



DISCIPLINA: Ciencia, Salud y Medio Ambiente PRIMER TRIMESTRE TURNO: MATUTINO

DOCENTE: Sandra Maricela Platero GRADO: QUINTO SECCIÓN: A Y B

GUÍA DE TRABAJO # 2 CONTENIDO: HABITOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES.

Indicadores de logro:

Fecha de entrega: _____

2.7 Describe y practica con responsabilidad hábitos y acciones que contribuyen al buen funcionamiento de los riñones.

Estudiante: _____ N° de lista: _____

INDICACIONES: realiza la lectura del texto siguiente; luego identifica 4 de las acciones que debemos llevar a cabo para cuidar nuestro sistema urinario y sus efectos; luego, escribe las acciones en las causas y los efectos correspondientes en el esquema de espinas de pescado. Por ejemplo:

Causa: o acción: tomar 2 litros de agua a diario.

Efecto: evitará la concentración de desechos y los cálculos renales.

Una vez completo, tómale foto al esquema con las respuestas y envíala al correo: tareascsyma@gmail.com

Cómo cuidar el Sistema Urinario¹.

El buen funcionamiento del **sistema urinario** es indispensable para mantener una buena salud. Para que te hagas una idea de su importancia, los órganos que lo forman, se encarga de filtrar la sangre de nuestro organismo una media de 60 veces al día. Gracias a su trabajo, se eliminan toxinas y sustancias de desecho, lo que nos permite tener una sangre limpia y vivir libres de problemas de salud. Sin embargo, algunas de nuestras costumbres son inadecuadas y comprometen la salud de este sistema, por ello debemos cuidar de ellos.

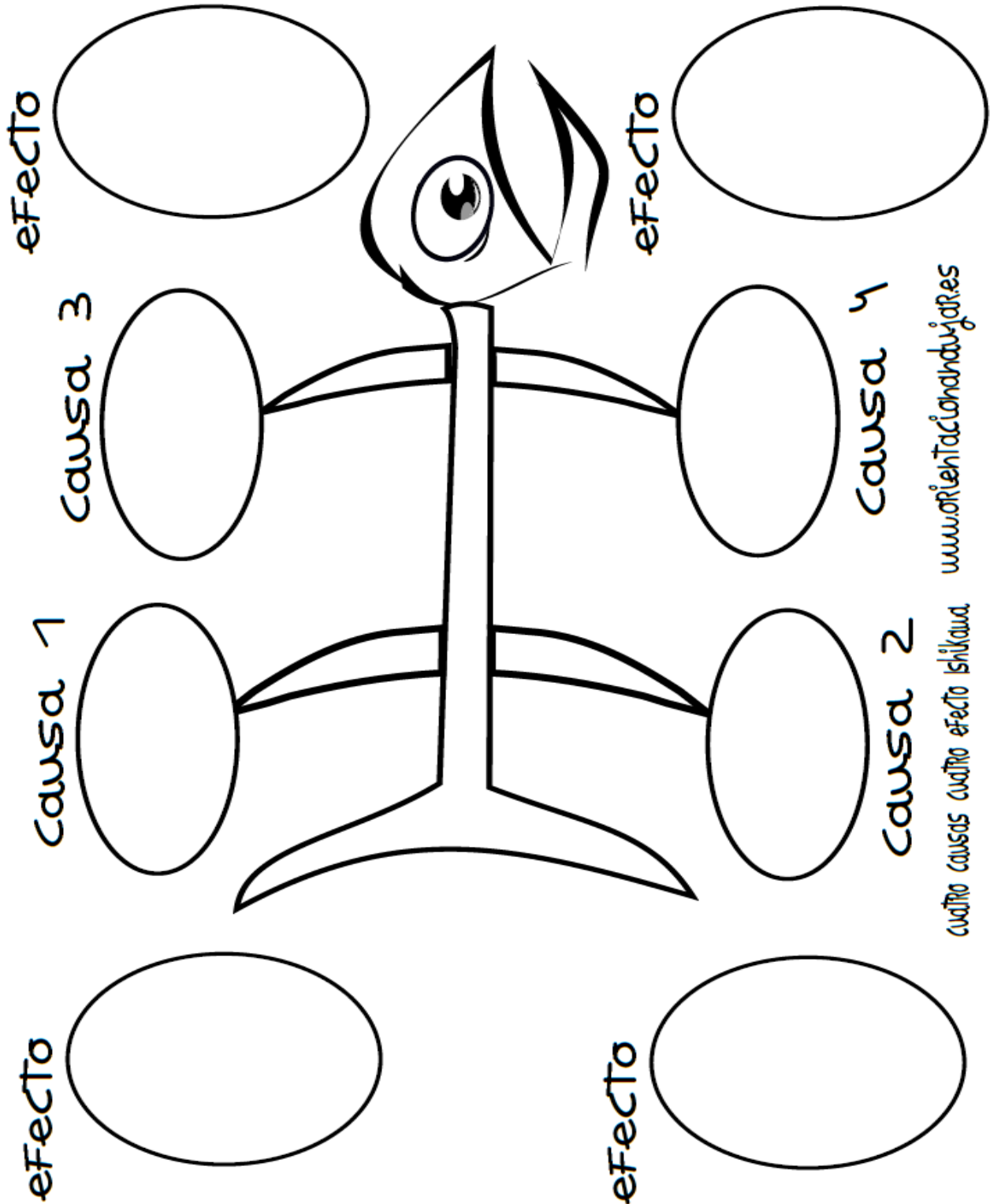
Es fundamental beber al menos 2 litros de agua al día. La buena hidratación evitará un exceso de concentración de sustancias de desecho en la sangre, algo que podría provocar la aparición de cálculos renales. Los mariscos y las vísceras tienen una alta concentración de ácido úrico, un hecho que hace que el riñón tenga que trabajar más para depurar las sustancias que dejan en la sangre. El consumo de alcohol y la ingesta de medicamentos también contribuyen a aumentar las sustancias de desecho que se acumulan en nuestro organismo. Estos elementos tóxicos pueden contribuir a la retención de líquidos y, por tanto, a la correcta secreción de orina y sudor.

Moverse y sudar ya sabes que es siempre bueno. Para el sistema urinario el deporte no iba a ser menos. Al movernos, sudamos y a través de ese sudor, ayudamos a eliminar toxinas. Retener durante demasiado tiempo la orina en la vejiga provoca que nuestro organismo entre un mayor tiempo en contacto con las sustancias tóxicas. Este hecho puede derivar en infecciones o problemas de cistitis. Muchas personas no saben orinar correctamente y cuando sienten la necesidad, tienden a hacer fuerza para expulsar la orina. Es algo erróneo, debemos relajarnos y dejar que la musculatura de la vejiga se contraiga de manera involuntaria.

¹ Retomado de: Medimar (Hospital Internacional), *9 consejos para cuidar tu sistema urinario*. Enero del 2019.
<https://www.saludhombre.es/blog/9-consejos-para-cuidar-tu-sistema-urinario/>

CONTENIDO: HABITOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES Quinto grado Sección: _____

Nombre del estudiante: _____ N° de lista: _____



cuatro causas cuatro efecto ishikawa. www.orientacionmahadujares