

Fundamentos actuales en promoción de la salud para el técnico en cuidados auxiliares de enfermería. CURSO ORION

EJERCICIO UNIDAD FORMATIVA 1

Según la OMS el concepto de **Salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

En el siglo XX será cuando el hombre se empieza a ver como un ser **bio-psico-social**

El modelo **médico** defiende que lo contrario a la salud es la enfermedad mientras que la salud se considera la ausencia de síntomas de enfermedad.

Maslow formula en su teoría de la pirámide una jerarquía de **necesidades** humanas.

Para Marc **Lalonde** el concepto de salud estaba formado por el medio ambiente, el estilo de vida, la biología humana y el sistema sanitario.

El medio **ambiente** está formado por el medio natural y el medio social.

Los hábitos de vida **sanos** o insanos son uno de los principales condicionantes en el proceso de salud-enfermedad.

El índice de **Swaroop** o tasa de mortalidad proporcional es una tasa empleada comparar la mortalidad entre poblaciones con diferente estructura por edades de 50 o más años.

La **esperanza de vida** (EV) es la manera clásica de aproximarse al estado de salud de la población.

Los accidentes **laborales** constituyen un importante problema de salud en los países desarrollados, produciendo una elevada morbimortalidad que tiene como resultado graves consecuencias individuales y sociales.

El concepto de **enfermedad** hace referencia al conjunto de signos y síntomas específicos que afectan a un ser vivo alterando el estado normal de salud.

1. La promoción de la salud es un escalón más dentro del proceso de la atención integral. ¿Cuáles son los elementos que la forman?

- a. Asistencia sanitaria
- b. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
- c. Adaptación y educación para la salud
- d. Todas son correctas

2. ¿Cuál de las siguientes acepciones de promoción definida por la Real Academia Española se adapta mejor al concepto de promoción de la salud?

- a. Conjunto de los individuos que al mismo tiempo han obtenido un grado o empleo principalmente en los cuerpos de escala cerrada
- b. Elevación o mejora de las condiciones de vida, de productividad, intelectuales, etc.

- c. Acción y efecto de promover
- d. Conjunto de actividades cuyo objetivo es dar a conocer algo o incrementar sus ventas

3. El concepto y el significado de salud ha evolucionado a lo largo de la historia de la humanidad, ¿de qué depende su significado?

- a. De la época
- b. De la sociedad y de las clases sociales
- c. De los valores individuales
- d. Todas son correctas

4. La cita: el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social, ¿es correcta?

- a. Si, es correcta
- b. No. La salud no es un derecho fundamental
- c. No, ya que la salud hace distinción en cuanto a la condición económica de la persona
- d. Ninguna es correcta

5. Para Hipócrates la salud es el estado de equilibrio entre cuatro fluidos o humores:

- a. Bilis amarilla y bilis negra
- b. Flemas
- c. Sangre
- d. Todas son correctas

6. ¿En qué época se inicial el pensamiento empírico del contagio?

- a. Antigüedad clásica
- b. Edad media
- c. Época griega
- d. Renacimiento

7. La bacteriología es un concepto que surgió en:

- a. Siglo XVIII
- b. Siglo XIX
- c. Siglo XX
- d. Ninguna es correcta

8. El modelo _____ defiende que lo contrario a la salud es la enfermedad mientras que la salud se considera la ausencia de síntomas de enfermedad.

- a. Médico
- b. Ecológico
- c. De evolución
- d. De adaptación

9. El modelo ecológico, tiene sus inicios en el siglo XIX y relaciona el concepto de salud-enfermedad a:

- a. Factores psicosociales
- b. Medio ambiente
- c. Factores espirituales
- d. Todas son correctas

10. La Pirámide de las necesidades de Maslow está formada por:

- a. 3 niveles
- b. 4 niveles
- c. 5 niveles
- d. 6 niveles

11. La amistad, el compañerismo, el afecto y el amor, son conceptos que hacen referencial el nivel _____ de la pirámide de las necesidades de Maslow.

