

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN GENERAL (PEG)

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Bienestar y Calidad de Vida
Código y Número	: GEHP 3000
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre agosto-octubre 2009 (2010-13)
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 12:30 - 3:30 p.m.
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@metro.inter.edu; elopateg@yahoo.com

II. DESCRIPCIÓN

Estudio de las dimensiones del bienestar y su efecto en los parámetros físicos y neuromusculares. Énfasis en la base científica del conocimiento relacionado con aptitud física, nutrición y otros componentes que contribuyan a la calidad de vida. Recalca la responsabilidad individual y comunitaria en los estilos de vida adecuados para la conservación y promoción de la salud y el bienestar integral.

III. OBJETIVOS

Se espera que al finalizar el curso, el estudiante pueda:

1. **Describir** los conceptos generales del bienestar y la salud, así como sus dimensiones.
2. **Reconocer** la importancia de la aptitud física para el bienestar.
3. **Valorar** los buenos hábitos nutricionales para mejorar la calidad de vida.
4. **Aplicar** estrategias efectivas para manejar el distrés (estrés negativo).
5. **Identificar** los hábitos y factores que afectan a la salud.
6. **Explicar** los beneficios y usos de la recreación, educación física, deportes y ejercicio en la vida diaria del individuo.

IV. CONTENIDO TEMÁTICO

A. Conceptos Generales de Salud

1. Salud y bienestar
2. Dimensiones de Bienestar: clarificación de conceptos
3. La pirámide del bienestar
4. Factores que afectan la salud
5. Principales causas de muerte
6. Esperanza de vida al nacer
7. Factores de riesgo
8. Aptitud Física

B. Conceptos Básicos de Aptitud Física

1. El sistema cardiovascular
2. El sistema respiratorio
3. Respuestas fisiológicas durante el ejercicio
4. Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento
5. El ejercicio y las enfermedades del corazón
6. Prescripción de ejercicio
7. Evaluación de los componentes de la aptitud física

C. Nutrición

1. Conceptos básicos de nutrición
2. Hidratos de carbono
3. Grasas
4. Proteínas
5. Vitaminas
6. Minerales
7. Balance energético
8. Obesidad y control de peso

D. Manejo del Estrés

1. Definiciones
 1. Respuesta fisiológica
 2. Causas del estrés
 3. Técnicas de manejo del estrés
 4. Estrés y bienestar

E. Hábitos y Factores que Afectan la Salud

1. Drogas, alcohol y tabaco
 1. Enfermedades infecciosas
 2. Enfermedades crónicas

E. Actividades para la Vida

1. Recreación
2. Educación Física
3. Deportes
4. Ejercicio

V. ACTIVIDADES

A. Experiencias de Laboratorio

1. Conceptos generales de salud:

- a. **Lab 1-1:** Inventario de Salud

2. Conceptos Básicos de Aptitud Física:

- a. **Lab 2-1:** Estimación del Riesgo para un Ataque al Corazón
- b. **Lab 2-3:** Determinación de la Intensidad del Ejercicio mediante la Frecuencia Cardíaca (Pulso)
- c. **Lab 2-10:** Prueba del Escalón de Queens College
- d. **Lab 2-15:** Evaluación de la Tolerancia Muscular
- e. **Lab 2-17:** Medición de la Fortaleza Muscular Isométrica Mediante Dinamometría
- f. **Lab 2-18:** Evaluación de la Flexibilidad Mediante Métodos Lineales
- g. **Lab 2-19:** Evaluación de la Composición Corporal: Método de Plicometría o Pliegues Subcutáneos.

3. Nutrición:

- a. **Lab 3-1:** Determinación del Balance Calórico: Registro durante Siete Días de la Ingesta Calórica y el Gasto Calórico.
- b. **Lab 3-3:** Determinación del Peso Ideal.

4. Manejo del estrés:

- a. **Lab 4-1:** Escala de Sintomología Física - Allen y Hyde (1984) 266
- b. **Lab 4-2:** Cuestionario de Holms & Rahe (1967): Adaptación por Cambios Ocurridos (Procesos de Vida) en los Doce Meses Previos
- c. **Lab 4-3:** Inventario de Estilo de Vida (Análisis de Personalidad).

B. Reflexión Inicial

El primer, o segundo, día de clase, los deberán completar las premisas descritas abajo. Luego, esto se discutirá en el salón. Esta actividad es original de la Dra. Daliana Murati

1. Creo que este curso trata sobre...
2. Para poder tener una calidad de vida adecuada...
3. Mis conocimientos sobre la salud, en especial la mía...
4. Para sentirme cómodo/a en este curso me gustaría...
5. Espero que el profesor...
6. Me gustaría que los criterios de evaluación del curso...
7. Sé qué este estilo de vida es malo, pero hago...
8. Me siento bien haciendo...
9. A los 60 años me visualizo...

C. Trabajos en Grupo - Solución de Problemas

1. **Actividad #1:**

a. Fuente:

Capítulo 1 : Conceptos Generales de Salud
Subtópico : Factores que Afectan la Salud

b. Objetivos:

Al terminar esta actividad, los estudiantes estarán capacitados para:

- 1) Analizar sobre los posibles agentes causales (o riesgos) que pueden conducir a una enfermedad crónica o muerte prematura.
- 2) Reflexionar sobre aquellos elementos biopsicosociales, culturales, religiosos, políticos y económicos que podrían dilucidar la etiología de tales factores que pueden perjudicar negativamente la salud del individuo.
- 3) Implantar medidas de prevención, a nivel personal y público, para tales variables que pueden inducir un problema de salud benigno o mortal.

c. Instrucciones:

La clase se dividirá en grupos de cuatro (4) a cinco (5) estudiantes, identificados como **Grupo 1**, **Grupo 2** y otros. Utilizarán como referencia el primer capítulo del libro de texto. Cada grupo tendrá un líder encargado de recopilar y resumir el insumo de sus integrantes. Luego de 20 a 30 minutos, los líderes de cada grupo se reúnen y discuten cada informe final. A continuación, los líderes se intercambian los informes y luego lo informan frente a la clase.

Luego de haber leído el sub-tópico “Factores que Afectan la Salud”, que incluye el Capítulo I, los alumnos deberán de examinar las interrogantes que se enumeran a continuación:

- 1) ¿Cuáles son los potenciales factores (o riesgos) que pueden provocar una enfermedad discapacitante transitoria o fatal?

Al analizar esta pregunta, se debe de tomar en cuenta las siguientes variables o puntos de vista:

- a) Los estilos de vida, comportamientos o hábitos del individuo o de un colectivo.
- b) Los factores de riesgos para ciertas enfermedades crónicas y accidentes.
- c) La salud mental, emocional y espiritual del individuo o grupo, particularmente en Puerto Rico. Contemple la influencia de la religión o las instituciones eclesíásticas.
- d) El ambiente físico, social y cultural que viven las personas, y algunas subculturas, en Puerto Rico.

Bajo el ambiente psicosocial y cultural, se debe considerar la Influencia del:

- a) Hogar, incluyendo los padres, hermanos y otros familiares
- b) Las instituciones escolares.
- c) La comunidad, tales como los residenciales públicos, barriadas y otros.
- d) Las amistades y parejas consensuales, es decir las presiones de grupo o de una pareja.
- e) Centros de diversión nocturna, tales como discotecas, “pops”, barras, “antros” y prostíbulos.
- f) Los medios de comunicación (televisión, radio, Internet/Web, prensa escrita).
- g) Algunas instituciones, como la iglesia.

Bajo el ambiente físico o biológico, se debe considerar la influencia del:

- a) La contaminación del ambiente.
- b) La higiene personal o individual (incluye la del hogar) y pública (saneamiento o control de los factores ambientales o higiene pública).
- c) El estado de las viviendas.

2) ¿Cómo se pueden prevenir estos agentes que alteran la salud?

Al reflexionar sobre pregunta, se debe de considerar lo siguiente:

- a) Las posibles acciones que se pueden llevar a cabo a nivel personal y público. Considere legislaciones del gobierno estatal y federal o medidas de salud pública que se deben de implementar.
- b) Tome en cuenta cómo puede ayudar ciertas organizaciones de la sociedad en tales medidas de prevención, tales como la iglesia/religión y ciertos grupos sin fines de lucro (Ej: el Ejército de Salvación, las universidades, los Hogares Crea, entre otros).

2. Actividad #2:

a. Fuente:

Capítulo 1 : Conceptos Generales de Salud
Subtópico : Principales Causas de Muerte

b. Objetivos:

Al terminar esta actividad, los estudiantes estarán capacitados para:

- 1) Analizar sobre los posibles agentes causales (o riesgos) que pueden conducir a la primera causa de muerte en los jóvenes de 15 y 34 años.
- 2) Reflexionar sobre aquellos elementos biopsicosociales, culturales, religiosos, políticos y económicos que podrían dilucidar la etiología de tales factores que pueden causar tal epidemia de homicidios entre nuestra población juvenil.
- 3) Implantar medidas de prevención, a nivel personal y público, para tales variables que pueden inducir el problema de criminalidad en Puerto Rico.

c. Descripción:

1) Logística de los grupos:

La clase se dividirá en grupos de cuatro (4) a cinco (5) estudiantes, identificados como **Grupo 1**, **Grupo 2** y otros. Utilizarán como referencia el primer capítulo del libro de texto. Cada grupo tendrá un líder encargado de recopilar y resumir el insumo de sus integrantes. Luego de 20 a 30 minutos, los líderes de cada grupo se reúnen y discuten cada informe final. A continuación, los líderes se intercambian los informes y luego lo informan frente a la clase.

2) Premisa:

La primera causa de muerte en Puerto Rico, entre las edades de 15 y 34 años son los **homicidios/intervención legal**.

d. Reflexionar sobre las siguientes preguntas:

1) ¿Cuáles son los posibles factores (o riesgos) que pueden provocar tal causa de muerte?

Considere los factores de estilos de vida/comportamiento, el ambiente (físico, social, cultural), biológicos/patológicos (Ej: bacterias), la higiene individual y pública; los problemas mentales, emocionales y espirituales del individuo o grupo de personas (Ej: alguna subcultura de la sociedad de Puerto Rico, como los que viven en barriadas o caseríos, o posiblemente los de cuello blanco). Tome en consideración cómo puede influenciar el hogar, los amigos (Ej: presiones de grupo), la pareja consensual y la escuela.

2) ¿Cómo se puede prevenir dichos factores?

Incluya estrategias personales y a nivel público. Puede incluir posibles legislaciones o medidas de salud pública que se deben tomar. Reflexione cómo afecta la iglesia/religión en tales medidas de prevención y cuál es el consenso del grupo con respecto a esto. Considere cómo pueden ayudar ciertos grupos de la sociedad, tales como la iglesia y otros grupos/organizaciones sin fines de lucro (Ej, las universidades, el Ejército de Salvación [Salvation Army], entre otros).

