

PROFESOR: ERNAI ARIZA SANTANA

PLAN DE MEJORAMIENTO 2o PERIODO 2019

GRADOS SEXTO: INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Presentar la prueba de coordinación driblando el balón; acompasando la trayectoria del balón con el movimiento de la pierna contraria. Realizar detén y lanzar el balón al aro.
3. Leer y analizar el siguiente artículo, transcribirlo a hojas blancas tipo carta, junto con el desarrollo de los siguientes puntos.

EL CIGARRILLO SIGUE APAGANDO VIDAS

De alarmante debe calificarse el hecho de que el cigarrillo sea el responsable directo de 26.460 muertes al año, y de que se relacione con la mitad de los decesos que ocurren en el país en el mismo periodo.

Por si se necesitaba más evidencia, el recién creado Instituto de Evaluación de Tecnología en Salud (IETS), en compañía del Instituto Nacional de Cancerología (INC), dio a conocer un estudio muy serio, que, además de dar cifras ciertas, comprueba la fragilidad de las autoridades encargadas a la hora de aplicar las normas para atajar el grave problema del tabaquismo.

Para la muestra está que, si bien se expidió en el 2009 la Ley 1335 (ley antitabaco), que muchos, en el papel, ven como una de las más avanzadas del mundo, para refrendar el ambicioso Convenio Marco Antitabaco, firmado por 140 países en el 2003, las consecuencias del consumo de cigarrillo en el país siguen creciendo.

Que hoy, a pesar de los esfuerzos y cuando se preveía que las curvas cayeran, 13 de cada 100 colombianos, según el Ministerio de Salud, sean fumadores habituales y que de ellos alrededor de 20 por ciento sean jóvenes y niños requiere más de un análisis.

No en vano, advierte el IETS, el tabaco enferma cada año a 221.000 personas, de las que 72.000 mueren anualmente, lo que convierte esta causa en el factor de mayor impacto negativo en los desenlaces sanitarios nacionales. Para empezar, los fumadores son en potencia pacientes crónicos que le cuestan al sistema de salud cerca de 4,3 billones de pesos anuales.

Este monto –que corresponde al 0,6 por ciento del PIB y equivale a lo que representa la cobertura de 7 millones de afiliados al régimen subsidiado y 5,7 del contributivo, y con él se podría cubrir la totalidad de las deudas de los hospitales públicos– es muchas veces mayor que el que el país recibe por impuestos al tabaco y sus derivados. De entrada, en lo económico, es un mal negocio.

Basta un pequeño recorrido por la región para encontrar que, mientras en Estados Unidos una cajetilla de cigarrillos se vende hasta por 12 dólares y en Uruguay por 5, y en Panamá, Venezuela y Ecuador puede llegar a los 4 dólares, aquí apenas si bordea el dólar, lo que se traduce en precarios ingresos por impuestos. Fumar en Colombia es tan barato que, incluso, el riesgo de enfermar o de morir queda a la mano hasta de los niños, que hoy son objetivo criminal de algunos productores y comerciantes para incrementar sus ventas. El país no puede darse el lujo de perder anualmente 675.000 años de vida saludable, de quitarle 7 años a cada mujer y 6,5 a los hombres por una causa que es completamente prevenible.

Entre otras tareas, las autoridades tienen que fortalecer la iniciativa de espacios libres de humo, controlar estrictamente la publicidad y sancionar la propaganda engañosa, ampliar las medidas de advertencia por encima del 50 por ciento en las cajetillas, procurar aumentos significativos de precios e impuestos al tabaco y sus derivados, restringir por completo la venta al menudeo y castigar la venta a menores. Sin duda, en todas ellas hay vacíos.

Este es un problema serio, que exige soluciones prontas y drásticas. No de otra forma se cambiará la tendencia creciente de muertes y enfermedades que son tan ilógicas como la desatención de los efectos del cigarrillo, una de las causas contra la vida y el bienestar más agresivas. Eso lo comprueban los 5 millones de muertes que deja en el mundo cada año y que serán el doble antes de una década si la situación no se dimensiona y se atiende con seriedad.

- a. ¿Qué porcentaje de colombianos son fumadores habituales?
- b. ¿Porque cree que el precio del cigarrillo en Colombia induce a la población al tabaquismo?
- c. ¿Cuántas personas mueren anualmente en Colombia a causa del tabaquismo?
- d. ¿Cuántas personas mueren en el mundo anualmente por causa de la adicción al cigarrillo?
- e. Los fumadores le cuestan al sistema de salud 4,3 billones de pesos anuales. Si la construcción de un colegio costara \$10.000 millones; ¿Cuántos colegios se podrían construir con el dinero que gasta el estado para atender la salud de los fumadores? Explique su respuesta.
- f. Enumere cinco acciones que usted tendría en cuenta para que este problema de adicción al cigarrillo no lo afecte.

GRADOS SÉPTIMO: EDUCACION FISICA

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Presentar doble ritmo por derecha, realizando un lanzamiento en cada lado de la cancha de baloncesto.
3. Leer y analizar el siguiente artículo, transcribirlo a hojas blancas tipo carta, junto con el desarrollo de los siguientes puntos.

FUMADORES CUESTAN MÁS QUE LAS MADRES Y SÍ LOS CONTRATAN

La representante a la Cámara Tatiana Cabello critica que mientras las licencias de maternidad le representarían un costo adicional a las EPS de \$160.000 millones, el tabaquismo les vale \$4,2 billones.

Tal como pasó durante los cuatro debates que libró en el Congreso, la sanción presidencial que recibió la nueva ley que amplía la licencia de maternidad de 14 a 18 semanas generó polémica y reacciones desde todos los frentes. Mientras que las madres colombianas y las organizaciones médicas celebran la noticia, empresarios alertan que podría ser una medida contraproducente.

Desde el primer debate los gremios cuestionaron el proyecto de ley argumentando que aumentar la licencia de maternidad les incrementa el costo a las empresas de tener personal femenino. Una crítica que va encaminada al tiempo que se mantiene inactiva la madre y lo que tiene que hacer la

compañía para reemplazarla en este período: por ejemplo, contratar y entrenar un empleado temporal. Una situación que desincentiva la contratación de mujeres, según algunos empresarios.

Por esta razón el presidente de la Federación Nacional de Comerciantes, Guillermo Botero, explicó en Caracol Radio que “cuando un empresario tenga que decidir entre contratar a una mujer o a un hombre, es muy posible que elija al hombre. Este tipo de leyes son protecciones que se ven como positivas, pero terminan siendo negativas, porque atentan contra el bienestar de la misma mujer. Además, en Colombia hay períodos de lactancia extendida que pueden pedir las madres”.

Botero también alertó que el aumento de semanas en el período de lactancia les representará un costo adicional a las Empresas Promotoras de Salud (EPS), quienes son las que asumen la mayor parte del costo de la licencia de maternidad. “La ley debió prever el efecto presupuestario, porque tenemos EPS que trabajan en déficit y van a comenzar a recortar servicios”.

Frente a estas críticas, la representante a la Cámara del Centro Democrático, Tatiana Cabello, quien lideró el aumento de la licencia de maternidad, explicó: “Es mentira que esta ley vaya a promover la discriminación. Hablé con varios empresarios muy importantes y ellos apoyan esta iniciativa. Asimismo, los estudios demuestran que entre más pase la madre con su bebé, mejor desarrollo físico e intelectual tendrá el niño. Además, las experiencias internacionales muestran que más semanas de lactancia se traducen en menos enfermedades infantiles, lo que al final de cuentas les ahorrará plata a las EPS”.

Tal parece que una parte importante del debate en torno al aumento de la licencia de maternidad está enfocada en los costos al sistema de salud colombiano. El Ministerio de Salud le contó a El Espectador que la entrada en vigencia del nuevo período de lactancia les costaría a las EPS cerca de \$160.000 millones adicionales. Se trata de un gasto que no parece significativo si se le compara con los \$4,2 billones que costaron los tratamientos médicos a los fumadores, los cuales también implican incapacidad laboral en muchos casos. “Sin embargo, a ellos no los discriminan en el trabajo. A ellos sí los contratan, en este país hay una doble moral”, cuestionó Cabello.

Lo otro que se debe tener en cuenta es que en la mayoría de los casos la fórmula para bebé no está incluida dentro del Plan Obligatorio de Salud, es decir, las EPS no la pagan. El mes adicional con el que las madres podrían alimentar con leche materna a sus hijos les representaría también un ahorro para sus bolsillos. Un tarro estándar (900 gr) de fórmula cuesta \$84.000, el cual dura para ocho días. Es decir, los hogares colombianos se estarían ahorrando \$334.000, lo cual alcanza para cubrir cerca del 80 % de un carrito para bebé.

Asimismo, el presidente de la Federación Médica Colombiana, Fernando Guzmán, explicó que “está demostrado por una diversidad de estudios que nada iguala a la leche materna, los niños que la consumen tienen mejor desarrollo intelectual, físico y emocional que los que toman fórmula. Por esto, es maravilloso que se haya aumentado el período de lactancia, se trata de una victoria social”.

La representante a la Cámara, que lideró el aumento del período de lactancia, afirma que seguirá luchando por mejorar las condiciones de crianza de los recién nacidos. Cabello le contó a El Espectador que en marzo radicará otro proyecto de ley para aumentar la licencia de paternidad, actualmente en ocho días hábiles. Mientras tanto, solo queda esperar ver cuáles son las verdaderas consecuencias de aumentar en un mes la licencia de maternidad.