- a. Fisiología
- b. Seguridad
- c. Afiliación
- d. Reconocimiento

12. La estima baja de la pirámide de las necesidades de Maslow, se relaciona con conceptos como:

- a. Confianza
- b. Fama
- c. Gloria
- d. B y C son correctas

13. Para Lalonde, el medio ambiente está formado por el:

- a. Medio natural y el medio social
- b. Medio artificial y el medio social
- c. Medio natural y el medio emocional
- d. Medio biológico y el medio social

14. Las radiaciones ionizantes, según Lalonde, son un factor:

- a. Biológico
- b. Físico
- c. Químico
- d. Psicosocial

15. Los plaguicidas o los metales pesados, según Lalonde, son un factor:

- a. Biológico
- b. Físico
- c. Químico
- d. Psicosocial

16. ¿Cuál de los determinantes de la salud de Lalonde necesita una mayor dotación económica?

- a. Medio ambiente
- b. Estilo de vida
- c. Biología humana
- d. Sistema sanitario

17. La tasa de mortalidad bruta anual expresa:

- a. El número de fallecimientos a lo largo de un año por cada 100 habitantes vivos.
- b. El número de fallecimientos a lo largo de dos años por cada 1000 habitantes vivos.
- c. El número de fallecimientos a lo largo de un año por cada 1000 habitantes vivos.
- d. El número de fallecimientos a lo largo de seis meses por cada 1000 habitantes vivos.

18. La tasa de mortalidad materna es el indicador de riesgo de fallecimiento que tiene una mujer durante:

- a. Embarazo
- b. Aborto
- c. Parto o puerperio
- d. Todas son correctas

19. El período neonatal tardío abarca:

- a. Entre el nacimiento y el primer mes de vida
- b. La primera semana de vida
- c. Entre la primera semana a la cuarta semana de vida
- d. Desde el día 28 hasta el primer año de vida

20. Los factores de riesgo no modificables que aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad son:

- a. Obesidad
- b. Genética
- c. Tabaquismo
- d. Todas son correctas

EJERCICIO UNIDAD FORMATIVA 2

Desde el año 1977 aproximadamente, se empezaron a realizar Asambleas Mundiales de Salud donde se sentaban las bases y los objetivos en materia de salud para la población.

"Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses", es un documento que se conoció posteriormente como el **Informe Lalonde** en el que se muestran los puntos fundamentales sobre la promoción de la salud desde una perspectiva holística.

La **Declaración de Alma Ata** se establecen las estrategias necesarias para establecer una atención primaria como la clave para poder alcanzar un nivel aceptable de salud para todos.

Declaración de Alma Ata se considera como un instrumento no diferenciado de la actividad sanitaria para la **Promoción** y Prevención de la salud.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud emitió la llamada **Carta de Ottawa**

La Carta de Ottawa, plantea **5** áreas de acción para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1986 la primera edición del **Glosario de Términos** de Promoción de la Salud con el objetivo de facilitar a los lectores el significado de los términos utilizados en los diferentes documentos publicados sobre salud.

La salud **pública** es un concepto social y político destinado a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones mediante la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y otras formas de intervención sanitaria.

La salud pública **ecológica** enfatiza los puntos comunes entre la salud y el desarrollo sostenible.

La **Atención Primaria** de Salud es la asistencia sanitaria esencial, accesible, a un costo que el país y la comunidad puedan soportar, realizada con métodos prácticos, científicamente fundados y socialmente aceptables.

La **Carta de Bangkok** para la promoción de la salud, documento elaborado por los participantes de la 6ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, celebrada en Tailandia en agosto de 2005.

La Carta de Bangkok brinda una nueva **orientación** para la promoción de la salud preconizando políticas coherentes, inversiones y alianzas entre gobiernos, organizaciones internacionales, sociedad civil y el sector privado.

La **10ª** Conferencia Mundial sobre Promoción de la Salud se celebró entre el 13 al 15 de diciembre de 2021, cuyo tema principal fue el concepto de **Bienestar** en las sociedades.

La **Ley 14/86 General de Sanidad** en su artículo 6º declara que las actuaciones de las Administraciones Públicas sanitarias estarán orientadas: A la promoción de la salud y a promover el interés individual, familiar y social por la salud mediante la adecuada educación sanitaria de la población.

