

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

El Ser Humano y la Salud
IACG - 2010

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

SEGUNDO EXAMEN PARCIAL : Estrés

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. Durante la fase de desgaste o fatiga, el cuerpo pierde su equilibrio fisiológico y sucumbe en las enfermedades psicosomáticas.
- C F 2. El ejercicio físico reduce la profundidad en el sueño, ya que la energía diurna gastada disminuye.
- C F 3. El propósito de los ejercicios de relajamiento es reducir o eliminar los síntomas y signos que resultan del estrés, evitando así las enfermedades psicosomáticas.
- C F 4. Si la persona se sobrecarga de trabajo, reduciendo su rendimiento, esto le ocasiona un estrés negativo.
- C F 5. La muerte de un miembro de la familia puede considerarse como un estrés de tipo bioecológico.
- C F 6. Los niveles de azúcar disminuyen durante la fase de alarma del estrés.
- C F 7. Una persona que experimente estrés durante la fase de resistencia puede sentir dolor de cabeza y tensión en el cuello.
- C F 8. Si se hace ejercicio durante demandas mentales de trabajo, los músculos distraen momentáneamente la tensión emocional.

- C F 9. La adrenalina producida durante la fase de alarma del estrés reduce la frecuencia cardíaca (pulso) y la presión arterial.
- C F 10. La energía que produce el estrés se disipa equitativamente entre los diferentes sistemas del cuerpo durante la actividad física.
- C F 11. Las úlceras y la hipertensión son enfermedades psicosomáticas.
- C F 12. Cuando se practican técnicas de relajamiento, se debe tener los ojos abiertos y comenzar sosteniendo la respiración por 5 segundos.
- C F 13. Durante un estrés continuo, se atrofia el timo y se reducen los niveles sanguíneos de los globulos blancos, lo cual aumenta la probabilidad de enfermedades infecto-contagiosas.
- C F 14. Durante la fase de alarma, la coagulación de la sangre aumenta con el propósito de proteger al individuo en caso de sufrir una herida con una hemorragia.
- C F 15. El entrenamiento físico mejora nuestra capacidad para tolerar el estrés y reduce el riesgo de enfermedades psicosomáticas.
- C F 16. Durante la fase de alarma se contraen los vasos sanguíneos de los musculos esqueléticos con el fin de desviar más sangre hacia las arterias localizadas en el área abdominal.
- C F 17. Una persona requiere cierta cantidad de estímulo (estrés positivo) para ser creativo y productivo en su trabajo, y pueda resolver sus problemas con efectividad.
- C F 18. Una enfermedad, el calor o el frío, la contaminación ambiental, o actividades físicas vigorosas pueden producir estrés.
- C F 19. Todas las personas responden de la misma manera al estrés.
- C F 20. El ejercicio físico aumenta la cantidad de hemoglobina en la sangre y, por lo tanto, tambien aumenta el transporte de oxígeno al cerebro, lo cual nos capacita para manejar más efectivamente el estrés.
- C F 21. La fase de desgaste o fatiga se caracteriza **únicamente** por la aparición de síntomas específicos que indican la presencia de estrés.

- C F 22. El Dr. Hans Selye fue el que descubrió que el cuerpo responde ante el estrés de una manera no específica y que puede manifestarse en un síndrome.
- C F 23. El recibir una buena noticia induce a un **distrés**.
- C F 24. El **eustrés** se caracteriza por ser desagradable.
- C F 25. El estrés nos ayuda a reaccionar contra un peligro/amenaza.
- C F 26. Para que un estresante no afecte a largo plazo la salud de una persona, ésta debe de llevar a cabo una **acción** cuando se encuentra en la fase de **alarma**.
- C F 27. La tiroxina es una hormona que disminuye la actividad metabólica de las células durante un estado de estrés.
- C F 28. Originalmente, el estrés sirve para movilizar recursos energéticos que permitan responder ante un peligro.
- C F 29. Los **estresantes** nos ayudan a controlar y combatir los efectos adversos de las tensiones.
- C F 30. Un estrés positivo puede convertirse en nocivo debido a su intensidad.

PARTE II: Selección Múltiple (12 puntos)

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

- ___1. El síndrome que encontró el Dr. Hans Selye en las ratas que estudió se caracterizaba por:
- a. Atrofia muscular, enfermedad repentina, y muerte súbita.
 - b. Hipertrofia del timo, anabolismo de las proteínas, y colitis sangrante.
 - c. Hipertrofia de las glándulas suprarrenales, atrofia de vasos linfáticos, y úlceras.
- ___2. Un individuo en estado de ansiedad se caracteriza por:
- a. Anticipar una desgracia y sentido de desamparo.
 - b. Fobias y sentido de depresión.
 - c. Pulso y respiración lenta.

