

Test de conocimientos previos asignatura 11

Después de un ejercicio de máxima intensidad se produce:

Seleccione una:

- ☐ a. Activación transitoria de la coagulación sanguínea
- ☐ b. Activación de la agregación plaquetaria
- ☐ c. Aumento de la fibrinólisis
- ☒ d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son los tipos de Inmunidad?

Seleccione una:

- ☐ a. Innata y Específica
- ☐ b. Natural y Específica
- ☐ c. Inespecífica y Específica
- ☒ d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué beneficios aporta la administración de rhEPO en deportistas?

Seleccione una:

- ☐ a. Mejora del rendimiento
- ☐ b. Aumento de V02max
- ☐ c. Aumento de las células rojas sanguíneas
- ☒ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es la ruta principal de activación de la coagulación sanguínea?

Seleccione una:

- ☒ a. La ruta extrínseca
- ☐ b. La ruta intrínseca
- ☐ c. La ruta del factor VIII
- ☐ d. La ruta de las seroproteasas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La ruta extrínseca

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué es el dopaje sanguíneo?

Seleccione una:

- ☒ a. Reinfusiones de células rojas
- ☐ b. Toma de anafilácticos
- ☐ c. Infusión de fármacos directamente al torrente sanguíneo
- ☐ d. Modificar sólo parámetros de la serie roja

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Reinfusiones de células rojas

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son los dos tipos de Leucocitos?

Seleccione una:

- ☐ a. Neutrófilos y Eosinófilos
- ☐ b. Basófilos y Eosinófilos
- ☐ c. Monocitos y linfocitos
- ☒ d. Granulocitos y Agranulocitos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Granulocitos y Agranulocitos

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son los factores que modifican la serie roja por el ejercicio físico?

Seleccione una:

- ☒ a. El calor, la hipohidratación y la altitud principalmente
- ☐ b. La humedad
- ☐ c. El clima
- ☐ d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El calor, la hipohidratación y la altitud principalmente

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué representa el “Volumen sanguíneo”?

Seleccione una:

- ☐ a. Cantidad de agua en el torrente circulatorio
- ☒ b. Suma del volumen eritrocitario y del volumen plasmático

- ☐ c. Volumen impulsado por el corazón en la sístole
- ☐ d. Cantidad de líquido que contiene el organismo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Suma del volumen eritrocitario y del volumen plasmático

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿A qué tipo de ejercicio se debe la expansión fisiológica del volumen sanguíneo, fundamentalmente?

Seleccione una:

- ☐ a. Ejercicio moderado
- ☐ b. Ejercicio intenso
- ☐ c. Ejercicio submáximo
- ☒ d. Ejercicio de larga duración

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ejercicio de larga duración

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Por qué el hierro es fundamental en el rendimiento físico?

Seleccione una:

- ☐ a. Por su capacidad para contraer los músculos
- ☐ b. Por ser fundamental para la absorción del Calcio
- ☒ c. Por su función transportadora de Oxígeno
- ☐ d. Por su capacidad de depósito

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por su función transportadora de Oxígeno

Cuestionario de autoevaluación asignatura 11

El aumento del número de reticulocitos circulantes, en el atleta, es signo de:

Seleccione una:

- ☐ a. La reabsorción reticular intersticial
- ☐ b. La producción de células rojas en la médula ósea incrementada
- ☐ c. Aumento compensatorio de la eritropoyesis
- ☒ d. b y c son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: b y c son ciertas

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué adaptaciones, a nivel plaquetario, provoca el entrenamiento físico aeróbico (moderada intensidad)?

Seleccione una:

- ☐ a. El aumento de la agregación y de la activación plaquetaria

- ☐ b. El aumento de la agregación y la disminución de la activación plaquetaria
- ☐ c. La disminución de la agregación y el aumento de la activación plaquetaria
- ☒ d. La disminución de la agregación y de la activación plaquetaria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La disminución de la agregación y de la activación plaquetaria

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿A qué se llama hierro en depósito?

Seleccione una:

- ☐ a. A las reservas de hierro endotelial
- ☐ b. Al hierro inactivo
- ☒ c. Al hierro almacenado como ferritina
- ☐ d. Al hierro incluido molecularmente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Al hierro almacenado como ferritina

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Para la formación de qué es importante el hierro?

Seleccione una:

- ☐ a. De hemoglobina
- ☐ b. De mioglobina
- ☐ c. De citocromos, peroxidasas y catalasas
- ☒ d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La deshidratación que puede llegar a producir un ejercicio de larga duración podría provocar un aumento del hematocrito. ¿Qué consecuencias deberíamos tener en cuenta?

Seleccione una:

- ☒ a. Que puede en algunos casos superar el límite de dopaje permitido
- ☐ b. Que puede alterar el rendimiento del atleta
- ☐ c. Que incrementa el riesgo de muerte súbita en el deportista
- ☐ d. Que puede alterar la composición muscular del deportista

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Que puede en algunos casos superar el límite de dopaje permitido

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuándo se produce una activación transitoria de la coagulación sanguínea y de la agregación plaquetaria compensadas con un aumento de la fibrinólisis?

