

Test de conocimientos previos asignatura 19

¿Puede una embarazada montar en bicicleta?

Seleccione una:

- a. Sí, siempre que esté acostumbrada a hacerlo y en cualquier tipo de terreno
- b. No, nunca
- c. Sí, siempre que el terreno sea llano
- d. Sí, pero sólo si es estática

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, siempre que el terreno sea llano

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Puede la mujer realizar ejercicio durante el embarazo?

Seleccione una:

- a. No, no puede
- b. Sí, con algunas precauciones
- c. Sí, sin ninguna precaución
- d. Sí, a partir del tercer trimestre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, con algunas precauciones

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Por qué son importantes en el embarazo los ejercicios que favorecen el retorno venoso de EEII?

Seleccione una:

- a. Porque el crecimiento del útero comprime la vena cava inferior
- b. Porque las embarazadas no pueden caminar mucho
- c. Porque la presión intraabdominal está aumentada
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Porque el crecimiento del útero comprime la vena cava inferior

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio deberá finalizar si se presenta:

Seleccione una:

- a. Frecuencia cardiaca de 120 lpm
- b. Movimientos fetales
- c. Sangrado genital
- d. Ninguna respuesta es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sangrado genital

Pregunta 5

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Si una deportista se queda embarazada debe:

Seleccione una:

- a. Suspender las competiciones
- b. Suspender los entrenamientos
- c. Suspender los entrenamientos y las competiciones
- d. No suspender nada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Suspender las competiciones

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué puede justificar que el hombre tenga mayor masa muscular?

Seleccione una:

- a. El mayor porcentaje de ácidos grasos
- b. El mayor porcentaje de testosterona
- c. El menor porcentaje de prolactina
- d. La herencia histórica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El mayor porcentaje de testosterona

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La ovulación coincide con:

Seleccione una:

- a. El pico de LH
- b. El pico de FSH
- c. El descenso de LH
- d. El descenso de FSH

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El pico de LH

Pregunta 8

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Durante el embarazo se produce:

Seleccione una:

- a. Disminución de la FC
- b. Aumento de la FC
- c. Mantenimiento de la FC
- d. Disminución de la FC y del GC

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumento de la FC

Pregunta 9

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿El ejercicio influye en el ciclo menstrual de la mujer?

Seleccione una:

- a. Sí, si es intenso
- b. No, son cosas independientes
- c. Sí, sobre todo el ligero
- d. No, a no ser que la mujer quiera

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, si es intenso

Pregunta 10

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Tiene algún efecto beneficioso el ejercicio durante la gestación?

Seleccione una:

- a. No, es indiferente
- b. Sí, a nivel de la vista, el oído y las uñas
- c. Sí, sobre todo a nivel cardiovascular y respiratorio
- d. No mientras la mujer no esté cerca del parto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, sobre todo a nivel cardiovascular y respiratorio

Cuestionario de autoevaluación asignatura 19

¿La realización de ejercicio disminuye el aporte de oxígeno al feto?

Seleccione una:

- a. No, si el ejercicio es ligero-moderado y regular
- b. No, si el ejercicio es regular intenso
- c. Sí, siempre
- d. Sí, pero no afecta al feto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No, si el ejercicio es ligero-moderado y regular

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el tejido muscular:

Seleccione una:

- a. Los andrógenos son precursores de los estrógenos
- b. Los estrógenos son precursores de andrógenos
- c. No son precursores el uno del otro
- d. Los estrógenos son precursores de adrenalina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los estrógenos son precursores de andrógenos

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los beneficios del ejercicio asociados al parto son:

Seleccione una:

- a. Parto más corto, menor probabilidad de cesárea y mejor recuperación post-parto
- b. Parto pretérmino, inducido por oxitocina y mejor recuperación postparto
- c. Parto post-término, dificultad de encajonamiento de la cabeza del feto
- d. Parto personalizado, de una hora de duración y sin necesidad de recuperación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Parto más corto, menor probabilidad de cesárea y mejor recuperación post-parto

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio regular:

Seleccione una:

- a. Aumenta el porcentaje de HDL y de LDL
- b. Disminuye el porcentaje de LDL y de HDL
- c. Disminuye la concentración de HDL y aumenta la concentración de LDL
- d. Aumenta el porcentaje de HDL y disminuye el porcentaje de LDL

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta el porcentaje de HDL y disminuye el porcentaje de LDL

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Ante una deportista con alteraciones menstruales:

Seleccione una:

- a. Realizaremos un test de embarazo y si no está embarazada podrá continuar con los entrenamientos
- b. Aumentaremos la dieta
- c. Revisaremos el volumen de entrenamiento
- d. Tras realizar un diagnóstico diferencial, reduciremos el volumen de entrenamiento y la dieta será normocalórica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tras realizar un diagnóstico diferencial, reduciremos el volumen de entrenamiento y la dieta será normocalórica

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una contraindicación absoluta del ejercicio es:

Seleccione una:

- a. La diabetes
- b. La preeclampsia
- c. La anemia ligera
- d. La HTA en tratamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La preeclampsia

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una de las causas de amenorrea es:

Seleccione una:

- a. Una dieta de 2500 kcal/día
- b. El entrenamiento intenso
- c. Bajo peso
- d. B y C son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: B y C son ciertas

Pregunta 8
Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué hormona interviene en la contracción del útero y la recuperación de la figura?

