



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

ACCESO: http://saludmed.com/saludybienestar/evaluacion/PF2_INSTRUC_Salud_Analis-Caps-Libro.pdf

ANÁLISIS DE LOS TEMAS EN LOS CAPÍTULOS DEL LIBRO DE TEXTO

INTRODUCCIÓN

La tarea vigente consiste en el análisis y resumen grupal de varios temas que incluyen los 6 capítulos que consiste el libro de referencia para la clase, es decir Lopategui Corsino, 2006, accesible en:

http://saludmed.com/publicaelopategui/libros/Bienestar_CalidadV_Lopategui_LIBRO.pdf

El proyecto posee un componente escrito y otro oral. La porción escrita debe prepararse con un procesador de palabras, preferiblemente, MS Word. Tal trabajo requiere ser entregado el día que se presenta el informe oral del capítulo.

Es importante actualizar los temas de los capítulos con artículos e investigaciones científicas recientes. Para esto, se recomienda el uso de las bases de datos del **Centro de Acceso de la Información** (CAI) que provee la institución académica. Se prefiere que los estudiantes empleen la base de datos de **EBSCOhost**. Los sitios web so de ayuda:

- CAI: UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO - Buscador General: <http://cai.inter.edu/>
- EBSCOhost: Academic Search Ultimate - UIPR: <https://sirsiat.ez.inter.edu/login?URL=https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=ip,url,uid&profile=ehost&defaultdb=asn&groupid=main>
- GALE: Databases: <https://www.galepages-com.ez.inter.edu/inter>
- OVID: Databases: <https://sirsiat.ez.inter.edu/login?url=https://gateway.ovid.com/autologin.html>
- Emerald: Insight: <https://www-emerald-com.ez.inter.edu/insight/>
- ProQuest: Ebook Central - ebrary: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/inter>
- ResearchGate: DIRECTORY - Publications: <https://www.researchgate.net/directory/publications>
- Academia: <https://www.academia.edu/>
- Google Scholar: <https://scholar.google.com/>

INSTRUCCIONES

En esta porción de la actividad académica actual se escriben los pasos que se requieren seguir para completar este segundo proyecto final.

Formar los Grupos de Trabajo

Para la asignación de análisis y reflexión de los tópicos que forman parte de los capítulos del libro de Lopategui Corsino (2006), es necesario primero formar grupos de tres a cinco estudiantes. Cada grupo habrá de escoger un capítulo del libro para su estudio.

Asignación de los Capítulos a los Grupos de Trabajo

Existen dos métodos para seleccionar los temas de los capítulos, que son, 1) voluntariamente o 2) establecido por el profesor. Los capítulos del libro y subtemas se enumeran a continuación:

CAPÍTULO 1: Conceptos Generales de Salud

1. El concepto de salud y terminología asociada (salud, bienestar, salud individual o personal, salud pública [colectiva o comunitarias], salud poblacional, salud global, ciencias de la salud poblacional, salud holística, salud digital, homeostasis, sanidad, saneamiento, salubridad, higiene, higiene personal, higiene pública o de la comunidad, higiene del trabajo, higiene mental, higiene familiar, calidad de vida, enfermedad, malestar, incapacidad (o discapacidad), terapéutica o tratamiento, perspectiva eco-social, perspectiva del curso de vida y otras).
2. La escala continua de enfermedad a bienestar
3. Las dimensiones o componentes de la salud
4. Historia natural de la enfermedad (génesis y evolución natural de la enfermedad)
5. Niveles y el enfoque preventivo de la salud pública e individual
6. Epidemiología
7. El concepto de una epidemia y pandemia
8. Preparaciones académicas en epidemiología asociadas con un menor en finanzas-economía
9. Bioestadísticas, incidencia, prevalencia, morbilidad, mortalidad, carga de enfermedad y estadísticas vitales
10. Primeras causas de muerte en Puerto Rico y Estados Unidos Continentales
11. Expectativa de vida al nacer, expectativa de vida ajustada a la salud y años de vida ajustado
12. El ecosistema de la salud
13. La sociología médica
14. El ser humano como un ente biopsicosocial
15. Acciones de salud y los comportamientos o estilos de vida saludables
16. Los factores que afectan la salud de la población general y la de los estudiantes
17. Medidas de seguridad y la salud
18. Factores ecológicos de la salud y enfermedad (huésped, agente causal, medio ambiente o ecológico, ecología humana, medio físico)
19. Los factores de riesgo que pueden ocasionar problemas de salud.
20. El síndrome de muerte por sedentarismo y la enfermedad del tiempo sentado

