

[Página Principal](#) > [IT.C004](#) >

[Módulo 2. Hábitos clave en el envejecimiento saludable: nutrición, actividad física y ocio saludable, para especialistas en enfermería familiar y comunitaria](#)

[Prueba de conocimientos Módulo 2](#)

Comenzado el	lunes, 14 de octubre de 2024, 20:34
Estado	Finalizado
Finalizado en	lunes, 14 de octubre de 2024, 21:04
Tiempo empleado	30 minutos
Puntos	20,00/20,00
Calificación	10,00 de 10,00 (100%)
Comentario -	Apto

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La escala de Valoración Global Subjetiva, se usa sobre todo en unidades de :

Seleccione una:

- a. Oncología y cardiología.
- b. Cardiología y neumología.
- c. Pediatría.
- d. Oncología y nefrología. ✓

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La mala salud bucodental en las personas mayores se manifiesta en:

Seleccione una:

- a. Alta prevalencia de periodontitis.
- b. Cáncer de boca.
- c. Pérdida de piezas.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación con los cambios fisiológicos en el envejecimiento, lo más determinante, en relación con los aspectos nutricionales son:

Seleccione una:

- a. Pérdida de funcionalidad de órganos y sistemas.
- b. Los cambios en la composición corporal. ✓
- c. Alteraciones de la masa ósea.
- d. Ninguna es correcta.

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Dentro de los aspectos que pueden afectar al estado de ánimo en el envejecimiento, encontramos:

Seleccione una:

- a. Cambios en la condición social vivida. ✓
- b. Cambios fisiológicos del sistema nervioso periférico.
- c. No influyen las vivencias pasadas.
- d. Ninguna es correcta.

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Recientes estudios nos indican que realizar ejercicio diario de intensidad moderada presenta una reducción de hasta el 31 % de la mortalidad en comparación con las que eran menos activas. ¿De cuánto tiempo estimado se habla?:

Seleccione una:

- a. 100 minutos a la semana.
- b. 60 minutos al día.
- c. 150 minutos a la semana. ✓
- d. 150 minutos al día.

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Se producen cambios en la masa grasa, que pasa a:

Seleccione una:

- a. Triplicarse
- b. Duplicarse. ✓
- c. Disminuir a la mitad.
- d. Disminuir una quinta parte.

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, propone varias categorías de tiempos en la vida de cada persona mayor. Señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

- a. Tiempo destinado a las necesidades esenciales.
- b. Tiempo invertido en consultas de salud. ✓
- c. Tiempo libre.
- d. Tiempo dedicado a las actividades ligadas a las responsabilidades

Pregunta

8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Señale cuál de las siguientes opciones no está relacionada con la definición de malnutrición en el envejecimiento:

Seleccione una:

- a. En caso de ancianos en la comunidad, pérdida involuntaria de peso mayor que 4% anual o mayor que 5 kg semestral, índice de masa corporal menor que 22, hipoalbuminemia, hipocolesterolemia.
- b. En caso de ancianos institucionalizados, pérdida de peso mayor que 2,5 kg mensual o 10% en 180 días, ingesta menor que 75% en la mayoría de las comidas.
- c. En caso de ancianos hospitalizados, Ingesta menor que 60% de la calculada como necesaria, hipoalbuminemia, hipocolesterolemia. ✓
- d. Se define malnutrición como la alteración de la composición corporal por privación absoluta o relativa de nutrientes que produce la disminución de los parámetros nutricionales por debajo del percentil 75.

Pregunta

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Pablo, de 70 años de edad, acude a nuestra consulta con el objetivo de comenzar a realizar ejercicio físico, usted le da la siguiente recomendación: "durante 5 a 10 minutos camine o corra suave y combínelo con ejercicios de flexibilidad y elasticidad de las articulaciones y músculos que va a utilizar posteriormente", ¿a qué parte de una sesión de ejercicio físico pertenece?

Seleccione una:

- a. Entrenamiento.
- b. Vuelta a la calma.
- c. Parte principal.
- d. Calentamiento. ✓

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Señale cuál de las siguientes opciones no se valora en el Mini Nutritional Assessment:

Seleccione una:

- a. Pérdida de peso en los últimos 3 meses.
- b. Consumo de frutas y verduras.
- c. Práctica de ejercicio diario. ✓
- d. Escaras o lesiones cutáneas.

