

Prescripción de Ejercicio Físico en el hipertenso (M1)

1. La práctica regular de ejercicio reduce el riesgo de padecer:

- ☐ a. Cáncer de mama en un 50%.
- ☐ b. Diabetes tipo 2 en un 58%.
- ☐ c. Accidente cerebrovascular en un 50%.
- ☐ d. Las opciones a y b son correctas.
- ☐ e. Todas son correctas

2. Respecto al $\text{VO}_{2\text{max}}$:

- ☐ a. Se define como el cociente entre oxígeno en sangre y volemia estimada.
- ☒ b. El incremento de 1 MET (3,5 ml/kg/min) en el $\text{VO}_{2\text{max}}$ produce un aumento en la esperanza de vida del 12%.
- ☐ c. Se define como el máximo volumen de oxígeno transportado por la sangre venosa durante un minuto.
- ☐ d. No hay relación entre $\text{VO}_{2\text{max}}$ y longevidad.
- ☐ e. Ninguna de las anteriores es correcta.

3. La medición del $\text{VO}_{2\text{max}}$ es importante porque:

- ☐ a. Su valor predictivo de enfermedad cardiovascular es similar a la dislipemia.
- ☐ b. Su valor predictivo de enfermedad cardiovascular es menor que la hipertensión arterial.
- ☐ c. Su aumento es el mejor predictor de muerte por causa cardiovascular y por todas las causas.
- ☒ d. Su disminución es el mejor predictor de muerte por causa cardiovascular y por todas las causas.
- ☐ e. Ninguna de las anteriores es correcta.

4. El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) recomienda para conseguir niveles óptimos de actividad física mantener un gasto calórico semanal aproximado:

- ☒ a. De 2.000 kcal, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan.

- ☐ b. De 800 a 900 kcal/semana, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan.
- ☐ c. De 1.200 a 1.300 kcal/semana, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan.
- ☐ d. De 1.500 a 1.600 kcal/semana, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan.
- ☐ e. De 1.800 a 1.900 kcal/semana, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan.

5. Con relación a los sensores de movimiento: podómetros, pulsómetros y acelerómetros.

- ☐ a. Los podómetros mejoran la motivación y adherencia al ejercicio físico.
- ☐ b. Los acelerómetros se basan en la relación lineal entre la integral de la aceleración corporal y consumo de oxígeno.
- ☐ c. El fundamento del pulsómetro es la relación lineal entre frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno.
- ☐ d. Todas las respuestas son correctas.
- ☒ e. Todas las respuestas son incorrectas.

6. El cuestionario ?Exercise Vital Sign? pertenece al grupo de cuestionarios:

- ☐ a. De recuerdo.
- ☒ b. Globales.
- ☐ c. Históricos.
- ☐ d. Ninguno de los anteriores.
- ☐ e. Todas las anteriores.

7. Respecto a los descriptores FITT y la dosis de EF, ¿cuál es la respuesta correcta?:

- ☐ a. La frecuencia es el número de repeticiones de la actividad a realizar durante la sesión de EF.
- ☒ b. La intensidad se expresa en porcentajes del trabajo realizado.
- ☐ c. El tiempo es la duración de la sesión de EF en un día.
- ☐ d. La dosis de ejercicio se expresa en tiempo.
- ☐ e. Todas las respuestas son correctas.

8. El equivalente metabólico estándar (MET) se define como:

- ☒ a. El consumo de oxígeno que se produce durante un minuto, con el individuo sentado y en reposo.
- ☐ b. El consumo de oxígeno que se produce durante un minuto, con el individuo en decúbito y reposo absoluto.
- ☐ c. El consumo de oxígeno en reposo durante un minuto tiene un valor constante en todos los individuos.
- ☐ d. b y c son ciertas.
- ☐ e. Todas las respuestas son correctas.

9. Un ajuste correcto sobre la frecuencia cardiaca resultado de la aplicación de cualquiera de las fórmulas empleadas para el cálculo de la intensidad de EF podría ser:

- ☐ a. En mujeres: sumar 6 al resultado.
- ☐ b. Sumar 15 pulsaciones a cualquiera de las fórmulas empleadas.
- ☐ c. Restar 10 al número de pulsaciones si el ejercicio se realiza en posición horizontal.
- ☒ d. Todas las respuestas anteriores son correctas.
- ☐ e. Todas las respuestas son incorrectas.