Seleccione una:

- a. La TSH
- b. La FSH
- c. La oxitocina
- d. La beta-HCG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La oxitocina

Pregunta 9
Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Durante la gestación, ¿quién produce los estrógenos y la progesterona?

Seleccione una:

- a. La placenta
- b. El feto
- c. Los ovarios
- d. La prolactina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La placenta

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El síndrome premenstrual y la dismenorrea pueden mejorarse con:

Seleccione una:

- a. La práctica de ejercicio intenso
- b. La práctica de ejercicio aeróbico de forma regular
- c. El aumento de hidratos de carbono en la dieta
- d. La práctica de ejercicio anaeróbico junto con ejercicios posturales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La práctica de ejercicio aeróbico de forma regular

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el diseño de un programa de entrenamiento con natación para una embarazada principiante se recomendará:

Seleccione una:

- a. 10-20 minutos, 2-3 veces por semana
- b. 30-50 minutos, 2-3 veces por semana
- c. 60 minutos todos los días
- d. 2 horas a la semana

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 10-20 minutos, 2-3 veces por semana

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué porcentaje aproximado de grasa tiene la mujer frente al hombre?

Seleccione una:

- a. 17% frente al 10%
- b. 35% frente al 25%
- c. 57% frente al 25%
- d. 15% frente al 25%

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 17% frente al 10%

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Con el ejercicio:

Seleccione una:

- a. Se empeora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad periférica a la insulina
- b. Se mejora la tolerancia a la glucosa pero se empeora la sensibilidad a la insulina
- c. Se empeora la tolerancia a la glucosa pero se mejora la sensibilidad a la insulina
- d. Se mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad periférica a la insulina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad periférica a la insulina

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio intenso puede causar:

Seleccione una:

- a. Amenorrea
- b. Hemorragia

c. Alteración del comportamiento

d. Alteraciones auditivas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Amenorrea

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es la principal causa de la menor talla en la mujer?

Seleccione una:

a. La aparición de estrógenos que acelera la osificación de los huesos

b. El crecimiento de las mamas que acelera la osificación de los huesos

c. Depende de las razas

d. La aparición de estrógenos que aumenta el porcentaje de grasa en las piernas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La aparición de estrógenos que acelera la osificación de los huesos

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué hormona se utiliza para el diagnóstico precoz del embarazo?

Seleccione una:

a. La LH

b. La prolactina

c. La oxitocina

d. La beta-HCG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La beta-HCG

Pregunta 17

Sin contestar

Puntúa como 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El descenso de estrógenos produce:

Seleccione una:

- a. Aumento de densidad ósea, atrofia vaginal y uretritis
- b. Osteoporosis, atrofia vaginal y uretritis
- c. Osteoporosis, euforia y cefalea
- d. Atrofia vaginal, atrofia mental y uretritis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Osteoporosis, atrofia vaginal y uretritis

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Al final del embarazo se evitará la práctica de natación cuando...

Seleccione una:

- a. Haya riesgo de romper aguas
- b. Haya riesgo de traumatismo
- c. Nunca se restringe
- d. Haya riesgo de infección genitourinaria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Haya riesgo de infección genitourinaria

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Se recomiendan los ejercicios que conlleven contracciones abdominales inmediatamente tras el parto?

Seleccione una:

- a. No, por el riesgo de prolapso genitourinario

- b. Sí, para recuperar la figura
- c. No, porque debe estar encamada un par de días
- d. Sí, en la misma habitación del hospital puede comenzar a realizarlos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No, por el riesgo de prolapso genitourinario

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Con el ejercicio moderado el feto:

Seleccione una:

- a. Aumenta 50 lpm y se recupera a los 15 min de la finalización del mismo
- b. Aumenta 10-30 lpm y se recupera a los 15 min de la finalización del mismo
- c. Aumenta 10-30 lpm y se recupera a los 45 min de la finalización del mismo
- d. Aumenta 50 lpm y se recupera a los 45 min de la finalización del mismo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta 10-30 lpm y se recupera a los 15 min de la finalización del mismo