

1

EL CUERPO HUMANO Y LA SALUD

Conceptos clave

SALUD

PREVENCIÓN

DROGODEPENDENCIA

NUTRICIÓN

PRIMEROS AUXILIOS

En algún momento de nuestra vida hemos experimentado las consecuencias de sufrir una lesión o enfermedad. Partiendo de este hecho, podemos afirmar que la salud es un factor primordial para vivir plenamente, con una buena calidad de vida, disfrutando de las posibilidades que nos ofrece el entorno natural y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta Magna de 1946, define la salud como «el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente como la ausencia de afecciones o enfermedades». Con esta definición se enfatiza el equilibrio dinámico entre el potencial de la persona y las características del entorno en que se halla.

La responsabilidad de mantener una buena salud atañe a cada uno de nosotros. Es necesario conocer qué hábitos son favorables y cuáles nocivos para nuestra salud. También debemos ser conscientes de que el esfuerzo personal por abandonar estilos de vida perjudiciales y adoptar otros saludables es el factor clave para mejorar nuestro bienestar físico, mental y social.

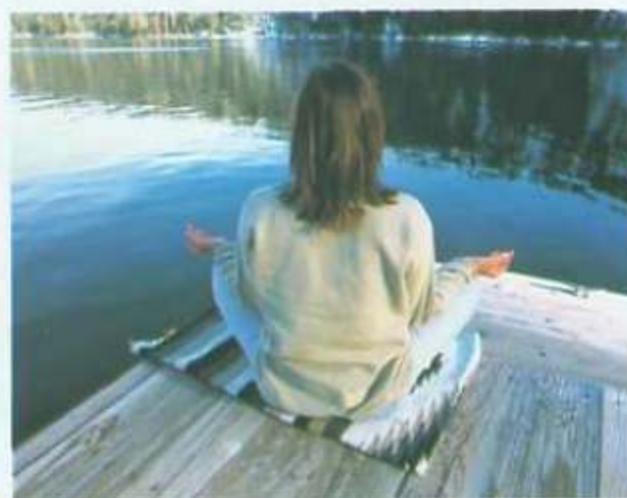
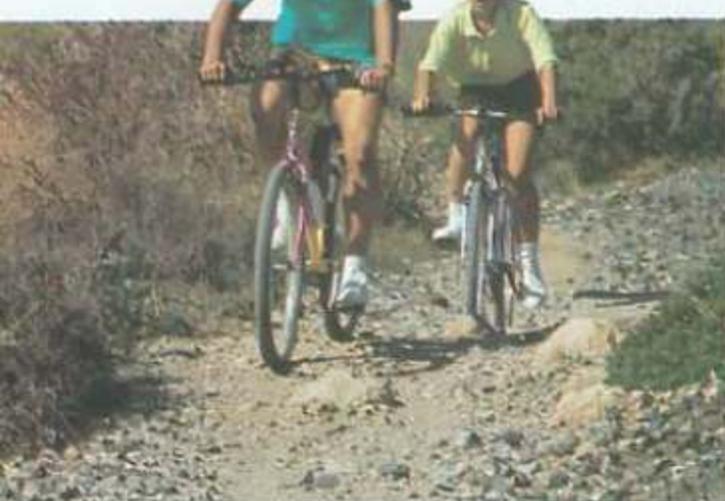
Hábitos beneficiosos para la salud

Conocer el funcionamiento del cuerpo humano nos permite ser conscientes de los comportamientos favorables para nuestra salud y saber cómo nos podemos recuperar de una lesión o enfermedad o evitar un empeoramiento.

En años anteriores, has estudiado los diferentes sistemas y aparatos de nuestro cuerpo: nervioso, endocrino, respiratorio, digestivo, urogenital, circulatorio y locomotor. Tomar en consideración las características principales de estos sistemas y aparatos es fundamental para poder actuar positivamente en nuestra salud.

En la mayoría de programas de salud, la **actividad física** es uno de los elementos imprescindibles. Excepto en casos muy concretos, el ejercicio físico desempeña un papel destacado en el bienestar físico, mental y social, ya que potencia el funcionamiento de los aparatos y sistemas del cuerpo. Según Fidelius Kazimierz, el cuerpo humano se puede considerar como una biomáquina formada por tres sistemas:

Biomáquina de Fidelius.



- ▶ **Sistema de dirección y control:** formado por el sistema nervioso, en él se decide el tipo de respuesta motora más adecuada en función de la información que obtenemos mediante los sentidos.
- ▶ **Sistema de movimiento:** está formado por el aparato locomotor, donde se produce el movimiento debido a la contracción de los músculos que actúan sobre las articulaciones y los huesos.
- ▶ **Sistema de alimentación y transporte:** formado por los aparatos digestivo, respiratorio y circulatorio, es donde se transforman los alimentos y el aire en energía, que se distribuye por todo el organismo.

TABLA 1. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR Y MODERADA DE ACTIVIDAD FÍSICA

• Menor riesgo de sufrir enfermedades del corazón	• Control del estrés y la ansiedad
• Prevención de la osteoporosis	• Mantenimiento del peso ideal
• Prevención de las dolencias de espalda	• Retraso del envejecimiento
• Prevención de la hipertensión arterial	• Mejora del rendimiento intelectual
• Prevención de la diabetes	• Mejora de la condición física
• Prevención del estreñimiento	• Asimilación de valores (autocontrol, capacidad de superación, competitividad, cooperación, diversión, sensibilidad ecológica, integración, responsabilidad, solidaridad, socialización, etc.)
• Mejora del funcionamiento de los aparatos circulatorio, locomotor, respiratorio y digestivo, y del sistema nervioso	
• Mejora del estado de ánimo	• Mejora de la salud en general

TABLA 2. ASPECTOS PREVENTIVOS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

• Hidratación y alimentación suficiente y equilibrada	• Ejecución correcta de las técnicas deportivas
• Uñas de pies y manos cortas, rectas y limpias	• Respeto por las instalaciones deportivas
• Vestuario deportivo, transpirable y cómodo	• Botiquín con los elementos básicos para primeras curas
• Vendajes protectores	
• Calzado cómodo, ajustado (cordones bien atados), limpio, diferente del calzado de uso diario	• Ducha y cambio de la ropa sudada después de la práctica de actividad física
• Calentamiento muscular previo a la actividad	• Uso de zapatillas de ducha para evitar infecciones por contagio
• Estiramientos musculares antes y después de la actividad física	• Revisiones médicas periódicas



La práctica de actividad física comporta un gran número de beneficios para nuestra salud (tabla 1), aún más importantes con el aumento de la edad. Para conseguir estos beneficios, es necesario que la actividad física sea regular, de intensidad moderada y que tenga en cuenta una serie de aspectos preventivos (tabla 2).

Un **estilo de vida activo** ayuda a mover el cuerpo, es decir, a que no se «oxide»: ir al trabajo andando, subir escaleras, salir de excursión, bailar, hacer ejercicio físico, etc., tiene un impacto positivo en nuestro bienestar y, en consecuencia, en el bienestar de quienes nos rodean.

Otro factor básico para disfrutar de buena salud es la **alimentación**. Para configurar la dieta ideal, debemos tener en cuenta una serie de aspectos como, por ejemplo, la variedad de los alimentos, el equilibrio entre la aportación y el consumo de calorías, una alimentación agradable, comer tres o cuatro veces al día, conocer los conceptos específicos de la nutrición, etc.

Además, el **descanso** es necesario para que se produzcan en nuestro cuerpo las diferentes adaptaciones que aporta la actividad física y para que, así, mejore el rendimiento. Que nuestro cuerpo descanse bien es primordial para afrontar el ritmo de vida intenso que llevamos, con muchas horas de actividad y estrés.

