

TEST FINAL

La obesidad:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Es considerada como una enfermedad crónica multifactorial fruto del genotipo y el ambiente.

B

Con prevalencia en descenso.

C

Factor determinante de graves complicaciones metabólicas únicamente.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

Varios son los factores que inciden sobre el incremento de la prevalencia, principalmente la diabetes tipo 2 y el sedentarismo.

Respecto a la relación entre el ejercicio y la osteoporosis, reconocemos que:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

El ejercicio a edades tempranas de la vida no se correlaciona con un incremento del pico de masa ósea en la mujer.

B

Para que el ejercicio resulte eficaz, el hueso y especialmente la columna, no debe soportar peso.

C

La marcha no es eficaz para mejorar la masa ósea, aunque tiene beneficios sobre el estado cardiovascular, además de disminuir la masa corporal.

D

El ejercicio más adecuado para prevenir y tratar la osteoporosis es la natación.

Si hablamos de dieta y cáncer, debemos reconocer que:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

El estudio EPIC (estudio prospectivo europeo sobre dieta, cáncer y salud), confirma el incremento de la incidencia de cánceres de colon y recto relacionados con el consumo de frutas y verduras.

B

Actualmente existen evidencias de la relación dieta y cáncer, siendo más comunes determinados tipos de cánceres en las zonas ricas en grasas.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

Los datos epidemiológicos de estudios de correlaciones internacionales demuestran una débil correlación entre consumo de grasas y la mortalidad de cáncer.

D

Existe correlación negativa entre consumo de grasas y cáncer de mama.

Señala la respuesta correcta:

E

Las opciones a y c son correctas.

Entre las ideas erróneas que potencian la imagen negativa de la mujer menopaúsica en nuestra sociedad, NO estaría:

B

La ausencia de interés de las instituciones sanitarias por la mujer de mediana edad

Entre los aspectos importantes de la diabetes, señalar:

C

Conocer la prevalencia de la diabetes y sus factores de riesgo, permite actuar sobre hábitos modificables, promocionando el autocuidado.

Entre los síntomas más característicos y frecuentes de la menopausia nos encontramos principalmente con:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Cambios de humor y dispareunia.

B

Astenia y disfunción vulvovaginal

C

Síntomas vasomotores.

D

Síntomas depresivos e incontinencia urinaria.

Debemos señalar que el tabaquismo:

B

Fumar es la causa evitable más importante de muerte prematura en las mujeres en la mayoría de países desarrollados.

Respecto a los efectos de la violencia de género, es **CIERTO** que:

C

La ideología patriarcal está en la base de todas las formas de violencia de género

Podemos afirmar, en cuanto a la relación de la diabetes y la enfermedad cardiovascular que:

D

En pacientes con DM1 la muerte por cardiopatía coronaria es nueve veces superior en hombres diabéticos que en población general y 14 veces mayor en mujeres diabéticas.

En cuanto a la osteoporosis:

A

La mujer de alto riesgo de padecerla presenta: menopausia temprana, es delgada, fumadora y tiene vida sedentaria.

Entre los factores que influyen en la edad de la menopausia, podemos afirmar:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Existe una clara relación, especialmente en zonas deprimidas, entre retraso de la menarquia y un atraso de la menopausia.

B

Se ha observado un adelanto de la menopausia entre usuarias de anticonceptivos orales.

C

El tabaquismo constituye un importante factor de riesgo de adelantamiento de la menopausia natural.

D

Hay un atraso de 3 a 5 años en la edad de la menopausia en casos de esterilidad quirúrgica.

La prevalencia del síndrome metabólico se encuentra influida por una serie de factores, y algunos de ellos relacionados entre sí:

D

Obesidad y distribución del tejido adiposo.

A nivel esquelético podemos señalar:

B

La pérdida del hueso en la mujer a lo largo de su vida, y que se acelera en la menopausia, es del 35% cortical y un 50% trabecular.

El androcentrismo:

D

Todas son ciertas

En la atrofia vaginal, señala el síntoma más común.

B

Sequedad Vaginal.

Relacionada con el desencadenamiento de la pubertad, inmediatamente antes que esta, se produce un fuerte incremento de la hormona:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

FSH.

B

Hormona del crecimiento.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

LH.

D

Prolactina.

Considerando la dieta y los ácidos grasos omega:

D

El aceite de oliva es un omega-9 y es un componente habitual de la dieta mediterránea con claros beneficios cardiovasculares.

Si tenemos en cuenta los trabajos realizados sobre la obesidad, se afirma:

D

El estudio Framingham establece una relación entre obesidad e HTA.

