

 <p>ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369 COLEGIO ALCÁZAR Av. Parque Central Poniente N°500 - Maipú Fono: 22 585 23 05 - email: contacto@colegioalcazar.cl</p>	<p>Ciencias Naturales</p> <table border="1"> <tr> <td>Nivel: Octavo Año Básico</td><td>Unidad: 1</td><td>Clase: 5</td><td>Guía 5</td></tr> </table>	Nivel: Octavo Año Básico	Unidad: 1	Clase: 5	Guía 5
Nivel: Octavo Año Básico	Unidad: 1	Clase: 5	Guía 5		
<p>Objetivo: Identifican las consecuencias del consumo excesivo de sustancias como tabaco, alcohol, grasas y sodio en procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretores del cuerpo humano.</p>					
<p>Efectos del alcohol y cigarrillos</p> <p><i>Efectos del alcohol en el aparato digestivo y circulatorio</i></p> <p>El consumo excesivo y la <u>adicción</u> al alcohol es una enfermedad cada vez más común en la sociedad actual. Este produce una serie de <u>efectos</u> negativos para nuestra salud, causando diversas enfermedades. Y a su vez puede producir efectos irreversibles en nuestro organismo.</p> <p>Abusar del alcohol puede derivar en daños irreversibles en nuestro estómago, hígado y páncreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el estómago puede provocar gastritis. Si esta es aguada deriva en un dolor intenso, sensación de pesadez, vómitos o hemorragias. Por la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas. • También afecta a las paredes del estómago, es el responsable de la irritación e inflamación de estas, aumentando la producción del ácido gástrico. Y a largo plazo, podría producirse cirrosis, úlcera y perforaciones de la pared del estómago. • Daña el hígado, que es el órgano más frecuentemente afectado por la ingesta de alcohol, de forma grave y perjudicial para la salud. • Puede desencadenar diferentes cánceres como el de estómago, laringe, esófago y páncreas. • Provoca deshidratación afectando a la función de los riñones, reduciendo los niveles de la hormona antidiurética, encargada de que los riñones conserven el agua y favoreciendo la concentración de la orina. • Puede provocar hepatitis alcohólica, producida por el consumo excesivo de alcohol. Aparece ictericia, 					

orinas oscuras, hinchazón del vientre, dolor y malestar general. Y en casos más graves con insuficiencia hepática aguda, puede provocar coma.

El consumo excesivo de alcohol tiene los siguientes efectos sobre el sistema circulatorio y el corazón.

- El músculo que forma el corazón, el miocardio, se debilita por el alcohol y late con más dificultad y menos fuerza y la sangre sale con menos impulso.
- A largo plazo la ingesta abundante de alcohol puede causar miocardiopatía congestiva alcohólica. Esta es una enfermedad grave del músculo cardíaco, que pierde la fuerza para contraerse, aumentando las cavidades del corazón y desarrollando insuficiencia cardíaca.
- Puede causar arritmias, insuficiencias o dolores torácicos, debido a la producción de unas grasas en la sangre por el excesivo consumo de alcohol, que se van instalando en las arterias del corazón y obstruyen su actividad normal.
- El consumo inmoderado y prolongado de alcohol, puede derivar en hipertensión arterial, provocando hemorragias cerebrales, lesiones de corazón o la pérdida de vista.

Actividades:

Responde guía de trabajo

Evaluación :

1. Produce daño el cigarrillo?

2 .Produce daño el alcohol?

Mi opinión: ¿Qué debes hacer para mantener tu cuerpo sano?