Seleccione una:

- ☒ a. Tras la realización de un ejercicio de máxima intensidad
- ☐ b. Tras la realización de ejercicios de moderada intensidad
- ☐ c. Tras la realización de cualquier tipo de ejercicio
- ☐ d. Tras la realización de ejercicios aeróbicos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tras la realización de un ejercicio de máxima intensidad

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo se explica el aumento de glóbulos rojos inmediatamente después de realizar un ejercicio intenso y de corta duración?

Seleccione una:

- ☒ a. Debido a la disminución del volumen plasmático
- ☐ b. Debido al incremento del volumen plasmático
- ☐ c. Debido a la disminución de la sudoración
- ☐ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Debido a la disminución del volumen plasmático

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Valores en reposo relativamente bajos de hematocrito y de concentración de hemoglobina en deportistas de fondo fundamentalmente se conoce con el nombre:

Seleccione una:

- ☐ a. Anemia ferropénica
- ☐ b. Anemia nutricional
- ☒ c. Pseudoanemia del ejercicio
- ☐ d. Anemia microcítica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pseudoanemia del ejercicio

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La incidencia de enfermedad coronaria se relaciona con:

Seleccione una:

- ☐ a. El volumen plaquetario

- ☒ b. El tamaño y el número de plaquetas
- ☐ c. La capacidad de agregación plaquetaria
- ☐ d. La fibrinólisis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El tamaño y el número de plaquetas

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La fagocitosis es una de las actividades más características de la inmunidad...

Seleccione una:

- ☒ a. Inespecífica
- ☐ b. Específica
- ☐ c. Adquirida
- ☐ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Inespecífica

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La expansión fisiológica del volumen sanguíneo, que el ejercicio de larga duración y el entrenamiento diario continuado origina, es principalmente de:

Seleccione una:

- ☒ a. Volumen plasmático
- ☐ b. Volumen eritrocitario
- ☐ c. Volumen plaquetario
- ☐ d. Volumen leucocitario

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Volumen plasmático

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Indica los factores que pueden influir en el volumen vascular.

Seleccione una:

- ☐ a. El ejercicio físico
- ☐ b. La temperatura ambiente
- ☐ c. Los traumatismos o la enfermedad
- ☒ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale una característica de la inmunidad inespecífica, innata o natural:

Seleccione una:

- ☐ a. Presenta capacidad de memoria inmunológica
- ☒ b. No presenta capacidad de memoria inmunológica
- ☐ c. Es inmunidad adquirida
- ☐ d. Es variable con el tiempo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No presenta capacidad de memoria inmunológica

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo contribuye la hipohidratación a incrementar el trabajo termorregulador y cardiovascular del organismo?

Seleccione una:

- ☐ a. Aumentando el volumen plasmático
- ☐ b. Disminuyendo el volumen de plasma
- ☐ c. Aumentando la osmolaridad
- ☒ d. b y c son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: b y c son ciertas

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué conocemos como la hemólisis de la planta del pie?

Seleccione una:

- ☐ a. Salida del contenido celular debido a la presión que ejerce nuestro peso en los capilares de las plantas de los pies
- ☐ b. Hematomas de las plantas de los pies tras carreras de larga distancia
- ☐ c. Enrojecimiento de las plantas de los pies tras la carrera prolongada
- ☒ d. Rotura eritrocitaria debida a traumatismos repetidos de la planta del pie sobre superficies duras mientras se corre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Rotura eritrocitaria debida a traumatismos repetidos de la planta del pie sobre superficies duras mientras se corre

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La destrucción aumentada de los hematíes, durante el ejercicio tiene su causa en:

Seleccione una:

- ☐ a. La hemólisis por los microtraumatismos capilares por contracciones musculares
- ☐ b. Al aumento de la velocidad del flujo sanguíneo



c. Al incremento del gasto cardíaco



d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo ocurre la expansión del volumen eritrocitario con el ejercicio?

Seleccione una:



a. De forma lenta, en semanas o meses de entrenamiento



b. De forma rápida, en días u horas de entrenamiento



c. Progresivamente con el ejercicio



d. No existe variación en el recuento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: De forma lenta, en semanas o meses de entrenamiento

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el valor medio en sangre de hematíes para varones, indicado en millones/mm³?

Seleccione una:

☐ a. 45-55

☒ b. 4,5-5,5

☐ c. 4,5-55

☐ d. 45-5,5

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 4,5-5,5

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los sujetos que viven en grandes alturas tienen un mayor volumen sanguíneo que los residentes a nivel del mar. ¿Por qué?

Seleccione una:

☒ a. Por un mayor volumen eritrocitario

☐ b. Por la vasodilatación que produce la altura

☐ c. Por el aumento de la concentración del hierro intravascular

☐ d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por un mayor volumen eritrocitario

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La disminución de la viscosidad de la sangre y mejora la hemodinámica cardiovascular es debido al incremento del...

Seleccione una:

- ☐ a. Volumen eritrocitario
- ☒ b. Volumen plasmático
- ☐ c. Volumen plaquetario
- ☐ d. Volumen leucocitario

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Volumen plasmático