

La Fase III de la Rehabilitación cardíaca, indique la falsa:

Seleccione una:

- a. Comprende el resto de la vida del paciente y continuará realizando el ejercicio físico prescrito.
- b. El ejercicio indicado es de tipo aeróbico, dinámico, en donde intervengan grandes grupos musculares, como: nadar, andar o correr o ciclismo.
- c. De acuerdo a la escala de Borg, el nivel de esfuerzo percibido recomendado no debe pasar de 10-11 en estos pacientes. ✓
- d. Es conveniente asociar sesiones de entrenamiento muscular.

Retroalimentación

En los valores de la escala de Borg, la actividad física de intensidad leve está en valores de 10-11, la intensidad moderada está representada por unos valores de 12 a 13 y la actividad de vigorosa se encuentra dentro del rango de 14-16. El nivel de esfuerzo percibido recomendado es entre 11 y 13 en las primeras sesiones, que está relacionada con el 60-70% de la FC_{máx} y posteriormente, se incrementa hasta una fase de mantenimiento de 15 en los casos controlados.

La respuesta correcta es: De acuerdo a la escala de Borg, el nivel de esfuerzo percibido recomendado no debe pasar de 10-11 en estos pacientes.

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto al ión sodio durante el ejercicio:

Seleccione una:

- a. Añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio proporciona beneficios fisiológicos. ✓
- b. Los deportistas adaptados a las condiciones ambientales presentan concentraciones más altas de Na⁺ en el sudor.
- c. La disminución del sodio en sangre, (hiponatremia) por ingesta de agua sola mejora el rendimiento.
- d. En maratonianos se han producido situaciones de gravedad e incluso muerte por encefalopatía hipernatrémica.

Retroalimentación

Los deportistas adaptados a las condiciones ambientales presentan concentraciones más bajas de Na⁺ en el sudor (más del 50% de reducción). La disminución del sodio en sangre, (hiponatremia) por ingesta de agua sola ha provocado desorientación, bajo rendimiento, situaciones de gravedad e incluso muerte por encefalopatía hiponatrémica relacionada con un elevado consumo de agua (maratón de Boston de 2002).

La respuesta correcta es: Añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio proporciona beneficios fisiológicos.

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El CDC y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomendaron sobre la actividad física para la salud pública (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. La recomendación principal es que los adultos deben acumular al menos 30 minutos de actividad física al día.
- b. Con una intensidad moderada.
- c. Al menos 5 días a la semana.
- d. Posteriormente se ha transformado en una recomendación más amplia de acumular 100 minutos a la semana de diferentes maneras. ✓

Retroalimentación

La recomendación principal es que los adultos deben acumular al menos 30 minutos de actividad física al día, con una intensidad moderada, al menos 5 días a la semana. Posteriormente se ha

transformado en un recomendación más amplia de acumular 150 minutos a la semana de diferentes maneras (5 días a 30 minutos ó 3 días a 50 minutos, por ejemplo).
La respuesta correcta es: Posteriormente se ha transformado en una recomendación más amplia de acumular 100 minutos a la semana de diferentes maneras.

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El índice de masa corporal (IMC) se define como:
Seleccione una:

- a. El cociente entre el peso y la talla (kg/altura en cm²).
- b. El cociente entre el peso y la talla (kg/ altura en m).
- c. El cociente entre el peso y la talla (kg/ altura en m²). ✓
- d. El cociente entre la talla y el peso (altura en m/kg).

Retroalimentación

Para calcular el IMC se divide el peso, medido en kg, entre la altura, medida en metros al cuadrado.

La respuesta correcta es: El cociente entre el peso y la talla (kg/ altura en m²).

Pregunta 5

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la pérdida de calor en ejercicio (indique la falsa):
Seleccione una:

- a. La convección es un tipo especial de conducción entre el cuerpo humano y el aire o el agua.
- b. Los intercambios en agua son 25 veces mayores que con aire a la misma temperatura.
- c. El mecanismo de evaporación es más eficiente en ambientes muy húmedos. ✓
- d. Cada gramo de sudor que se evapora permite disipar unas 600 calorías.