D. Trabajos de Servicio Comunitario

En este proyecto se le habrá de requerir a los estudiantes que visiten una organización de ayuda social, sin fines de lucro, o alguna ubicación geográfica en Puerto Rico que exista privación cultural. Los estudiantes llevarán una bitácora y registrarán las actividades realizadas para la ayuda comunitaria que demandan los integrantes de este lugar. Esta actividad persigue sensibilizar a los alumnos con respecto necesidad humanitaria de ayudar al prójimo, como un estilo de vida saludable, así como para lograr una óptima salud espiritual mediante actividades de altruismo. Además, se aspira satisfacer parte de la misión de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano (<http://www.metro.inter.edu/mision.pdf>). Particularmente, se busca cumplir la misión de “servicio y valores democráticos” y la “reafirmación de las raíces cristianas con un enfoque ecuménico”, según fue enfatizado por la rectora de nuestro recinto, Marilina Wayland. Una vez más, la Dra. Daliana Murati es una pionera y ha comenzado tal ayuda comunitaria con sus estudiantes.

E. Técnicas y Métodos de Enseñanza

1. Conferencias centradas en los estudiantes, en diálogo plenario.
2. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
3. Desarrollo de mapas conceptuales basado en una lectura del curso.
4. Análisis y diario reflexivo. Esta estrategia puede ser requisito y recogerse al finalizar el trimestre (o semestre), según lo hace la Dra. Daliana Muratti en sus cursos de bienestar.
5. Aprendizaje basado en la solución de problemas.
6. Trabajos en grupos/paneles pequeños (Ej., aprendizaje cooperativo y colaborativo, aprendizaje en equipo y aprendizaje basado en problemas).
7. Comunidades de aprendizaje.
8. Juegos de simulación, modelaje o uso de la dramatización por los estudiantes.
9. Debate académico resolutivo.
10. Análisis de casos o situaciones.
11. Torbellino de ideas.
12. Cuestionarios.
13. Actividades interactivas.
14. Preguntas abiertas.
15. Preguntas relevantes y respuestas divergentes.
16. Coloquios, paneles, foros y grupos focales.
17. Demostración.
18. Ensayo y práctica.
19. Discusión socializada crítica, centrada en el estudiante, de las lecturas asignadas del texto u otra literatura.

20. Discusiones grupales entre los estudiantes, donde el profesor solo es una guía o facilitador.
21. Dinámicas entre los estudiantes y el profesor.
22. Exposiciones de trabajos orales: Informes o presentaciones de temas del curso por los estudiantes. Se utilizarán recursos multimedia, como lo pueden ser las presentaciones electrónicas (MS Power Point), DVD/VHS, entre otras.
23. Estudio de vídeos.
24. Trabajos individuales.
25. Asignaciones y proyectos especiales (monografías y mini-investigaciones en el campo).
26. Búsqueda de Información en la Internet/Web relacionada con los tópicos discutidos en el curso.
27. Experiencias de los estudiantes y profesores.
28. Redacción de ensayos sobre un tema incluido en el prontuario.
29. Participación en actividades cívicas de la comunidad.
30. Entrevistas.
31. Observaciones de campo.
32. Estrategias de "assessment" (avalúo).
33. Charlas por recursos externos (conferenciantes invitados).
34. Participación en ferias de salud o visitas a instituciones relacionadas con la salud.
35. Otras que surjan durante el transcurso del curso.

F. Medios de Enseñanza

1. Alta tecnología:

- a. Computadora o "notebook". Esta se utilizará para las presentaciones electrónicas multimedia, aplicaciones en DVD/CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
- b. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computarizadas.
- c. Uso de páginas WWW del curso y Blackboard.

2. Tecnología tradicional:

- a. Proyector de video análogo para la presentación de películas en video casetes.
- b. Proyector de diapositiva.
- c. Proyector vertical.
- d. Proyector para películas de 35mm.
- e. Afiches y fotos.
- f. La pizarra.

VI. EVALUACIÓN

A. Evaluación

1. Se ofrecerán 3 exámenes parciales (50% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (30% de la nota final).
3. Habrá una cuarta nota parcial (20% de la nota total). Esta consiste de una batería de Pruebas de Aptitud Física, las cuales se realizarán en la cancha de la universidad.
4. La quinta nota parcial (15% de la nota total) consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del semestre.
5. Por último, se requiere realizar un proyecto especial (15% de la nota total). Este trabajo consiste en el análisis de dos (2) noticias de salud relacionadas con cada capítulo del libro (o curso). El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.
 - a. Los detalles de este trabajo están en Saludmed:
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Noticias.html>.
 - b. La rúbrica general del trabajo se encuentra en la siguiente página del Web:
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Rubrica-ProyectoNoticias-Bien.pdf>
6. No se eliminarán notas.
7. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).
8. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

Criterios:	Peso:	Valor:
3 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 16 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 17 %	100 puntos
<i>3er Examen Parcial</i>	: 17 %	100 puntos
Pruebas de Aptitud Física	: 20 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	: 15 %	100 puntos
Análisis de Noticias	: 15 %	100 puntos
Total	= 100%	600 puntos

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

C. Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" (avalúo) y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

1. **Diario reflexivo.** El estudiante deberá contestar algunas preguntas dirigidas a evaluar al profesor y su aprovechamiento académico.
2. **Ensayo Breve (minute paper).** Solicitar al estudiante que escriba en forma de pregunta cuál fue el concepto más significativo o aquel que no entendió.
3. **Ensayos.** Los ensayos consisten en preguntas abiertas donde los alumnos demuestran su entendimiento conceptual y la relación existente entre los conceptos.
4. **Auto-evaluación** o reflexión sobre lo aprendido en el curso. Comúnmente se realiza al finalizar el curso.
5. **Evaluación del profesor.** Se utiliza una rúbrica para evaluar al maestro.
6. **Evaluación (percepción) de las técnicas de enseñanza del profesor.** El estudiante indica los procedimientos o actividades realizadas durante el curso que han facilitado, u obstaculizado, el aprendizaje. Además se requiere que los estudiantes indiquen de qué otra manera podría impartirse el curso más efectivamente.
7. **Evaluación de lecturas asignadas o suplementarias.** Se emplean preguntas para determinar la utilidad de ésta en la clase.
8. **Reacción escrita inmediata (REI o writing prompt).** El maestro presenta una frase u oración que el estudiante deberá de completar.
9. **Parafraseo dirigido.** En este caso el alumno asume una función similar a la de un profesor, en la cual se habrá de encargarse de resumir, en sus propias palabras, un concepto particular discutido en la clase.

10. **Portafolio.** El portafolio representa una colección de experiencias, asignaciones, información y reflexiones realizadas durante transcurso de la clase.
11. **Bitácora impresa o registro anecdótico.** En la bitácora se recopilan datos o información en orden cronológico.
12. **Registro anecdótico.** El estudiante escribe aquellos incidentes que ocurren durante el transcurso de la clase.
13. **Blogs, Weblogs o bitácora virtual.** Presentación de artículos, de forma cronológica (<http://www.blogger.com>, <http://wordpress.com>, <http://edublogs.org>).
14. **Diario de palabras.** Empleando alguna lectura de un texto, el estudiante selecciona una palabra que él crea que resuma la mayor porción de tal texto y luego escribe uno o dos párrafos que justifique la selección de la palabra.
15. **Portafolio de anotaciones.** Esta actividad de “assessment” consiste en escribir cómo cada trabajo realizado durante el curso conecta con el contenido u objetivo del curso.
16. **Organizador gráfico.** Es la representación visual de cómo se relaciona la información. Por ejemplo, se pueden emplear un mapa conceptual, diagramas de flujo (representan secuencias, procesos, decisiones), diagramas y otros.
17. **Mapa conceptos.** El mapa de concepto representa un tipo de organizador gráfico que enfatiza la asociación entre conceptos. También, representa un tipo de diagrama donde se organiza gráficamente un concepto o tópico de la clase.
18. **Tirillas cómicas.** Describir visualmente un concepto o tema por medio de uso de una tira cómica o caricatura.
19. **Lista/hoja de cotejo.** Esta técnica consiste en recopilar información (lista), mediante un formulario, sobre la ejecución del alumno a través de la observación de sus ejecutorias.
20. **Lista focalizada.** En este tipo de "Assessment" los alumnos deberán de concentrarse en un concepto clave de la clase y luego escribir una lista de ideas vinculadas a tal término.
21. **Resumen de una sola oración.** Resumir en una oración las respuestas a las preguntas: quién hace qué y a quién, cuándo, dónde, cómo y por qué.
22. **Matriz de rasgos sobresalientes.** Categorizar conceptos de acuerdo a la presencia o ausencia de características que definan a éste.
23. **Punto más confuso (Muddiest Point).** Indicar cuál es el concepto menos claro o el mejor entendido.
24. **Bosquejo de contenido, forma y función.** Se requiere analizar alguna lectura y luego rellenar las preguntas qué, cómo y por qué.
25. **Bosquejo vacío o incompleto.** Esto consiste en completar un bosquejo que se le entrega al estudiante al inicio de un tópico o unidad.

26. **Cadena de Notas (Chain Notes).** Se pasa entre los estudiantes una hoja en blanco con una sola pregunta de un tema discutido en la clase. Deberán de contestarla durante un tiempo dado.
27. **Analogías.** El estudiante deberá de completar alguna analogía presentada por el profesor.
28. **Evaluación de Exámenes.** Los alumnos proceden a indicar comentarios sobre la calidad del examen.
29. **Reseña con análisis crítico.** En esta estrategia, se le asigna al estudiante la lectura de una sección de texto, la observación de un video o una obra de arte, junto a unas preguntas guías para su análisis correspondiente.
30. **Dinámica grupal.** Dinámica de grupos o discusión en grupos de estudiantes sobre un tópico específico del curso.
31. **Solución de problemas documentado.** Se escriben los pasos que se tomaron para resolver un problema particular.
32. **Tarjetas de aplicación.** Dirigidas a determinar si los alumnos aprendieron un material dado y cómo se puede integrar, de manera práctica, en su vida cotidiana.
33. **Cuestionarios.** Éstos consisten en listas impresas de preguntas, las cuales son completadas por los estudiantes.
34. **Encuestas en línea** (<http://www.zoomerang.com/>,
<http://www.freeonlinesurveys.com/>,
<http://www.surveymonkey.com/>, <http://www.webpollcentral.com>,
<http://www.dream-tools.com/index.mv>,
<http://www.surveyconole.com/?hilite=quickPoll&siteRef=350001>,
<http://www.webpage-tools.com>,
<http://www.webanalysis.com/onlinepolis.asp>,
http://www.smartwebby.com/web_products/flash_poll/).
35. **Pruebas cortas en línea** (<http://www.quia.com>,
<http://school.discovery.com/quizcenter/quizcenter.html>,
<http://quizstar.4teachers.org>).
36. **Rúbricas, matriz de valoración o baremo.** Guía que describe los criterios, mediante una escala, utilizado para determinar las ejecutorias de los estudiantes, con el fin de juzgar la calidad de una situación observable.
37. **Pruebas de ejecución.** Pruebas para calibrar diversas tareas que el estudiante debe llevar a cabo.
38. **Prueba de conocimiento previo.** Pueden ser cuestionario/sondeos u otros tipos de exámenes empleadas antes de comenzar un tema del curso.
39. **Preguntas.** Interrogación que se hace para que los estudiantes contesten lo que saben acerca de lo discutido en clase o para determinar su nivel de dominio en una tarea o lección asignada.

