). *Maniobra de Heimlich para adultos y para niños de más de 1 año*. [Enlace](#)
- Covarrubias, E., Ramírez Villegas, R., Ramírez Villegas, R., Verde Flota, E. E. de J., Verde Flota, E. E. de J., Rivas Espinosa, J. G., Rivas Espinosa, J. G., Rivero Rodríguez, Luis F., & Rivero Rodríguez, Luis F. (2015). *Utilización de Métodos Anticonceptivos en estudiantes de Enfermería*. [Enlace](#)
- Cruz Hernández, Jeddú, et al. (2007). Anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 23(2). [Enlace](#)
- Estrada, L., Gutiérrez, L. & Hernández, I. (2017). *Manual Básico de Primeros Auxilios*. UIPC CUC. [Enlace](#)
- Gómez Cáceres, D. F. (2020). *Estrategia didáctica sobre la enseñanza de la quínoa para estimular una dieta equilibrada en estudiantes del ciclo tres*. ADCA. [Enlace](#)
- Habrat, D. (2022). *Heimlich en el adulto o el niño consciente*. University of New Mexico School of Medicine. [Enlace](#)
- Mayo Clinic. (2020). *Cómo medir tu frecuencia respiratoria*. [Enlace](#)
- Mayo Clinic. (2022). *Cómo tomarte el pulso*. [Enlace](#)
- McLaughlin, J. E. (2022). *Ciclo Menstrual*. MSD Manuals. [Enlace](#)
- Michael, Joel; Sircar, Sabyasachi. (2012). *Fisiología Humana*. [Enlace](#)
- Monsalve Upegui, M. et al. (2009). Desarrollo de las habilidades comunicativas en la escuela nueva. *Revista Educación y Pedagogía*. [Enlace](#)
- NIH. (2019). *Anticoncepción y Control de la Natalidad*. [Enlace](#)
- NIH. (2023). *Frecuencia Cardíaca*. [Enlace](#)

- OCU. (2021). *¿Qué es el metabolismo basal?* OCU. [Enlace](#)
- OMS. (2022). *Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta.* [Enlace](#)
- OMS. (2022). *Salud Mental.* [Enlace](#)
- OPS. (17 de noviembre de 2021). paho.org. [Enlace](#)
- Perea A. et al. (2019). *Importancia de la Actividad Física.* [Enlace](#)
- Rojas Piedra, T., Reyes Masa, B., Tapia Chamba, A. y Sánchez Ruiz, J. (s.f.). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral. *Journal of business and entrepreneurial studies.* [Enlace](#)
- Sánchez Mateo, J. (2018). *Las actividades recreativas.* [Enlace](#)
- Schlesinger, S. (2023). *Reanimación cardiopulmonar (RCP) en adultos.* Manual MSD. [Enlace](#)
- UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene.* [Enlace](#)
- Universidad Mariana. (2018). *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables.* [Enlace](#)
- Vargas, M., Lancheros, L. y Barrera, M. (2011). Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. *Redalyc.* [Enlace](#)
- Villegas González, J., Villegas Arenas, O. A. & Villegas González, V. (2012). *Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente.* Archivos de Medicina. [Enlace](#)

ISBN: 978-9942-681-23-2



9789942681232



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