

Estimados Padres o Tutores,

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando los sistemas respiratorio y cardiovascular. Un objetivo principal de este capítulo es que los estudiantes entiendan cómo sus comportamientos de salud afectan estos sistemas. Su hijo(a) aprenderá sobre las estructuras, funciones y problemas de los sistemas cardiovascular, linfático y respiratorio. El capítulo incluye un estudio del corazón, la sangre, los vasos sanguíneos, la linfa, los pulmones y otras estructuras del sistema respiratorio. Su hijo(a) analizará la relación entre hábitos saludables y la prevención de enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Algunas cuestiones que su hijo(a) explorará en éste capítulo incluyen: *¿Cuáles son las estructuras y funciones del sistema cardiovascular? ¿Cómo circula la sangre a través del corazón y del cuerpo? ¿Cuál es la relación entre hábitos saludables y la prevención de enfermedades cardiovasculares? ¿Por qué es importante la detección temprana de los problemas? ¿Qué problemas pueden ocurrir en el sistema cardiovascular y linfático, y cómo pueden ser tratados? ¿Cuáles son las estructuras y funciones del sistema respiratorio? ¿Cómo respiramos? ¿Cuáles son algunos problemas y enfermedades del sistema respiratorio? ¿Cómo pueden ser prevenidos y tratados? ¿Cuáles son algunos de los varios síntomas de alerta? ¿Cuál es la decisión más importante que se puede tomar para la salud respiratoria?*

Por favor refuerce nuestro trabajo en clase, conversando con su hijo(a) acerca de uno o varios de los siguientes temas:

- Discuta con su hijo(a) algunos problemas o enfermedades cardiovasculares que hayan experimentado miembros de la familia, tales como enfermedades del corazón, presión sanguínea alta, anemia ú otra. Discuta la prevención, síntomas, cuidado y tratamiento de éstas enfermedades
- Revise los hábitos saludables que su adolescente necesita poner en práctica para ayudar a reducir muchos de los factores de riesgo asociados con problemas cardiovasculares. Haga una lista y revísela en familia.
- Discuta con su hijo(a) cualquier problema o enfermedad respiratoria que miembros de la familia hayan experimentado, como asma, alergias, y cáncer de pulmón, así como otras enfermedades respiratorias como sinusitis, bronquitis, neumonía y enfisema. Discuta la prevención, los síntomas, el cuidado y el tratamiento de estas enfermedades.
- Discuta los peligros de fumar. Haga énfasis en que la decisión más importante que su hijo(a) puede hacer para su salud cardiovascular y respiratoria es NO FUMAR. Pregunte si alguno de sus amigos fuma, y si es así, hable sobre las formas de resistir la presión social. Si su hijo ya fuma, discuta cuál método de abandonar el hábito puede funcionar mejor para él o ella.

Por favor planee otras actividades que usted considere que ayudarán a su hijo(a) a entender los sistemas cardiovascular y respiratorio, y cómo mantenerlos saludables. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud