

NOMBRE DE LA
ALUMNA: HILARY
ARIADNE GUILLEN
MALDONADO

NOMBRE DE LA
PROFESORA: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN

ACTIVIDAD: ENSAYO
PARCIAL: 4TA UNIDAD

CUANDO EMPEZAMOS A VER TEMAS COMO GASTRITIS, ÚLCERAS, DIARREA, ESTREÑIMIENTO, ARTRITIS Y ARTROSIS, LA VERDAD ES QUE PENSÉ QUE IBA A SER ABURRIDO O MUY POCO INTERESANTE. PERO NO. MUCHAS COSAS ME PARECIERON MUY INTERESANTES PORQUE SON ENFERMEDADES SÚPER COMUNES, Y NO SABÍA QUE PODÍAN SER TAN COMPLEJAS O PELIGROSAS SI NO SE TRATAN. ME DI CUENTA DE QUE ES ALGO TAN COMUN EN LOS MEXICANOS TENER ALGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES QUE NO LE TOMAMOS LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE.

LA GASTRITIS FUE DE LAS PRIMERAS COSAS QUE VIMOS Y UNA DE LAS QUE MÁS ME SORPRENDIÓ. YO PENSABA QUE ERA SOLO COMO "TENER ACIDEZ", PERO EN REALIDAD ES UNA INFLAMACIÓN EN EL ESTÓMAGO QUE PUEDE CAUSAR DOLOR, ARDOR, NÁUSEAS Y HASTA VÓMITO. ESTA PUEDE DURAR MUCHO TIEMPO Y CAUSAR VARIOS PROBLEMAS. LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ FUE SABER QUE LAS EMOCIONES (ESTRES) TAMBIÉN PUEDE CAUSAR GASTRITIS. NO SABIA QUE ESTAR NERVIOSA O ANSIOSA PUDIERA AFECTAR DIRECTAMENTE EL ESTÓMAGO.

DESPUÉS APRENDIMOS SOBRE LAS ÚLCERAS, Y ESO SÍ QUE ME PARECIÓ FUERTE. SON COMO HERIDAS EN EL ESTÓMAGO Y PUEDEN SANGRAR Y TENER UN DOLOR MUY INTENSO SI NO SE TRATAN BIEN. LO IMPRESIONANTE ES QUE MUCHAS VECES VIENEN POR TOMAR MEDICAMENTOS COMO IBUPROFENO O ASPIRINA POR MUCHO TIEMPO. YO NUNCA PENSE QUE EL EXCESO DE ESTOS MEDICAMENTOS PUDIERAN CAUSAR ESTAS ENFERMEDADES, ME PARECIÓ MUY IMPORTANTE SABERLO PORQUE MUCHAS VECES UNO SE AUTOMEDICA SIN PENSAR.

CON LA DIARREA Y EL ESTREÑIMIENTO, ME SORPRENDIÓ QUE NO SIEMPRE SON POR COMER MAL. HAY MUCHAS CAUSAS: VIRUS, FALTA DE FIBRA, POCA AGUA, INCLUSO PROBLEMAS EMOCIONALES O NERVIOS. TAMBIÉN APRENDÍ QUE SI DURAN MUCHOS DÍAS, HAY QUE IR AL MÉDICO SÍ O SÍ, PORQUE PUEDEN SER SEÑAL DE ALGO MÁS GRAVE. ALGO TAN "COMÚN" COMO IR MUCHO O POCO AL BAÑO TAMBIÉN ES UNA FORMA EN QUE EL CUERPO TE AVISA QUE ALGO NO ESTÁ BIEN

Y POR ÚLTIMO, VIMOS ARTRITIS Y ARTROSIS, QUE PENSÉ QUE ERAN LO MISMO, PERO NADA QUE VER.

LA ARTRITIS ES UNA INFLAMACIÓN EN LAS ARTICULACIONES Y PUEDE AFECTAR A PERSONAS JÓVENES TAMBIÉN, INCLUSO ADOLESCENTES EN ALGUNOS CASOS. Y LA ARTROSIS ES DIFERENTE, ES UN DESGASTE DEL CARTÍLAGO QUE SÍ SUELE APARECER CON LA EDAD, PERO PUEDE ADELANTARSE SI NO NOS CUIDAMOS. HAY TIPOS QUE LE PUEDEN DAR A PERSONAS JÓVENES TAMBIÉN. Y LA ARTROSIS ME LLAMÓ LA ATENCIÓN PORQUE ESTA YA NO SE PUEDE CURAR, PERO SE PUEDE CONTROLAR. ME PARECIÓ INTERESANTE APRENDER QUE EL EJERCICIO SUAVE PUEDE AYUDAR ASI COMO TAMBIEN UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y MEDICINAS.

SINCERAMENTE, APRENDER SOBRE ESTOS TEMAS ME SORPRENDIÓ UN MUCHO. NO SOLO POR LO QUE NO SABÍA, SINO PORQUE ME DI CUENTA DE QUE MUCHAS VECES IGNORAMOS SEÑALES DEL CUERPO O PENSAMOS QUE CIERTAS COSAS "NO SON TAN GRAVES". PERO DESPUÉS DE ESTA UNIDAD, VEO QUE TODO ESTÁ CONECTADO: LO QUE COMEMOS, LO QUE SENTIMOS, LO QUE TOMAMOS, HASTA CÓMO VIVIMOS EL DÍA A DÍA. ME PARECIÓ MUY INTERESANTE ENTENDER MEJOR CÓMO FUNCIONA TODO ESO, Y AHORA SIENTO QUE TENGO MÁS HERRAMIENTAS PARA CUIDARME MEJOR Y AYUDAR A LOS DEMÁS TAMBIÉN.