



Estilos y hábitos de vida: un, dos, tres acción

Prueba de Acreditación

Aprobado

Preguntas correctas: **20**

Preguntas totales: **20**

Porcentaje aciertos: **100%**

Porcentaje para aprobar: **70%**

1. ¿Cuál sería una opción de ejercicio en una persona mayor con artrosis para mejorar su capacidad funcional?

A Ejercicios de resistencia aeróbico.

B Ejercicios de fuerza isométrico.

C Ejercicios de flexibilidad.

D Ejercicios de equilibrio.

E Ejercicios de coordinación.

2. En general, ¿Cuál es el tratamiento psicológico de elección para el abordaje de los pacientes adictos?

A Terapia de reinserción laboral.

B Tratamiento farmacológico.

C AUDIT.

D Psicoanálisis.

E Las terapias cognitivo-conductuales.

3. Respecto a la medida de la Adherencia, ¿cuáles son los métodos más usados en Atención primaria?

A Los métodos directos.

B Los métodos indirectos, entre los que destaca la valoración del profesional sanitario.

C Una combinación de métodos directos e indirectos.

D Una combinación de métodos indirectos: cuestionario autorreferido, más un registro de fármacos dispensados en farmacia.

E Una combinación de métodos indirectos: cuestionario autorreferido, más el recuento de medicación sobrante.

4. ¿Qué afirmación es falsa respecto al Consejo Breve?

- A Dura de 2 a 10 minutos.
- B Es necesario programar la consulta para llevarlo a cabo.
- C Tiene en cuenta las necesidades y prioridades del paciente.
- D Se busca el empoderamiento de la persona en la toma de decisiones sobre su salud.
- E Todas son ciertas.

5. Sobre la empatía es cierto que:

- A Es exclusiva del ser humano.
- B Sólo se adquiere por cultura y educación.
- C Es la misma en todos los seres humanos.
- D No existe certeza de que la empatía tenga sustratos neuronales.
- E El sufrimiento promueve la cooperación y la empatía.

6. ¿En qué tres aspectos se centra el programa multicomponente para la solución de problemas?

- A Preparar al fumador para el abandono con técnicas motivacionales para que se adhiera al tratamiento, técnicas efectivas para dejar de fumar y técnicas de mantenimiento de la abstinencia.
- B Preparar al fumador para el abandono con técnicas de hipnosis que le permitan mantener la abstinencia.
- C Conseguir el abandono completo únicamente a través de fármacos.
- D Conseguir el abandono del tabaquismo mediante únicamente técnicas motivacionales.
- E Preparar al fumador para el abandono con técnicas motivacionales para que se adhiera al tratamiento, técnicas efectivas para dejar de fumar pero sin incidir en el mantenimiento de la abstinencia.

7. ¿Qué características definen al consejo sanitario para dejar de fumar?

- A Este consejo debe ser firme y serio, breve y conciso y personalizado, y es la mínima intervención que debe administrarse a todos los pacientes.
- B Este consejo debe ser firme y serio, breve y conciso y personalizado, y sólo debe administrarse a aquellos pacientes que lo soliciten.
- C Este consejo debe ser extenso por lo que sólo se puede ofertar si el tiempo de la consulta lo permite.
- D Este consejo sólo puede ser impartido por un equipo de psicólogos especializados en abordaje en tabaquismo.
- E Este consejo sólo puede ser impartido por un especialista hospitalario como, por ejemplo, un neumólogo.

8. Desde Atención primaria, el equipo de salud ha de basar su estrategia en:

- A Planificar y promover la alimentación sana.
- B Promover la realización de ejercicio habitual.
- C Que los pacientes mantengan como objetivo una dieta saludable.
- D Que los pacientes tengan una rutina en la realización de ejercicio físico.
- E Todas son ciertas.

9. Señala la afirmación falsa sobre la adherencia terapéutica:

- A Según datos de la OMS, se calcula que a nivel mundial es del 30%.
- B El término Adherencia es más completo que el de Cumplimiento, y expresa mejor las capacidades y recursos del paciente.
- C La falta de adherencia tiene consecuencias en los planos clínico, económico y social.
- D La falta de adherencia terapéutica puede provocar lesiones por iatrogenia.
- E Todas son verdaderas.