40. **Preguntas abiertas.** Aquellas preguntas amplias, de tipos reflexivas o conceptuales, que se emplean para determinar el conocimiento previo del estudiante. Además, se utilizan para determinar cómo los alumnos pueden aplicar los conceptos aprendidos a lo largo de la discusión de un tópico o unidad.
41. **Monografía** o proyecto escrito relacionado con un tópico del curso. Preparación de una tarea simulada que se asemeja a lo real.
42. **Entrevistas.** Se presenta lo que la persona entrevistada piensa y siente con respecto unas preguntas, abiertas o cerradas, específicas.
43. **Clase demostrativa.** Exposición oral del estudiante frente al grupo, con respecto a un tópico del curso.
44. Informe oral.
45. Estudio independiente.
46. Poemas concretos.
47. Informes escritos.
48. **Escalas.** Sistema graduado de medición mediante el uso de una sucesión ordenada de valores.
49. Excursiones.
50. Debates.
51. Expresiones creativas.
52. Álbumes y otros proyectos demostrativos.
53. Grabaciones de audio.
54. Grabación de video.
55. Fotografías.
56. Exámenes de ejecución.
57. Pruebas cortas de ejecución (examen breve y práctico).
58. Exámenes de papel y lápiz.
59. Exámenes cooperativos.
60. Exámenes de libro abierto.
61. Autobiografía.

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Requisitos del Curso

1. Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
2. Asistencia puntual al salón de clase.
3. Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
4. Evitar ausencias exageradas.
5. Vestimenta adecuada.

6. Trabajos/proyectos:

- a. Completar los laboratorios.
- b. Realización de las asignaciones.
- c. Análisis de dos (2) noticias (Internet/Web) relacionadas con cada capítulo del libro de bienestar.

B. Políticas del Curso e Institucionales

1. Proyectos y fechas límites:

- a. Todos los trabajos (asignaciones, laboratorios, proyecto de análisis de noticias de la Internet/Web) deben ser entregados en la fecha establecida. Tales proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
 - b. Los proyectos escritos se debe preparar, y entregar, en formato electrónico, es decir, mediante el uso de un procesador de palabras. Se prefiere que se emplee el programa de **Microsoft Word** o el equivalente en "**OpenOffice.org**" (**Text Document**). También, se puede utilizar el procesador de palabras, gratuito, que dispone en el Web la compañía Zoho (<http://www.zoho.com>), conocido con el nombre de **Zoho Writer**. Otra alternativa es utilizar el programa de **WordPad** que incluye el sistema operativo de Windows. Los trabajos escritos deben estar limpios y leíbles. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
 - c. El trabajo preparado en MS Word, "Text Document" de "OpenOffice.org" o "Zoho Writer" de Zoho.com, debe entregarse impreso y adjunto con un CD-ROM que contenga una versión digital del mismo.
2. Los trabajos se habrán de corregir empleando una rúbrica general, disponible en la página de **saludmed** (<http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Rubrica-ProyectoNoticias-Bien.pdf>). Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
- a. Contenido y organización de trabajo.
 - b. Claridad y síntesis de las ideas.
 - c. Redacción correcta de las referencias.
 - d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.

3. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:
- a. Se recomienda que se emplee una fuente (“font” o tipo de letra) **serif** (con rabos/colas), tal como “**Times New Roman**”, entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
 - b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
 - c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
 - d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
 - e. No divida las palabras al final de las líneas.
 - f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.
 - g. Para más información:

- 1) Consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association [APA], (2009). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6ta. ed). Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association [APA], (2001). *Manual de Estilo de Publicaciones de la American Psychological Association* (2da. ed.). México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

American Psychological Association [APA], (2006). *Manual de Estilo de Publicaciones de la APA: Versión Abreviada*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. (<http://www.apa.org/books/4210001.html>).

- 2) Puede, también, visitar los siguientes sitios Web:

- APA: <http://www.saludmed.com/APA/APA.html>
- APA Style.org: <http://apastyle.apa.org/>

- 3) Por último, puede visitar al Centro de Redacción Multidisciplinario, localizado en el primer piso, junto a la cafetería:

Horario:

lunes a jueves : 8:00 A.M. - 8:30 P.M.
viernes : 8:00 A.M. - 5:00 P.M.
sábado : 8:00 A.M. - 12:00 M.

Teléfono: 787-250-1912, ext. 2408

4. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.
5. Reposición de trabajos y exámenes:
- a. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
 - b. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
 - c. No hay reposición para las asignaciones.
 - d. Copiarse un trabajo escrito o examen se considera fraude (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 49), lo cual puede resultar en alguna sanción menor (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pp. 51-52). Una versión digital del Reglamento General del Estudiante se encuentra en la página Web del recinto (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoeestudiantes2006.pdf>). De copiarse en alguna evaluación del curso, el alumno podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".
6. Normas de asistencia y tardanzas:
- a. No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
 - b. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.
 - c. Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

7. Normas de Éticas:

- a. Se promueve la participación activa de los estudiantes durante la discusión de los temas del curso. No obstante, está prohibido hablar palabras soeces (malas) u obscenas, emplear un lenguaje exclusivo y realizar comentarios innecesarios (Ej: sexista, xenofóbicos y homofóbicos) en el salón de clase.
- b. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
- c. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará “la milla extra” para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

C. Servicios Auxiliares o Asistencia Especial

1. En cumplimiento con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la Ley ADA (American with Disabilities Act) y la Carta Circular G-145-92:
 - a. La Universidad Interamericana de Puerto Rico realizará los esfuerzos que estén a su alcance para proveer los acomodos razonables necesarios para que el estudiante con impedimentos pueda participar de la vida académica en igualdad de condiciones con el estudiante sin impedimento.
 - b. Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o necesidades especiales deberá solicitar los mismos al inicio del curso, preferiblemente durante la primera semana de clases, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita. El alumno que necesita tal acomodo deberá visitar y registrarse en la oficina del Consejero Profesional José Rodríguez, Coordinador de la **Oficina de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos (OCSEI)**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

D. Honestidad Académica

1. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del Reglamento General de Estudiantes (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoestudiantes2006.pdf>):
 - a. El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del **Reglamento General de Estudiantes**.

- b. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, págs. 50). También es plagio si se hurtan datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, págs. 50-52).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libro de Texto

El material de estudio principal para este curso incluye un libro de texto, acompañado con su correspondiente manual de laboratorio. Ambos libros se venden juntos, a un costo aproximado de \$52.00. Es de suma importancia comprar los dos libros de texto, los cuales son los siguientes:

Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.

Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 282 pp.

Los libros se pueden conseguir en los siguientes lugares:

1. En Puerto Rico:

- a. Librería de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano, Primer Piso: MetroLibros

Persona contacto: Aida Reyes Rivera
Dirección : Carretera 1, Calle Esq. Francisco Seín,
 Río Piedras, PR 00926
Sitio Web : http://www.metro.inter.edu/servicios/metro_libros.htm
Teléfono : (787) 250-1912, Ext. 2433

b. University Books:

Dirección : Carretera 177, Plaza Olmedo, Cupey
Río Piedras, PR 00926
Sitio Web : <http://www.universitybookspr.com>
Teléfono : (787) 294-2076
Fax : (787) 751-6267
Correo electrónico: custserv@universitybookspr.com

c. Librería Norberto Gonzáles:

Dirección : Ave Ponce de León #1014, Rio Piedras, PR
00925
Sitio Web : <http://www.libreriang.com/>
Teléfono : (787) 281-7166
Fax : (787) 766-4123
Correo electrónico: ventas@libreriang.com

2. Internet/Web:

a. John Wiley & Sons:

Libro y Laboratorio (Precio: \$38.00):
<http://he-cda.wiley.com/WileyCDA/Section/id-292370.html>

3. Amazon.com:

Libro:

http://www.amazon.com/gp/product/047010175X/sr=1-1/qid=1155498385/ref=sr_1_1/103-5937692-2998265?ie=UTF8&s=books

Laboratorio:

http://www.amazon.com/gp/product/0470101768/sr=1-2/qid=1155498385/ref=sr_1_2/103-5937692-2998265?ie=UTF8&s=books

4. Barnes & Noble:

Libro:

<http://search.barnesandnoble.com/booksearch/results.asp?WRD=%28WCS%29+Bienestar+y+calidad+de+vida+%28Well%2Dbeing+and+Quality+of+Life%29>

Laboratorio:

<http://search.barnesandnoble.com/booksearch/results.asp?WRD=%28WCS%29+Lab+for+Bienestar+y+balidad+de+vida+%28Lab+Manual+%2D+Well%2Dbeing+and+Quality+of+Life%29>

B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm):

- Castillo M., J. A., & Ramírez C., B. A. (2009). El análisis multifactorial del trabajo estático y repetitivo. Estudio del trabajo en actividades de servicio. *Revista Ciencias de la Salud*, 7(1), 65-82. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de la base de datos de InfoTrac: Informe Académico
- Cornejo-Barrera, J., Llanas-Rodríguez, J., & Alcázar-Castañeda, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 616-625. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de EBSCOhost: MedicLatina
- Daza Hernán, C. (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. *Colombia Médica*, 33(2), 3. Recuperado el 30 de noviembre de 2009, de ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10114958&ppg=3>
- Editorial Océano. (2009). El ejercicio físico para el tratamiento de la obesidad. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 30 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud.
- Franco-Paredes, C., del Río, C., Carrasco, P., & Preciado, J. (2009). Respuesta en México al actual brote de influenza AH1N1. *Salud Pública de México*, 51(3), 183-186. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de EBSCOhost: MedicLatina
- Mark, A. (2009). Physical activity, sedentary behaviour, and health in children and youth. Ph.D. dissertation, Queen's University (Canada), Canada. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de Dissertations & Theses: Full Text.(Publication No. AAT NR46198).