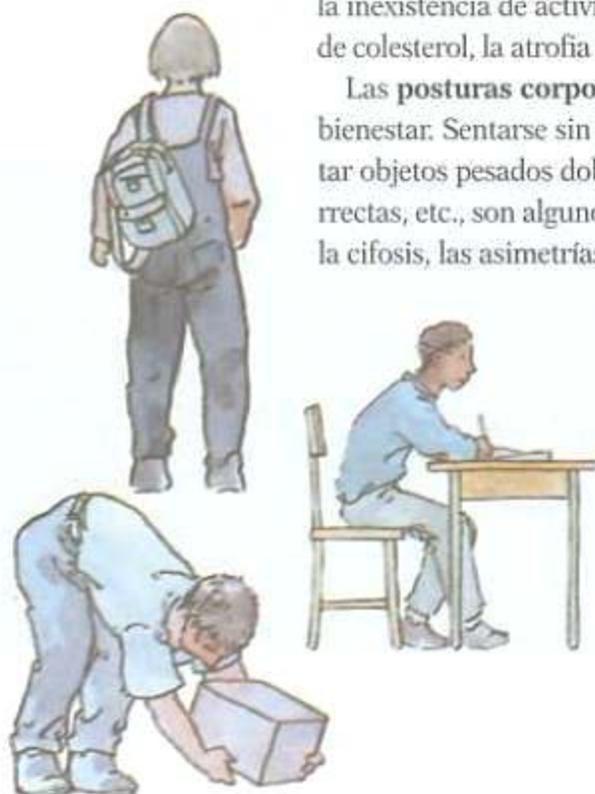
La **higiene** es otro elemento imprescindible para la salud. Los hábitos higiénicos, como la limpieza del cuerpo, cabellos, dientes y ropa, protegen activamente la salud.

2 Hábitos perjudiciales para la salud

Al hablar de hábitos perjudiciales, debemos recordar que la **ausencia de hábitos saludables** ya es un aspecto nocivo y peligroso para la salud.

Las nuevas tecnologías aplicadas al mundo laboral y de la comunicación han provocado uno de los principales problemas de nuestra sociedad: el **sedentarismo**. Dos hechos –el elevado número de horas dedicadas al trabajo y a ver la televisión– potencian la inexistencia de actividad física y agravan las enfermedades, la obesidad, el exceso de colesterol, la atrofia muscular y articular, el estrés, la falta de comunicación, etc.

Las **posturas corporales incorrectas** son otro factor condicionante de nuestro bienestar. Sentarse sin mantener la espalda recta, estar muchas horas de pie, levantar objetos pesados doblando la espalda, hacer ejercicios físicos en posiciones incorrectas, etc., son algunos ejemplos de posturas que provocan o agravan la escoliosis, la cifosis, las asimetrías, el *genu varum* o *genu valgum*, etc.



Posturas incorrectas.
A la derecha,
sustancias dopantes.



Las **drogas** son uno de los elementos que perjudican de forma más rápida y grave nuestra salud y que, además, generan dependencia. Desde el tabaco o el alcohol hasta las llamadas *drogas de diseño*, estas sustancias provocan graves alteraciones en el organismo (tabla 3), a veces lesiones irreversibles y con frecuencia dependencia, con la consiguiente pérdida de libertad personal.

TABLA 3. PRINCIPALES EFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO

- Disminuye la capacidad pulmonar y, a la larga, provoca graves enfermedades respiratorias.
- Se resiste menos el ejercicio físico: los fumadores se cansan más y rinden menos durante la práctica deportiva.
- Aumenta doce veces el riesgo de sufrir cáncer de pulmón.
- Duplica el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.
- Dificulta la curación de las infecciones respiratorias (resfriados, bronquitis, etc.).
- Provoca ansiedad, generada por la dependencia a la nicotina.

