

MITOS CON RESPECTO A NUESTRO CUERPO



COLEGIO EL JAZMIN

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PROPÓSITOS

- ◉ Identificar algunos de los mitos y tabús que nuestra cultura ha generado frente al cuerpo.
- ◉ Generar en los estudiantes del JAZMIN una actitud crítica frente a los tabús que se generan respecto al propio cuerpo.
- ◉ Aclarar algunos aspectos de nuestra corporeidad para asumirlos con naturalidad.



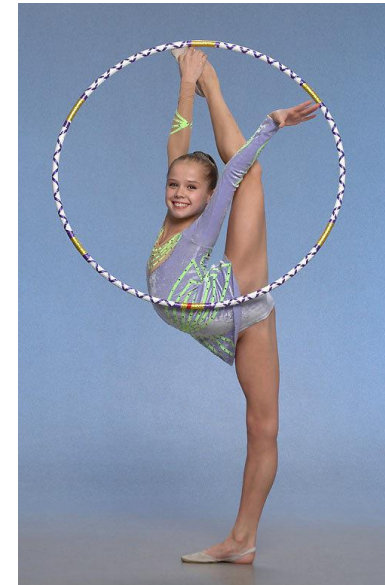
EL CUERPO

- ◉ El cuerpo es la dimensión física a través de la cual existen los seres humanos, donde se manifiestan los sentidos, las emociones y el placer. Las características del cuerpo hacen diferente a una persona de otra, aunque tengan el mismo sexo.

- ◉ El cuerpo siente, tiene necesidades, exige amor propio y es el lugar a través del cual se puede dar la reproducción de la especie.
- ◉ El bienestar físico, psicológico y emocional se hacen evidentes a través de él.
- ◉ A lo largo de la vida el cuerpo experimenta cambios que van marcando etapas en el desarrollo de las personas.

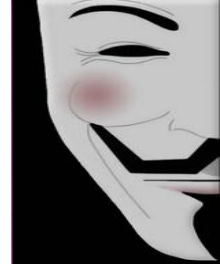
NUESTRO CUERPO: FUNDAMENTO DE NUESTRO SER

- ◉ En este mundo somos, por nuestro cuerpo, que nos permite experimentar emociones, explorar el mundo, expresarnos ante los demás, interactuar con ellos,... conocer, en fin, VIVIR.
- ◉ Nuestro cuerpo, un templo que hay que cuidar.
- ◉ Nuestro cuerpo, una responsabilidad cotidiana: **El cuidado de sí.**



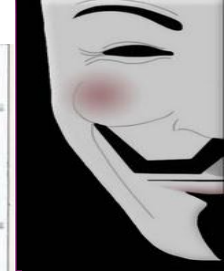
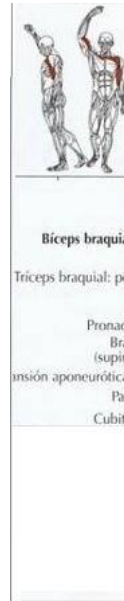
- ◉ Pregunta: He observado que las niñas son mas flexibles que los niños. ¿Es natural que ellas sean más flexibles?
- ◉ Respuesta: **NO**. Hasta los 11 años, no hay diferencia entre niños y niñas. Por cambios hormonales, y por mayor densidad ósea, **los** adolescentes tienden endurecerse más. Los muchachos tienden a practicar deportes y actividades que requieren más fuerza, y pierden flexibilidad. En las jóvenes, el tener mayor amplitud de la pelvis y cadera, favorece la movilidad articular de esa zona. Esto tiene que ver con sus funciones de maternidad.
- ◉ Las mujeres son, por lo general, mas flexibles que los hombres, esta diferencia es atribuida a la mayor secreción de estrógeno en la mujer. Los estrógenos producen 3 efectos:
 1. Una mayor retención de agua, lo cual le confiere al tejido menos densidad y con ello mayor extensibilidad.
 2. Un porcentaje de grasas mas elevado.
 3. Una menor masa muscular que el hombre

FUERZA Y FLEXIBILIDAD SON COMPLEMENTARIAS. A MAYOR FLEXIBILIDAD DE UN GRUPO DE MÚSCULOS, LOS OPUESTOS SE PUEDEN CONTRAER MÁS EJERCIENDO MAYOR FUERZA.