TEST DE PRÁCTICA UNIDAD FORMATIVA 2

1. Las Asambleas Mundiales de Salud se empezaron a realizar a partir de:

- a. 1950
- b. 1977
- c. 1990
- d. 2000

2. Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses, se conoce como:

- a. El Informe Lalonde
- b. Carta de Ottawa
- c. Carta de Bangkok
- d. Declaración de Alma Ata

3. Las estrategias necesarias para establecer una atención primaria como la clave para poder alcanzar un nivel aceptable de salud para todos, se establecen en:

- a. El Informe Lalonde
- b. Carta de Ottawa
- c. Carta de Bangkok
- d. Declaración de Alma Ata

4. En la Declaración de Alma Ata se orienta hacia los principales problemas de salud de la comunidad y presta los servicios de:

- a. Promoción
- b. Prevención
- c. Tratamiento y rehabilitación
- d. Todas son correctas

5. De la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud en 1986, surge la llamada:

- a. El Informe Lalonde
- b. Carta de Ottawa
- c. Carta de Bangkok
- d. Declaración de Alma Ata

6. La Carta de Ottawa establece:

- a. 3 áreas de acción
- b. 4 áreas de acción
- c. 5 áreas de acción
- d. Ninguna es correcta

7. ¿Cuál de los siguientes factores determinantes o requisitos indispensables de la Carta de Ottawa es incorrecto?

- a. Paz
- b. Educación
- c. Ecosistema inestable
- d. Alimentos

8. ¿En qué año fue publicada el primer Glosario de Términos de Promoción de la Salud?

- a. 1986
- b. 1992
- c. 1998
- d. 2000

9. La primera sección del Glosario de Términos de Promoción de la Salud está formada por:

- a. 5 definiciones centrales
- b. 6 definiciones centrales
- c. 7 definiciones centrales
- d. 8 definiciones centrales

10. La consecución de un nivel de salud que permita llevar a todas las personas una vida social y económicamente productiva es la definición de:

- a. Salud para todos
- b. Salud pública
- c. Health for all
- d. A y C son correctas

11. El concepto de salud pública se define como:

- a. Un concepto social y político
- b. La ciencia y el arte de promover la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida mediante esfuerzos organizados de la sociedad
- c. Un concepto que ayudar a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones
- d. Todas son correctas

12. La salud _____ se centra en los determinantes económicos y ambientales de la salud y en los medios para orientar la inversión económica hacia la consecución de los mejores resultados sanitarios para la población, una mayor equidad en salud y un uso sostenible de los recursos

- a. Global
- b. Ecológica
- c. Individual
- d. Ninguna es correcta

13. Los indicadores de salud se pueden utilizar para:

- a. Definir problemas de salud pública en un momento concreto
- b. Indicar los cambios temporales en el nivel de salud de una población o individuo
- c. Evaluar en qué medida se están alcanzando los objetivos de un programa
- d. Todas son correctas

14. En la 6ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, celebrada en Tailandia en agosto de 2005, se firmó:

- a. El Informe Lalonde
- b. Carta de Ottawa
- c. Carta de Bangkok
- d. Declaración de Alma Ata

15. ¿Cuál de los siguientes objetivos no forma parte de la Carta de Bangkok?

- a. Responder a los muchos cambios y tendencias mundiales que están afectando positivamente a la salud y el bienestar
- b. Responder a las posibles opciones para desarrollar estrategias de promoción de la salud que aborden desigualdades
- c. Preconizar políticas coherentes, inversiones y alianzas entre gobiernos, organizaciones internacionales, sociedad civil y el sector privado
- d. Todas son correctas

16. ¿En cual de las siguientes conferencias el tema central fue el bienestar de las sociedades con el objetivo de superar desafíos mundiales y ayudar a las personas a asumir el control de su salud y sus vidas?