Con frecuencia, el deporte también se relaciona con las drogas. El suministro de drogas a deportistas con la finalidad de aumentar su rendimiento recibe el nombre de **dopaje** (tabla 4). Las federaciones deportivas lo persiguen y lo penalizan básicamente por dos motivos:

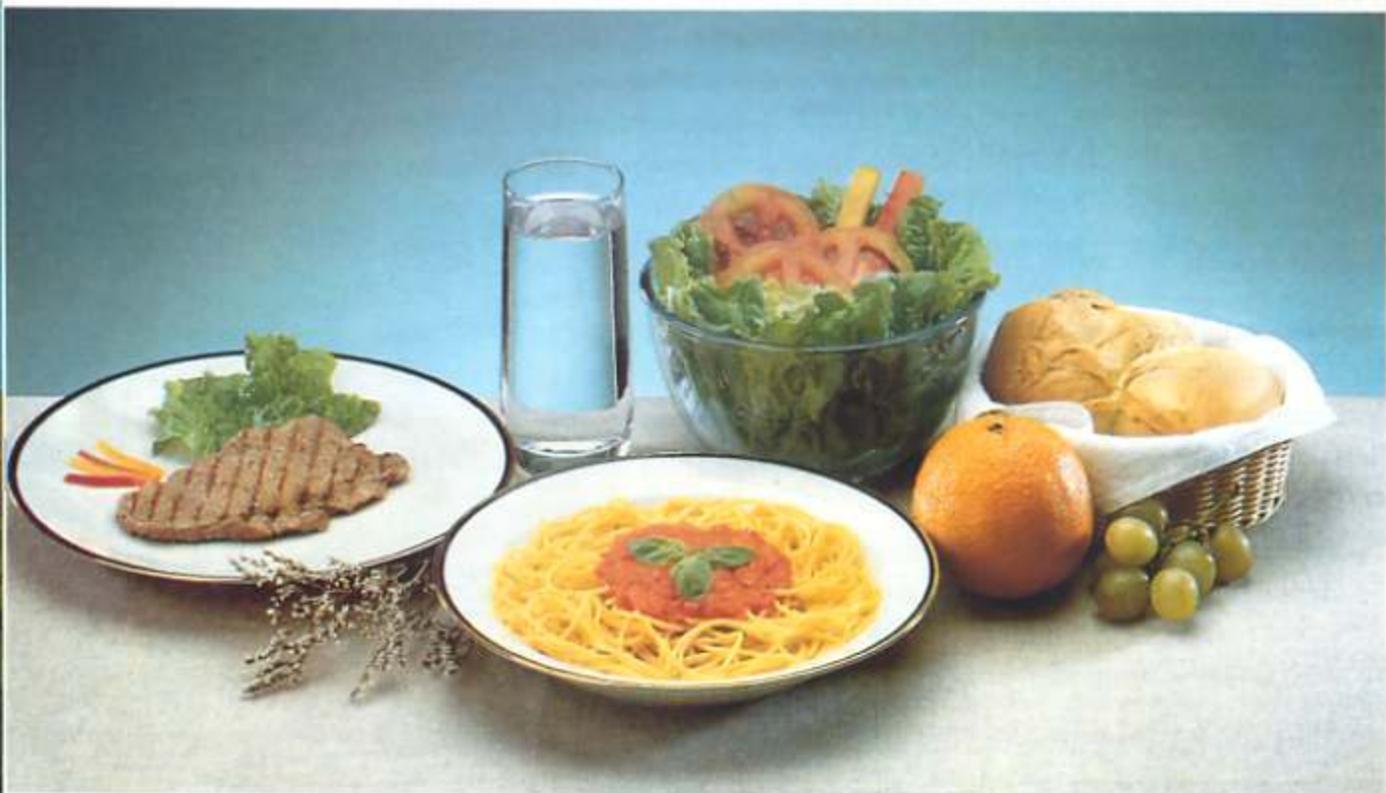
- ▶ Preservar la ética del deporte, manteniendo el principio de *fair play* ('juego limpio'), y evitar que situaciones ajenas al potencial o a la aptitud física de un deportista sean el motivo de un mayor rendimiento.
- ▶ Mantener la salud física y psíquica del deportista.