En relación con la respuesta sexual en la menopausia, señale la opción INCORRECTA:

B

Existe una menor dificultad para alcanzar el orgasmo.

En el ciclo menstrual y respecto a la fase folicular:

D

b y c son ciertas.

La dimensión sociocultural de la menopausia hace hincapié en (señale la CORRECTA):

C

La capacidad de influencia del contexto socio cultural en su expresión

Debemos considerar que durante la menopausia la piel:

C

A partir de los 50 años la piel se vuelve seca, áspera y flácida, con cambios de pigmentación, dificultad de cicatrización y dilataciones vasculares.

Para determinar el grado de obesidad:

D

Todas son correctas.

En cuanto a las hormonas implicadas en el ciclo menstrual, sabemos que:

A

La GnRH controla la liberación pulsátil de LH y FSH.

Respecto a la obesidad debemos considerar que:

D

Todas son correctas.

Consideramos que la actividad física:

A

Es eficaz para mejorar el estado de salud, al menos, en 6 áreas de enfermedad específica; HTA, enfermedad coronaria, obesidad, DM2, osteoporosis y bienestar psicológico alterado.

Trabajar en género (señale la FALSA):

B

Cuestionar formas de poder y privilegio que benefician a muchas personas, sobre todo a mujeres, en nuestra sociedad

Obesidad y diabetes mellitus se suelen asociar, pues:

B

La obesidad es responsable del 44% de la DM2, siendo el principal factor de riesgo de esta enfermedad.

En el abordaje de nuestra historia clínica realizaremos

A

Anamnesis, valoración postural, diafragma y abdomen, exploración física y valoración intracavitaria.

Previo a la menopausia:

D

Todas son ciertas

Cuando se inicia la madurez sexual de la mujer se produce un ciclo de 28 días controlado por las siguientes hormonas:

A

Hipotálamo: gonadolibarina (GnRH) y dopamina.

La acción de los estrógenos sobre la piel:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Disminuye la tasa de producción de colágeno alterando la polimerización de mucopolisacáridos.

B

Aumentan las cualidades hidroscópicas y reducen la adhesión de las fibras colágenas en el tejido conectivo.

C

Sobre la dermis reducen la síntesis de ácido hialurónico.

D

Disminuyen la actividad mitótica de la capa basal de la epidermis.

Sobre la diabetes es preciso señalar:

A

La diabetes es otro factor importante de riesgo cardiovascular, hablamos de una frecuencia del 5-6% que aumenta un 8-12% en la población menopaúsica.

Respecto a la vinculación de los estrógenos con el cerebro:

D

Los estrógenos mantienen la fisiología neuronal, al participar en el aporte de oxígeno y glucosa.

El análisis intercultural:

D

B y c son correctas

La premenopausia es:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

El cese de la menstruación.

B

Abarca la totalidad del periodo reproductor hasta el último ciclo menstrual.

C

Incluye el periodo anterior a la menopausia y como mínimo el primer año siguiente.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

Es el tiempo que transcurre desde el último periodo hasta un año después.

El tratamiento de primera línea para la sequedad vaginal es:

B

Lubricantes e hidratantes.

¿Qué determina la estabilidad emocional de la mujer durante la

D

Hay varios factores: la edad, los cambios psicológicos, la cultura y sus vivencias son algunos de ellos.

Podemos decir de la osteoporosis:

D

La pérdida de masa ósea puede comenzar a diferentes edades, dependiendo del lugar del esqueleto, del estilo de vida y de otros factores como la genética o los niveles hormonales.

En cuanto a las propuestas de la definición del síndrome metabólico y sus componentes, podemos señalar:

B

La OMS considera imprescindible la presencia de intolerancia a la glucosa, DM tipo 2 o insulinoresistencia, además de otros dos factores, entre: alteración antropométrica, lipídica, HTA y/o microalbuminuria.

Podemos señalar una serie de conclusiones sobre los sofocos:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

El fenómeno es exclusivo del sexo femenino.

B

Los únicos síntomas que tienen asociación causal con la deprivación estrogénica son los vasomotores (sofocos y sudoración).

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

La primera elección del tratamiento farmacológico es la metildopa.

D

La intensidad de los síntomas es siempre menor en las mujeres menopáusicas jóvenes y en las castradas quirúrgicamente.

Para Kottak:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

La enfermedad varía entre las culturas y con el tipo de culturas.

B

Este autor no hace referencia al aspecto cultural de la enfermedad.