Retroalimentación

En ambientes muy cálidos, la humedad relativa del aire es el factor que determina el calor eliminado. Si la humedad es muy alta el sudor no se puede evaporar y se pierde este mecanismo para perder calor, por lo que necesitará sudar mucho más para perder calor con la consiguiente deshidratación si no se toman las medidas adecuadas. Hay que evitar las competiciones en climas muy cálidos y con humedad ambiente cercana al 100%.

La respuesta correcta es: El mecanismo de evaporación es más eficiente en ambientes muy húmedos.

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Cuál o cuáles de los siguientes factores de riesgo cardiovascular no son modificables:
Seleccione una:

- a. Hipercolesterolemia, HTA, Diabetes Mellitus.
- b. Tabaquismo, sedentarismo y obesidad abdominal.
- c. Microalbuminuria y elevación PCR. ✓
- d. Ninguno de los anteriores.

Retroalimentación

Los factores de riesgo cardiovascular no modificables son: edad, sexo, antecedentes familiares de cardiopatía isquémica, elevación de PCR, microalbuminuria, hiperhomocisteinemia y elevación de factores protrombóticos.

La respuesta correcta es: Microalbuminuria y elevación PCR.

Pregunta 7

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La piel, para disipar el exceso de calor, utiliza lo siguiente (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Para los intercambios de calor por irradiación no es necesario el contacto físico.
- b. En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C, la pérdida de calor por irradiación es mínima. ✓
- c. Por este mecanismo, dependiendo de la temperatura ambiente, se puede ganar o perder calor.
- d. Para la transferencia de calor por conducción es necesario el contacto entre dos cuerpos.

Retroalimentación

Los intercambios de calor por irradiación (ondas electromagnéticas) infrarroja, no necesitan contacto físico. Dependiendo de la temperatura ambiente se puede ganar o perder calor. En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C el 60% de la pérdida de calor se realiza por esta vía. Conducción: es la transferencia de calor entre dos cuerpos y hace falta contacto, por ejemplo lo que ocurre entre el cuerpo y el sillín de la bicicleta.

La respuesta correcta es: En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C, la pérdida de calor por irradiación es mínima.

Pregunta 8

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El músculo tiene almacenada la energía en (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Depósitos de fosfágenos: ATP y fosfocreatina.
- b. Depósitos de carbohidratos (glucógeno).
- c. Depósitos de grasas (ácidos grasos).
- d. Depósitos de minerales como el hierro. ✓

Retroalimentación

El músculo tiene almacenada la energía en los tres primeros depósitos y la energía aportada por el resto de órganos y tejidos llega como glucosa sanguínea y ácidos grasos.

La respuesta correcta es: Depósitos de minerales como el hierro.

Pregunta 9

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la temperatura corporal central, es falso:

Seleccione una:

- a. El rango de temperatura se sitúa en torno a los 37° C.
- b. El límite superior de la normalidad hasta 38° C.
- c. La temperatura puede aumentar a consecuencia de un exceso de calor o un problema de disipación.
- d. En un corredor, al finalizar el maratón, si alcanza más de 39° C indica siempre que existe una patología subyacente. ✓

Retroalimentación

En los deportistas, la temperatura tiene la capacidad de aumentar como consecuencia de un exceso de calor o un problema de disipación, sin que exista una patología subyacente, como puede ocurrir en un corredor al finalizar el maratón (39-40°C).

La respuesta correcta es: En un corredor, al finalizar el maratón, si alcanza más de 39° C indica siempre que existe una patología subyacente.