Pedrozo, W., Castillo Rascon, M., Bonneau, G., Ibanez de Pianesi, M., Castro Olivera, C., Jimenez de Aragon, S., Ceballos, B., & Gauvry, G. (2008). Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005. *Pan American Journal of Public Health*, 24(3), 149-60. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de la base de datos de OmniFile Full Text Mega.

C. Recursos Audiovisuales

1. Películas en DVD o video (VHS):

s.a. (2006). *Pandemic: An Influenza Scenario* [DVD]. Hamilton, NJ: Films for the Humanities & Sciences.

s.a. (2006). *Librarian Special—Nutrition* [DVD]. Hamilton, NJ: Films for the Humanities & Sciences.

Tharrett, S. (Escritor). (2006). *Functional Flexibility* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

2. Recursos electrónicos multimedios:

a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2003. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM.

c. Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso (Saludmed y Blackboard):

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso se encuentran en la siguiente dirección:

<http://www.saludmed.com/Bienestar/Bienestar2.html>

D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej.: páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

CAPÍTULO 1 : Conceptos Generales de Salud

SALUD/MEDICINA

General:

- NetSalud - Web Oficial del Sector Salud en Costa Rica: <http://www.netsalud.sa.cr/index.htm>
- Lifelines Health Page (Español): <http://www.lifelines.com/lifehmsp.html>
- Websalud: <http://www.pananet.com/websalud/>
- Salud-net: <http://www.salud-net.com.ar/>
- Medicentro Med-Informática®: <http://www.medicentro.com.co/>
- INDEXMEDICO: <http://www.indexmedico.com/>
- Salud Latina - El Centro Latino de la Medicina y Ciencias de la Salud en Internet: <http://www.salud-latina.com/>
- Centro de Desarrollo de la Persona Bücher y Middleton Ltda: <http://www.persona.cl/salud.htm>
- Yahoo! Noticias-Salud: <http://es.news.yahoo.com/5/>
- MediWeb: <http://www.mediweb.com.mx/>
- Achis.com - Las Páginas Web de la Salud: <http://www.achis.com/index.html>
- Instituto Nacional de Salud Publica de México: <http://www.insp.mx/>
- Salud.org: Guía Informática En-Línea: <http://www.salud.org/>
- Alegórica, Servicios de Información en Salud: <http://www.alegorica.com/>
- Tópicos Médicos de Interés: <http://www.ucsm.edu.pe/~ciemucsm/pages/topmi.htm>
- La salud en tus manos: <http://www.ses.rcanaria.es/infosalud/>
- Infomed - Red Electrónica de Salud de Cuba: <http://www.infomed.sld.cu/>
- FreeNews: Salud, Ciencia y Ecología: <http://freenews.dragonfire.net/index.htm>
- Gine-web: Información sobre salud de la mujer: <http://www.unizar.es/gine/entrada.htm>
- Mi Pediatra - INFORMACION RELACIONADA CON LA SALUD DE LOS NIÑOS: <http://www.mipediatra.com.mx/>
- RED DE SALUD U.C.: <http://www.med.puc.cl/>
- NOTISALUD: <http://www.montefiorecentral.com/notysalud/noty.html>
- Salud Pública: <http://www.saludpublica.com/index.html>
- Guía Holística: <http://www.guiaholistica.com/>
- Health On the Net Foundation: <http://www.hon.ch/>
- On health: <http://www.onhealth.com/ch1/index.asp>
- Global Health Network (Español): <http://info.pitt.edu/HOME/GHNet/GHNet-s.html>
- Global Health Network (inglés): <http://info.pitt.edu/HOME/GHNet/GHKR.html>
- Health World: <http://www.healthworld.com/>
- Health World Online: <http://www.healthy.net/>
- NOAH: New York Online Access to Health: <http://www.noah.cuny.edu/>
- NetWellness: <http://www.netwellness.com/>
- Balance: Health and Fitness on the Web: <http://balance.net/>
- Columbia University Health Education Program. Go Ask Alive: <http://www.alice.columbia.edu/>
- Health Canada: <http://hwcweb.hwc.ca/>
- MedicineNet: <http://www.medicinenet.com/Script/Main/hp.asp?li=MNI>
- Worldguide: Health & Fitness: <http://www.worldguide.com/Fitness/hf.html>
- AMA Health Insight: <http://www.ama-assn.org/consumer.htm>
- Healthy People 2010: <http://web.health.gov/healthypeople/>
- Triple SSS de Puerto Rico: <http://www.ssspr.com/>

- CNN: Health: <http://www.cnn.com/HEALTH/index.html>
- Harvard Health Publications: <http://www.harvardhealthpubs.org/>
- You're BetterHealth: <http://www.betterhealth.com/>
- HealthSeek: <http://www.healthseek.com/>
- Health On the Net Foundation: <http://www.hon.ch/>
- Doctor's Guide to Medical and other News: <http://www.pslgroup.com/mednews.htm>
- Health Net Connection: <http://www.healthnetconnect.net/news.html>
- Health Education Authority: <http://www.hea.org.uk/>
- The Nemours Foundation, © 1997-1998: <http://www.KidsHealth.org>
- The Nemours Foundation, all rights reserved: <http://KidsHealth.org/kid/food/index.html>
- Healthy Lifestyles for Young People: http://www.canada.gc.ca/initiative/sante_e.html
- Healthy Communities: <http://www.healthyclmmunities.org/>
- Multimedia Reference Medical Library (MRML): <http://www.med-library.com/medlibrary/>
- Pacific Northwest Health Educator's Community Level Indicators Page: <http://weber.u.washington.edu/~cheddle/cli/>
- New England Eye Center: <http://www.neec.com/index.html>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- El Mundo - Salud: <http://www.el-mundo.es/salud/326/index.html>
- Revista Salud para Todos, editada por la Asociación Demográfica Costarricense, dedicada a velar por aspectos relacionados con la demografía en Costa Rica: <http://www.adc.or.cr/revista/>
- Salud Colombia - Revista Salud: <http://www.saludcolombia.com/actual/index.html>
- LIFELINE Newsletter: <http://www.lifelines.com/lifenews.html>
- El Boletín LIFELINES: <http://www.lifelines.com/lifnewsp.html>
- Semanasalud: <http://semanasalud.ua.es/>
- Revista Salud Pública de México: <http://www.insp.mx/salud/index.html>
- Medspain: <http://www.medspain.com/>
- Informática y Salud: http://www.seis.es/i_s/index.htm
- Revista Científica Gine-web: <http://www.unizar.es/gine/INDIRE.HTM>
- GINE-web: Newsletter: <http://www.unizar.es/gine/indinw.HTM>
- JAMA - The Journal of the American Medical Association: <http://www.ama-assn.org/public/journals/jama/>
- NY Times: Your Health Daily: <http://yourhealthdaily.com/>
- NewslettersOnline Health: <http://www.newsletteronline.com/health/>
- Health Matters: <http://www.healthmatters.org.uk/>

Libros Electrónicos:

- Alex Barbey, A. (1996). LA GUIA SCHLUMBERGER AL CUIDADO PERSONAL PARA UNA MEJOR SALUD. Montrouge Cedex FRANCE : Schlumberger Limited: <http://www.slb.com/qhse/hili/ext/healthpubs/fitness/espanol/salud0.html>

Páginas WWW con otros Enlaces (Índices):

- Servidores en el Área de Salud America Latina: <http://info.pitt.edu/~iml1/diabetes/servidores.html>
- Otros servidores WWW: SALUD: <http://www.uco.es/otroswww/SALUD.html>
- MEDICINA/SALUD: <http://med.unex.es/Medicina/indice.html>
- Salud - Selección de Sitios: <http://www.bago.com.ar/Publico/Salud/Links.htm>

- Manolo's Home Page ("Manolos jom peich"). Gaceta del Residente: <http://web.jet.es/manolo52/>
- Navegación, Salud y Medicina: <http://www.cim.es/navegar/salud.htm>
- Direcciones Internet de interés en el campo de la salud: <http://www.netsalud.sa.cr/ops/spanish/sitios.htm>
- Servicio Canario de Salud -AREA DE SALUD DE LANZAROTE - Enlaces: <http://www.hosplz.rcanaria.es/links.htm>
- Medicina y Salud (Webcrawler): http://med.unex.es/Medicina/WebCrawler_Health.html
- HEALTH, NUTRITION AND PHYSICAL EDUCATION LINKS: <http://spider.biddeford.com/~fdaley/health.html>
- Michigan State University Libraries John Coffey Health Sciences Librarian - Health Sciences LibrarianScience Reference: <http://www.lib.msu.edu/coffey/>
- Health-Related Sites Hosted by the World Health Organization: <http://www.who.int/home/othersites/>
- Internet Health Resources: <http://www.ihr.com/>
- Healthy for Life - Links To A Healthy Lifestyle: <http://www.fgsd.winnipeg.mb.ca/vmc/links/dsheal.htm>
- Yahoo/Health: <http://www.yahoo.com/health/>
- Infoseek: Health: <http://infoseek.go.com/Health>
- Lycos Health Guide: <http://www.lycos.com/health/>
- HospitalWeb: <http://neuro-www.mgh.harvard.edu/hospitalweb.shtml>
- MedZone: *The Medical Manager's Online Resource*: <http://www.medzone.com/>
- HealthGate: <http://www.healthgate.com/>
- Health A to Z: <http://www.healthgate.com/>
- InterBit's Medical Links: <http://www.interbit.com/icg/medlinks.htm>

Librerías Virtuales de Salud y Medicina:

- Librería Virtual de Salud: <http://www.medicentro.com.co/LIBRERIA.htm>

Directorios/Índices:

- Terra: Directorio: Medicina y Salud: http://directorio.infosel.com/medicina_y_salud/
- GUÍA "ELMEDICO.NET": http://home.es.netscape.com/es/bookmark/4_5/tsearch.html
- MEDICAL MATRIX 2.9- GUIDE TO INTERNET Clinical Medicine RESOURCES: <http://www.medmatrix.org/index.asp>

Motores de Búsqueda:

- Internet Grateful Med: <http://igm.nlm.nih.gov/>
- Infotrieve Online: Free Medline: <http://www.infotrieve.com/freemedline/>
- Medical World Search: <http://www.mwsearch.com/>
- MedExplorer - Health/Medical Search Engine: <http://www.medexplorer.com/>
- BioMedNet - The Internet Community for Biological and Medical Researchers: <http://www.biomednet.com/>
- MedWeb - The Robert W. Woodruff Health Science Center Library of Emory University: <http://WWW.MedWeb.Emory.Edu/MedWeb/>
- Healthfinder: <http://www.healthfinder.gov/espanol/>
- MEDSCAPE: <http://www.medscape.com/>
- NetGuide: Health guide: <http://www.netguide.com:322/Health>