C

Plantea la igualdad de los síntomas entre las diversas culturas.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

b y c son verdaderas.

La contraindicación absoluta para la práctica de la gimnasia abdominal hipopresiva es.

D

Hipertensión arterial, cardiopatía a isquémica, embarazo y puerperio.

¿Dónde se realizó la primera diferenciación entre mujeres post y pre menopáusicas?

B

Apareció en los papiros egipcios.

¿Cuáles son los factores intervinientes de la sexualidad en la mujer menopáusica?

D

Todas son correctas.

El síndrome genitourinario de la menopausia:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

se define como el conjunto de síntomas y signos asociados con la disminución de estrógenos y otros esteroides sexuales que se relacionan con cambios en los labios mayores y menores, introito, vestíbulo vulvar, clítoris, vagina, uretra y vejiga.

B

es la disminución de los niveles de estrógenos que se ha asociado a cambios en la fisiología de la vagina.

C

Es un período fisiológico que se da en la mujer que se caracteriza por el aumento de los niveles de estrógenos y progesterona que origina cambios vaginales, urinarios y sexuales.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

a y b son opciones correctas.

E

La opción correcta es la a

La representación mental que se tiene de esta etapa va a depender de:

C

Del contexto social y cultural.

La neuromodulación del tibial posterior.

E

Todas las respuestas anteriores son verdaderas.

Refiriéndonos a los estrógenos:

C

a y b son ciertas.

En relación con las dietas y los datos obtenidos en diversos estudios científicos, podemos afirmar que:

D

Un incremento de fibra dentro de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia con mayor control de peso corporal.

Señale la respuesta CORRECTA respecto a el tejido conectivo endopélvico:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Estabiliza la vagina en diferentes niveles: nivel de suspensión, de unión y de conexión.

B

El bajo nivel de estrógenos influye negativamente en la fascia endopélvica generando molestias urinarias y disminuye la frecuencia urinaria.

C

El tejido conectivo del suelo pélvico nos genera fuerza, resistencia y tono.

D

Si no hay suficientes estrógenos, el tejido conectivo del suelo pélvico será menos resistente y la musculatura tendrá menos tono.

E

Con la menopausia, hay una ganancia de elastina, que hace que el tejido conjuntivo se debilite, debido a que se fija menos colágeno.

Podemos afirmar que los estrógenos en relación con el SNC y la cognición:

D

Todas son ciertas.

Hablamos de medicalización cuando:

C

Se patologizan, o se transforman en enfermedades, situaciones o dificultades de la vida cotidiana y del ciclo vital

Si consideramos el origen del sofoco a nivel central, señalemos que:

D

La privación estrogénica provoca aumentos de NA que estimularía las neuronas GnRH y por proximidad el centro termorregulador.

La menopausia es un proceso:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Fisiopatológico que debe tratarse desde la premenopausia.

B

Con severas repercusiones sobre la mujer.

C

Fisiológico, como lo es el envejecer o el morir y donde se producen cambios hormonales y metabólicos.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

a y b son correctas.

Si tenemos en cuenta la epidemiología de la obesidad, reconocemos que:

B

La prevalencia en España, según datos del estudio DORICA, se estima en un 15,5% y es más elevada en mujeres que en hombres.

Existen varios tratamientos hormonales, señale el más apropiado para tratar las vaginitis atróficas.

A

Estrogenoterapia local a dosis bajas.

La Incontinencia urinaria de esfuerzo es debida a:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Por dos causas no excluyentes: Por hipermovilidad uretral y/o deficiencia esfinteriana extrínseca.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

B

Por dos causas no excluyentes: Por hipermovilidad uretral y/o deficiencia esfinteriana intrínseca.

C

Se produce cuando la presión intravesical supera la presión uretral.

D

Se produce por un fallo en los mecanismos de resistencia uretral.

E

Las opciones b) c) y d) son correctas.

Reconocemos con respecto a la dieta:

B

Existe un criterio universal en canto al tipo de alimentos a consumir cotidianamente, representado en la pirámide de alimentos.

Los estudios realizados demuestran:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Que existen diferencias raciales en la manifestación del climaterio.

B

Que las diferencias culturales no son un factor relevante a la hora de afrontar esta etapa.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

En la manera de afrontar la menopausia son otros factores lo que van a influir en su afrontamiento.

D

Independientemente de la cultura en la que estemos la forma de afrontar esta etapa va a ser similar en las diferentes mujeres.

El ovario contiene los folículos y es aquí donde se producen la mayor parte de sus hormonas:

D

Todas las respuestas son ciertas.

