



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

GEHP - 3000: Bienestar y Calidad de Vida Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: Conceptos Generales de Salud (42 puntos, 1 punto c/u)

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

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

- C F 1. La **buena salud** es un asunto de estilos de vida 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 cinco componentes fundamentales.
- 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 propósito de la **higiene** es mejorar y conservar la salud, así como la prevención de enfermedades.
- C F 6. La **salud** es únicamente la ausencia de enfermedad.
- 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 le atribuye a las enfermedades del corazón.
- C F 10. **Estudiamos salud** para hacer nuestra vida más significativa, satisfactoria y productiva.

- | | |
|--|----------------------------|
| ___ 1. Factores genéticos. | a. Estilos de vida |
| ___ 2. Servir a Dios y a otros. | b. No es controlable |
| ___ 3. Manejo efectivo de las tensiones. | c. Saneamiento |
| ___ 4. Factor principal que afecta nuestra salud. | d. Dimensión mental |
| ___ 5. Bienestar óptimo de los componentes que integran la salud | e. Higiene |
| ___ 6. Cinco dimensiones interrelacionadas que establecen el bienestar del ser humano. | f. Dimensión emocional |
| ___ 7. Mejoramiento de las destrezas de aprender. | g. Buena, u óptima, salud |
| ___ 8. Vivir una vida productiva y satisfactoria. | h. Dimensión espiritual |
| ___ 9. Recomendaciones para preservar la salud | i. Componentes de la salud |
| ___ 10. Control de los factores ambientales que afectan la salud | j. Función de la salud |

1. Define el concepto de **salud** en tus propias palabras (**10 puntos en total**).

2. Mencione las **cinco dimensiones** del bienestar (**10 puntos en total, 2 puntos c/u**).

3. Enumere **tres estilos de vida** saludables (**12 puntos en total, 4 puntos c/u**).