○ Pregunta: He observado que los muchachos son mas fuertes que nosotras. ¿Es natural que ellos sean más fuertes?

○ Respuesta: SI ... y NO. Los muchachos por la hormona testosterona, tienden a desarrollar una mayor musculatura, que les permite ejercer una mayor contracción muscular al resistir una carga.



PERO, la fuerza tiene un componente psicológico que llamamos comúnmente la fuerza de voluntad. (Resiliencia)

Cuando requerimos sostenernos en un esfuerzo, los músculos siguen la dirección de nuestra mente. Si allí está clara la meta, el esfuerzo se mantiene.

Es importante estar dispuesto mentalmente cuando se va a hacer actividad física.



○ Pregunta: He visto mujeres tan fornidas como los hombres: ¿Si practico un deporte me aumentará la musculatura?

○ Respuesta: No.

Esas mujeres con gran musculatura, han usado **testosterona**, que es una hormona masculina, responsable del aumento muscular en **los** deportistas.

(Las mujeres también la producen, pero en mínima cantidad).



Esta mujer hizo ejercicio de manera natural.



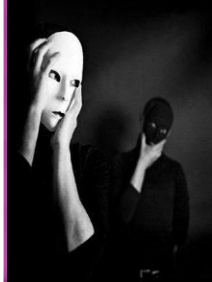
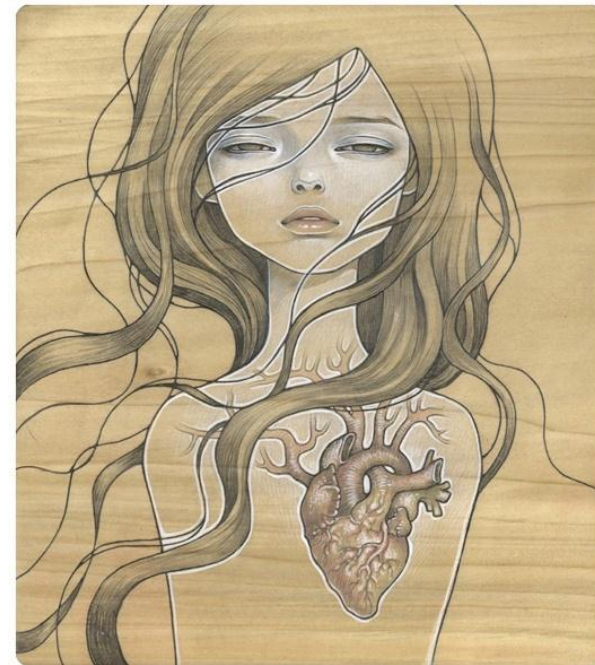
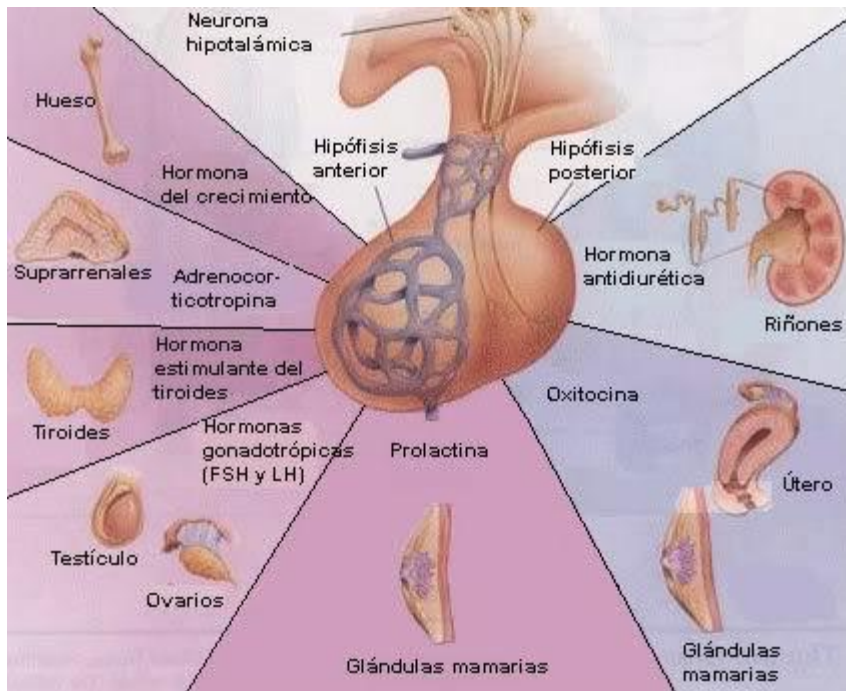
Esta mujer hizo ejercicio inyectándose testosterona y sus variantes (esteroides anabólicos).

