



CUIDA TU CUERPO

EVITA LAS SITUACIONES DE RIESGO

Además de protegerte de las enfermedades y de observar algunas normas básicas de higiene, también debes evitar situaciones de riesgo para tu salud. Algunas de estas medidas son las siguientes:

- Después de comer no hagas ejercicios muy intensos como correr o nadar, ni pases frío. El proceso digestivo puede alterarse y puedes sufrir un **corte de digestión**.
- **Duerme** unas diez horas para que tu cuerpo se recupere de la actividad diaria.
- No **mires** directamente al sol ni a los focos de luz muy fuerte. Usa gafas de sol si la luz solar es muy intensa.
- Escucha la música a un volumen adecuado. No te acostumbres a un volumen muy alto, ya que puedes dañar tus **oídos**.
- Cuando expongas tu **piel** al sol, protégela siempre con la crema adecuada a tu tipo de piel. Cubre también tu **cabeza** con una gorra o un sombrero.



Después de comer debes esperar un par de horas para bañarte, pues el agua fría puede provocarte un corte de digestión.



Observa esta escena de playa:

1. Di qué está haciendo cada uno de estos niños y niñas.
2. ¿Cuáles de ellos no están evitando situaciones de riesgo para su salud? ¿Qué deberían hacer para actuar correctamente?

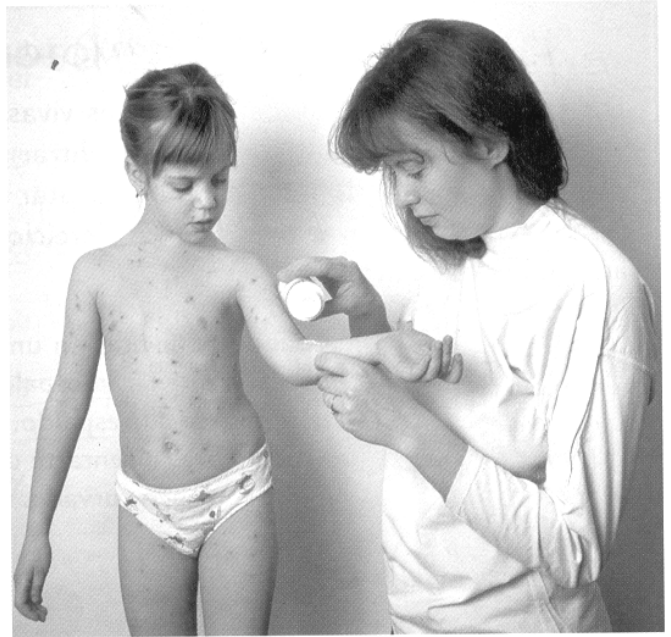
LAS ENFERMEDADES Y LAS VACUNAS

ALGUNAS ENFERMEDADES COMUNES

Muchas de las enfermedades que padecemos están causadas por la entrada y la reproducción de microorganismos en nuestro cuerpo.

Algunas de las enfermedades más comunes son las siguientes:

- **Varicela.** Afecta sobre todo a los niños entre 2 y 9 años. El síntoma más característico de la varicela es la aparición de unas manchas rojizas en la piel y una sensación fuerte de picor.
- **Resfriado.** Consiste en la inflamación de la faringe y de la cavidad nasal, lo que provoca mucosidad y tos.
- **Gripe.** Produce fiebre, irritación nasal, tos y sensación de cansancio. Cada año se producen brotes de gripe que afectan a muchas personas de todas las edades.



La varicela es una enfermedad muy común entre los niños pequeños. Los picores que produce pueden aliviarse con polvos de talco.

LAS VACUNAS

El cuerpo humano posee un sistema de defensa que le permite actuar contra algunas infecciones. Pero en muchos casos, este sistema no está preparado para luchar contra las enfermedades infecciosas.

Las **vacunas** son unos medicamentos que sirven para que nuestro cuerpo se proteja contra enfermedades infecciosas, como por ejemplo el sarampión, las paperas, la poliomielitis o el tétanos.

En los primeros años de edad es obligatorio administrar algunas vacunas a las niñas y a los niños.