

Evaluación previa:

1 Los estrógenos participan (seleccione solamente La Mejor respuesta)

- c- Durante el ciclo menstrual, estimulan el desarrollo del folículo ovárico, la proliferación de la mucosa uterina y refuerzan las contracciones.

2 Respecto al desarrollo folicular:

- c- a y b son ciertas

3 Respecto a la duración del ciclo menstrual, según los estudios de Koreman y Sherman:

- a- Dura de 30 +/- 3.6 días entre los 18 y 30 años

4 Respecto a la epidemiología de la diabetes, podemos decir:

- c- Según datos de la Asociación Diabetes Madrid, de los cerca de 22 millones de mujeres ocho son mayores de 50 años y de estas 50.000 son diabéticas.

5 Si tenemos en cuenta la epidemiología de la obesidad, reconocemos que: (Selecciones LA MEJOR)

- b- La prevalencia en España, según datos del estudio DORICA, se estima en un 15,5% y es más elevada en mujeres que en hombres

6 Los cambios hormonales pueden provocar síntomas psicológicos:

- c- Pueden provocar alteraciones en los estados de ánimo, irritabilidad, insomnio,, fatiga, etc.

7 Los estudios realizados demuestran: (LA MEJOR)

- a- Que existen diferencias raciales en la manifestación del climaterio

8 Los cambios en la Respuesta Sexual son los siguientes, señale la respuesta correcta:

- b- La disminución de estrógenos y andrógenos hacen que disminuya la lubricación y el deseo, necesitando más tiempo de estimulación

9 Indique factores de riesgo en la Incontinencia Urinaria:

- c- Género, edad, obesidad, hipoestrogenismo, parto vaginal, estreñimiento, cistitis, tabaquismo, DM, cardiopatías, fármacos, entre otros factores.

10 entre las propuestas para cuestionar mitos y estereotipos en torno al cese menstrual, destacan:

- d- Todas son correctas

Test Introducción

11 a menopausia ha despertado gran interés debido a dos fenómenos:

- c- A y b son ciertas

12 respecto al climaterio:

b- es un periodo que rodea al cese de la menstruación ¿?

13 previo a la menopausia:

d Todas son ciertas ¿?

14 Los llamados test dinámicos, se emplean:

D Para valorar la capacidad funcional endocrina de los gametos restantes del ovario y la respuesta de este a determinados estímulos farmacológicos

15 La menopausia:

D a, b y c son falsas

16 Llamamos menopausia natural:

D es la que ocurre de forma gradual y progresiva por el normal envejecimiento ovárico

17 el fenómeno atrófico que se hace patente en la etapa climatérica, se caracteriza por:

C La pérdida de elasticidad propicia la aparición de dispareunia

18 La menopausia es una etapa vivencial extraordinaria caracterizada por:

D a, b y c son falsas

19 Consideramos menopausia:

C a y b son ciertas ¿?

20 La premenopausia supone:

C es una reducción progresiva de la cohorte folicular que conlleva cambios clínicos y endocrinos

Test Aspectos fisiológicos de la menopausia:

21 entre las escalas de valoración de la sintomatología encontramos:

C la escala Cervantes

22 los estrógenos participan:

C durante el ciclo menstrual, estimulan el desarrollo del folículo ovárico, la proliferación de la mucosa uterina y refuerzan las contracciones.

23 Respecto al desarrollo folicular:

C a y b son ciertas

24 el ovario contiene los folículos y es aquí donde se producen la mayor parte de sus hormonas

D todas las respuestas son ciertas

25 En la edad fértil se producirá el proceso de maduración folicular o foliculogénesis, donde se podrá observar:

D Para poder convertirse en un folículo antral, las células de la granulosa se convierten en 3-5 capas, donde el estroma circulante se especializa y constituirá la teca.

26 refiriéndose a los estrógenos:

C a y b son ciertas

27 Las diversas fases en que distinguimos el ciclo menstrual, se caracterizan por:

No es D

28 dentro de la endocrinología reproductiva y si hablamos de neurotransmisores

C la serotonina y la noradrenalina son estimuladoras de la síntesis de GnRH, mediadas por endorfinas.

