



PROMOCIÓN DE VIDA SALUDABLE



**Muévete +
Vive Mejor!**

PROF. KATHE FERRADA H.

VIDA ACTIVA Y RESPONSABILIDAD PERSONAL



Para un desempeño óptimo, seguro y autónomo en Educación Física y talleres deportivos, tu preparación previa es clave:



TRAER BOTELLA CON AGUA:

Fundamental para la hidratación en cada bloque.



VESTIMENTA ADECUADA:

Short o calza oficial del colegio. En su defecto, colores sólidos institucionales: gris, negro o azul marino (sin estampados).



ROPA DE CAMBIO:

Polera institucional de repuesto para mantener la higiene tras el esfuerzo físico.



ÚTILES DE ASEO PERSONAL:

Desodorante, toalla de mano, jabón y peineta.



**¡PREPARARSE PARA LA CLASE
TAMBIÉN ES PARTE DE TU
APRENDIZAJE Y AUTOCUIDADO!**



TU CUERPO ES TU MEJOR HERRAMIENTA

HIDRATACIÓN

Bebe agua antes, durante y después de tus actividades cotidianas.

ALIMENTACIÓN

Come variado y equilibrado: frutas, verduras, proteínas y alimentos naturales.

EJERCICIO

- ✓ ALIMENTACIÓN
- ✓ HIDRATACIÓN
- ✓ EJERCICIO

Muévete todos los días: tu cuerpo te lo agradecerá.

¡VIVE ACTIVO,
VIVE MEJOR!

CUIDADO CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

NO SON INOFENSIVAS. NO SON HIDRATACIÓN.

El consumo de bebidas energéticas en adolescentes puede causar:



AUMENTO DRÁSTICO del ritmo cardíaco y de la presión arterial.

Sobrecarga el sistema cardiovascular, incrementando el riesgo de arritmias, hipertensión y eventos graves.



EPISODIOS DE ANSIEDAD, nerviosismo, estrés e irritabilidad.

Los estimulantes como la cafeína pueden alterar el equilibrio químico del cerebro y aumentar la sensación de tensión.



ALTERACIONES GRAVES del ciclo del sueño e insomnio.

Dificultan el descanso reparador, afectando la calidad y cantidad de horas de sueño necesarias.



DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO Y COGNITIVO a mediano plazo.

Puede afectar la memoria, la atención, la capacidad de aprendizaje y el desempeño físico de forma sostenida.



ESTUDIOS (OMS, MINSAL Y UNIVERSIDAD DE CHILE):

Indican que el consumo de estas sustancias en la adolescencia está directamente asociado a un **mayor riesgo cardiovascular, trastornos del sueño y un bajo rendimiento académico crónico.**