Johann Mühlegg, fondista español de origen alemán, dio positivo en el control antidopaje realizado por sorpresa en los Juegos Olímpicos de Invierno de Salt Lake City (EE UU), en 2002.

TABLA 4. PRINCIPALES SUSTANCIAS DOPANTES Y SUS EFECTOS

SUSTANCIAS DOPANTES	EFECTOS EN EL DEPORTE	EFECTOS EN EL CUERPO
Anabolizantes	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la medida y la fuerza muscular • Potenciación de la capacidad de entrenamiento • Reducción de la fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Soldadura precoz del cartilago del crecimiento en los más jóvenes • Trastornos menstruales y sexuales en las mujeres • Lesiones musculares • Afecciones del hígado
Anfetaminas	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la actividad nerviosa • Disminución de la fatiga • Aumento de la capacidad de concentración • Aumento de los combustibles energéticos disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperexcitabilidad • Incremento de la agresividad • Problemas en el sistema cardiovascular • Hipertensión • Muerte
Narcóticos y analgésicos	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición de las sensaciones de fatiga o dolor • Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio • Mayor capacidad contráctil 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia • Depresión del centro respiratorio • Trastornos psíquicos agudos
Betabloqueantes	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la capacidad de concentración • Disminución del nivel de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Bradicardia (ritmo cardíaco más lento que el normal) • Insomnio • Sensación de fatiga • Depresión
Dopaje en sangre (autotransfusión)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la eficiencia energética 	<ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis • Sida



Una buena alimentación, como hemos dicho anteriormente, es un factor de bienestar y salud. Por este motivo, es necesario analizar en profundidad el concepto científico que estudia la relación entre los alimentos y la salud: la nutrición.

Una dieta correcta y sana es aquella que nos permite satisfacer todas nuestras necesidades. La variedad de los alimentos ingeridos es esencial para garantizar los nutrientes necesarios para que se mantenga el frágil equilibrio entre dieta y necesidades. Para conocer la dieta ideal, debemos elaborar un **plan dietético individualizado**, que debe seguir las siguientes fases:

- ▶ Conocimientos básicos de la nutrición.
- ▶ Definición de las características de la persona (edad, sexo, talla, peso, actividades que lleva a cabo, deportes que practica, etc.).
- ▶ Cálculo del número diario y semanal de calorías que necesita la persona (valor calórico total).
- ▶ Registro preciso de la dieta de la persona durante una semana.
- ▶ Definición del objetivo (dieta hipocalórica, hipercalórica o de mantenimiento).
- ▶ Elaboración del menú semanal (se utilizan los alimentos habituales y se aplican los porcentajes ideales de ingestión de diferentes tipos de alimentos y de aquellos que aportan los principios inmediatos).
- ▶ Control y seguimiento del objetivo.

La información básica necesaria para elaborar el plan dietético se obtiene de los nutrientes y del cálculo del valor calórico total.

3.1 Los nutrientes

Existen seis grandes grupos de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Se clasifican en relación con sus funciones:

- ▶ **Nutrientes energéticos:** permiten el mantenimiento de las funciones esenciales y la actividad física. Son: las **grasas**, los **hidratos de carbono** y las proteínas.
- ▶ **Nutrientes constructores:** se encargan del crecimiento, mantenimiento y renovación de los tejidos. Son: las **proteínas**, las **sales minerales**, el agua, las grasas y los hidratos de carbono.
- ▶ **Nutrientes protectores:** facilitan los mecanismos de defensa del organismo. Son: las **vitaminas**, las **sales minerales**, las proteínas y las grasas.

Desde el punto de vista de la actividad física, los nutrientes más importantes son los **energéticos**, que también reciben el nombre de **principios inmediatos**. En la siguiente tabla puedes ver los alimentos en los que se pueden encontrar.

PRINCIPIOS INMEDIATOS	ALIMENTOS EN LOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR
Grasas	carnes rojas, huevos, leche entera, frutos secos, aceite, etc.
Hidratos de carbono	cereales, pan, pasta, legumbres, frutas, verduras, leche, etc.
Proteínas	carne, leche, huevos, pescado, legumbres, frutos secos, etc.