29 podemos afirmar que los estrógenos en relación con el SNC y la cognición:

D Todas son ciertas

30 Debemos puntualizar que la demencia:

C entre las enfermedades neurodegenerativas, se encuentra la demencia senil, siendo la más habitual la enfermedad de Alzheimer.

31 ante las posibles manifestaciones que pueden presentar la mujer climateria, señalar:

D este proceso involutivo tiene repercusiones orgánicas, compensadas en parte por la conversión periférica de andrógenos en estrógenos.

32 Respecto a la vinculación de los estrógenos con el cerebro:

D Los estrógenos mantienen la fisiología neuronal, al participar en el aporte de oxígeno y glucosa

33 en cuanto a las hormonas implicadas en el ciclo menstrual, sabemos que:

A la GnRH controla la liberación pulsátil de LH y FSH.

34 En cuanto a la relación de los esteroides gonadales y el SNC:

D Todas son ciertas

35 Debemos tener en cuenta que la ovulación:

D a y b son ciertas

Test epidemiología:

36 desde el punto de vista epidemiológico, la pérdida ósea se relaciona con:

C la edad de inicio de la menopausia, la prevalencia del uso de THS y obesidad, entre otros.

37 En el año 2015 y bajo el lema 'la prevención es la clave', se estableció un decálogo de aspectos para mejorar la calidad de vida de la mujer climática, entre los que encontramos:

D todos son correctos

38 entre los factores que influyen en la edad de la menopausia, podemos afirmar:

C el tabaquismo constituye un importante factor de riesgo de adelantamiento de la menopausia natural.

39 en cuanto a los datos epidemiológicos, en España:

C a y b son ciertas

40 El ritmo de crecimiento poblacional mundial se caracteriza por:

C el envejecimiento poblacional está caracterizado por mayor esperanza de vida al nacer y a edades más avanzadas para la mujer que para el hombre.

Test síntomas

41 si consideramos el origen del sofoco a nivel central, señalemos que:

D- La privación estrogénica provoca aumentos de NA que estimularía las neuronas GnHR y por proximidad el centro termorregulador.

42 Continuando con la osteoporosis y respecto al hueso sabemos:

D las causas de la osteoporosis son tres básicamente: la baja densidad ósea inicial, el hipoestrogenismo característico de la menopausia y la hipofunción osteoblástica

43 Si hablamos de alteraciones cardiovasculares durante esta etapa:

C se tiene una tendencia al incremento de la TA, la frecuencia de la enfermedad cardíaca y del colesterol.

44 Sobre la diabetes es preciso señalar:

A la diabetes es otro factor importante de riesgo cardiovascular, hablamos de una frecuencia del 5-6% que aumenta un 8-12% en la población menopáusica.

45 en septiembre de 2005 la asociación americana de diabetes junto a la asociación europea para el estudio de la diabetes, concluyeron en su declaración 'el síndrome metabólico: tiempo para una apreciación crítica':

C el tratamiento del síndrome es igual al tratamiento de cada uno de los componentes

46 entre las estrategias preventivas para actuar sobre la osteoporosis encontramos:

D todas son ciertas

47 en cuanto al IMC, sabemos que:

C Existe una buena correlación entre PC e IMC, aunque el primero se ha mostrado superior para discriminar el riesgo de diabetes

48 La diabetes se asocia a determinadas patologías como:

B y c son correctas

49 en cuanto a las teorías que explican la génesis de los sofocos:

D todas son correctas

50 hay aspectos que abogan por la relación directa entre privación estrogénica y sofocos:

¿?

51 Si consideramos el tejido adiposo, debemos considerar que:

D b y c son correctas

52 los estrógenos tienen diversas acciones sobre el sistema cardiovascular, entre las cuales podemos citar:

D efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, a través de diversos mecanismos, al actuar sobre la musculatura cardíaca, sobre los vasos sanguíneos y sobre el metabolismo del colesterol

53 Para determinar el grado de obesidad:

D todas son correctas

54 Se reconoce que la enfermedad cardiovascular en la mujer menopáusica:

D entre los factores de riesgo cardiovasculares podemos citar: HTA, dislipemia, tabaquismo, DM, edad, sexo, antecedentes familiares, etc.