- CDC WONDER: <http://wonder.cdc.gov/>
- Búsqueda por tema: Salud & Medicina/Nutrición: <http://www.yweb.com/040100es.html>
- BuscaSalud: <http://www.buscasalud.com/>
- Tlahui. Índice de Búsqueda en Ciencias de la Salud: <http://www.comnet.ca/~tlahuica/menave.html>
- Telemedicine Information Exchange (TIE) - The Global Navigation Tool for Telemedicine Information: <http://208.129.211.51/>
- Combined Health Information Database Online: <http://chid.nih.gov/>
- HealthTouch - (drug and health information, based on a kiosk system located in pharmacies around the USA): <http://www.healthtouch.com/>
- Doctor's Guide to the Internet: <http://www.pslgroup.com/DOCGUIDE.HTM>
- HEALTHGATE: <http://www.healthgate.com/HealthGate/MEDLINE/search.shtml>
- Knowledge Finder: <http://www.kfinder.com/newweb/>
- Cliniweb International: <http://www.ohsu.edu/clinweb/>
- GovBot Database of Government Websites: <http://ciir2.cs.umass.edu/Govbot/>
- Argentina Salud: <http://www.da.com.ar/argentina/espanol/health/index.html>

Agencias Federales de los Estados Unidos Continentales:

- Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov/spanish/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://www.cdc.gov/>
- National Institute of Health (NIH): <http://www.nih.gov/>
- Institutos Nacionales de Salud: <http://salud.nih.gov/>
- Agency for Health Care Policies and Research (AHCPR): <http://www.ahcpr.gov:80/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- World Health Organization WWW Home Page: <http://www.who.int/>
- Pan American Health Organization Regional Office for the Americas of the World Health Organization: <http://www.paho.org/>
- Sociedad Española de Informática de la Salud: <http://www.seis.es/index.htm>
- American Public Health Association: <http://www.apha.org/>
- SatelLife: <http://www.healthnet.org/>
- American Academy of Ophthalmology: <http://www.aaao.org/>
- Organización Peruana de informática en Salud (APIS): <http://www.APISnet.org/>

Diccionario/Glosario de Medicina y Salud:

- Diccionario Médico: <http://www.psn.es/externos/drweb3/dicc/diccionario.asp?inicial=O>
- www.ccmesalud.com: <http://ccmeasalud.com/directorio/directorio.asp>
- Diccionario de salud: <http://www.sanytel.com/diccionario/indice.htm>
- Vía tu Salud: <http://www.viatusalud.com/diccionario.asp>
- Definiciones sanitarias: http://www.inisas.com/diccionario_salud.html
- Lexicool.com: <http://www.lexicool.com/diccionarios-en-linea.asp?FSP=4&FKW=medicina>
- definición.org: <http://www.definicion.org/>
- Diccionarios Online: http://medfam.org/dicc/dicc_.asp
- Diccionarios y Enciclopedias: <http://www-derecho.unex.es/biblioteca/diccionario.htm>

CAPÍTULO 2 : Aptitud Física

APTITUD FÍSICA

General:

- Linkzone World The New-Look Worldwide Directory - Health: Fitness Sites: <http://uk.zarcrom.com/linkzone/health/fitness/>
- FitnessLink™ - a comprehensive site that includes exercise, nutrition, fitness programs, and much more: <http://www.fitnesslink.com/>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity and Health Network: <http://www.pitt.edu/~pahnet/>

Actividad Física y Salud:

- Physical Activity for Everyone: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
- Physical Activity and Health: *A Report of the Surgeon General:* <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- Center For Disease Control (CDC). Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements for Good Health - AT-A-GLANCE 1998: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/dnpaaag.htm>

Fisiología del Ejercicio:

- Exercise Physiology-The Methods and Mechanisms Underlying Performance: <http://www.krs.hia.no/~stephens/exphys.htm>
- The Homepage of Dr. Stephen Seilers PhD (1996): Exercise Physiology: <http://www.krs.hia.no/~stephens/exphys.htm>
- Dr. Stephen M. Pribut's Sport Pages-Exercise Physiology: <http://www.clark.net/pub/pribut/spphysio.html#cardchg>
- NISMAT Exercise Physiology Corner: <http://www.nismat.org/physcor/index.html>
- Gatorade Sports Science Institute: <http://www.gssiweb.com/index.html>

Medicina del Deporte:

- Sports Medicine Online: <http://www.sports-med.com/>
- SportsMedWeb (TM): <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Ivanhoe Broadcast News: Sports Medicine: <http://www.ivanhoe.com/sportsmed/>
- Essays in Sports Science: <http://www.demon.co.uk/ashberry/nutrition/essays.html>
- Sport Science: An Interplinary Site for Research and Human Physical Performance: <http://www.sportsci.org/>
- Dr. Jenkins SportsMedWeb: <http://www.rice.edu/~jenky/>
- UNSW Sports Medicine: <http://sportsmed.med.unsw.edu.au/Default.htm>
- Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma: <http://www.nismat.org/index.html>

Función Neuromuscular:

- Muscle Physiology Home Page: <http://www-neuromus.ucsd.edu/home.html>
- Skeletal Muscle Fiber Type: <http://www.krs.hia.no/~stephens/fibtype.htm>
- Fiber types: <http://muscle.ucsd.edu/musintro/Fiber.html>

Aptitud Músculo Esquelético y Tendinosa:

- Strength Training: http://www.gsu.edu/~hprjad/kh_755/weights.html
- Appleton, B. (1993-1998). Stretching and Flexibility: Everything you never wanted to know: http://www.enteract.com/~bradapp/docs/rec/stretching/stretching_toc.html

Páginas WWW con Otros Enlaces (Directorios/Índices)

- Links de Fitness: <http://www.amarillas.com/varias/calidad/fitness.htm>
- Enlaces: MSPWEB - Medicine in Sports Pages on the Web: <http://www.mspweb.com/>
- Fitness (AND OTHER HELPFUL) Links: <http://stonfitness.com/fitlinks.htm>
- FitnessLink - The Health and Fitness Source!: <http://www.fitnesslink.com/index.html>
- Lifelines: Nutrition and Fitness Links: <http://www.lifelines.com/ntnlk.html>
- The Internet's Fitness Resource: <http://www.netsweat.com/>
- Fit Life: An Electronic Resource of Fitness, Health, Promotion, Wellness, and Lifestyle: <http://www.fitlife.com/>
- Try these neat sites for some more info on Sports Medicine: <http://www.bae.ncsu.edu/bae/courses/bae590f/1995/dikeman/links.html>
- Here are some Athletic Training and Sports Medicine Links: <http://home.rica.net/mitchem19/sportmed.htm>
- MedWebPlus: Sports Medicine (87): http://www.medwebplus.com/subject/Sports_Medicine.html
- Medical Matrix - Sports Medicine: HTTP://WWW.MEDMATRIX.ORG/SPages/Sports_Medicine.asp
- MSPWEB: Medicine and Sports Related Links: <http://www.mspweb.com/notable.html>
- Nerd World Media: SPORTS MEDICINE: <http://www.nerdworld.com/users/dstein/nw1822.html>
- Yahoo! - Health:Medicine:Sports Medicine: http://www.yahoo.com/Health/Medicine/Sports_Medicine/
- Dr. Jenkins' home page: <http://www.rice.edu/~jenky/links.html>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- The Physician and Sportsmedicine Online Journal: <http://www.physsportsmed.com/>
- The Penn State Sports Medicine Newsletter: <http://cac.psu.edu/~hgk2/>
- Medicine & Science in Sports & Exercise® Official Journal of the American College of Sports Medicine: <http://www.wwilkins.com/MSSE/>
- The Fitness Partner Connection Jumpsite: <http://primusweb.com/fitnesspartner>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity & Health Network (PAHNnet): <http://www1.pitt.edu/~pahnet/>

Imágenes Digitales:

- Exercise Physiology Digital Image Archive:
<http://ajax.abacon.com/dia/exphys/home.html>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- The National Sports Medicine Institute of the United Kingdom:
<http://www.nsmi.org.uk/>
- National Sports Acupuncture Association: <http://www.sportsacupuncture.com/>
- American Society of Exercise Physiologists: <http://www.css.edu/asep/>
- Exercise Physiology Club: <http://www.doitsports.com/epc/>

CAPÍTULO 3 : Nutrición

NUTRICIÓN

General:

- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov/>
- Alimentación y Nutrición. NutrilInfo: <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpnninfo.htm>
- Pregúntale a NOAH sobre la nutrición:
<http://www.noah.cuny.edu/sp/wellness/nutrition/ushc/spnutrition.html>
- Nutrición: <http://www.geocities.com/SiliconValley/Horizon/7331/nutrici.htm>
- Nutrition Information - from the International Food Information Council:
<http://ificinfo.health.org/>
- Arbor Nutrition Guide: <http://arborcom.com/>
- THE DIET & WEIGHT LOSS / FITNESS HOME PAGE:
<http://www1.mhv.net/~donna/diet.html>
- Healthy Choice Homepage: <http://www.healthychoice.com/>
- Nutrition Entrepreneurs: <http://www.nutritionentrepreneurs.org/>
- Dietetics Online©: <http://www.dietetics.com/>
- VIRGINIA HEATH'S - NutriNet: <http://www.freewebstore.net/1450/drnutrition.htm>
- Nutritionists: http://www.nutrifit.org/html/anorexia_bulimia.html
- Colorado Univ. Food & Nutrition:
<http://www.colostate.edu/depts/CoopExt/PUBS/FOODNUT/pubfood.html>
- Vegetarian Pages: <http://www.veg.org/veg/>
- Egg Nutrition Center: <http://www.enc-online.org/>
- El Huevo y la Nutrición: <http://www.institutohuevo.com/nutricion.htm>
- Instituto de Estudios del Huevo: <http://www.institutohuevo.com/>
- Nutrición Humana Web: <http://spin.com.mx/~jledesma/>
- CyberNutrition On-Line Archives: <http://chd.syr.edu/chd/CyberNutritionArchives.html>

Guías/Delineamientos Dietéticos:

- Nuevas Guías Alimentarias Ayudarán a los Estadounidenses tomar Mejores Decisiones Alimenticias y Vivir más Sanos:
<http://www.hhs.gov/news/press/2005pres/20050112a.html>
- Dietary Guidelines for Americans:
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/>