Pregunta 10

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones:
Seleccione una:

- a. Pérdida del 2%: descenso de la capacidad termorreguladora.
- b. Pérdida del 3%: disminución de la resistencia al ejercicio, calambres, mareos, aumento del riesgo de sufrir lipotimias.
- c. Pérdida del 4-6%: disminución de la fuerza muscular, contracturas, cefaleas.
- d. Todas son ciertas. ✓

Retroalimentación

La deshidratación progresiva durante el ejercicio es causada por no ingerir suficientes fluidos para reponer las pérdidas producidas. En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones anteriormente indicadas. El descenso de peso producido por la evaporación del sudor es muy variable. Una forma de saber la cantidad de agua perdida en la práctica del ejercicio físico es pesarse antes y después del ejercicio.

La respuesta correcta es: Todas son ciertas.

Pregunta 11

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la dieta e HTA, la dieta con más evidencia científica para ser recomendada:
Seleccione una:

- a. Combina frutas, verduras, lácteos desnatados, pobre en carne roja, rica en proteínas y fósforo. ✓
- b. Rica en legumbres, verdura, fruta, lácteos desnatados, soja y pescados; pobre en carne roja.
- c. Que incluya aceite de oliva virgen, derivados de productos lácteos, huevo y soja.
- d. Ninguna de las anteriores.

Retroalimentación

Corresponde a una alimentación saludable para control de HTA (DASH), parecida a la Mediterránea (respuesta b) y a la vegetariana (respuesta c). En esta última los expertos de AHA han determinado que no hay evidencias suficientes de que la soja aporte beneficios.

La respuesta correcta es:

Combina frutas, verduras, lácteos desnatados, pobre en carne roja, rica en proteínas y fósforo .

Pregunta 12

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En general, el ejercicio que está indicado en los pacientes debe ser (indique la falsa):
Seleccione una:

- a. De tipo aeróbico, dinámico.
- b. Aquel en el que intervengan grandes grupos musculares, como: nadar, andar o correr, ciclismo, senderismo, danza aeróbica, remo, nadar, patinar, etc.
- c. Deben evitarse actividades de fuerza/resistencia. ✓
- d. Incluir combinación de ejercicio dinámico y de resistencia.

Retroalimentación

Realizar sesiones conjuntas de entrenamiento cardiovascular asociado al trabajo específico muscular tiende a ser más efectivo, que el realizar sólo uno de estos entrenamientos. El entrenamiento de la fuerza debe ser progresivo, individualizado, y alcanzar todos los grupos musculares principales.

La respuesta correcta es:

Deben evitarse actividades de fuerza/resistencia.

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Según los criterios SEEDO para la determinación de obesidad en función de IMC:

Seleccione una:

a. A la obesidad le corresponde un IMC entre 27.0-29.9.

b. Al normopeso se le atribuye un IMC entre 25-26.9.

c. El normopeso está comprendido entre IMC 18.5-24.9. ✓

d. Un IMC entre 20.0-24.9 corresponde al normopeso.

Retroalimentación

Criterios SEEDO (Sociedad Española de Obesidad) que definen obesidad y grados en función IMC en adultos. (Tabla 11)

La respuesta correcta es: El normopeso está comprendido entre IMC 18.5-24.9.

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre los esfuerzos de intensidad submáxima y larga duración, indique la falsa:

Seleccione una:

a. Requieren una gran producción de energía a una velocidad muy elevada para mantener el ritmo de actividad. ✓

b. Los combustibles empleados proceden, entre otros, de los depósitos de glucógeno muscular.

c. El aporte extramuscular de glucógeno se relaciona estrechamente con la fatiga.

d. El hígado y tejido adiposo deben mantener una elevada actividad metabólica para suministrar combustible a la fibra muscular.

Retroalimentación

Los esfuerzos de intensidad submáxima y larga duración demandan una gran producción de energía a una velocidad relativamente lenta, si comparamos a la correspondiente a un esfuerzo de velocidad, porque en caso contrario se agotarían más rápido y aparece la fatiga.

La respuesta correcta es: Requieren una gran producción de energía a una velocidad muy elevada para mantener el ritmo de actividad.

