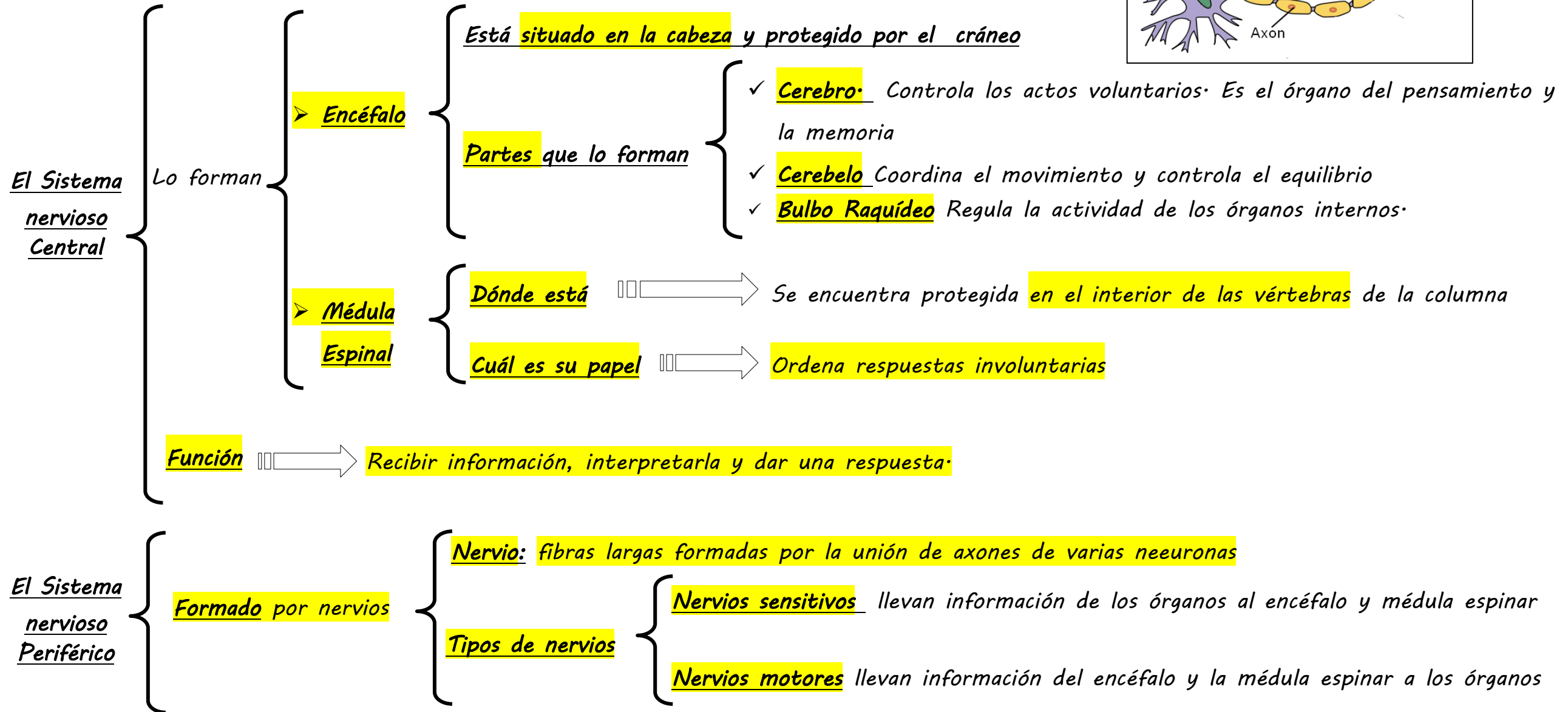
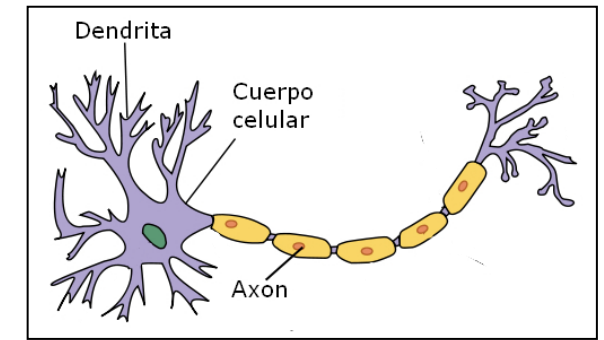


El Sistema Nervioso

- Tareas** del Sistema Nervioso en la función de relación
1. **Analiza** la información que nos llega tanto del exterior a través de los sentidos como del interior del propio cuerpo
 2. **Ordena** las respuestas necesarias.
 3. **Coordina** el funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo.



Los movimientos

- Movimientos voluntarios**: Interviene el cerebro. Se realizan de forma consciente. Hay dos tipos
 - Movimientos finos
 - Movimientos gruesos
- Movimientos reflejos**: Interviene la médula espinal. Son rápidos e involuntarios. Evitan accidentes y situaciones peligrosas

La salud del Sistema Nervioso

Lesiones y enfermedades del sistema nervioso

Lesiones

Lesiones medulares: Se produce cuando se fractura la columna vertebral y se daña la médula espinal. Puede provocar parálisis de las extremidades.

Lesiones cerebrales: Se produce cuando el cráneo se golpea y se daña el cerebro.

Las lesiones medulares y cerebrales son causadas principalmente por accidentes:

- Patinar sin casco
- Ir sin cinturón en el coche
- Saltar al agua sin saber la profundidad

Enfermedades Neurodegenerativas

Alzhéimer: Se produce por el deterioro de ciertas neuronas. En las personas que lo padecen provoca pérdidas de memoria y orientación.

Pákinson Se produce por el deterioro de ciertas neuronas. En las personas que lo padecen provoca movimientos temblorosos involuntarios

El alcohol

El alcohol supone un grave riesgo para la salud. Su abuso da lugar a una enfermedad crónica: el alcoholismo.

Provoca graves daños al sistema nervioso. Su consumo puede llevar desde pérdidas de control o visión hasta la muerte.

Otras consecuencias derivan en problemas en las relaciones sociales y familiares.

El descanso y el ocio

Hábitos saludables

Dormir 8 horas diarias

Llevar una vida ordenada con horarios regulares

Tener tiempo de ocio

Son necesarios par mantener la salud del sistema nervioso