Los principios inmediatos aportan la energía necesaria a nuestro cuerpo. De todos modos, una alimentación equilibrada no sólo tiene que suministrar la cantidad de calorías necesarias, sino que también debe controlar los tipos de alimentos que configuran nuestra dieta (tabla 5) y desde qué principios inmediatos nos llegan las calorías, para no sobrepasar los límites de asimilación de nuestro cuerpo (tabla 6).

TABLA 5. ALIMENTOS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Frutas y verduras	50%
Pan y cereales	20%
Leche y productos lácteos	20%
Carne, pescado y huevos	10%

TABLA 6. APORTACIÓN CALÓRICA DE LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS

Hidratos de carbono	50-60%
Grasas	30-35%
Proteínas	10-15%



Gabriella Schiess -izquierda- en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, en 1984, llegó a la meta sufriendo los efectos de una grave deshidratación.

Al mismo tiempo, el agua, las sales minerales y las vitaminas son complementos indispensables de nuestra dieta.

El agua representa el 60% del peso total de nuestro cuerpo. Se encarga de transportar sustancias, de permitir las reacciones químicas del cuerpo, de enfriarlo y de

eliminar residuos. Normalmente, debemos beber un litro y medio de agua diario, aunque en situaciones de esfuerzo físico el consumo deberá aumentar considerablemente.

Las vitaminas son necesarias en los procesos de protección de nuestro organismo y para regular el metabolismo. Se encuentran en las frutas y verduras.

Las sales minerales ayudan en la protección del cuerpo, en la formación de los huesos y de los dientes, etc. El sodio, el potasio, el calcio y el hierro son algunas de las sales minerales más habituales (tabla 7).

TABLA 7

SALES MINERALES	ALIMENTOS EN LOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR
Potasio	fruta fresca, frutos secos, verduras
Calcio	leche, queso, yogur, frutos secos, huevos
Hierro	carne, huevos, hígado, legumbres, cereales

Otro aspecto que es necesario conocer es la aportación calórica de la ingestión de alimentos. La tabla 8 muestra algunos de los alimentos que nos pueden ayudar a elaborar un menú adaptado a nuestro consumo calórico.

TABLA 8

ALIMENTO	APORTACIÓN CALÓRICA	ALIMENTO	APORTACIÓN CALÓRICA
100 g de manzana	50	100 g de helado	193
100 g de zanahoria	21	0,2 L de zumo	240
100 g de pastel	356	100 g de pasta	396
100 g de pollo	155	1 huevo frito	110
100 g de jamón	334	0,2 L de leche	166
hamburguesa de 100 g	233	0,2 L de cerveza	76
		100 g de patatas fritas	238

3.2 Cálculo del volumen calórico total

Para poder regular la dieta y adaptarla a nuestras necesidades, debemos conocer la cantidad de calorías diarias y semanales que nuestro cuerpo necesita.

Las necesidades varían en función de la edad, el sexo y el grado de actividad:

ENERGÍA (EN KILOCALORÍAS) DIARIA NECESARIA PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (INSTITUTO DE NUTRICIÓN)

EDAD (EN AÑOS)	SEXO	ACTIVIDAD LIGERA	ACTIVIDAD MEDIA	ACTIVIDAD INTENSA
De 3 a 12	H y M	—	1.700-2.300	—
De 13 a 19	H	2.400-2.700	2.700-3.000	3.200-3.600
	M	2.100-2.200	2.300-2.500	2.700-3.000
De 20 a 40	H	2.700	3.000	3.600
	M	2.100	2.300	2.700
De 41 a 70	H	2.200-2.500	2.400-2.800	3.300
	M	1.700-1.900	1.900-2.100	2.500



Los deportistas necesitan más aportación energética, ya que su consumo es superior al de una persona no deportista. Hay deportistas que pueden incrementar mucho su consumo calórico, como los ciclistas durante el Tour de Francia, que a lo largo de muchas etapas pueden llegar a consumir más de 6.000 kilocalorías/día. La siguiente tabla muestra el consumo calórico por hora correspondiente a diversas actividades (tabla 9):