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El método para evaluar la obesidad como factor de riesgo cardiovascular es:

Seleccione una:

a. El IMC.

b. El perímetro abdominal. ✓

c. Los dos anteriores.

d. Ninguno de los anteriores.

Retroalimentación

Se acepta el IMC como indicador de adiposidad por su buena correlación con la masa grasa total; es fácil utilizarlo y reproducirlo, pero no es muy útil en individuos con mucha o poca masa muscular (deportistas y ancianos). Sin embargo, el aumento de la grasa abdominal tiene mejor relación con factores de riesgo cardiovascular. Por otro lado, la forma más precisa para medir dicha grasa visceral en el TAC/RMN abdominal es a nivel de L4. Para los niños y jóvenes es mejor utilizar valores de los percentiles en las tablas por edad y sexo. (sobrepeso superior a 85 y a 97 en obesidad).

La respuesta correcta es: El perímetro abdominal.

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La halterofilia es un ejercicio físico predominantemente:

Seleccione una:

a. Dinámico.

b. Isotónico.

c. Isométrico. ✓

d. Aeróbico.

Retroalimentación

En el ejercicio estático o isométrico las fibras musculares generan tensión sin cambios en la longitud de las mismas (ejemplos: halterofilia o culturismo). En el ejercicio dinámico o isotónico las fibras musculares se contraen y se relajan de forma sucesiva (correr, nadar o montar en bicicleta).

La respuesta correcta es: Isométrico.

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La contribución de los nutrientes en función del tiempo de esfuerzo podría describirse de la siguiente forma (indique la falsa):

Seleccione una:

a. La glucosa sanguínea responde del gasto energético hasta los primeros 30 segundos. ✓

b. El glucógeno hepático hasta los 18 minutos.

c. El glucógeno muscular hasta los 70 minutos.

d. El resto del tiempo la beta oxidación de las grasas responde del mayor porcentaje de utilización de energía.

Retroalimentación

Se podría estimar que principalmente, porque todos los sistemas aportan en porcentajes variables en cada momento, la glucosa sanguínea responde del gasto energético hasta los primeros 4 minutos, después el glucógeno y los triglicéridos el resto del tiempo y se oxidan de forma simultánea con la glucosa a partir de ese momento.

La respuesta correcta es: La glucosa sanguínea responde del gasto energético hasta los primeros 30 segundos.

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto de la salud cardiovascular y la nutrición, señalar la falsa:

Seleccione una:

a. El consumo moderado de: té verde ó vino tinto aporta beneficio. ✓

b. La dieta saludable, en general, incluye el consumo de huevos.

c. La limitación en el consumo de carne roja parece estar relacionada con su elaboración.

d. El consumo de grasas omega3 en personas de alto riesgo no ha demostrado beneficio.

Retroalimentación

No hay evidencia respecto de disminución del riesgo cardiovascular y el consumo regular de té verde; al contrario que ocurre con tomar máximo 2 vasos diarios de vino tinto, en relación con el contenido de polifenoles que produce un aumento en la concentración de lipoproteínas de alta densidad.

La respuesta correcta es: El consumo moderado de: té verde ó vino tinto aporta beneficio.

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las recomendaciones sobre las necesidades de nutrientes y fluidos en el deportista se deben ajustar a (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Al deportista en relación con su salud y objetivos deportivos.
- b. Exigencias de rendimiento y nutricionales.
- c. Objetivos de peso corporal y composición corporal.

d. Las preferencias alimentarias del deportista son poco importantes. ✓

Retroalimentación

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), junto con asociaciones de dietistas, han consensuado unas recomendaciones en las que indica que el nutricionista debe ajustarlas de forma individual al deportista en relación con su salud, objetivos deportivos, exigencias de rendimiento y nutricionales, preferencias alimentarias, así como los objetivos de peso corporal y composición corporal.

La respuesta correcta es: Las preferencias alimentarias del deportista son poco importantes.