- **Healthy Diet Guidelines - from the University of Illinois-UC:**
<http://www.uiuc.edu/departments/mckinley/health-info/nutrit/nutrit.html>
- **The Food Guide Pyramid - A Guide to Daily Food Choices:**
<http://www.nal.usda.gov:8001/py/pmap.htm>
- **American Dietetic Association (ADA). Food Guide Pyramid:**
<http://www.eatright.org/fgp.html>
- **American Dietetic Association (ADA). Utilización de la Pirámide y el Rótulo Alimenticio para el establecimiento de patrones alimenticios saludables en los niños:** <http://www.eatright.org/nfs/nfs0399sp.html>
- **American Dietetic Association (ADA). Food Choices for Heart Health: Include Plenty of Fiber.** <http://www.eatright.org/nfs/nfs39.html>
- **Aranguren, C.E. U.S. Food and Drug Administration (FDA). Office of Public Affairs. Beneficios De La Fibra En Los Alimentos.**
<http://www.fda.gov/opacom/catalog/fiberspa.html>
- **COMEDIC. Servicio producido por Sarenet Información mantenida por Pulso100. Patrocinado por Sanitas (1998). Dieta Libre de Grasas/Colesterol:**
<http://www.ecomedic.com/em/diecoles.htm>
- **International Food Information Council Foundation (IFIC). (1998) Cosponsored by: The American Dietetic Association. 10 Tips To Healthy Eating:**
<http://ificinfo.health.org/brochure/adult10.htm>
- **International Food Information Council Foundation (IFIC) (1998). Backgrounder-- Adult Nutrition, Health & Physical Activity:** <http://ificinfo.health.org/backgrnd/bkgr2.htm>
- **International Food Information Council Foundation (IFIC) (1996). The Food Guide Pyramid - For You:** <http://ificinfo.health.org/brochure/pyramid.htm>
- **Micro Billing Systems, Inc. (1996). Food Guide Pyramid:**
<http://www.mealformation.com/fdpyram.htm>
- **Natural Health Magazine, (1993). Welcome to the Food Pyramid Guide. The Easy Way to Eat Right!:** <http://www.ganesa.com/food/index.html>
- **New York Online Access to Health (NOAH). Pregúntale a NOAH sobre la nutrición:**
<http://www.noah.cuny.edu/sp/wellness/nutrition/ushc/spnutrition.html>
- **Nutrition and Health Reports. Recommended Daily Allowance (RDA):**
<http://www.nutritionhealthreports.com/RDA.html>
- **Nutrición. Fruta Viva. El Milagroso Tomate:**
<http://www.juver.es/nutricion/articulos/tomate.htm>
- **Palau, A. (1996). WebSalud 7. La Pirámide del Buen Comer:**
<http://www.pananet.com/websalud/web7.htm>
- **Palau, A. (1996). WebSalud 8. Comida igual para todos:**
<http://www.pananet.com/websalud/web8.htm>
- **The Food Guide Pyramid A Guide to Daily Food Choices:**
<http://www.nal.usda.gov:8001/py/pmap.htm>
- **The HOPE Heart Institute, Seattle, Washington No. 181 SOURCE: HOPE PUBLICATIONS Marketing and Distribution: International Health Awareness Center, Inc. Food Pyramid Guide: How to Use It:**
<http://www.ring.com/health/food/food.htm>
- **The Illinois Dietetic Association, INC. (IDA) (1998-99). Food Guide Pyramid:**
<http://www.eatrightillinois.org/>
- **The Board of Trustees of the University of Illinois (1995). Eating Right with the Dietary Guidelines:** <http://www.uiuc.edu/departments/mckinley/health-info/nutrit/hlthdiet/dietguid.html>
- **The Board of Trustees of the University of Illinois (1995). The Food Pyramid Guide:**
<http://www.uiuc.edu/departments/mckinley/health-info/nutrit/hlthdiet/pyramid.html>
- **The Board of Trustees of the University of Illinois (1995). High Fiber/Anti-Constipation Diet:** <http://www.uiuc.edu/departments/mckinley/health-info/nutrit/hlthdiet/hifiber.html>

- 8 Dietary Goals & 7 Food Guideline: (<http://macea.snu.ac.kr/~wokk/exercise/ex-4dietarygoal.html>)
- UNED Nutrición y Dietética. Alimentación y Salud. 4 - La dieta equilibrada: <http://laisla.com/uned/guianutr/dietaegu.htm>
- UNED Nutrición y Dietética. Recomendaciones RDA - Cuadros y Tablas: <http://laisla.com/uned/guianutr/cuadros.htm>
- U.S. Department of Agriculture U.S. Department of Health and Human Services (1995). Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans (4ta ed.). Home and Garden Bulletin No. 232. Washington, DC.: <http://www.nalusda.gov/fnic/dga/dguide95.html>

La Pirámide Alimentaria:

- MyPyramid.gov: <http://www.mypyramid.gov/>

Obesidad:

- Roche Obesidad online: <http://roche2.gs.net/>

Composición de Nutrientes:

- Nutrient Laboratory Data: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/>

Seguridad en los Alimentos:

- wwwFoodSafty.gov: <http://www.foodsafety.gov/>

La Etiqueta/Rotulación de los Alimentos:

Food Labeling and Nutrition: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/lab-cons.html>

Páginas WWW con Otros Enlaces (Índices):

- Tufts University Nutrition Navigator - link to nutrition sites: <http://navigator.tufts.edu/>
- Enlaces en Nutrición: http://www.unam.mx/temas_mex.html/texto/Medicina/Nutricion.html
- Enlaces: Búsqueda en Ciencias de la Salud - Nutrición: <http://www.comnet.ca/~flahuica/menutri.html>
- Martindale's Health Science Guide - 1999 - THE "VIRTUAL" NUTRITION: CENTER COOKING, FOOD SCIENCE, FOOD MANAGEMENT, SAFETY + OVER 40,000 RECIPES The "Virtual" - Nutrition CENTER A rich collection of links about Nutrition:
- <http://www-sci.lib.uci.edu/HSG/Nutrition.html>
- Internet resources in food science and technology: <http://www.dfst.csiro.au/fdnet20a.htm>
- Nutrition Resources: <http://www.bcsd.k12.ca.us/garza/library/links2/nheal.htm>
- *Disturbios de Alimentación: Student Information on Eating Disorders:* http://www.stud.unit.no/studorg/ikstrh/ed/ed_usta.htm#stud
- Eating Disorders: <http://www.mirror-mirror.org/eatdis.htm>
- Chase, B. (1999). Binge-Eating Disorder/Compulsive Overeating. Sports, Cardiovascular, and Wellness Nutritionists: http://www.nutrifit.org/html/eating_disorder.html

- Sloan, R. (1999). Anorexia Nervosa and Bulimia. Sports, Cardiovascular, and Wellness Nutritionists: http://www.nutrifit.org/html/anorexia_bulimia.html

Índices de Búsqueda:

- Human Nutrition Information Files -TAEX Human Nutrition Information (Texas A&M): <http://leviathan.tamu.edu/pubs/humnutr/>
- Índice de Búsqueda: Valores de Los Alimentos: http://www.nightcrew.com/sante7000/sante7000_search.cfm
- National Food Safety Database: <http://www.foodsafety.org/>
- USDA. Agriculture Research Service - Nutrient and Data Laboratory: For Nutrient Composition/Analysis of Foods: The USDA On-line Nutrient Database: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/>
- National Network for Child Care - Nutrition Database: <http://www.exnet.iastate.edu/pages/nbcc/Nutrition/nutr.page.html>
- Olen Publishing Based on the book Fast Food Facts by the Minnesota Attorney General's Office Fast Food Facts - Interactive Food Finder: <http://www.olen.com/food/index.html>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- Food & Nutrition Newsletter - August 1997 - Sports Drinks and Dental Caries: <http://www.ext.vt.edu/news/periodicals/foods/education/aug97-11.html>

Agencias Federales de los Estados Unidos Continentales:

- Food and Nutrition Service: <http://www.usda.gov/fcs/>
- The Food and Nutrition Information Center (FNIC) of the National Agricultural Library: <http://www.nal.usda.gov/fnic/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación. Departamento Económico y Social: <http://www.fao.org/WAICENT/FAOINFO/ECONOMIC/esn/nutri-s.htm>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations: <http://www.fao.org/>
- The American Dietetic Association: <http://www.eatright.org/>

NUTRICIÓN DEPORTIVA

General:

- Sport Nutrition- Nutrition Science and the Olympics: <http://btc.montana.edu/olympics/nutrition/default.htm>
- Burk, L (1999). CompEat!: <http://www.sportsci.org/news/compeat/compeat.html>
- Sport Drinks vs. Water: <http://tqjunior.advanced.org/3646/nutrition/good/water.html>
- Rapid Weight Loss in Wrestlers Results in Death SOURCE: MMWR 47(06);105-108 DATE: Feb 20, 1998 : <http://www.nutrifit.org/html/wrestlers.html>
- The Training-Nutrition home page - I'm Paul Moses and I run the Training-Nutrition mailing list: <http://pages.prodigy.net/paolom/>

- Rafoth, R. (1999). CYCLING PERFORMANCE TIPS or Optimizing Personal Athletic Performance: <http://www.halcyon.com/gasman/>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- International Journal of Sport Nutrition. Human Kinetics: <http://www.hkusa.com/infok/journals/ijnsn/ijnsn-v6.htm>
- Gatorade - official web location for Gatorade thrist quencher. Gatorade Sports Science Institute: <http://www.gssiweb.com/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- Sports, Cardiovascular, and Wellness Nutritionists (SCAN) - A Dietetic Practice Group of The American Dietetic Association: <http://www.nutrifit.org/index.html>

CAPÍTULO 4 : Manejo del Estrés

ESTRÉS/SALUD MENTAL

General:

- Pregúntale a NOAH sobre la salud mental - Recursos: Estrés y haciendo frente: <http://noah.cuny.edu/sp/illness/mentalhealth/cornell/resources/spstressre.html>
- KINSEY Centre Mèdic d'Especialitats - Estres: <http://www.teclata.es/kinsey/cast/t6.htm>
- Slipak, O. E. (1996). Estrés laboral. ALCMEON 19, Nº4: http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm
- Metodo Anti-Estres de Terapias Naturales: <http://www.tangogift.com.ar/stress4.htm>
- Matey, P. (1998). Morir de estrés. El Mundo. Navegante de Salud. 276: <http://www.el-mundo.es/salud/278/29N0117.html>
- Holiday Survival Guide -- Dealing with the stress, hassles and worries of the holidays: <http://women.com/promotions/hsg/stress.html>
- LessStress: <http://www.learnwell.org/~edu/stress.shtml>