La menopausia ha despertado gran interés debido a dos fenómenos:

C

a y b son ciertas.

La irritabilidad es uno de los síntomas más frecuentes en la menopausia:

D

La A y la B son correctas.

La equiparación de la menopausia con el envejecimiento (señale la CIERTA):

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Afecta por igual a hombres y a mujeres

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

B

Está presente en todos los contextos socioculturales y por tanto sus efectos son similares

C

Es la base de numerosas ideas erróneas en las mujeres de nuestra cultura

D

No afecta a la salud de las mujeres

Muchas son las implicaciones de la inactividad física con la salud, de tal forma que:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Aumenta un 3% la mortalidad de morir por enfermedad cardiovascular si vemos la televisión más de tres horas al día.

B

El ejercicio asociado a la dieta no aporta beneficios directos sobre los factores de riesgo cardiovasculares, aumentando los triglicéridos.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

Para obtener beneficio cardiovascular con el ejercicio, este debe ser intenso, aeróbico y de una duración media de 1 a 2 horas diarias.

D

La intensidad y el tipo de ejercicio para disminuir el riesgo cardiovascular es controvertido, alcanzándose beneficios con ejercicio físico moderado.

En la sociedad occidental la menopausia es vista como:

A

Nuestra cultura pondera la belleza y la juventud y es vista como una etapa de envejecimiento y pérdida de funcionalidad.

Señale la respuesta FALSA. Técnicas y estrategias sexuales.

D

Reducir la sexualidad a genitalidad y coito.

Las hormonas que inducen el desarrollo de los caracteres sexuales femeninos son:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

Las hipotalámicas.

B

Las hipofisarias.

C

Las hormonas ováricas.

D

Todas son falsas.

Debemos señalar respecto a la Dieta Mediterránea:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Aparece, este término, en el estudio Seven Countries de Ancel y Margaret Keys, en la década de los 80.

B

Es una dieta caracterizada por el consumo de carnes rojas, cereales, verduras frescas y vino.

C

Una mayor adherencia a esta dieta podría prevenir el sobrepeso, la obesidad y el incremento del perímetro abdominal.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

El estudio Seven Countries demostró que el tipo de hidratos de carbono y proteínas, más que sus cantidades tienen relación con el riesgo cardiovascular.

Según las bases de la 2ª Conferencia de Consenso de 2001:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

La THS no tiene un efecto beneficioso en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular.

B

Además, esta terapia hormonal incide negativamente sobre los factores de riesgo cardiovasculares.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

C

Hay evidencia de que la THS es una terapia de elección e indicada en la prevención secundaria de la enfermedad cardiovascular.

D

Todas son erróneas.

Debemos de tener en cuenta que la ovulación:

D

a y b son ciertas.

El papel de la psicología educativa en esta etapa podemos decir que:

B

Es fundamental para propiciar un cambio de aptitudes y actitudes para un mejor afrontamiento de la menopausia.

La premenopausia supone:

C

Es una reducción progresiva de la cohorte folicular que conlleva cambios clínicos y endocrinos.

Paciente con sintomatología de incontinencia urinaria de esfuerzo y POP pared vaginal anterior Grado I. En nuestra valoración, presenta normotonía de diafragma, hipotonía de la cincha abdominal, déficit tono del suelo pélvico, testing muscular del periné =1 y que bebe mucho agua. Obesidad, diabetes mellitus. Estreñimiento. HTA. Histerectomía. 2 partos vaginales instrumentalizados. El tratamiento que pondríamos sería:

C

Electroestimulación fibras tónicas y fásicas. Biofeedback. Técnicas de fortalecimiento de la cincha abdominal. Técnicas de vibración. Kegel. Bloqueo activo del periné (fibras fásicas) y trabajo de reflejo miotático. Reeducción Postural y reeducación de hábitos miccionales y dietéticos. Derivaría para trabajar junto endocrino y nutricionista.

La menopausia:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Es consecuencia de la atresia total de los folículos ováricos.

B

Puede considerarse como una endocrinopatía.

C

Es un evento fisiológico consecuencia, principalmente, de un hipoestrogenismo.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

a y c son ciertas.

La menopausia:

D

a y c son ciertas.

Ante las posibles manifestaciones que puede presentar la mujer climatérica, señalar:

D

Este proceso involutivo tiene repercusiones orgánicas, compensadas en parte por la conversión periférica de andrógenos en estrógenos.

El deseo sexual hipoactivo. Señale cuales son factores etiológicos:

D

Todas son correctas.