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La utilización de los nutrientes durante el ejercicio físico (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Depende de la intensidad del esfuerzo.
- b. Depende de la duración del esfuerzo.

c. El músculo solo utilizará los nutrientes disponibles en sus reservas interiores ✓

d. Los nutrientes deben ceder la energía almacenada en sus enlaces químicos al ATP que es el sustrato que utiliza directamente la célula.

Retroalimentación

El músculo utiliza los nutrientes disponibles en sus reservas interiores, así como los que provienen, a través de la circulación, de órganos o tejidos periféricos (hígado, tejido graso y otros).

La respuesta correcta es: El músculo solo utilizará los nutrientes disponibles en sus reservas interiores

Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Según la vía de utilización de la energía de forma predominante, un ejercicio aeróbico típico sería:

Seleccione una:

a. Maratón. ✓

b. Fútbol.

c. Baloncesto.

d. Salto de longitud.

Retroalimentación

Los ejercicios aeróbicos incluyen aquellos con movilización de grandes grupos musculares, de intensidad moderada y de larga duración (pruebas de fondo, ciclismo en carretera). Es necesario un gran aporte de oxígeno para obtener la energía. El resto son de tipo mixto o anaeróbico (salto de longitud).

La respuesta correcta es:
Maratón.

Pregunta 22

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los suplementos de vitaminas y minerales están indicados en los deportistas (indique la falsa):
Seleccione una:

- a. Aunque la dieta sea adecuada y mantenga el peso corporal. ✓
- b. Suplemento de hierro para revertir anemia por déficit de hierro.
- c. Si el deportista se recupera de una lesión.
- d. Tiene deficiencia de un micronutriente específico.

Retroalimentación

En el deportista, por lo general, no se requieren suplementos de vitaminas y minerales si la dieta es diversa, adecuada y mantiene el peso corporal.

La respuesta correcta es:
Aunque la dieta sea adecuada y mantenga el peso corporal.

Pregunta 23

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre los esfuerzos de intensidad supramáxima y corta duración, indique la falsa:
Seleccione una:

- a. Las unidades motoras utilizadas en los esfuerzos explosivos son las de tipo II.
- b. Éstas poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la gluconeogénesis. ✓
- c. La velocidad máxima de utilización de ATP es de 3 micromoles/seg/gr de tejido activo.
- d. Son esfuerzos muy breves pero de mucha intensidad.

Retroalimentación

En los esfuerzos de intensidad supramáxima y corta duración las unidades motoras utilizadas en los esfuerzos explosivos son las del tipo II (IIa y IIb), ya que poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la glucogenolisis en un breve espacio de tiempo.

La respuesta correcta es: Éstas poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la gluconeogénesis.

Pregunta 24

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Entre las adaptaciones metabólicas al ejercicio no encontramos la siguiente:
Seleccione una:

- a. Aumento de la actividad enzimática del ciclo de Krebs.
- b. Aumento del sistema de transporte de electrones de la beta-oxidación.
- c. Disminución de la oxidación de lípidos. ✓
- d. Un aumento significativo de la fracción de HDL.

Retroalimentación

Una adaptación al ejercicio es el aumento de la oxidación de lípidos, fuente importante de combustible durante el ejercicio aeróbico. El aumento del catabolismo de lípidos representa una ventaja para mejorar el rendimiento. Las personas entrenadas oxidan mayor cantidad de lípidos y menos de glucósidos que una persona sedentaria, lo que permite una economía de las reservas de glucógeno.

La respuesta correcta es:

Disminución de la oxidación de lípidos.