21. En busca de la felicidad
22. Medicina complementaria y alternativa
23. Medicina fraudulenta y publicidad engañosa de la salud
24. La metodología clínica en las ciencias médicas
25. Consideraciones legales, políticas y económicas de la salud pública
26. El problema del suicidio
27. La criminalidad, delincuencia, el trasiego de drogas y su relación con la mortalidad
28. Tendencias en la salud: Healthy People 2030
29. Oportunidades de emprendimiento en las ciencias de la salud
30. La función de las organizaciones afines con la salud (OMS o WHO, PAHO, CDC, APHA, CIHR, CEPH, NIH, USDA y otras).
31. La equidad en la salud: Los derechos fundamentales de la salud.
32. La creación de políticas que atañe a la salud en Puerto Rico y en los Estados Unidos Continentales
33. La medicina de precisión

CAPÍTULO 2: Aptitud Física

1. El concepto de aptitud física y sus componentes
2. Pruebas para medir los componentes de la aptitud física
3. Prescripción de ejercicio
4. Las guías de actividad física
5. Entrenamiento funcional y ejercicios neuromotores
6. Entrenamiento personal
7. El comportamiento sedentario
8. El ejercicio es medicina
9. Mitos y leyendas sobre el ejercicio físico
10. El ejercicio, actividad física y las enfermedades del corazón

CAPÍTULO 3: Nutrición

1. Conceptos básicos de nutrición (nutrición, nutrición humana, ciencia de la nutrición, educación en nutrición, alimentación, alimentos, dietética. dieta, dieta normal, nutrición deportiva, nutrientes, energía, calorías, kilocalorías, tasa metabólica basal y otras).
2. Los tiempos de la nutrición
3. La clasificación de los nutrientes
4. Guías generales sobre hábitos correctos de nutrición y las metas dietéticas
5. Las enfermedades asociadas con prácticas dietéticas inadecuadas
6. Los grupos protectores de alimentos: mi plato y la pirámide alimentaria
7. Los hidratos de carbono o glúcidos
8. Las grasas o lípidos
9. Las proteínas o prótidos
10. Las vitaminas
11. Los minerales
12. La importancia del consumo de agua y electrolitos en la salud

13. Balance energético o calórico
14. Calorimetría
15. Obesidad y control de peso
16. La cirugía bariátrica
17. Enfermedades y nutrición
18. El cáncer y la nutrición
19. El índice glucémico y su importancia para la salud
20. Alimentos funcionales y nutraceuticos
21. Alimentos orgánicos
22. Alimentos genéticamente modificados (o transgénicos)
23. Los endulzadores artificiales y la salud
24. Los efectos en la salud del consumo excesivo de vitaminas y minerales
25. Influencias culturales en los patrones dietéticos
26. Disturbios alimentarios (ejemplos: Anorexia, Bulimia y otros)
27. Medidas de seguridad en el consumo de alimentos (compra, almacenamiento, descongelación y cocción)
28. Suplementos alimentarios
29. La función de los ácidos grasos omega-3 en la salud
30. El peligro de las dietas novedosas para bajar de peso
31. Nutrición para los deportistas y personas físicamente activas