10. Se recomienda, en una consulta de Consejo breve:

- A Intentar influir en las decisiones del paciente.
- B Tener en cuenta nuestro propio comportamiento como profesionales.
- C No hace falta realizar un seguimiento continuo de los progresos del paciente.
- D Todas son falsas.
- E a y b son verdaderas.

11. Uno de estos no supone un obstáculo para la persuasión:

- A Liderazgo.
- B Estado anímico.
- C Resistencia al cambio.
- D Ambición.
- E Todos los anteriores son obstáculos.

12. Conocemos múltiples cuestionarios para hacer el screening del Abuso de Alcohol. De los siguientes, ¿Cuál se considera más adecuado, por su nivel de evidencia y grado de recomendación, para utilizar en la práctica diaria en Atención Primaria?

- A MALT
- B PROCHASKA
- C CAGE
- D DSM V
- E APA

13. ¿Qué se conoce como *craving* en el campo de las adicciones?

- A No se utiliza este término en adicciones.
- B Deseo sin sustancia generado por estímulos asociados previamente al consumo de dicha sustancia.
- C Deseo que aparece tras consumir una sustancia y que conduce a seguir bebiendo por haberse perdido el control.
- D Cuando se sobrepasan los límites de un consumo de riesgo elevado.
- E Equivale a *priming*.

14. ¿Cuál de las siguientes intervenciones preventivas y asistenciales se ha considerado más eficiente?

- A Detección y manejo de hipercolesterolemia.
- B Detección y manejo de hipertensión arterial.
- C Abordaje del tabaquismo.
- D Cribado del cáncer de mama.
- E Todas las intervenciones anteriores son igual de eficientes.

15. ¿Es adecuado el uso de la entrevista motivacional en pacientes precontemplativos que presentan abuso de alcohol?

- A No
- B Si, pero sólo en Atención Especializada.
- C Sí, pero sólo si el consumo es menor de 7 UBE al mes.
- D Si, con nivel de evidencia 1 y grado de recomendación A.
- E No, si no hay dependencia física.

16. Señale la respuesta correcta:

- A Las vitaminas son sustancias inorgánicas, presentes en los alimentos en grandes cantidades.
- B Las vitaminas son sustancias orgánicas, presentes en los alimentos en muy pequeñas cantidades.

- C Las vitaminas son sustancias orgánicas, presentes en los alimentos en buena cantidad.
- D Los minerales son sustancias orgánicas, que tienen funciones muy variables.
- E Las vitaminas son sustancias inorgánicas, presentes en pequeña cantidad en los alimentos.

17. ¿Qué tipo de ejercicio es el que mayor beneficio tiene para evitar el envejecimiento artromuscular en personas mayores?

- A Ejercicio aeróbico de intensidad moderada-alta y ejercicios de flexibilidad articular.
- B Tonificación muscular y entrenamiento del equilibrio.
- C Ejercicios de fuerza pasivos.
- D Entrenamiento del equilibrio y ejercicio aeróbico de alta intensidad.
- E Ejercicio aeróbico en medio acuático.

18. En una dieta ideal, NO es necesario:

- A Asociar cantidad y calidad.
- B Realizar una dieta equilibrada.
- C Ingerir menos cantidad de la necesaria.
- D Asociar sabores, olores y aromas en alimentos saludables y variados.
- E Hacer ejercicio asociado a la dieta.

19. ¿Qué consecuencia negativa puede traer el hecho de no poner límites a la empatía?

- A Ecpatía
- B Dispatía
- C Simpatía
- D Antipatía
- E No existen consecuencias negativas.

20. En el proceso del cambio:

- A La mera información sobre factores de riesgo o factores protectores de la salud, tiene una gran influencia sobre el cambio de comportamiento de la persona.
- B El modelo de Prochaska y DiClemente explica las fases por las que pasa la persona en proceso de cambio.
- C Después de la fase de Mantenimiento viene a menudo la fase de Recaída.
- D El cambio en la actitud ocurre antes que el cambio en el conocimiento.

E

b y c son verdaderas

SALIR

Salir: Cerrará la ventana del test y perderá sus respuestas si antes no a las ha guardado con el botón “guardar”.
Guardar: Guardará las respuestas del test. Podrá volver a acceder para continuar con el test y cambiar las respuestas.
Enviar: Entregará definitivamente el test. Una vez enviado no podrá modificar las respuestas y podrá ver la corrección del mismo.