Pregunta 25

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Para el cálculo de FC de entrenamiento se pueden utilizar diversas fórmulas. Por el método de Karvonen, una FC de entrenamiento del 70%, en una persona de 50 años, que aporta un ECG con ritmo sinusal a 60 lpm correspondería a:

Seleccione una:

a. 137 lpm.

b. 119 lpm.

c. 126,4 lpm.

d. 142 lpm. **X**

Retroalimentación

FC entrenamiento = [(FC max - FC reposo) x % de trabajo] + FC reposo. FC max: 220-50 años=170. FC reposo: 60 lpm. % de trabajo: 70/100= 0,7. Por tanto: ((170-60) x 0,7) + 60= 137 lpm. La respuesta correcta es: 137 lpm.

Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Entre las adaptaciones cardiovasculares al ejercicio no encontramos la siguiente:

Seleccione una:

a. Taquicardia sinusal en reposo. **✓**

b. Elevación del volumen de eyección sistólica en reposo en el deportista.

c. Mayor circulación colateral miocardio.

d. Descenso de las resistencias periféricas.

Retroalimentación

La bradicardia sinusal en reposo del deportista es a consecuencia de menor frecuencia intrínseca de descarga del nodo S-A, de la disminución de la actividad del sistema simpático y de un aumento de la actividad del sistema parasimpático.

La respuesta correcta es: Taquicardia sinusal en reposo.

Pregunta 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La comida antes del ejercicio:

Seleccione una:

a. Debería ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa. **✓**

b. Debería ser alta en proteínas para mejorar la función muscular.

c. Los hidratos de carbono recomendados son de alto índice glucémico.

d. Se debe evitar beber 2 horas antes del ejercicio.

Retroalimentación

La comida antes del ejercicio debe ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa en sangre, ser relativamente moderada en proteínas y más baja en grasa y fibra para facilitar el vaciamiento gástrico. Los hidratos de carbono (150-300 gramos, al menos 4 horas antes) recomendados son de moderado índice glucémico como arroz, pasta o pan blanco. Para conseguir una correcta hidratación, son recomendables al menos unos 400-600 ml ó 5-7 ml de líquido por kg de peso, 2-4 horas antes del ejercicio.

La respuesta correcta es: Debería ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa.

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El ejercicio físico tiene las siguientes características (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Es un esfuerzo repetido y planificado.
- b. Tiene como fin mejorar la forma física.
- c. Se puede incluir carrera continua, natación, montar en bicicleta...
- d. Su realización está sujeta a normas. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es la d) que corresponde al término deporte, que según la RAE es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Las tres primeras corresponden con ejercicio físico, sin normas.

La respuesta correcta es: Su realización está sujeta a normas.

Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la comida durante el ejercicio (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Para reemplazar líquidos se deben consumir unos 150 a 350 ml cada 15' a 20'.
- b. Evitar los carbohidratos porque producen flatulencia. ✓
- c. Si se añaden carbohidratos son recomendables los de alto índice glucémico.
- d. No está claramente demostrada la ventaja de añadir proteínas en este momento.

Retroalimentación

Se deben proporcionar carbohidratos (aproximadamente 30 a 60 g/hora) para el mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre, en especial para eventos de resistencia que duran más de una hora, o si el atleta está haciendo ejercicio en un ambiente extremo (calor, frío o altitud).

La respuesta correcta es: Evitar los carbohidratos porque producen flatulencia.

Pregunta 30

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre la necesidad de líquidos en el ejercicio físico (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. La temperatura y humedad ambientales altas aumentan la cantidad de sudoración.
- b. Estas pérdidas elevadas pueden llevar deshidratar al deportista por una hipovolemia hiposmótica. ✓
- c. El sudor es hipotónico con respecto al plasma.
- d. Se pueden alcanzar pérdidas de hasta 3 litros/hora.

Retroalimentación

Las pérdidas de líquidos por sudor pueden deshidratar al deportista por una hipovolemia hiperosmótica (debido a que el sudor es hipotónico con respecto al plasma). La deshidratación progresiva durante el ejercicio es causada por no ingerir suficientes fluidos para reponer las pérdidas producidas.

La respuesta correcta es: Estas pérdidas elevadas pueden llevar deshidratar al deportista por una hipovolemia hiposmótica.