CAPÍTULO 4: Manejo del Estrés

1. El concepto de estrés y terminología asociada (tensiones, eustrés, distrés, ansiedad)
2. Fisiología del estrés: El Dr. Hans Selye y el síndrome de adaptación general
3. Técnicas de relajamiento ante estresantes negativos (distrés)
4. El síndrome de adaptación general
5. Las causas del estrés
6. Estrés ocupacional o del trabajo
7. Resiliencia del estrés
8. Técnicas de relajamiento ante estresantes negativos (distrés)
9. Retroalimentación biológica (biofeedback) como método para controlar el estrés
10. Tipos de meditación orientados a manejar el estrés
11. Técnicas de visualización e imágenes mentales para controlar el estrés
12. Entrenamiento autogénico ara manejar el estrés
13. La función del yoga para combatir el estrés
14. Aromaterapia
15. Ecoterapia
16. Masaje para el alivio del estrés
17. Técnicas de respiración para controlar el estrés.

CAPÍTULO 5: Hábitos y Factores que Afectan la Salud

1. Terminología asociada al uso y abuso de sustancias nocivas a la salud (droga, drogas de contador, dosis de la droga, dosis mínima, dosis máxima, dosis terapéutica, dosis tóxica, dosis abusiva, drogas de abuso potencial, mal uso de las drogas, drogas

- psicoactivas o psicotrópicas, medicinas, adicción, farmacodependencia, dependencia física, dependencia psicológica o habituación, tolerancia, tolerancia cruzada y otros).
2. Efectos de las drogas
 3. Razones para utilizar las drogas
 4. Clasificación de las drogas
 5. El abuso de los medicamentos que no requieren receta médica.
 6. El crack
 7. La cocaína
 8. El cannabis (cáñamo o cannabis sativa), el hachís, la marihuana y la marihuana medicinal
 9. El alcoholismo
 10. El tabaquismo (fumar cigarrillos, fumar tabaco, masticar tabaco y fumar pipa de tabaco)
 11. La cafeína y la salud
 12. El concepto de enfermedades crónico-degenerativas y términos asociados (enfermedad crónica, enfermedad degenerativa, enfermedad discapacitante, enfermedad aguda, sistémico, síndrome, signos, síntomas manifestaciones clínicas y otras)
 13. Salud y la inflamación
 14. El síndrome metabólico
 15. Cardiopatías coronarias (enfermedades en las arterias coronarias del corazón)
 16. Hipertensión
 17. Apoplejías, enfermedad cerebro vascular o derrame cerebral)
 18. Diabetes Mellitus
 19. Osteopenia y osteoporosis
 20. Artritis
 21. Osteoartritis
 22. Enfermedad pulmonar crónica obstructiva
 23. Asma
 24. Cáncer y neoplasias
 25. Dolor de cabeza o cefalgia)
 26. Dolor o problemas en la espalda baja (lumbalgia)
 27. Enfermedad de Alzheimer
 28. Enfermedad de Parkinson
 29. Nefritis y nefrosis
 30. Narcolepsia y disnea del sueño
 31. El concepto de enfermedades infectocontagiosas, transmisibles o comunicables
 32. Terminología asociada a las enfermedades infectocontagiosas (patógenos, huésped, reservorio, portador, vector, artrópodos vectores, modo de salida, modo de entrada, modo de transmisión)
 33. El triángulo epidemiológico
 34. Las causas de las enfermedades infectocontagiosas (virus, bacterias, rickettsia, protozoos, metazoos o helmintos, artrópodos y hongos).
 35. Mecanismos de defensa e inmunidad
 36. El proceso de la enfermedad infectocontagiosa y la cadena de infección
 37. Las etapas de la enfermedad infecciosa