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

De los factores que inciden en el aceleramiento del proceso de envejecimiento de las personas, ¿qué porcentaje se estima que son causa directa de los hábitos de vida y del medio ambiente?

Seleccione una:

- a. 75%
- b. 65%
- c. 70% ✓
- d. 30%

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Hay una disminución del agua corporal total y una disminución de la masa ósea en relación con:

Seleccione una:

- a. Déficit de vitamina D por una síntesis cutánea ineficaz
- b. Déficit de vitamina D por déficit de radiación solar.
- c. Déficit de vitamina D por reducción de su ingesta.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En el Envejecimiento, se producen cambios en la esfera personal, familiar y social. Señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Viudedad.
- b. Síndrome del nido vacío.
- c. Jubilación.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El ocio no es percibido siempre como algo positivo. Por eso el ocio no ha de ser tenido ni empleado como sinónimo de ociosidad, sino que ha de adquirir y mantener su faceta creativa. Podemos definir el ocio como:

Seleccione una:

- a. Una actitud hacia el desarrollo humano.
- b. Un espacio donde dar rienda suelta a la creatividad.
- c. Un espacio donde dar rienda suelta a la libertad.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En las personas mayores, la disminución del metabolismo basal y el sedentarismo disminuyen las necesidades energéticas, estimándolas:

Seleccione una:

- a. Aportes energéticos menores a 1.500 kcal/día no entrañan un alto riesgo de déficits de vitaminas y minerales.
- b. Para la mujer en 1500-1600 kcal/día y para los hombres 1800-1900 kcal/día.
- c. Para la mujer en 1600-1700 kcal/día y para los hombres 2000-2100 kcal/día. ✓
- d. Aportes energéticos menores a 1.200 kcal/ día entrañan un alto riesgo de déficits de vitaminas y minerales.

Pregunta

16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El método utilizado para cuantificar la intensidad de la fuerza es el de usar un porcentaje de una repetición máxima (1RM). Es el mayor peso que se puede levantar en una sola vez. A nuestros pacientes en consulta les recomendaremos que:

Seleccione una:

- a. Lo importante es que la percepción del esfuerzo sea muy baja.
- b. Lo importante es que la percepción del esfuerzo sea muy alta.
- c. La intensidad esté entre el 70-80% de 1RM.
- d. La intensidad esté entre el 40-70% de 1RM. ✓

Pregunta

17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Las actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomenta la salud y el bienestar, se conocen como:

Seleccione una:

- a. Educación en materia de nutrición orientada a la acción. ✓
- b. Educación sobre la nutrición.
- c. Educación alimentaria.
- d. Educación en materia de salud.

Pregunta

18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Las personas mayores presentan una alteración en los mecanismos reguladores de la sed, teniendo una percepción o sensación de sed mucho más tardía y además presentan una saciedad prematura una vez que perciben la sed. Esto hace que sean especialmente susceptibles a la deshidratación, debiendo anticiparnos y forzar la ingesta líquida. Las necesidades diarias de líquidos se cifran en torno a:

Seleccione una:

- a. 5 ml/kcal/día.
- b. 30-35 ml/kg/día. ✓
- c. 2 ml/kcal/día.
- d. 20 ml/kg/día.

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La frecuencia de la realización de ejercicios de flexibilidad debe ser:

Seleccione una:

- a. Mínimo 5 días en semana, mejor que sean días continuos para mejorar la eficacia del ejercicio.
- b. Mínimo 2 días a la semana, preferentemente en días alternos.
- c. A diario, pero como mínimo 3 días a la semana, preferentemente en días alternos. ✓
- d. Mínimo 4 días en semana, mejor que sean días continuos para mejorar la eficacia del ejercicio.

Pregunta

20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El equilibrio entre proteínas animales y vegetales que recomendaremos a nuestros pacientes mayores será de:

Seleccione una:

- a. Al menos 60/40, siendo lo óptimo una relación 1/1. ✓
- b. Al menos 40/60, siendo lo óptimo una relación 1/1.
- c. Al menos 50/40, siendo lo óptimo una relación 1/1.
- d. Lo óptimo una relación 2/1.

Actividad previa

◀ Podcast: Gerontología social

Ir a...

Siguiente actividad

Caso práctico: Hábitos clave en el envejecimiento saludable: nutrición, actividad física y ocio saludable, para especialistas en enfermería familiar y comunitaria ►

Fundación para el Desarrollo de la Enfermería

 <https://www.fuden.es>