Además de un plan de entrenamiento programado con cargas varios días a la semana.



◉ Pregunta: Cuando tengo el periodo menstrual, observo que hay pérdida de sangre. ¿Este hecho afecta mi salud?

◉ Respuesta: **No.** La pérdida de sangre es mínima. No afecta en nada al organismo. Al contrario, se da una renovación periódica de tejidos que es sana.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA MENSTRUACIÓN?

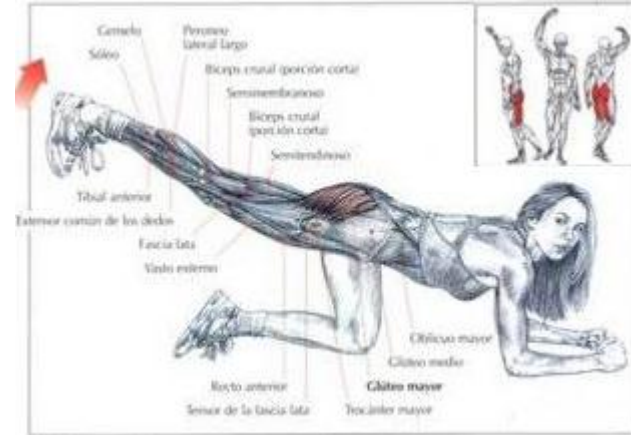
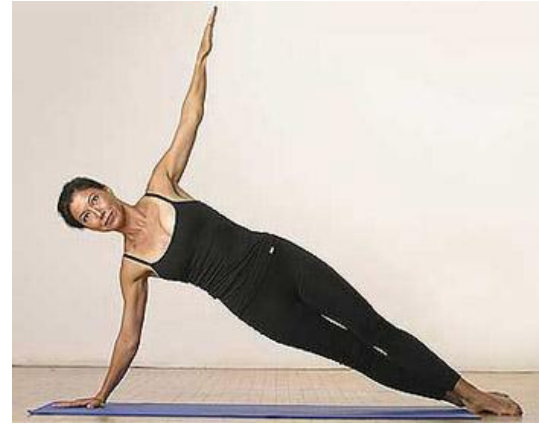
- ◉ Es importante aclarar que la menstruación NO ES UNA ENFERMEDAD, es un proceso natural de la mujer y en la mayoría de los casos no se asocia con dolor.
- ◉ En algunas de ellas se presenta cólicos, retención de líquidos, hipersensibilidad en los senos, dolores de cabeza, aumento del apetito y acné.

- ◉ A nivel emocional también pueden presentarse algunas sensaciones: ansiedad, irritabilidad, insomnio y tristeza.
- ◉ Si la menstruación produce dolores intensos y el sangrado es demasiado abundante, es preciso consultar al médico.
- ◉ El tiempo promedio que debe durar un sangrado es entre dos y siete días.

- ◉ Pregunta: ¿Puedo hacer ejercicio en la época del periodo?
- ◉ Respuesta: **SI**. El ejercicio ayuda a que el periodo pase más rápido, como reacción adaptativa del organismo.

Con la práctica de ejercicio, de manera periódica, la frecuencia de los periodos se regula y tiende a ser menos frecuente. (hasta cada 45 días en una atleta de fondo)

El ejercicio ayuda durante el periodo a suavizar los síntomas al relajar los músculos y combatir la retención de líquidos.



