

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
PROGRAMA DE EDUCACION FÍSICA

Bienestar y Calidad de Vida
EGEF - 3000

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

PRIMER EXAMEN: Conceptos Generales de Salud

Nombre _____ Sección _____ Fecha _____

Núm. Est.: _____

PARTE I: Cierto o Falso (30 Puntos)

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C ó F si la oración es Cierta o Falsa, respectivamente.

- C F 1. La expectativa de vida para los años 50 era mayor que los años 70 en adelante.
- C F 2. La habilidad para controlar las emociones describe a la **salud física**.
- C F 3. Puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable.
- C F 4. La buena salud es un asunto de buena suerte.
- C F 5. Todo estudiante tiene el potencial de alcanzar una salud perfecta.
- C F 6. Salud es **únicamente** la ausencia de enfermedad.
- C F 7. Tu salud se compone de cinco dimensiones independientes y estáticas.
- C F 8. El propósito de la higiene personal es mejorar y conservar la salud, así como la prevención de enfermedades.
- C F 9. Estudiamos salud para hacer nuestra vida mas significativa, satisfaciente, y productiva.
- C F 10. La salud se encuentra integrada por ocho (8) componentes.
- C F 11. La salud holística vislumbra al cuerpo, mente, espíritu, lo social, y emocional como interdependientes, y considera las diversas dimensiones del ser humano como un todo.

- C F 12. La práctica de comportamientos de salud responsables se considera una acción de salud de prevención/protección.
- C F 13. Comunmente, los comportamientos de riesgo se pueden cambiar **con mucha facilidad** utilizando únicamente la fuerza de voluntad.
- C F 14. Uno de los factores esenciales para la motivación de un comportamiento positivo es mantener un enfoque positivo/optimístico hacia la vida.
- C F 15. La salud es un proceso dinámico que cambia continuamente a través de nuestra vida.
- C F 16. Hoy en día las muertes por enfermedades infecciosas y parasitarias sobrepasan las muertes por enfermedades crónicas-degenerativas/incapacitantes.
- C F 17. En Puerto Rico, la esperanza o expectativa de vida al nacer es mayor en los varones que en las mujeres.
- C F 18. La causa principal de muerte en Puerto Rico se le atribuye al cancer.
- C F 19. Los factores genéticos/herencia componen el 53% de lo que determina el grado/nivel de salud de un individuo.
- C F 20. La gente que consistentemente tratan de mejorar su salud emocional tienden a disfrutar mejor la vida.
- C F 21. Las acciones de responsabilidad individual ante la salud implica reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia (factores genéticos de naturaleza patogénica [enfermedad] que se pueden heredar) y ambiente social.
- C F 22. La calidad de nuestra salud esta determinada principalmente por nuestro estilo de vida.
- C F 23. El SIDA, la tuberculosis y hepatitis son clasificadas como enfermedades crónicas-degenerativas o incapacitantes (no infecciosas).
- C F 24. La morbilidad se refiere al número de muertos que ocurrieron en una población específica durante un año dado.
- C F 25. El apogeo de las muertes por causas externas (accidentes, homicidios y suicidios) surgen como "enfermedades sociales" o la "epidemia de la violencia" de nuestra sociedad actual.

- C F 26. El SIDA le ha restado aproximadamente un(1) año a la expectativa de vida del ser humano en Puerto Rico.
- C F 27. Al presente, tanto en Puerto Rico como en Estados Unidos continentales, se estima que la expectativa de vida para ambos sexos han rebasado los 80 años de edad.
- C F 28. Tus comportamientos, relaciones y decisiones afectan la calidad de tu estilo de vida.
- C F 29. El SIDA, homicidios y accidentes ocurren con mayor frecuencia en la población joven de Puerto Rico.
- C F 30. Los hábitos o comportamientos que afectan la salud son heredados (factores genéticos).

PARTE II: Selección Múltiple (12 puntos)

Instrucciones. Lea cada pregunta y contesta cuidadosamente, colocando la letra correspondiente al lado del número.

- ___1. Las prácticas diarias, hábitos y actividades que afectan la salud del individuo se conocen como:
- a. Estado de riesgo.
 - b. Factores de estilos de vida.
 - c. Ambiente bio-físico.
- ___2. Una persona con una adecuada salud social posee:
- a. Destrezas sociales.
 - b. Buena capacidad física.
 - c. Una adecuada salud espiritual.
- ___3. Algunas técnicas para la modificación de la conducta incluyen:
- a. El uso del apoyo social, un convenio, y ayuda profesional.
 - b. Administración de medicamentos, multivitaminas, y terapia psiquiátrica.
 - c. Aplicar medidas de seguridad, poseer una buena higiene personal, y poseer una vivienda confortable.

