

Test de acreditación "Resumen Examen"

Puntuación: 19 de 20
Porcentaje: 95,00%
Porcentaje para aprobar: 70%

1.-El mantener las proporciones nutritivas recomendadas hace referencia a una alimentación

- ☐ a.- Suficiente.
- ☒ b.- Equilibrada.
- ☐ c.- Variada.
- ☐ d.- Saludable.
- ☐ e.- Adecuada.

2.-Las conservas, los congelados y los platos preparados:

- ☐ a.- Se deben consumir cada día.
- ☐ b.- Son ricos en vitaminas y minerales.
- ☐ c.- Son bajos en calorías.
- ☒ d.- Llevan bastante sal y tienen menos valor nutricional que los alimentos frescos.
- ☐ e.- Se recomienda consumir 3 o 4 veces a la semana.

3.-Señala la afirmación CORRECTA:

- ☒ a.- Las principales vitaminas y minerales protectores del cáncer se encuentran en las verduras, frutas, legumbres y cereales.
- ☐ b.- La falta de grasa corporal incrementa el riesgo de desarrollar 13 tipos de cáncer.
- ☐ c.- Es importante consumir siempre los mismos tipos de alimentos, sin variar mucho.
- ☐ d.- Se recomienda comer cereales al menos una vez al día.
- ☐ e.- Se vas a comer carne o pescado, escoge preferentemente carnes rojas.

4.-Señala la afirmación INCORRECTA:

- ☐ a.- El sedentarismo es un factor de riesgo adicional y distinto del riesgo de no realizar actividad física.

- ☐ b.- La dieta y la actividad física están asociadas de manera consistente con una disminución del riesgo de algunos tipos de cáncer
- ☒ c.- La actividad física ayuda a prevenir el riesgo de cáncer relacionado con el sobrepeso, pero no con las enfermedades cardiovasculares.
- ☐ d.- No hay un tipo de actividad física idónea para todo el mundo.
- ☐ e.- La inactividad física es la causa principal de entre un 21 y un 25% de los cánceres de mama y de colon.

5.-Señala la afirmación CORRECTA:

- ☒ a.- Para notar los beneficios de la actividad física, la clave es la continuidad y regularidad
- ☐ b.- Es mejor reservar algunas horas de ejercicio a la semana, antes que incorporarlo a las actividades de la vida diaria.
- ☐ c.- La actividad física moderada es aquella que requiere de una gran cantidad de esfuerzo, y provoca una respiración rápida, un aumento de la frecuencia cardíaca y de la transpiración corporal.
- ☐ d.- Cuando hablamos de actividad física nos referimos siempre a deporte.
- ☐ e.- Se considera que una persona es físicamente activa si realiza una hora semanal de ejercicio moderado y dos horas diarias de ejercicio más enérgico.

6.-En cuanto al tabaco:

- ☐ a.- El riesgo de padecer cáncer está asociado sólo al tiempo que se lleva fumando y a la edad en la que se empezó.
- ☐ b.- Los daños causados no pueden compensarse con dieta y ejercicio.
- ☐ c.- Su consumo constituye una causa inevitable de enfermedad y muerte.
- ☐ d.- La exposición pasiva al tabaco puede producir muchos de los efectos que sufren las personas fumadoras.
- ☒ e.- La b y la d son correctas.

7.-Señala la respuesta CORRECTA:

- ☐ a.- Existe un nivel de consumo de tabaco seguro.
- ☐ b.- Las recaídas en el proceso de dejar de fumar no son frecuentes.
- ☒ c.- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.
- ☐ d.- Si fumas, pero haces ejercicio y te alimentas de forma saludable, los efectos nocivos del tabaco disminuyen.
- ☐ e.- El riesgo de muchos tipos de cáncer disminuye a partir del primer mes sin tabaco.

8.-Las recomendaciones de consumo de alcohol son:

- ☐ a.- No más de 2 bebidas al día en mujeres.
- ☐ b.- No más de 1 bebida al día en hombres.
- ☐ c.- Entre 3 y 4 bebidas al día en hombres.
- ☐ d.- Entre 2 y 3 bebidas al día en mujeres.
- ☒ e.- Ninguna de las respuestas es correcta.

9.-Puede ser causa de cirrosis y de cáncer de hígado:

- ☒ a.- Consumo de alcohol.
- ☐ b.- Consumo de tabaco.
- ☐ c.- Alimentación desequilibrada.
- ☐ d.- Exposición prolongada al sol.
- ☐ e.- Exposición a sustancias químicas.

10.-¿En cuánto aumenta el riesgo de padecer cáncer de cavidad oral, faringe, laringe y esófago si consumes 3 o 4 bebidas alcohólicas al día?