38. Manifestaciones clínicas de las infecciones
39. Vías de contagio para las enfermedades infectocontagiosas (difusión aérea, hidro-alimentaria, inoculación, contacto físico directo y fómites)
31. Control y profilaxis de las enfermedades infectocontagiosas
32. Las alergias
33. Tipos de virus y sus consecuencias (adenovirus, coronavirus, retrovirus, rinovirus, rotavirus)
34. Coronavirus y COVID19
35. El síndrome inflamatorio multisistémico
36. El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA o HIV)
37. Bunyavirus
38. Hantavirus
39. Papilomavirus humano
40. Virus del herpes simplex
41. Ventajas y desventajas de las vacunas
42. El problema del uso generalizado y no prescrito de los antibióticos
43. La influenza
44. El E. coli 0157:H7
45. Neumonía
46. Pulmonía
47. Infección estreptocócica de la faringe
48. Rinitis, laringitis y faringitis
49. El dengue
50. Herpes zoster o culebrilla
51. Varicela
52. Viruela
53. Hepatitis
54. Septicemia
55. Rabia o hidrofobia
56. Botulismo
57. Tétanos o trismo
58. Peste bubónica o peste negra
59. Poliomiелitis o polio
60. Escarlatina o fiebre escarlatina

CAPÍTULO 6: Actividades para la Vida

1. El concepto de recreación, ocio y tiempo libre
2. Recreación activa y el juego
3. Recreación terapéutica
4. Educación física
5. Subdisciplinas de la educación física
6. Deporte y cultura
7. El deporte como reflejo social
8. Interrelación entre la educación física y la recreación

Convocar Reuniones con los miembros del Grupo

Con el fin de asegurar la participación frecuente y activa de cada estudiante que forma parte de los grupos de trabajo para los capítulos del libro, es vital que se citen reuniones frecuentes (mínimo tres) para tal encomienda del curso. Las reuniones pueden ser presenciales o virtuales (e.g., WhatsApp, FaceTime y otras). Se debe delegar a un constituyente del equipo la función de secretario para que redacte las actas o minutas de las reuniones. Cada acta deberá constar de los siguientes elementos:

1. Fecha de la reunión
2. Agenda o asuntos que se esperan discutir
3. Resoluciones o acuerdos tomados
4. Tareas asignadas para cada miembro del grupo
5. Fecha de la próxima reunión
6. Asistencia
7. La aportación a la presentación de cada miembro del grupo

Al finalizar todas las reuniones, cada miembro del equipo de trabajo debe evaluar las actitudes y el grado de participación de sus compañeros concerniente a su asistencia a las reuniones y al cumplimiento de las funciones y tareas asignadas. Este proceso es de crucial importancia, de manera que la otorgación de la calificación para el grupo sea equitativa y justa.

Enfoque del Tipo de Análisis para cada Capítulo

El componente escrito para el estudio y evaluación de los capítulos consiste en los siguientes asuntos:

1. Resumen de la idea transcendental para cada tópico principal que forma parte del capítulo.
2. Explicación de cada figura, sea un diagrama de flujo, tabla o gráfica x-y.
3. Resumen de los puntos más importantes del capítulo.
4. Descripción de los conceptos o términos medulares del capítulo.
5. Reflexión introspectiva del capítulo. Esta deberá incluir:
 - a. Las posibles aplicaciones prácticas en los deportes competitivos.
 - b. Explicación del posible beneficio personal para la vida profesional actual y prospectiva, para los estudiantes.
 - c. Los tipos de ciencias de la salud deportiva y movimiento humano integradas en el capítulo, reconocidas como fisiología del ejercicio, biomecánica, kinesiólogía, nutrición deportiva y otras.
6. Referencias o recursos escolásticos empleados para el análisis del capítulo. En esta sección del trabajo, es imperante incluir las referencias utilizadas que asistieron en preparar la vertiente escrita de la tarea. Las fichas bibliográficas pueden ser libros,

investigaciones científicas, repastos de la literatura o artículos. También, se pueden incorporar recursos extraídos de la internet/web. Es crucial que la redacción de las referencias y recursos sigan el formato de la “American Psychological Association” (APA).

Informe Oral

En este segmento del proyecto, cada integrante del grupo debe aportar respecto al análisis del capítulo. Para tal propósito, a partir de una presentación electrónica (e.g., MS Power Point), los alumnos discutirán las temáticas de mayor relevancia del capítulo evaluado, con un resumen al final.

