

# Contenido

Presentación	3
Contenido	4
Conoce tu libro	6
Tu portafolios de evidencias	8
Aprender a aprender	10

Unidad

1

## La prevención en el autocuidado de la salud

11

### Secuencias didácticas

1.1. Importancia de la educación para la salud como base integradora de otras disciplinas	12
1.2. Interacción del individuo con el ambiente y los agentes causales de enfermedades. Enfermedades infecciosas	22
1.3. Panorama de los principales problemas de salud pública en México. Comportamiento y distribución	32
1.4. Génesis y evolución de las enfermedades en México, repercusiones sociales y económicas a nivel nacional	42
1.5. Los sistemas de salud y el acceso a la atención de la salud en México	52
1.6. La salud como forma de vida y el impacto de la prevención para prevenir los problemas de salud	60

**Rúbricas** 70

**La prueba final** 73

**El proyecto de investigación** 75

Unidad

2

## Estilos de vida como medida de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en México

79

### Secuencias didácticas

2.1. Autocuidado, salud física y mental	78
2.2. Sistemas de mantenimiento: respiración, circulación, digestión y excreción	90

2.3. Alimentación saludable y prevención de los principales trastornos nutricionales en la adolescencia	100
2.4. Sistemas de sostén y locomoción: óseo y muscular	110
2.5. Sistemas de coordinación y continuidad: nervioso, endocrino y reproductor	118
2.6. El ejercicio físico y la higiene para la salud	128
<b>Rúbricas</b>	<b>138</b>
<b>La prueba final</b>	<b>141</b>
<b>El proyecto de investigación</b>	<b>143</b>

## Prácticas saludables como medida de prevención de los principales problemas de salud en la adolescencia en México 147

Unidad  
**3**

### Secuencias didácticas

3.1. La morbilidad y la mortalidad en los adolescentes mexicanos: causas y prevención	148
3.2. La sexualidad humana como parte de la salud integral del individuo: información, respeto y tolerancia	156
3.3. Prevención del tabaquismo en la adolescencia	164
3.4. Prevención del alcoholismo en adolescentes	172
3.5. Prevención del consumo de drogas en la adolescencia	182
3.6. Prevención de la violencia y de los accidentes en la adolescencia	194
<b>Rúbricas</b>	<b>208</b>
<b>La prueba final</b>	<b>211</b>
<b>El proyecto de investigación</b>	<b>213</b>
Bibliografía	216