



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

GEHP – 3000: Bienestar y Calidad de Vida Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: Conceptos Generales de Salud (40 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

- C F 1. La **buena salud** es un asunto principalmente de estilos de vida (o comportamientos) apropiados.
- C F 2. La **salud holística** vislumbra al cuerpo, mente y espíritu como dimensiones estáticas y aisladas.
- C F 3. La salud del individuo se encuentra integrada de **siete componentes**, incluyendo la salud ocupacional y ecológica.
- C F 4. En Puerto Rico, para **principios del siglo XX**, la población se caracterizaba por una **expectativa de vida** al nacer muy breve, en comparación con la década actual.
- C F 5. El estar **sentado por más de una hora** puede ocasionar, a largo plazo, diversas enfermedades cardio-metabólicas.
- C F 6. La **salud** óptima se manifiesta únicamente en la ausencia total de cualquier enfermedad física.
- C F 7. La calidad de nuestra **salud** está determinada por nuestra suerte.
- C F 8. Todo estudiante tiene el **potencial** de alcanzar una salud perfecta.
- C F 9. La **primera causa de muerte en Puerto Rico** se les atribuye a las enfermedades del corazón.
- C F 10. El **altruismo** es un estilo de vida que beneficia principalmente a la salud espiritual del individuo, aunque, como secuela, puede también afectar favorablemente a la salud emocional.
- C F 11. La tendencia del **Ejercicio es Medicina la Universidad**, fomenta un aumento en la práctica de ejercicio, actividad física, deportes y otras acciones saludables para la población universitaria.
- C F 12. El control apropiado de las circunstancias **estresantes** implica una buena salud emocional.
- C F 13. Ante la sospecha de alguna **enfermedad infectocontagiosa**, se recomienda que el afectado se automedique con el uso abundante de antibióticos.
- C F 14. La tolerancia ante la **diversidad cultural** propicia a una mejor salud espiritual, emocional y social.
- C F 15. Aquellas actividades asociadas con los procesos **intelectuales**, o cognitivos, está vinculada con la dimensión de la salud emocional.
- C F 16. El **ambiente** ecológico, social y cultural, engloba a una de las variables que pueden afectar a la salud individual y colectiva.
- C F 17. El **exceso de ejercicio**, conocido como **vigorexia**, es un comportamiento clasificado como muy saludable.
- C F 18. La costumbre de permanecer **sentado por un gran número de horas** diariamente describe a un comportamiento sedentario.
- C F 19. La **segunda causa de muerte** en Puerto Rico es el cáncer.
- C F 20. El incremento en la cantidad de **grasa abdominal** puede ser considerado como uno de los efectos perjudiciales que resulta al permanecer sentado por mucho tiempo.