Salud Mental:

- SALUD MENTAL - Dr.Luis Mariani: <http://www.luismariani.com/>
- American Scientist: <http://www.sigmaxi.org/amsci/Articles/96Articles/Blum-full.html>
- Medicine Net: <http://www.medicinenet.com/>
- Internet Mental Health: <http://www.mentalhealth.com/>
- Mental Health Net: <http://www.cmhc.com/>
- Dr. Bob's mental health resources: <http://uhs.bsd.uchicago.edu/~bhsiung/mental.html>
- Dr. Grohol's Mental Health Page: <http://www.coil.com/~grohol/>
- Kansas Assn. of School Psychologists: <http://www.cjnetworks.com/~bobpsych/kaspinfo.html>
- Cyberpsych: <http://www.cyberpsych.com/main.html>
- Ernie Randolfi's Stress Management Page: <http://imt.net/~randolfi/StressLinks.html>
- The Mining Company - panic disorder page: <http://panicdisorder.miningco.com>
- School Psychology Resources Online: http://www.bcpl.net/~sandyste/school_psych.html
- Free Mental Health information: <http://www.mental-health-matters.com>

Libros Electrónicos:

- Burns, S., & Winowski, S. (Traductora). How to Survive Unbearable Stress. (2da ed.). Las Bases Medicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción: <http://www.teachhealth.com/spanish.html>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- International Society for Traumatic Stress Studies: <http://www.istss.com/>

CAPÍTULO 5 : Factores que Afecta la Salud**SUSTANCIAS NOCIVAS A LA SALUD*****General:***

- Addiction Self-Tests: <http://home.earthlink.net/~scottford/test.html>

Drogas:

- Drug Dependence Research Center: <http://itsa.ucsf.edu/~ddrc/>
- National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information: <http://www.health.org/>

Tabaquismo:

- Quit Smoking Cigarettes..Information about Tobbaco: <http://www.megalink.net/~dale/quitcigs.html>

Páginas WWW con Otros Enlaces (Directorios/Índices):

- Addiction Links: <http://www.well.com/user/woa/aodsites.htm>

ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS***General:***

- Emerging Infectious Diseases: <http://www.cdc.gov/ncidod/eid/index.htm>
- All the Virology on the WWW: <http://www.tulane.edu/~dmsander/garryfavweb.html>
- Centers for Disease Control and Prevention, National-Center for Chronic Disease and Health Promotion Page: <http://www.cdc.gov/nccdphp/>

Inmunología:

- The Antibody Resource Page: <http://www.antibodyresource.com/>
- HIV/SIDA y Otras Enfermedades Sexualmente Transmitidas: HIV/AIDS Treatment Information Service: <http://www.hivatis.org/atishome.html>
- HIV InfoWeb: <http://www.infoweb.org/>
- National center for HIV, STD, and TB Prevention: <http://www.cdc.gov/nchstp/od/nchstp.html>

- Rural Center for AIDS/STDs Prevention: <http://www.indiana.edu/~aids/index.html>
- The Naked Truth About STDs: <http://www.unspeakable.com/truth.html>
- News SIDA - HIV: <http://www.virtualizar.com/sidanews/>

Agencias Federales de los Estados Unidos Continentales:

- National Institute of Allergy and Infectious Disease: <http://www.niaid.nih.gov/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- American Academy of Allergy, Astma, and Immunology:
<http://www.aaaai.org/index.html>

ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS

Cáncer:

- Oncolink University of Pennsylvania Cancer Center: <http://www.oncolink.upenn.edu/>
- American Cancer Society: <http://www.cancer.org/>

Diabetes:

- CDC Diabetes Home Page: <http://www.cdc.gov/ncccdphp/ddt/ddthome.htm>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- Digestive Disease Information Center: <http://pharminfo.com/disease/gastro.html>
- American Heart Association: <http://www.amhrt.org/>
- National Stroke Association: <http://www.stroke.org/index.html>
- American Diabetes Association: <http://www.diabetes.org/>

CAPÍTULO 6 : Actividades para la Vida

RECREACIÓN

Publicaciones Gratuitas:

- Deporte, Recreación y Juego:
http://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf

Artículos:

- Ocio y recreación en el adulto mayor:
<http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=print&sid=253>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- Deporte y Recreación: <http://www.venezuelasite.com/portal/37/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- Redrecreación: <http://www.redcreacion.org/>
- Recreando Asociación Civil: <http://www.recreacionnet.com.ar/index.html>
- America Therapeutic Recreation Association: <http://www.atra-tr.org/>

Directorios/Índices (URL/Direcciones de Sitios Web o Páginas WWW con otros Enlaces [“Links”]):

- Ocio y Recreación: <http://www.ocio.deusto.es/enlaces/ocio/default.asp?lang=SP>

Diccionario/Glosario

- Definición.org – Definición de Recreación: <http://www.definicion.org/recreacion>

RECREACIÓN TERAPÉUTICA

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- Therapeutic Recreación: <http://www.recreationtherapy.com/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- America Therapeutic Recreation Association: <http://www.atra-tr.org/>

DEPORTES

General:

- Deportes Acíclicos: <http://www.deportesaciclicos.com/noticias.asp>

EJERCICIOS

Definiciones:

- Vigorexia: <http://www.latinsalud.com/articulos/00728.asp>
- Actividad Física: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001941.htm>

IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

- Adams, G. M. (2008). *Exercise Physiology Laboratory Manual* (5ta ed.). Boston, Massachusetts: McGraw-Hill Companies. 320 pp.
- Adams, J. (2007). *Researching Complementary and Alternative Medicine*. New York: Taylor & Francis Routledge. Recuperado el 13 de julio de 2007, de NetLibrary:
<http://ezproxy.uipr.edu:2065/AccessProduct.aspx?ProductId=184317&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Researching+Complementary+and+Alternative+Medicine>
- American College of Sports Medicine [ACSM], (2009). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8va ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 400 pp.
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.), & National Strength and Conditioning Association [NSCA], (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.) (2004). *NSCA's Essentials of Personal Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bellido Guerrero, D., & de Luis Román, D. A. (Eds). (2006). *Manual de Nutrición y Metabolismo*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159949&ppg=1>
- Bender, D. A., & Bender, A. E. (2006). *Bender's Dictionary of Nutrition and Technology* (8va. ed.) Boca Raton, FL: CRC Press LLC. Recuperado el 17 de noviembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=164182&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Dictionary+of+Nutrition+and+Technology>
- Bray, G. A., Bouchard, C., & James, W. P. T. (Eds.) (2004). *Handbook of Obesity: Etiology and Pathophysiology* (2da. ed.). New York: Marcel Dekker, Inc. Recuperado el 27 de abril de 2008, de Netlibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=111949&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Handbook+of+Obesity%3a+Etiology+and+Pathophysiology%22>

- Bray, G. A., & Bouchard, C. (Eds.) (2004). *Handbook of Obesity: Clinical Applications* (2da. ed.). New York: Marcel Dekker, Inc. Recuperado el 27 de abril de 2008, de Netlibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=111953&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Handbook+of+Obesity%3a+Clinical+Applications+%22>
- Bourassa, M.I G., & Tardif, J.-C. (Eds.) (2006). *Antioxidants and Cardiovascular Disease* (2da. ed.). New York: Springer Science & Business Media. Recuperado el 2 de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=155899&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Antioxidants+and+Cardiovascular+Disease>
- Boyle, M. A., & Long, S. (2008). *Personal Nutrition* (7ma. ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. 449 pp.
- Cameán, A. M., & Repetto, M. (Eds.). (2006). *Toxicología Alimentaria*. Madrid, España: Editores Díaz de Santos. 688 pp. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://ezproxy.uipr.edu:2051/lib/interpuertoricosp/Top?channelName=interpuertoricosp&cpage=1&docID=10159965&f00=text&frm=smp.x&hitsPerPage=10&layout=document&p00=Toxicolog%EDa+Alimentaria&sch=%A0%A0%A0%A0%A0Buscar%A0%A0%A0%A0%A0&sortBy=score&sortOrder=desc>
- Carral San Laureano, F. (2006). 2: Nutrición Equilibrada. En D. Bellido Guerrero & D. A. de Luis Román (Eds.), *Manual de Nutrición y Metabolismo* (pp. 13-24). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159949&ppg=13>
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2008). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (14th ed.). Boston: The McGraw-Hill Companies.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2008). *Concepts of Fitness And Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (7ma. ed.). Boston: The McGraw-Hill Companies. 544 pp.
- Correché, M. S. (2005). Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Argentina: Red Fundamentos en Humanidades*. Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10113688&ppg=1>

- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Ketteyian, S. J. (Eds.). (2009). *Clinical Exercise Physiology* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ezcurra, M. J. (2005). El Ejercicio Físico. *Perú: Ilustrados.com*. Recuperado el 13 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10097095&ppg=1>
- García, M. del C., Morales, M. L., & Troncoso, A. M. (2006). 24: *Toxicología de los Aditivos Alimentarios*. En A. M. Cameán & M. Repetto (Eds.), *Toxicología Alimentaria* (pp. 453-462). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159965&ppg=453>
- Goodill, S. (2005). *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy Health Care in Motion*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Recuperado el 18 de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=129890&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=An+Introduction+to+Medical+Dance+movement+Therapy+Health+Care+in+Motion>
- Greenberg, J. S. (2008). *Comprehensive Stress Management* (10ma ed.). Boston: The McGraw-Hill Companies. 512 pp.
- Hahn, D. B., Payne, W. A., & Lucas, E. B. (2006). *Focus on Health* (4ta ed.). Boston: WCB/McGraw-Hill. 544 pp.
- Hales, D. (2008). *An Invitation to Health 2009-2010 Edition* (13th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 696 pp.
- Hardisson, A., González-Weller, D. M., & Revert, C. (2006). 33: Dieta y cáncer. En A. M. Cameán & M. Repetto (Eds.), *Toxicología Alimentaria* (pp. 593-608). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159965&ppg=610>
- Harter, L. M., Japp, P. M., & Beck, C. S. (Eds.). (2005). *Narratives, Health and Healing*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated. Recuperado el 13 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertorico/Doc?id=10120564&ppg=1>
- Hechavarria Contreras, S. (2005). *Como debe ser el Deporte y la Recreación en las Universidades del País* [Versión electrónica]. Madrid: Ilustrados.com. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10097044&ppg=1>