Si tenemos en consideración las evidencias científicas, debemos señalar:

A

La inactividad física constituye uno de los factores de riesgo de muerte prematura más importantes del mundo, superando al consumo de tabaco.

Específicamente en cuanto a las recomendaciones sobre el ejercicio físico:

B

En términos generales, la evidencia sobre el ejercicio parece mostrar un efecto protector sobre la densidad mineral ósea.

En cuanto a las teorías que explican la génesis de los sofocos:

D

Todas son correctas.

Recordemos que en cuanto a la relación dieta y menopausia:

D

La proporción de grasa corporal en la mujer se incrementa con la edad, especialmente con la menopausia, generando una redistribución del tejido adiposo y un aumento de peso.

Conocemos la asociación entre dieta rica en grasas saturadas y mortalidad por enfermedad cardiovascular, señalando:

D

Todas son correctas.

Para poder seguir desarrollándose el folículo preantral precisa de:

D

a y b son ciertas.

Debemos tener en cuenta respecto a la piel:

D

Todas son ciertas

Continuando con las características del sofoco, podemos decir:

C

Los sofocos también pueden aparecer en el hombre.

Los cambios hormonales pueden provocar síntomas psicológicos:

C

Pueden provocar alteraciones en los estados de ánimo, irritabilidad, insomnio, fatiga, etc.

Dentro de los cambios de animo que se pueden presentar:

A

Nos encontramos con tristeza, decaimiento e incluso nerviosismo.

La piel durante la menopausia:

C

La piel durante esta época envejece consecuencia de tres causas: la privación estrogénica, el envejecimiento de la piel propiamente dicho y la acción de la radiación solar.

Los cambios en la Respuesta Sexual son los siguientes, señale la respuesta CORRECTA:

B

La disminución de estrógenos y andrógenos hacen que disminuya la lubricación y el deseo necesitando más tiempo de estimulación.

El ritmo de crecimiento poblacional mundial se caracteriza por:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

A

La población mundial se estancará en 2050, siendo la previsión para el año 2070 de 6500 millones de personas.

B

El 95% del crecimiento se producirá en los países desarrollados.

C

El envejecimiento poblacional está caracterizado por mayor esperanza de vida al nacer y a edades más avanzadas para la mujer que para el hombre.

D

En Europa el número de nacimientos es mayor que el de defunciones.

En cuanto al IMC (Índice de Masa Corporal), sabemos que:

C

Existe una buena correlación entre perímetro de cintura e IMC, aunque el primero se ha mostrado superior para discriminar el riesgo de diabetes.

Debemos puntualizar que la demencia:

C

Entre las enfermedades neurodegenerativas, se encuentra la demencia senil, siendo la más habitual la enfermedad de Alzheimer.

El deseo sexual hipoactivo se define como:

D

Las respuestas a y b son correctas.

Si hablamos de enfermedades cardiovasculares, podemos decir:

D

Más de la mitad de la reducción de la mortalidad por esta causa se ha atribuido a cambios en el nivel de determinados factores de riesgo poblacionales, especialmente la reducción de la colesterolemia, la presión arterial y el tabaquismo.

En el año 2015 y bajo el lema ‘La prevención es la clave’ se estableció un decálogo de aspectos para mejorar la calidad de vida de la mujer climatérica, entre los que encontramos:

D

Todas son ciertas.

Debemos subrayar en cuanto al control dietético:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

No se recomienda un incremento de la ingesta de frutas, verduras y frutas.

B

Se debe hacer hincapié en que la dieta hipograsa es más beneficiosa que la Dieta Mediterránea para reducir el peso y el IMC.

C

Se debe disminuir el consumo de café y alcohol, dejando de lado las calorías vacías, las bebidas de gas y azúcar.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

D

a y b con correctas.

Consideramos menopausia:

C

a y b son ciertas

En cuanto a los fenómenos vasomotores:

Seleccione solamente LA MEJOR respuesta

A

Uno de los síntomas menos frecuentes son los sofocos, con una frecuencia del 11%, precisando atención médica el 2% aproximadamente.

Missing translation: course_player_quiz_in_progress_selected

B

Los sofocos obedecen a un complejo mecanismo endocrino y que repercute sobre el sistema cardiovascular.

C

Se trata de una sensación subjetiva, que al cabo de unos segundos se traduce en palidez cutánea y descenso de la temperatura.

D

Se reconoce que su causa es la carencia estrogénica

La biomedicina es una práctica que:

B

Se identifica con un modelo médico que ha devenido en hegemónico y está legitimado por criterios científicos y por los diferentes Estados