La presentación electrónica que atañe al capítulo evaluado debe ser provista al profesor, en su formato digital original, es decir la versión nativa de MS Power Point (.pptx).

Es importante recalcar que, si se encuentra ausente uno o más miembros del grupo el día de la presentación, solo obtendrá el 50 por ciento de la nota, siempre que haya contribuido previamente a la presentación.

EVALUACIÓN

El actual proyecto posee un valor de 100 puntos, 50 puntos para el informe escrito y 50 puntos para la presentación oral. Se requiere incluir las evaluaciones realizadas respecto a la asistencia y participación de los compañeros de equipo. Por lo tanto, si algún constituyente del grupo no cumplió con las funciones y deberas asignadas, o nunca asistió a las reuniones, el mismo habrá de obtener una calificación menor a la de grupo, en su totalidad.

Es de crucial importancia que el líder del grupo informe la contribución de cada integrante hacia la presentación. Los estudiantes que no contribuyeron en nada deben ser penalizados con cero (0).

Todo integrante del grupo debe haber leído en su totalidad el capítulo, de manera que, si falta un integrante de este durante la presentación, los demás integrantes pueden continuar con el informe.

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription* (10ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Barkan, S. E. (2021). *Health, illness, and society: An introduction to medical sociology* (2da ed.). Lanham, MD: The Rowman & Littlefield Publishing Group.

Barth, M. M. P. M., Bell, R. A. P., & Grimmer, K. P. (Eds.). (2021). *Public health nutrition: Rural, urban, and global community-based practice*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.

- Contento, I. R., & Koch, P. A. (2021). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (4ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Ellison, R., & Clack, L. (2021). *Health policy management: A case approach*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2021). *Practical applications in sports nutrition* (6ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Friis, R. H., & Sellers, T. (2020). *Epidemiology for public health practice* (6ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Gideon, I. I., & Berger, S. (2020). *Infectious diseases of the world*. Los Angeles, CA: GIDEON Informatics, Inc.
- Langabeer, I. J. R., & Helton, J. (2021). *Health care operations management: A systems perspective* (3ra ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Leutholtz, B. C. (2021). *Exercise prescription for special populations: Chronic disease, unique populations, and challenging diagnosis*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Mager, D. R. D. R., & Conelius, J. P. F. F. (Eds.). (2021). *Population health for nurses: Improving community outcomes*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.
- Merrick, J. (2020). *Adolescence: Behavioural risk factors of non-communicable diseases*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Myrick, K. M. D. A. F., & Karosas, L. P. A. F. A. (Eds.). (2021). *Advanced health assessment and differential diagnosis: Essentials for clinical practice*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.
- Nash, D. B., Skoufalos, A., Fabius, R. J., & Oglesby, W. H. (2019). *Population health: Creating a culture of wellness* (3ra ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Rhoads, J., & Petersen, S. W. (2021). *Advanced health assessment and diagnostic reasoning* (4ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Seaward, B. L. (2019). *Essentials of managing stress* (5ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.

- Shultz, J. M. P. M., Sullivan, L. P. M., & Galea, S. M. M. D. (2021). *Public health: An introduction to the science and practice of population health*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.
- Skolnik, R. (2020). *Global health 101* (4ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Smalley, K. B. P. P., Warren, J. C. P., & Fernandez, M. I. P. (Eds.). (2020). *Health equity: A solutions-focused approach*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.
- Tan, J. (2021). *Adaptive health management information systems: Concepts, cases, and practical applications* (4ta. ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.
- Taukeni, S. G. (Ed.). (2020). *Biopsychosocial perspectives and practices for addressing communicable and non-communicable diseases*. Hershey PA: Medical Information Science Reference, an imprint of IGI Global.
- Width, M., & Reinhard, T. (2021). *The essential pocket guide for clinical nutrition* (3ra ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, and Ascend Learning Company.