- Heyward, V. H. (2006). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription* (5ta. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 440 pp.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2005). *Principles and Labs for Physical Fitness* (2da ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 416 pp.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (2007). *Fitness Professional's Handbook* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kasper, D. L., Fauci, A. S., Longo, D.L., Braunwarld, E., Hauser, S. L., & Jameson, J. L. (Eds.) (2005). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (16th. ed.). New York: McGraw-Hill Professional. Recuperado el 20 de noviembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=149871&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Harrison's+Principles+of+Internal+Medicine>
- Light, L. (2006). *What to Eat: The Ten Things You Really Need to Know to Eat Well and Be Healthy!* New York: McGraw-Hill Professional. Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=168934&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22What+to+Eat%3a+The+Ten+Things+You+Really+Need+to+Know+to+Eat+Well+and+Be+Healthy!%22>
- Losyk, B. (2005). *Get a Grip! Overcoming Stress and Thriving in the Workplace*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=124331&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Get+a+Grip!+Overcoming+Stress+and+Thriving+in+the+Workplace%22>
- M. Rosa Martínez-Larrañaga, M. R., & Anadón, A (2006). 16: Micotoxinas. En A. M. Cameán & M. Repetto (Eds.), *Toxicología Alimentaria* (pp. 289-307). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 13 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159965&ppg=306>

- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience At Work How to Succeed No Matter What Life Throws At You*. New York: AMACOM Books.
Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=125959&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Resilience+At+Work+How+to+Succeed+No+Matter+What+Life+Throws+At+You%22>
- Mela, D. J. (Eds) (2005). *Food, Diet, and Obesity*. England: Woodhead Publishing Limited. Recuperado el 27 de abril de 2008, de Netlibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=148488&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Food%2c+Diet%2c+and+Obesity%22>
- Morales, M. T. (2006). 28: Grasas y Aceites Alimentarios. En A. M. Cameán & M. Repetto (Eds.), *Toxicología Alimentaria* (pp. 517-538). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159965&ppg=517>
- Naccha, L. R., Cavazos, N. C., Torres, A., Castillo, M. P., & Robledo, A. J. (2006). *Ocratoxinas y su Impacto en la Salud*. México: Red Ciencia UANL. Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10113688&ppg=1>
- National Academies Press (2005). *Complementary and Alternative Medicine in the United States*. Washington, D.C: National Academies Press,
Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=131244&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Complementary+and+Alternative+Medicine+in+the+United+States%22>
- Parker, J. N., & Parker, P. M. (2004). *Stress Management: A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References*. San Diego, CA: Icon Group International. Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=104310&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Stress+Management+A+Medical+Dictionary%2c+Bibliography%2c+and+Annotated+Research+Guide+to+Internet+References%22>
- Parra, R. (2005). *Actividad Física* [Versión electrónica]. Madrid: Ilustrados.com. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10097093&ppg=1>

- Pascual, Anderson, M.del R. (2006). *Enfermedades de Origen Alimentario: su Prevención*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10149745ppg=1>
- Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing Effective Physical Activity Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Romero Cagigal, I.(2005). *Polifenoles del vino tinto inhiben la proliferación, e inducen apoptosis en células de cáncer de próstata LNCaP*. España: Universidad Complutense de Madrid (pp. 118, 145). Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10091137&ppg=118>
- Remacle, C., & Reusens, B. (Eds.). (2004). *Functional Foods, Ageing and Degenerative Disease*. Cambridge, England: Woodhead Publishing. Recuperado el 2 de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=114163&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Functional+Foods%2c+Ageing+and+Degenerative+Disease%22>
- Subcommittee on Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes (2003). *Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning*. Washington, DC: The National Academies Press. Recuperado el 17 de noviembre de 2007, de NetLibrary:
<http://ezproxy.uipr.edu:2065/AccessProduct.aspx?ProductId=101978&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=dietary+Reference+Intakes>
- Thompson, D. L. (2007). Chapter 7: Nutrition. En E. T. Howley & B. D. Franks (Eds.), *Fitness Professional's Handbook* (5^{ta}. ed., pp. 103-117). Champaign, IL: Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S Department of Agriculture (2006). *Dietary Guidelines for Americans, 2005* (6^{ta}. ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

- Wicks, R. J. (2006). *Overcoming Secondary Stress in Medical and Nursing Practice A Guide to Professional Resilience and Personal Well-being*. New York: Oxford University Press. Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=143321&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Overcoming+Secondary+Stress+in+Medical+and+Nursing+Practice+A+Guide+to+Professional+Resilience+and+Personal+Well-being%22>
- Williams, M. H. (2007). *Nutrition for Health, Fitness, & Sport* (8va. ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte* (6ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 744 pp.
- Worobey, J., Tepper, B. J., & Kanarek, R. B. (2006). *Nutrition and Behavior: A Multidisciplinary Approach*. Wallingford, UK, Cambridge, MA: CABI Publishing. Recuperado el 27 de abril de 2008, de Netlibrary:
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=155709&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22Nutrition+and+Behavior%3a+A+Multidisciplinary+Approach+%22>
- B. Revistas
1. Artículos de revistas profesionales (Journals):
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de
http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1435–1445. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de
http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7789

Sesso, H. D. (2000). Physical Activity and Coronary Heart Disease in Men: The Harvard Alumni Health Study. *The Journal of the American Medical Association*, 284(18), 2301.

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

American College of Sports Medicine (ACSM), American Heart Association (AHA) (2009). Physical Activity and Public Health Guidelines. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de

http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). La influenza H1N1 (gripe porcina) y usted. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-y-usted.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). Datos importantes sobre la influenza porcina (gripe porcina). Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/datos.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). Directrices provisionales sobre el uso de medicamentos antivirales en pacientes con infección por el virus nuevo de la influenza tipo A (H1N1) y en personas que hayan tenido contacto cercano con ellos. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/directrices-antivirales.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). Influenza porcina (gripe porcina) en los cerdos y las personas. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-en-los-cerdos-y-las-personas.html>

Departamento de Salud, Estado Libre Asociado de Puerto Rico. (2006). Síndrome Metabólico en la Población Puertorriqueña. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.salud.gov.pr/Publicaciones/Articulos/Pages/SindromeMetabolicoenlaPoblacionPuertorriqueña.aspx>

Ricardo Quiroga, S. (2000). Democracia, comunicación, cultura popular y deporte. *Educación Física y Deportes: Revista Digital*, 5(18) 5 pp. Recuperado el 15 de octubre de 2001, de <http://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>

C. Periódicos

Rivera Marrero, M. (2009, agosto 19). La pandemia en casa. *El Nuevo Día*, pp. 12-14.

D. Informes

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Primeras Diecinueve Causas de Muerte*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de

<http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla45.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Tasa de Mortalidad y Distribución Porcentual Para Causas Selectas, por Edad y Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de

<http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla43.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Tasas de Mortalidad General Por Causas y Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de

<http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla44.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Defunciones por Causas Específicas y Grupos de Edad*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de

<http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla46.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Esperanza de Vida al Nacer por Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de

<http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla79.pdf>

E. Recursos Electrónicos

American College of Sports Medicine [ACSM], (2008). Exercise with Low Back Pain. *Exercise is Medicine*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de http://www.exerciseismedicine.org/documents/PFH_BackPain.pdf

- Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico [CNDPR], (s.f.). Pirámide alimentaria de Puerto Rico. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.nutricionpr.org/piramide.htm>
- Department of Health and Human Services [DHHS], (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. At-A-Glance: A Fact Sheet for Professionals. (ODPHP Publication No. U0036). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de http://www.health.gov/paguidelines/pdf/fs_prof.pdf
- Department of Health and Human Services [DHHS], (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. (ODPHP Publication No. U0036). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Department of Health and Human Services [DHHS]. (2008). Be Active Your Way: A Guide for Adults. Based on the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. (ODPHP Publication No. U0037). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf>
- Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/Informe%20Final%20Salud%202005.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile (s.f.). ¿Cómo puedo ser más activo? *Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-Chile)*. Recuperado el 4 de agosto de 2009, de <http://www.ego-chile.cl/paginas/activo.htm>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [NIDDK] (2008). Caminar: Un paso en la dirección correcta. *WIN: Weight-control Information Network*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm>
- The National Institute on Aging [NIA], National Institutes of Health [NIH], (2009). Exercise & Physical activity. (Publication No. 09-4258). Gaithersburg, MD: The National Institute on Aging. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de http://www.nia.nih.gov/NR/rdonlyres/E2A819E3-8BAA-46AA-89E8-321B527D8A2B/0/Exercise_and_Physical_ActivityYour_Everyday_Guide_from_The_NIA.pdf

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [NIDDK] (2008). Healthy Eating & Physical Activity Across Your Lifespan. Better Health and You. Tips for Adult. *WIN: Weight-control Information Network*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm>
- National Institute of Health [NIH], (2009). Gripe H1N1 (gripe porcina). *Medlineplus*. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/h1n1fluswineflu.html>
- National Academy of Sciences [NAS], Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acid*. Washington, DC: The National Academies Press. Recuperado el 18 de Julio de 2007, de Recuperado el 31 de agosto de 2007, de <http://www.nap.edu/books/0309085373/html/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2009). Preparación y respuesta ante una pandemia de influenza: Documento de Orientación de la OMS. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de http://www.who.int/csr/swine_flu/Preparacion_Pand_ESP.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2009). Prevención y control de infecciones en la atención sanitaria a casos confirmados o sospechosos de gripe porcina por A (H1N1). Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/swineinflco nt/es/index.html>
- President's Council on Physical Fitness & Sports [PCPFS], (2008). Promoting Physical Activity Using Technology. *Research Digest*, 9(3). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.fitness.gov/publications/digests/digestsept2008.pdf>
- President's Council on Physical Fitness & Sports [PCPFS], (Septiembre, 2007). Resistance Training for Obese Children and Adolescents. *Research Digest*, 8(3). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.fitness.gov/publications/digests/digest-september2007.pdf.pdf>
- Rueda, S (2009). El riesgo de estar sentado. *Forumclínic: Programa Interactivo para Pacientes. Diabetes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.forumclinic.org/enfermedades/la-diabetes/actualidad/el-riesgo-de-estar-sentado>

- Silveria Rodríguez, M. B., Monero Megías, S., & Molina Baena, B. (2003). Alimentos funcionales y nutrición: ¿cerca o lejos?. *Revista Española de Salud Pública*, 77(3), 317-331. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272003000300003&script=sci_arttext
- U.S. Department of Health & Human Services [HHS], United States Department of Agriculture [USDA], (2005). Nuevas guías alimentarias ayudarán a los estadounidenses tomar mejores decisiones alimenticias y vivir más sanos. Recuperado el 22 de abril de 2006, de <http://www.hhs.gov/news/press/2005pres/20050112a.html>
- U.S. Department of Health & Human Services [HHS], Office of the Surgeon General (2004). Bone Health and Osteoporosis: A Report of the Surgeon General (2004). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.surgeongeneral.gov/library/bonehealth/content.html>