- a. Escriba un párrafo de 10 líneas con la idea principal del artículo.
- b. ¿Cuánto dinero representa al estado colombiano el pago de las licencias de maternidad?
- c. ¿Cuánto dinero representa el cuidado de las personas que son adictas al cigarrillo?
- d. Con el gasto en el cuidado de los fumadores; ¿Cuántos colegios se podrían construir si cada uno costara \$10.000 millones de pesos? Explique su respuesta.

GRADOS NOVENO: INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Presentar prueba de tenis por parejas con raquetas a un cuadro de distancia. Realizar 20 controles dejando rebotar la pelota en el piso una vez.
3. Leer y analizar el siguiente artículo, transcribirlo a mano en hojas blancas tamaño carta y presentarlo desarrollando los siguientes puntos:

CÓMO 20 MINUTOS DE EJERCICIO PUEDEN SALVARLE LA VIDA

Pasar de ser sedentario a estar activo es tan sencillo como convertir la ciudad en gimnasio y dedicarle unos minutos al día a moverse. No hablemos de horas, ni de rutinas extremas. Mucho menos de jornadas en el gimnasio o la asesoría de un entrenador profesional. Activarse es mucho más sencillo de lo que se piensa y las ganancias superan con creces la inversión.

Según la Organización Mundial de la Salud, para evitar el riesgo de sedentarismo y ser más activo basta con realizar una actividad física mínimo 150 minutos a la semana; en promedio, 20 minutos al día. Así que es tan sencillo como buscar un parque o encontrar los espacios cercanos para empezar a moverse. “Hemos olvidado incluso algo tan básico como caminar”, dice Daniela Mor, entrenadora y coach de atletismo.

“El corazón es un músculo que tiene que entrenarse como todos los demás y, en la medida en la que se hacen ejercicios de resistencia se vuelve más fuerte y es capaz de bombear más sangre por latido de lo que hace un corazón débil. Eso da calidad de vida, pues un corazón entrenado permite realizar actividades de la vida diaria sin cansarse”, explica Daniela a quien su padre cardiólogo la motivó a enseñar acerca de promoción primaria, para prevenir enfermedades crónicas o muertes.

El ejercicio cardiovascular debe ir acompañado del fortalecimiento muscular, que le permite al corazón bombear sangre más eficientemente, y a los músculos transforman mejor la energía. Cuando se es sedentario, el umbral anaeróbico es menor. Esto se traduce en la acumulación de ácido láctico, que influye en el metabolismo para crear la sensación de fatiga. Una persona que hace ejercicio tiene el umbral más alto, lo que le permite practicar un deporte sin cansarse tan rápidamente. Lo más valioso es que una persona sedentaria puede transformar esta situación en la medida en la que empieza progresivamente a realizar ejercicio.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física, incluso en pequeñas cantidades como 20 minutos diarios, disminuye las lesiones del aparato locomotor, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y cerebrovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y algunos tipos de cáncer como el de colon o de seno.

Para empezar, se debe buscar una actividad motivante. Esto impulsará a que se convierta en una rutina. Un análisis de diferentes investigaciones publicado por la Biblioteca del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos reveló que, comparado con el ejercicio en espacios cerrados, las actividades en un ambiente natural están asociadas a emociones gratificantes, revitalizantes y una interrelación positiva con la actividad. Así mismo, decrecen las tensiones, la confusión, las emociones de malgenio, la depresión y aumenta la energía. Las personas encuestadas en las diferentes investigaciones revelaron que, al hacer ejercicio al aire libre, sentían mayor motivación para volverlo a practicar. La ciudad como gimnasio es una estrategia divertida, gratuita y sencilla que permite utilizar los recursos a la mano, para que estar activos sea más un tema de decisión que de producción.

Las posibilidades son amplias: salir a hacer caminatas alternando la intensidad entre rápidas y lentas alrededor de la casa solos o en compañía, sacar el perro dos veces al día en un recorrido de por lo menos 15 minutos; salir los domingos a la ciclorruta, organizar paseos a las afueras de la ciudad o encontrar un parque en el que se puede caminar o hasta aprovechar las máquinas facilitadas por las administraciones municipales o distritales, que favorecen el movimiento osteomuscular.

- a. Escriba un párrafo de 10 líneas con la idea principal del artículo.
- b. ¿Qué beneficios tiene sobre el corazón la actividad física
- c. Mencione algunas de las enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física, según el artículo.
- d. Mencione cinco estrategias que usted podría poner en práctica para mantener actividad física permanente.