10. El equivalente metabólico estándar (MET) es igual a:

- ☐ a. 1 MET equivale a $3,5 \text{ mlO}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$, considerando el consumo de oxígeno.
- ☐ b. $\text{MET} \times \text{kg} / 57 = \text{kcal/min}$.
- ☐ c. 1 MET equivale a $1,25 \text{ kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{h}^{-1}$, considerando el gasto calórico.
- ☒ d. Todas las respuestas anteriores son correctas.
- ☐ e. Todas las respuestas son incorrectas.

11. En qué situaciones se debe realizar una exploración cardiovascular (auscultación, ECG y/o prueba de esfuerzo) antes de prescribir la práctica de ejercicio físico:

- ☒ a. Cuando existan más de dos factores de riesgo y se plantee realizar ejercicio de intensidad elevada.
- ☐ b. No está indicada.
- ☐ c. Pacientes que vayan a realizar ejercicios de intensidad leve o moderada, independientemente de la edad.
- ☐ d. En todos los casos.
- ☐ e. En ningún caso.

12. Los ejercicios de fuerza son necesarios para:

- ☐ a. Disminuir la sarcopenia.
- ☐ b. Preservar o aumentar la masa ósea.
- ☐ c. Mejorar la capacidad funcional en adultos y mayores.
- ☒ d. Todas las respuestas son ciertas.
- ☐ e. Todas las respuestas son falsas.

13. ¿Qué efecto tiene sobre las cifras de presión, la práctica regular de ejercicio físico en pacientes con hipertensión leve y moderada, con independencia de la disminución de peso?:

- ☐ a. Aumenta diastólicas y sistólicas.
- ☒ b. Disminuye diastólicas y sistólicas.
- ☐ c. Disminuye solo las diastólicas.
- ☐ d. No las modifica.
- ☐ e. Todas las respuestas son correctas.

14. ¿Qué tipo de ejercicios se deben prescribir en el paciente hipertenso?:

- ☐ a. Solo de tipo aeróbico.
- ☐ b. Contrarresistencia (pesas) en todos los hipertensos.
- ☒ c. Contrarresistencia (pesas) solo en individuos entrenados.
- ☐ d. Contrarresistencia (pesas) si son de intensidad moderada y bajo número de repeticiones (volumen).
- ☐ e. Ningún tipo de ejercicio.

15. El ejercicio aeróbico produce una reducción de la presión arterial sistólica de hasta:

- ☐ a. 3 mmHg.
- ☐ b. 4 mmHg.
- ☒ c. 7 mmHg.
- ☐ d. 10 mmHg.
- ☐ e. 14 mmHg.

16. ¿Con cuántos días a la semana de ejercicio aeróbico se consigue el 75% del efecto antihipertensivo que se puede obtener con el EF realizado siete días a la semana?:

- ☒ a. 3 días.

- ☐ b. 4 días.
- ☐ c. 7 días.
- ☐ d. 10 días.
- ☐ e. 2 días.

17. La hipotensión posejercicio se produce:

- ☐ a. Solo en normotensos.
- ☐ b. Solo en hipertensos.
- ☒ c. Su efecto tiene una duración de hasta 22 horas.
- ☐ d. El pico de efecto tardío hipotensor ocurre entre las 12 y 16 horas.
- ☐ e. Ninguna opción es correcta.

18. Con respecto a los efectos del ejercicio físico en pacientes hipertensos:

- ☒ a. En voluntarios sanos, la disminución de 5 mmHg en la presión sistólica produce un descenso del número de muertes por cardiopatía isquémica del 9%.
- ☐ b. La reducción de las cifras tensionales en pacientes con enfermedad renal es menor que en pacientes hipertensos sin afectación a este nivel.
- ☐ c. a y b son ciertas.
- ☐ d. a y b son falsas.
- ☐ e. La reducción de las cifras tensionales en pacientes con enfermedad renal es mayor que en pacientes hipertensos sin afectación a este nivel.

19. Con respecto al efecto hipotensor del ejercicio físico:

- ☐ a. El 75% del efecto se produce con un programa de tres sesiones a la semana.
- ☐ b. El mayor efecto hipotensor se obtiene tras un programa de 20 semanas de entrenamiento aeróbico.
- ☐ c. Sesiones de tan solo tres minutos tienen efecto hipotensor.
- ☒ d. Todas las respuestas son correctas.
- ☐ e. Todas las respuestas son incorrectas.

20. ¿Qué fármacos se adaptan mejor al tratamiento de la HTA en individuos físicamente activos?

- ☐ a. Diuréticos tiazídicos.
- ☒ b. Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECAs).

- ☐ c. Bloqueantes de los beta-receptores.
- ☐ d. Bloqueantes de los receptores alfa.
- ☐ e. Todas las respuestas son correctas.