RECOMENDACIONES DURANTE EL PERIODO MENSTRUAL

- ◉ Un adecuado aseo personal, si se hace necesario bañarse la parte íntima dos veces al día o utilizar toallas húmedas íntimas.
- ◉ Para Educación Física colocarse doble biciletero
- ◉ Cambiarse la toalla higiénica por lo menos cada 3 o 4 horas.
- ◉ No botar las toallas higiénicas dentro del sanitario ya que estos se tapan. Se debe envolver en un pedazo de papel higiénico o en la misma envoltura de la toalla nueva y depositarlo en la caneca de basura.

HÁBITOS DE HIGIENE EN LA VIDA DIARIA

La higiene personal que incluya:

- ◉ El aseo diario, el baño cuando sea necesario; y siempre el lavado de manos especialmente antes de comer, lavado de cara, cepillado de dientes, al menos, después de cada comida.
- ◉ Ducharse después de realizar actividad física, evitando que el sudor se seque y produzca enfriamientos, constipados, y olor corporal.
- ◉ Correcto secado de todas las zonas corporales, sobre todo esas que algunas veces nos olvidamos, como axilas, entre los dedos de los pies...en general, todo bien seco

- Corte de uñas.
- Uso de ropa adecuada a la actividad a realizar. Si vamos a realizar actividad física debemos ir provistos de ropa adecuada como camiseta, calcetines, zapatillas, guantes, bañador, etc., dependiendo de la actividad que hagamos.
- Cambio periódico de la ropa. No utilizar dos veces seguidas la ropa interior sudada.
- No **olvides** quitarte anillos, pulseras, cadenas y todo lo que pueda engancharse o provocar algún incidente.

Higiene de la piel:

- La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.
- Es aconsejable ducharse (mejor que bañarse) diariamente o al menos tres veces a la semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo se relaja y descansa mejor. Se deben utilizar jabones de acidez similar a la piel (Ph6) y que no irriten. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo un masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben de ser de uso individual.

- Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable. Pero no deben utilizarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que ésta aporta.
- Existen dos prejuicios populares que hay que desmentir:
 - Las niñas durante la regla deben ducharse diariamente (no es cierto que ésta se corte).
 - Cuando se tienen determinadas enfermedades con fiebre, como por ejemplo gripe, resfriados... conviene bañarse para eliminar la sudoración y permitir una mejor transpiración de la piel. Independientemente de la ducha diaria, hay que lavarse las manos y la cara por las mañanas.

•El cabello:

- El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (caspa). Es aconsejable lavarlo 2 ó 3 veces a la semana en función del tipo de cabello que se tenga (graso, seco...). Hay que tener en cuenta que el pelo se debe lavar con las yemas de los dedos, y nunca con las uñas. Además al final siempre hay que realizar un buen aclarado para no dejar restos de jabón. La elección del champú debe hacerse en función del tipo de cabello que se tenga.

•Los genitales:

- Estos, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requieren especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que éstos facilitan la acumulación de restos de secreciones diversas.
- Las mujeres deben de lavarse de adelante hacia atrás para evitar arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia.
- Los hombres deben correr el prepucio hacia atrás suavemente para poder limpiar la cabeza del pene (el glande).
- Los desodorantes vaginales deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

•Higiene de la ropa:

- La ropa al igual que la piel se ve afectada por las agresiones del medio, por esta razón se debe lavar diariamente la ropa interior y si es posible con agua tibia para matar cualquier infección.
- Es indispensable ponerse ropa limpia después de la ducha o del baño.
- La ropa interior debe ser cambiada todos los días.
- Hay que llevar ropas cómodas, no muy ajustadas, de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. Para dormir hay que utilizar ropa amplia, y diferente a la utilizada por el día.
- Se debe de tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropa adecuada a ésta.

•Higiene en el deporte:

- Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de realizar cualquier deporte.
- Para hacer deporte hay que utilizar ropa específica.
- Debe de ser ligera para facilitar el movimiento y la transpiración, porque sino podrían darse infecciones en la piel.

DORIS FORERO MURILLO
ORIENTADORA
JORNADA MAÑANA

GRACIAS