TABLA 9

ACTIVIDAD	CONSUMO CALÓRICO/HORA
Atletismo	 750
Tenis	300 
Baloncesto	 500
Balonmano	500 
Fútbol	 450
Judo	480 
ACTIVIDAD	CONSUMO CALÓRICO/HORA
Patinar	 300
Bailar	300 
Limpiar	 200
Conducir	190 
Comprar	 180
Planchar	180 
Trabajo manual	 120

Conocer nuestro consumo energético y saber cuántas calorías aportamos a nuestro cuerpo es de vital importancia para planificar una dieta alimentaria equilibrada que nos permita mantener un peso correcto, disponer de la energía diaria suficiente y, de este modo, conservar o mejorar nuestra salud.

4 Los primeros auxilios

El objetivo de los primeros auxilios es evitar el agravamiento del daño producido por un accidente y contribuir a que el accidentado llegue a un centro sanitario en las mejores condiciones posibles. Para poder cumplir este objetivo, debemos seguir el **decálogo del socorrista**, que permite que la actuación sea útil y eficaz.



Para actuar correctamente ante un accidentado, debemos conocer los síntomas de las lesiones más frecuentes y los primeros auxilios que hay que aplicar.

PRIMEROS AUXILIOS

LESIÓN	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
Heridas	<ul style="list-style-type: none">• Dolor• Hemorragia• Posible infección o inflamación• Afección cutánea	<ul style="list-style-type: none">• Limpiar la herida con agua y jabón• Desinfectar con un antiséptico• Tapar la herida con gasas
Contusión	<ul style="list-style-type: none">• Dolor agudo provocado por un golpe• Inflamación y cardenales	<ul style="list-style-type: none">• Quitar la ropa que presione• Aplicar hielo*
Tirón muscular	<ul style="list-style-type: none">• Tirón súbito y violento de un músculo• Dolor selectivo que aumenta cuando se contrae el músculo• Incapacidad funcional• Inflamación de la zona	<ul style="list-style-type: none">• Reposo• Aplicar hielo• Vendaje compresivo
Tendinitis	<ul style="list-style-type: none">• Inflamación del tendón• Dolor intenso al utilizar el tendón	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar hielo• Aplicar un antiinflamatorio• Reposo• Vendaje compresivo
Esguince articular	<ul style="list-style-type: none">• Dolor en los ligamentos de la articulación afectada• Incapacidad funcional• Inflamación• Contracción muscular	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar hielo• Aplicar un antiinflamatorio• Reposo• Vendaje compresivo
Fractura o fisura	<ul style="list-style-type: none">• Crujido• Dolor localizado• Incapacidad funcional• Inflamación	<ul style="list-style-type: none">• No mover la zona lesionada• Inmovilizar la zona (vendaje...)• Traslado al hospital

* La acción terapéutica del frío aplicado en el cuerpo se denomina **crioterapia**. Tratamiento: aplicar hielo de 15 a 20 minutos, 2 o 3 veces al día y mejor si es sobre el vendaje. Recomendado para lesiones musculares, tendinosas y articulares.

DECÁLOGO DEL SOCORRISTA

1	Estar tranquilos, pero actuar con rapidez.
2	Evaluar la situación. Análizar qué heridos necesitan ayuda con mayor urgencia y neutralizar la causa del accidente para evitar otros.
3	Dejar a la persona herida tendida de espaldas.
4	Tocar al herido con mucha precaución y evitar cambios de posición.
5	Examinar detenidamente a la persona herida para identificar las lesiones.
6	No hacer más de lo indispensable.
7	Mantener caliente a la persona herida.
8	Nunca dar de beber a una persona que haya perdido el conocimiento.
9	Tranquilizar a la persona herida.
10	Evacuar al herido o herida a un hospital, en posición horizontal, lo más rápido posible.