- ___4. Un contrato personal de comportamiento representa:
- a. Una terapia psicológica.
 - b. Un refuerzo permisivo que afecta nuestra salud.
 - c. Un plan específico creado para poder alcanzar la meta de salud establecida.
- ___5. La mortalidad por causas externas o muertes violentas en los jóvenes puertorriqueños es el resultado de:
- a. Una pobre salud mental y espiritual de nuestra sociedad.
 - b. Enfermedades degenerativas, tales como enfermedades del corazón y el cáncer.
 - c. Enfermedades de tipo infeccioso, tales como tuberculosis y diarrea-enteritis.
- ___6. Las muertes por causas externas representan aquellas ocasionadas por:
- a. Pobres condiciones sanitarias y socio-económicas
 - b. Accidentes, suicidios, homicidios, y otras causas externas.
 - c. Enfermedades crónicas.
- ___7. La salud holística:
- a. Enfatiza el bienestar y el optimismo (lo positivo).
 - b. Representa una acción e interacción con el ambiente.
 - c. Describe la capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás.
- ___8. El primer paso a seguir para alcanzar una salud óptima es:
- a. Someterse a una evaluación física con un médico.
 - b. Realizar ejercicios diarios.
 - c. Adquirir conocimiento de salud.

- ___9. La salud pública pretende:
- a. Promover la salud y prevenir la enfermedad.
 - b. Realizar investigaciones en el campo de la ingeniería genética con el fin de que en un futuro cercano se pueda controlar los factores hereditarios que afectan a la salud.
 - c. Controlar los comportamientos de riesgo de las personas.
- ___10. La **prevención primaria** se encuentra integrada de los siguientes elementos:
- a. Recuperación y rehabilitación.
 - b. La promoción y educación de la salud.
 - c. La protección y prevención de la salud.
- ___11. El comportamiento se caracteriza por ser:
- a. Una responsabilidad compartida con otras personas que debe ser modificada/cambiada por la sociedad.
 - b. Un hábito innato del ser humano que puede ser modificado.
 - c. Aprendido, por lo que se puede olvidar/erradicar (aprender otro comportamiento apropiado que sustituya la conducta negativo/de riesgo).
- ___12. En toda decisión a tomarse se debe:
- a. Firmar antes un contrato que asegure la entrega de un premio en metálico si la decisión a tomar resulta ser la correcta.
 - b. Identificar otras alternativas y examinar la posibles consecuencias que afectarían la salud.
 - c. Inmediatamente ejecutar la decisión y luego trabajar con las posibles consecuencias.

PARTE III: Pareo (18 puntos)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|--|--|
| ___1. Las dimensiones de la salud. | a. Vivir una vida productiva y satisfactoria. |
| ___2. Factor principal que afecta nuestra salud. | b. Optimo bienestar de los cinco componentes de la salud. |
| ___3. Recomendaciones para preservar la salud. | c. Dimensión/componente <i>espiritual</i> de la salud. |
| ___4. Mejoramiento de las destrezas para aprender. | ch. Dimensión/componente <i>emocional</i> de la salud. |
| ___5. La función de la salud. | d. Cinco dimensiones integrantes de la salud (físico, mental, emocional, espiritual, y social). |
| ___6. Cuarta causa de muerte en Puerto Rico. | e. Estilos de vida. |
| ___7. La situación de salud y bienestar. | f. Saneamiento. |
| ___8. Número total de muertes que ocurrieron en una población durante 1 año. | g. Dimensión <i>mental/intelectual</i> de la salud. |
| ___9. Salud positiva. | h. Higiene. |
| ___10. Manejo efectivo de las tensiones. | i. SIDA. |
| ___11. Control de los factores ambientales que afectan el bienestar. | j. Tuberculosis. |
| ___12. Servir a Dios u a otros. | k. El "Continuum" de la salud. |
| ___13. Defunciones antes de los 65 años de edad. | l. Mortalidad. |
| ___14. Factores genéticos. | ll. No es controlable por el individuo. |
| ___15. Segunda causa de muerte en Puerto Rico para el 1930. | m. Bienestar. |
| ___16. Implica que el nivel/estado de salud cambia constantemente y que el estado de salud o bienestar positivo no tiene límite. | n. Salubridad. |
| ___17. Adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. | ñ. Comportamiento. |
| ___18. Descripción de la interacción con las personas y el ambiente. | o. Muerte prematura. |

PARTE IV: Preguntas (40 puntos)

1. Defina el concepto de salud según el autor del libro de texto (*El Ser Humano y la Salud*) (6 puntos):

2. Enumere los cinco componentes o dimensiones de la salud (10 puntos) (2 puntos cada una):

3. Mencione cuatro (4) comportamientos o estilos de vida saludables? (8 puntos) (2 puntos cada una):

4. ¿Cuál es la primera causa de muerte e incapacidad en Puerto Rico para los siguientes grupos de edades? (8 puntos):
 - a. 10 a 14 años (2 puntos):
 - b. 15 a 24 años (2 puntos):
 - c. 25 a 44 años (2 puntos):
 - d. 45 a 59 años (1 puntos):
 - e. 60 a 79 años (1 punto):

5. Mencione cuatro posibles factores (desde el punto de vista de la salud pública) que explican el fenómeno de mayor expectativa de vida (prolongación de la vida) en la actualidad (8 puntos) (2 puntos cada una):