

Si consideramos el estilo de vida y su repercusión durante la menopausia, debemos tener en cuenta que:

D

Nutrición adecuada, ejercicio físico y hábitos saludables son los tres pilares esenciales de un estilo de vida saludable.

Muchas son las implicaciones de la inactividad física con la salud, de tal forma que:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Aumenta un 3% la mortalidad de morir por enfermedad cardiovascular si vemos la televisión más de tres horas al día.

B

El ejercicio asociado a la dieta no aporta beneficios directos sobre los factores de riesgo cardiovasculares, aumentando los triglicéridos.

C

Para obtener beneficio cardiovascular con el ejercicio, este debe ser intenso, aeróbico y de una duración media de 1 a 2 horas diarias.

D

La intensidad y el tipo de ejercicio para disminuir el riesgo cardiovascular es controvertido, alcanzándose beneficios con ejercicio físico moderado.

Debemos señalar que el tabaquismo:

B

Fumar es la causa evitable más importante de muerte prematura en las mujeres en la mayoría de países desarrollados.

Con respecto al tabaquismo podemos afirmar que:

C

Las fumadoras duplican el riesgo de padecer cáncer de cérvix, en ellas se ve aumentado el riesgo de osteoporosis y fracturas, además de triplicar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

En cuanto a la relación de la dieta con la osteoporosis, señalar:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

La incidencia de fractura de fémur proximal aumenta de forma exponencial desde los 30 años, 1 de cada 20 mujeres tendrá fractura de cadera.

B

El exceso de proteínas y fósforo tiene un efecto desmineralizante.

C

La masa ósea depende exclusivamente de la edad, hábitos tóxicos y factores nutricionales.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

La pérdida de masa ósea durante el climaterio es aproximadamente del 11% de todo el capital óseo, por ello es innecesario el aporte extra de calcio y vitamina D.

En cuanto a la Dieta Mediterránea:

D

Todas son correctas.

Si tenemos en consideración las evidencias científicas, debemos señalar:

A

La inactividad física constituye uno de los factores de riesgo de muerte prematura más importantes del mundo, superando al consumo de tabaco.

Consideramos que la actividad física:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Es eficaz para mejorar el estado de salud, al menos, en 6 áreas de enfermedad específica; HTA, enfermedad coronaria, obesidad, DM2, osteoporosis y bienestar psicológico alterado.

B

Hay evidencias de que la actividad física en las mujeres menopaúsicas no reduce la mortalidad por todas las causas.

C

En España una de cada diez personas se declara sedentaria, situándonos en los mejores puestos de Europa.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

Se incrementa la mortalidad si permanecemos más de seis horas diarias sentados, un 7% en mujeres y un 2% en hombres.

Respecto a la relación entre el ejercicio y la osteoporosis, reconocemos que:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

El ejercicio a edades tempranas de la vida no se correlaciona con un incremento del pico de masa ósea en la mujer.

B

Para que el ejercicio resulte eficaz, el hueso y especialmente la columna, no debe soportar peso.

C

La marcha no es eficaz para mejorar la masa ósea, aunque tiene beneficios sobre el estado cardiovascular, además de disminuir la masa corporal.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

El ejercicio más adecuado para prevenir y tratar la osteoporosis es la natación.

Considerando la dieta y los ácidos grasos omega:

D

El aceite de oliva es un omega-9 y es un componente habitual de la dieta mediterránea con claros beneficios cardiovasculares.

Conocemos la asociación entre dieta rica en grasas saturadas y mortalidad por enfermedad cardiovascular, señalando:

D

Todas son correctas.

Si hablamos de dieta y cáncer, debemos reconocer que:

B

Actualmente existen evidencias de la relación dieta y cáncer, siendo más comunes determinados tipos de cánceres en las zonas ricas en grasas.

Específicamente en cuanto a las recomendaciones sobre el ejercicio físico:

B

En términos generales, la evidencia sobre el ejercicio parece mostrar un efecto protector sobre la densidad mineral ósea.

No deberíamos dejar de señalar respecto al alcohol:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

El consumo de alcohol debe moderarse durante la menopausia al ser un azúcar de fácil absorción, a pesar de que este no influye sobre la sintomatología climatérica.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

B

El alcohol es el sexto factor de riesgo para la salud, tras el tabaquismo, HTA, hipercolesterolemia, diabetes y obesidad.

C

Su consumo excesivo puede exacerbar multitud de enfermedades, hasta 60, y constituirse en un factor determinante de violencia de género, accidentes laborales y de tráfico.

D

El alcohol es la droga psicoactiva menos usada en España, aunque el 2% de la población presente consumo de riesgo.

Respecto a la alimentación:

C

El modelo transteórico de Prochaska y Diclemente plantea que el proceso de cambio es algo individual y personal, que precisa de la actitud de la persona para alcanzar objetivos, logrando así modificar hábitos que perduren.

Reconocemos con respecto a la dieta:

B

Existe un criterio universal en canto al tipo de alimentos a consumir cotidianamente, representado en la pirámide de alimentos.

En relación con las dietas y los datos obtenidos en diversos estudios científicos, podemos afirmar que:

D

Un incremento de fibra dentro de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia con mayor control de peso corporal.

Conocemos la asociación entre dieta rica en grasas saturadas y mortalidad por enfermedad cardiovascular, señalando:

D

Todas son correctas.

Respecto a la alimentación:

C

El modelo transteórico de Prochaska y Diclemente plantea que el proceso de cambio es algo individual y personal, que precisa de la actitud de la persona para alcanzar objetivos, logrando así modificar hábitos que perduren.

Debemos señalar respecto a la Dieta Mediterránea:

C

Una mayor adherencia a esta dieta podría prevenir el sobrepeso, la obesidad y el incremento del perímetro abdominal.