- ☐ a.- Aproximadamente un riesgo 2 veces mayor que las no bebedoras.
- ☐ b.- Aproximadamente un riesgo entre 2 y 3 veces mayor que las no bebedoras.
- ☒ c.- Aproximadamente un riesgo 5 veces mayor que las no bebedoras.
- ☐ d.- Aproximadamente un riesgo entre 10 y 15 veces mayor que las no bebedoras.
- ☐ e.- Aproximadamente un riesgo entre 1 y 2 veces mayor que las no bebedoras.

11.-En cuanto a la protección de la piel señala la respuesta CORRECTA:

- ☐ a.- El cáncer de piel no se puede prevenir.
- ☐ b.- Se recomienda utilizar protección solar de mínimo 15 SPF.
- ☐ c.- El sol es una fuente de salud que interviene en la síntesis de la vitamina D, por eso se recomienda tomar el sol entre las 12 y las 16.
- ☒ d.- Las quemaduras solares predisponen a un mayor riesgo de cáncer de piel.
- ☐ e.- Es bueno que en la infancia se acostumbre a la piel a los efectos del sol.

12.-En cuanto a la protección de la piel señala la respuesta CORRECTA:

- ☐ a.- No es necesario protegerse cuando está nublado.
- ☐ b.- El bronceado de base protege muy bien ante futuras exposiciones solares.
- ☒ c.- Las cabinas de sol artificial son un factor de riesgo en el desarrollo de cáncer de piel.
- ☐ d.- En la montaña se reduce el riesgo a las quemaduras.
- ☐ e.- Ninguna respuesta es correcta.

13.-Señala la respuesta CORRECTA:

- ☐ a.- El calendario de vacunación incluye la vacuna contra el virus de la hepatitis B pero no contra el virus del papiloma humano
- ☐ b.- El calendario de vacunación incluye la vacuna contra el virus del papiloma humano pero no contra el virus de la hepatitis B humano
- ☒ c.- El calendario de vacunación incluye la vacuna contra el virus de la hepatitis B y la vacuna contra el virus del papiloma humano.
- ☐ d.- Aproximadamente un 80% de todos los cánceres están asociados a microorganismos infecciosos.
- ☐ e.- Ninguna respuesta es correcta.

14.-Señala la respuesta INCORRECTA:

- ☐ a.- La hepatitis vírica es una de las principales causas de enfermedad hepática y cáncer de hígado.
- ☐ b.- El cáncer de hígado raramente se cura y su supervivencia es baja.
- ☒ c.- El virus de la hepatitis B es un virus poco frecuente y se transmite por partículas de aire.
- ☐ d.- Hay una vacuna frente al virus de la hepatitis B que evita la infección.
- ☐ e.- La hepatitis vírica normalmente está producida por los virus de la hepatitis B y de la hepatitis C.

15.-¿Qué tipos de cáncer puede provocar la infección persistente por el virus del papiloma humano (VPH)?

- ☐ a.- Cáncer de cuello uterino.
- ☐ b.- Cáncer de vagina y de vulva.
- ☐ c.- Cáncer de pene y ano.
- ☐ d.- Cáncer de orofaringe.
- ☒ e.- Todas las respuestas son correctas.

16.-¿Qué sustancia cancerígena se acumula bajo tierra en espacios mal ventilados?

- ☐ a.- Sílice cristalina.
- ☒ b.- Gas radón.
- ☐ c.- Cromo hexavalente.
- ☐ d.- Benceno.
- ☐ e.- Hidrocarburos aromáticos.

17.-¿Qué material contiene sílice cristalina, sustancia cancerígena?

- ☐ a.- Aluminio.
- ☐ b.- Goma.
- ☐ c.- Diversos productos químicos.
- ☒ d.- Hormigón y ladrillo.
- ☐ e.- Plásticos.

18.-¿Cada cuánto tiempo deben realizarse las mamografías cuando el resultado de la mamografía anterior no presenta alteraciones?

- ☐ a.- Cada año.
- ☐ b.- Cada 6 meses.
- ☒ c.- Cada dos años.
- ☐ d.- Cada 4 años.
- ☐ e.- Cada trimestre.

19.-Dentro de los programas de cribado, ¿para detectar qué tipo de cáncer se hace la prueba de sangre oculta en heces?

- ☐ a.- Cáncer de mama.
- ☐ b.- Cáncer de cuello uterino.
- ☐ c.- Cáncer de piel.
- ☐ d.- Cáncer de pulmón.
- ☒ e.- Cáncer colorrectal.

20.-Los programas de cribado...

- ☐ a.- Consisten en la realización de unas pruebas con la finalidad de detectar lesiones precancerosas o el cáncer en una fase muy precoz, antes que dé síntomas.

- ☐ b.- Permiten mejorar el pronóstico de la enfermedad y reducir la mortalidad.
- ☐ c.- Permiten aplicar un tratamiento menos agresivo.
- ☒ d.- Todas las respuestas son correctas.
- ☐ e.- Todas las respuestas son incorrectas.