55 La prevalencia del síndrome metabólico se encuentra influida por una serie de factores, y algunos de ellos relacionados entre si:

D obesidad y distribución del tejido adiposo

56 Si tenemos en cuenta los trabajos realizados sobre la obesidad, se afirma:

D el estudio Framingham establece una relación entre obesidad y HTA

57 el síndrome metabólico durante la menopausia se caracteriza por:

C la menopausia se asocia con ganancia de peso e incremento de adiposidad abdominal, independientemente de la edad y la grasa corporal

58 La obesidad:

¿? (d no es)

59 Continuando con las características del sofoco podemos decir:

C los sofocos pueden aparecer en el hombre

60 entre las medidas preventivas de la enfermedad cardiovascular en la mujer climática, se encuentran:

D a y c son correctas

Test estilo de vida

61 Si consideramos los factores de la enfermedad cardiovascular y su relación con la dieta:

D En España encontramos que un 23% de la población tienen un IMC > 30, mas en mujeres que en hombres

62 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

63 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

64 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

65 Consideramos que la actividad física:

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

66 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

67 No deberíamos dejar de señalar respecto al alcohol:

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

68: debemos señalar que el tabaquismo:

B Fumar es la causa evitable mas importante de muerte prematura en las mujeres en la mayoría de países desarrollados

69 Reconocemos con respecto a la dieta:

B existe un criterio universal en cuanto al tipo de alimento a consumir cotidianamente, representado en la pirámide de alimentos

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

¿? (no es B)

71 Si tenemos en consideración las evidencia científicas, debemos señalar:

¿? (no es C)

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

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

73 En cuanto a la Dieta Mediterránea:

D todas son correctas

74 Considerando la dietas 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

75 Si tratamos de reducir el peso corporal debemos considerar:

La dieta vegetariana se asocia a menor IMC

Test aspectos psicológicos

76 la representación mental que se tiene de esta etapa va a depender:

C del contexto social y cultural

77 Los estudios realizados demuestran:

Que existen diferencias raciales en la manifestación del climaterio

78 Dentro de los cambios de animo que se pueden presentar:

¿? (B no es)

79 Los cambios hormonales pueden provocar síntomas psicológicos:

¿? B no es

80 entre los aspectos importantes de la diabetes, señalar:

C conocer la prevalencia de la diabetes y sus factores de riesgo permite actuar sobre hábitos modificables, promocionando el autocuidado

81 en la sociedad occidental la menopausia es vista como:

A Nuestra cultura pondera la belleza y juventud y es vista como una etapa de envejecimiento y pérdida de funcionalidad

82 el papel de la psicología educativa en esta tapa podemos decir que:

B es fundamental para proporcionar un cambio de aptitudes y actitudes para un mejor afrontamiento de la menopausia

83 que determina la estabilidad emocional de la mujer durante la

D hay varios factores: la edad, los cambios psicológicos, la cultura y sus vivencias son algunos de ellos

84 la depresión que se puede producir durante esta etapa_

C la a y la b son respuestas correctas

85 Donde se realizó la primera diferenciación entre mujeres post y pre menopausicas

B apareció en los papiros egipcios

Test menopausia y sexualidad:

86 Existen varios tratamientos hormonales, señale el más apropiado para tratar las vaginitis atróficas:

A estrogenoterapia local a dosis bajas

87 el deseo sexual hipoactivo se define como:

D las respuestas a y b son correctas

88 en cuanto a las disfunciones sexuales, señale la correcta:

D todas son correctas

89 cuales son los factores intervinientes de la sexualidad en la mujer menopáusica

D todas son correctas

90 los cambios en la Respuesta Sexual son los siguiente, señale la respuesta correcta:

B La disminución de estrógenos y andrógenos hacen que disminuya la lubricación y el deseo, necesitando más tiempo de estimulación

91 Señale la respuesta correcta en relación a los trastornos por dolor

B una de las causas psicológicas es la educación sexual inadecuada

92 Señale la respuesta Falsa. Técnicas y estrategias sexuales.

¿? C no es

93 el tratamiento de primera línea para la sequedad vaginal es:

B lubricantes e hidratantes

94 en relación con la respuesta sexual en la menopausia, señale la opción incorrecta:

B

95 en cuanto a la respuesta sexual humana, señale la correcta

D todas las respuestas anteriores son correctas

Test bloque 8

96 Indique factores de riesgo en la Incontinencia Urinaria:

C Género, edad, obesidad, hipoestrogenismo, parto vaginal, estreñimiento, cistitis, tabaquismo, DM, cardiopatías, fármacos, entre otros factores.

97 señale la respuesta correcta respecto a el tejido conectivo endopélvico

¿?

98 la neuromodulación del tibial posterior

D todas las respuestas anteriores son verdaderas

99 con respecto al suelo pélvico, señale la opción falsa

D el 80% del suelo pélvico es musculatura, que da sostén, establece conexión con otros tejidos y construye las estructuras del cuerpo.

100 Paciente con sintomatología de incontinencia urinaria de esfuerzo y POP pared vaginal anterior Grado I. En nuestra valoración, presenta normotonía de diafragma, hipotonía de la cincha abdominal, déficit tono del suelo pélvico, testing muscular del periné =1 y que bebe mucho agua. Obesidad, diabetes mellitus. Estreñimiento. HTA. Histerectomía. 2 partos vaginales instrumentalizados. El tratamiento que pondríamos sería:

C

101 paciente que acude a consulta con Incontinencia urinaria de esfuerzo, el tto de rehabilitación de suelo pélvico indicado sería:

D Las opciones a y b son correctas

102 la incontinencia urinaria de esfuerzo es debido a:

E las opciones b, c y d son correctas

103 La contraindicación absoluta para la práctica de la gimnasia abdominal hipopresiva es

HTA, cardiopatía isquémica, embarazo y puerperio

104 Dispareunia

E todas son correctas

105 en el abordaje de nuestra historia clínica realizaremos

A Anamnesis, valoración postural, diafragma, abdomen, exploración física y valoración intracavitaria

Test bloque 9

106 En enfoque biomédico en salud:

B maneja un concepto de enfermedad que quiere ser universal de naturaleza biológica

107 ¿Por qué se llama violencia de género al maltrato a la mujer?

D todas son correctas

108 el patriarcado:

D todas son ciertas

109 La perspectiva de género en salud implica

No es D ni A

110Cuál no es una característica de la violencia de género

C existencia de intolerancia social hacia ella

111 la antropología social y cultural:

D todas son ciertas

112 La dimensión sociocultural de la menopausia hace hincapié en (señale la CORRECTA)

C

113 Según la OMS, entre las funciones mínimas a desarrollar ante la violencia de género desde el sistema sanitario NO estaría

B mantener actitudes paternalistas

114 Respecto a los efectos de la violencia de género, es CIERTO que

C la ideología patriarcal está en la base de todas las formas de violencia de género

115 hablamos de medicalización cuando:

No es A

116 El análisis intercultural

D b y c son correctas

117 la cultura es un elemento constitutivo del proceso salud/enfermedad/atención porque

D todas son correctas

118 Entre las propuestas para cuestionar mitos y estereotipos en torno al cese menstrual, destacan:

D todas son correctas

119 Trabajar en género (señala la Falsa)

B cuestionar formas de poder y privilegio que benefician a muchas personas, sobre todo a mujeres, en nuestra sociedad

120 La biomedicina es una práctica que

B se identifica con un modelo médico que ha devenido en hegemónico y está legitimado por criterios científicos y por los diferentes Estados

121 El androcentrismo

D todas son correctas

Test final:

122 si nos referimos a los fármacos empleados como tratamiento ante la osteoporosis, reconocemos que:

C los estrógenos tienen un efecto protector de la mineralización ósea, al estimular la proliferación de los osteoblastos, al inducir estos la síntesis de colágeno

123 al referirnos a la estructura de los vasos sanguíneos:

D todas son ciertas

124 entre las pautas dietéticas y de estilo de vida para mejorar la salud cerebral y reducir el riesgo de alzheimer, destaca:

No es D, creo que es C

125 Señale la respuesta correcta:

E las opciones a y c son correctas

126 en el ciclo menstrual y respecto a la fase folicular:

D b y c son correctas

127 entre las ideas erróneas que potencian la imagen negativa de la mujer menopáusica en nuestra sociedad, No estaría:

No es c

128 en cuanto a los fenómenos vasomotores:

D se reconoce que su causa es la carencia estrogénica

129 debemos tener en cuenta respecto a la piel:

D todas son ciertas

130 para Kottak:

A la enfermedad varía entre las culturas y con el tipo de culturas

131 En cuanto a la osteoporosis:

A la mujer de alto riesgo de padecerla presenta: menopausia temprana, es delgada, fumadora y tiene vida sedentaria

132 Las hormonas que inducen el desarrollo de los caracteres sexuales femeninos son:

C las hormonas ováricas

133 entre los fármacos usados en el tratamiento de los sofocos tenemos:

D la metildopa se usa por su efecto antagonista de la dopamina y noradrenalina

134 la equiparación de la menopausia con el envejecimiento (señala la cierta)

C Es la base de numerosas ideas erróneas en las mujeres de nuestra cultura

135 Podemos afirmar, en cuanto a la relación de la diabetes y la enfermedad cardiovascular que:

D en pacientes con DM1 la muerte por cardiopatía coronaria es nueve veces superior en hombres diabéticos que en la población general y 14 veces mayor en mujeres diabéticas

136 La menopausia es un proceso:

C fisiológico, como lo es el envejecer o el morir y donde se producen cambios hormonales y metabólicos

137 Paciente que acude a consulta con Incontinencia Urinaria de Esfuerzo, el tratamiento de rehabilitación de suelo pélvico indicado será:

D las opciones a y b son correctas

138 La acción de los estrógenos sobre la piel:

No es A

139 Han sido identificados cuatro elementos que comprenden el síndrome metabólico:

No es C

140 Entre los síntomas más característicos y frecuentes de la menopausia nos encontramos principalmente con:

No es A ni B

141 Dentro de la endocrinología reproductiva y si hablamos de neurotransmisores:

C la serotonina y la noradrenalina son estimuladoras de la síntesis de GnRH, mediadas por endorfinas

142 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

143 Si nos centramos en la fase lútea del ciclo menstrual:

No es A

144 Relacionada con el desencadenamiento de la pubertad, inmediatamente antes que esta, se produce un fuerte incremento de la hormona

B hormona del crecimiento

145 Cuando se inicia la madurez sexual de la mujer se produce un ciclo de 28 días controlado por las siguientes hormonas:

A hipotálamo: gonadolibarina y dopamina

146 Debemos subrayar en cuanto al control dietético

C se debe disminuir el consumo de café y alcohol, dejando de lado las calorías vacías, las bebidas de gas y azúcar

147 el síndrome genitourinario de la menopausia:

No es D

148 La piel durante la menopausia:

C la piel durante esta época envejece consecuencia de tres causas: la privación estrogénica, el envejecimiento de la piel propiamente dicho y la acción de la radiación solar.

149 A nivel hepático el estradiol:

No es A

150 La menopausia:

D a y c son ciertas

151 Los estereotipos de género (indique la FALSA):

No es A

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

No es A

153 A nivel esquelético podemos señalar:

No es C

154 Debemos considerar que durante la menopausia la piel:

C a partir de los 50 años...

155 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...

156 Para poder seguir desarrollándose el folículo preantral precisa de:

D a y b son ciertas

157 La diabetes se asocia a determinadas patologías, como:

D b y c son correctas

158 En cuanto a la diabetes afirmar:

No es C