LESIÓN	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
Traumatismo craneal	<ul style="list-style-type: none"> • Crujido o crepitación • Posible pérdida del conocimiento • Posible pérdida de sangre por orejas, nariz o boca • Posibles convulsiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Abrir la boca del accidentado y extraer los cuerpos extraños que puedan producir asfixia • Aflojar la ropa • No darle de beber • Traslado a un hospital • Si es necesario, hacer la respiración artificial y el masaje cardíaco
Hemorragia nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de sangre por las fosas nasales 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la cabeza en alto • Presionar la base del hueso de la nariz
Lipotimia	<ul style="list-style-type: none"> • Inestabilidad y pérdida de color • Sudor frío • Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar las piernas y hacer masaje • Aflojar la ropa • Proporcionarle aire • Colocar compresas de agua fría en la cabeza
Epilepsia	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida profunda del conocimiento • Caída • Espasmos y convulsiones • Ojos desorientados 	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilar que la persona no se lastime con los movimientos • Vigilar que no se muerda la lengua (colocar un pañuelo en la boca) • Vigilar que no se ahogue con la lengua (situar la persona de costado) • Tranquilizar al accidentado • Traslado a un hospital
Crisis asmática	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad respiratoria (en la espiración de aire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalación de un spray broncodilatador • Caminar y respirar lentamente

Cuando examinamos a la persona herida (punto 5 del decálogo del socorrista), primero debemos **comprobar si respira**, observando el movimiento del pecho o escuchando la salida del aire; también hay que comprobar **si está consciente**, preguntarle cómo se encuentra y darle palmadas en la cara. En caso de que alguna de estas comprobaciones no sea positiva, deberemos hacer la **reanimación cardiopulmonar**.

Fases de la reanimación cardiopulmonar.



1. Estirar al accidentado o accidentada en el suelo boca arriba.



2. Asegurarse de que las vías respiratorias se hallan libres.

- Presionar la frente con una mano y, con la otra, tirar de la barbilla hacia arriba.
- Extraer cualquier cuerpo extraño de la boca o garganta.



3. Comprobar si respira.

- Si respira, colocarlo en posición lateral de seguridad.
- Si no respira, realizar la respiración boca a boca.



4. Respiración boca a boca.

- Mantener la misma posición de la cabeza.
- Tapar la nariz con los dedos de la mano que presiona la frente.
- Coger aire e insuflarlo hasta que el pecho de la persona herida se levante.
- Repetirlo dos veces.



5. Comprobar si tiene pulso (debemos buscarlo en el cuello).

- Si tiene pulso, continuar la respiración boca a boca (unas 12 insuflaciones por minuto).
- Si no tiene pulso, incorporar el masaje cardíaco.



6. Masaje cardíaco.

- Colocar una mano encima de la otra sobre el pecho del accidentado, sobre el esternón (en menores de 8 años sólo debemos utilizar una mano).
- Con los brazos extendidos, hacer una compresión por segundo.



7. Alternar la respiración boca a boca con el masaje cardíaco.

- Si hay un socorrista:
15 compresiones y 2 insuflaciones.
- Si hay dos socorristas:
5 compresiones y 1 insuflación.

8. No parar hasta que respire o llegue la ayuda médica.

9. Comprobar cada 3 minutos si tiene pulso.



- 1 Escribe un artículo de opinión con este título: «La salud. Hábitos beneficiosos y perjudiciales».
- 2 Elabora un registro, durante una semana, del total de alimentos que configuran tu dieta y del conjunto de actividades físicas que realizas. Calcula la aportación y el consumo de calorías que supone para tu cuerpo. Después, compara y valora los datos obtenidos con la necesidad calórica diaria y semanal (volumen calórico total) y con el tipo y porcentaje ideal de alimentos (tabla 5).
- 3 Infórmate de si en tu población o comarca se imparten cursos de socorrismo. Si es así, anota las fechas, los horarios, los requisitos, el temario y la titulación.

A^{CTI}
V^{IDA}
D^{ES}