- ___3. Algunas técnicas utilizadas para combatir el estrés incluyen:
- a. Aumentar el consumo de alimentos y mucho descanso.
 - b. Relajamiento mental y muscular.
 - c. Aplicar medidas de retroalimentación positiva mediante la activación de las reacciones físicas involuntarias.
- ___4. El ejercicio mejora la tolerancia al estrés al:
- a. Aumentar la hostilidad.
 - b. Disminuir el sentido de control e imagen.
 - c. Reducir la actividad del Sistema Nervioso Simpático.
- ___5. Las demandas mentales de trabajo:
- a. Pueden aliviarse con la práctica de ejercicios.
 - b. Son vitales para producir estresantes negativos en nuestra vida.
 - c. Activan los mecanismos endocrinos que combaten al estrés.
- ___6. Los "tics" nerviosos:
- a. Es un síntoma neurótico que aparece en la fase de alarma.
 - b. Es un síntoma mental manifestado en la fase de resistencia del estrés.
 - c. Es una enfermedad psicósomática que aparece en la fase de desgaste.
- ___7. Durante el estado de alarma del estrés:
- a. El cuerpo se prepara para pelear o huir.
 - b. Aumenta la contracción de la pupilas.
 - c. Aumenta la constricción de los vasos sanguíneos en los músculos esqueléticos.
- ___8. El hipotálamo:
- a. Aumenta en tamaño durante la fase de alarma.
 - b. Controla las emociones y otros impulsos.
 - c. Secreta la hormona adrenocorticotrofina (ACTH).

- ___9. La respuesta **normal** del cuerpo ante un estrés amenazante es:
- a. La alarma, ejecutar las acciones pertinentes, y la relajación.
 - b. La alarma, la fase de adaptación, y el agotamiento de las reservas de adaptación.
 - c. El reajuste homeostático, la resistencia ante el estrés, y el control del desbalance interno.
- ___10. La cortizona:
- a. Puede ocasionar un bajón de azúcar.
 - b. Se sintetiza de la corteza cerebral.
 - c. Puede inducir hiperglucemia en un estrés prolongado.
- ___11. El **Biofeedback** (retroalimentación biológica):
- a. Es una técnica de activación mental donde aumenta la influencia involuntaria del sistema nervioso central.
 - b. Ayuda a la persona aliviar y prevenir por sí misma condiciones físicas y mentales causadas por el estrés.
 - c. Es una técnica de tensión y relajación muscular.
- ___12. Cualquier factor no adaptable que ocasione un desequilibrio fisiológico y psicológico en el cuerpo es:
- a. Un estado de homeostasia dinámica.
 - b. Una respuesta normal y positiva ante un estresante.
 - c. Un estrés.

PARTE III: Pareo (18 puntos)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|--|---|
| ___1. Respuesta fisiológica y psicológica ante un estímulo. | a. Hormonas producidas durante el estrés. |
| ___2. Ocurre un desequilibrio homeostático en la fisiología del cuerpo. | b. Enfermedades psicósomáticas. |
| ___3. Se irrita pocas veces y no está pendiente al tiempo. | c. Causas bioecológicas del estrés. |
| ___4. Migraña, colitis, asma, ataque al corazón. | d. Personalidad tipo B. |
| ___5. Siempre con prisa y bien competitivo. | e. Personalidad tipo A. |
| ___6. Reducción en el tejido linfático y glóbulos rojos. | f. Exceso de cortisona (glucocorticoides). |
| ___7. Grupo de signos/síntomas indicativos de una enfermedad. | g. Causas psicosociales del estrés. |
| ___8. Respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario. | h. Síndrome de adaptación general. |
| ___9. Bajan los niveles energéticos y retorna la homeostasia fisiológica y psicológica. | i. Ansiedad. |
| ___10. Control de las reacciones físicas involuntarias. | j. Relajamiento. |
| ___11. Estímulos externos o internos que inducen al estado del estrés. | k. Estresantes. |
| ___12. Creativo y resuelve problemas. | l. Biofeedback. |
| ___13. Nueva forma actual/moderna de estrés. | m. Estrés de Adaptación. |
| ___14. Desengaños, problemas económicos, y pérdidas personales. | n. Eustrés. |
| ___15. Se reduce la productividad. | o. Síndrome. |
| ___16. Calor, contaminación ambiental, traumas, físicos, y enfermedades. | p. Estrés. |
| ___17. Epinefrina y norepinefrina. | q. Fase de desgaste. |
| ___18. Conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas generales (no específicas) ante las demandas de un estrés. | r. Distrés. |

