

# EPOC y prescripción de Ejercicio Físico

## Enhorabuena! Cuestionario superado

Si te ha gustado este curso, compártelo con tus contactos:

---

### Valoración y relación de respuestas cursadas:

17 aciertos de 21 cuestiones.

1. La recomendación para la población general sobre la actividad física a realizar es:

a. 30 minutos de actividad física moderada 5 días por semana.

2. La actividad / inactividad física en los pacientes con EPOC se relaciona con, señale la errónea:

b. Deterioro del enfisema.

3. Una de estas afirmaciones no se ha demostrado en los estudios existentes:

c. Existen diferencias en los niveles de actividad física en base al fenotipo (enfisema vs bronquitis crónica) de los pacientes con EPOC.

4. Una de estas afirmaciones es cierta, según los diversos estudios:

a. La actividad física implica planificación, estructuración y repetición.

5. Con respecto a la medición de la actividad física en los pacientes con EPOC, señale la respuesta correcta.:

c. Es indispensable poder determinar el grado basal de actividad física y cómo evoluciona ésta con las intervenciones planteadas.

6. Señale la respuesta correcta.:

a. El gran objetivo del cambio en el comportamiento pasa por conseguir que el paciente desempeñe un papel activo en el control de su enfermedad.

7. ¿Cuál de entre los siguientes cuestionarios de actividad física presenta una versión específica para los pacientes con EPOC, traducido al castellano y adecuadamente validado?:

d. Yale Physical Activity Survey.

8. Con respecto a la diferencia clínica mínimamente importante en actividad física en pacientes con EPOC, señale la respuesta correcta. :

e. b y c son correctas.

9. Una de las siguientes no es cierta en la fisiopatología de la limitación al ejercicio en pacientes con EPOC:

b. Disminución de la capacidad residual funcional.

10. Cuál de los siguientes efectos de los broncodilatadores tiene menor influencia en la mayoría de la respuesta al ejercicio en pacientes con EPOC:

a. Mejoría en el atrapamiento aéreo.

11. Respecto a la elección de un broncodilatador en la limitación al ejercicio, señale la respuesta incorrecta:

e. LAMA aumentan la capacidad inspiratoria en reposo y al final del ejercicio.

12. Una de las siguientes no es correcta respecto a la oxigenoterapia:

e. Disminuye el gasto cardíaco.

13. Cuál de las siguientes ha demostrado mejorar la limitación al ejercicio y la actividad física en pacientes con EPOC:

c. Terapia broncodilatadora de larga duración.

14. El objetivo final de cualquier programa de rehabilitación pulmonar que se ofrezca a un paciente con EPOC debería ser? señala la correcta:

e. Que el paciente se adhiera a todos aquellos comportamientos que mejoren su salud y calidad de vida.

15. Dentro de los programas de rehabilitación pulmonar ¿qué intervenciones son complementarias y pretenden mejorar la adherencia a un estilo de vida más activo?:

c. Entrenamiento físico (preferiblemente supervisado) y promoción de la actividad física.

16. De manera general, ¿qué plan terapéutico crees que tiene más sentido en un paciente con EPOC?:

b. Entrenamiento aeróbico de alta intensidad combinado con ejercicios funcionales de fuerza, e implementar estrategias conductuales para mejorar la adherencia a la actividad física diaria cuando el paciente haya hecho una buena adaptación al ejercicio. .

17. Las evidencias actuales nos pueden ayudar a planificar las diferentes estrategias de intervención para mejorar la actividad física de los pacientes con EPOC, señala la correcta:

a. La probabilidad de aumentar la actividad física es mayor en pacientes que tengan una capacidad de ejercicio conservada (distancia en la prueba de marcha de 6 minutos  $\geq$ 350 metros).

18. Sobre el modelo ecológico de los determinantes de actividad física, escoge la opción correcta: :

e. Todas las anteriores son correctas.

19. Durante la indagación de las barreras y facilitadores de la actividad física:

b. Se recomienda que se consideren todas las dimensiones del modelo ecológico.

20. La entrevista motivacional:

e. Todas son correctas.

21. Es verdad que:

a. La consideración de las oportunidades que ofrece el entorno, las hojas de registro, el uso de podómetros y las plataformas de Internet ayudan a mejorar la actividad física.