- a. Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud
- b. 6ª Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud

- c. 10.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud
- d. Ninguna es correcta

17. Algunas medidas clave la 10.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud son:

- a. Crear políticas públicas favorables al bien común
- b. Lograr la cobertura sanitaria universal
- c. Valorar y preservar el planeta
- d. Todas son correctas

18. El reconocimiento al derecho a la protección de la salud se reconoce en:

- a. El Art. 43 de la Constitución Española
- b. El Art. 6 de la Ley General de Sanidad
- c. El Art. 2 de la Ley de Riesgos laborales
- d. Política Salud 21

19. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales, en relación a la Promoción de la Salud, tiene el objetivo de:

- a. Promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias
- b. Establecer los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, etc.
- c. Regular las actuaciones a desarrollar por las Administraciones públicas, así como por los empresarios
- d. Todas son correctas

20. De las siguientes estrategias del Informe Salud 21, ¿Cuál es incorrecta?

- a. Equidad en salud
- b. Mejorar la salud mental
- c. Sector sanitario disgregado
- d. Entorno físico sano y seguro

EJERCICIO UNIDAD FORMATIVA 3

La promoción de la salud se considera una actividad **activa**

Los trabajadores sanitarios, sobre todo los trabajadores de **Atención Primaria**, tienen un papel primordial a la hora de hacer llegar las estrategias y buenos hábitos de la promoción de la salud a la población.

La Declaración de Yakarta identifica **cinco** prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI.

Los medios de comunicación son un componente básico y clave en la promoción de la salud a través de cuatro elementos: **Mensaje fuente canal y receptor** (población).

La **intersectorialidad** en salud es la colaboración entre los distintos ámbitos políticos y gubernamentales, públicos y privados, nacionales, regionales o locales con el fin de hacer de la salud un tema central en las políticas diarias de promoción de la salud.

Para la **promoción** de la salud lo importante es obtener mayor control sobre los determinantes de la salud y para la **prevención** de la enfermedad, el objetivo es la reducción de los factores de riesgos de enfermar y morir.

La promoción de la salud **laboral** tiene como objetivos mejorar la organización y el ambiente de trabajo, fomentar la participación activa y estimular el desarrollo personal del trabajador.

Es necesario promover la salud en la **escuela** de manera integral y contextualizada, combinando la inclusión de contenidos de salud (imprescindible el trabajo intersectorial entre escuela y sanidad).

La **formación** en promoción de la salud es un elemento esencial para el desempeño, correcto y eficaz, de un ejercicio profesional de calidad; sin ella difícilmente se pueden plantear objetivos profesionales para resolver un problema o satisfacer una necesidad.

TEST DE PRÁCTICA UNIDAD FORMATIVA 3

1. La promoción de la salud es

- a. Un área de la salud pública
- b. Estudia las formas de favorecer una mejor salud en la población
- c. Es una actividad pasiva
- d. A y B son correctas

2. Las funciones de la promoción de la salud son:

- a. Defender la salud
- b. Capacitación de la población para ser más autónoma
- c. Coordinación entre los distintos niveles de salud y políticos
- d. Todas son correctas

3. No es un principio básico de la promoción de la salud

- a. Utilizar diferentes estrategias de comunicación

- b. Participación dinámica y pasiva de la población
- c. Influir en los determinantes de la salud de Lalonde
- d. Proponer estrategias y buenos hábitos

4. En la Carta de Ottawa se identifican 3 estrategias básicas para la promoción de la salud:

- a. Abogacía por la salud con el fin de crear las condiciones sanitarias esenciales antes indicadas
- b. Facilitar que todas las personas puedan desarrollar su completo potencial de salud
- c. Mediar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad
- d. Todas son correctas

5. En la Declaración de Yakarta se identifican cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI, ¿Cuál no es una prioridad?

- a. Promover la responsabilidad social para la salud
- b. Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos
- c. Garantizar una infraestructura para la promoción de la salud
- d. Expandir el individualismo para la promoción de la salud

6. ¿Cuáles son los componentes de la promoción de la salud?

- a. Comunicación
- b. Participación
- c. Entorno
- d. Todas son correctas

7. La pieza clave de la que dispone el sistema sanitario para mejorar la eficiencia, eficacia y efectividad de los programas de salud dirigidos a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud es:

- a. Comunicación
- b. Aprendizaje
- c. Colaboración
- d. Participación

8. El componente de la promoción de la salud que ayuda a crear un pensamiento reflexivo y crítico en la población a la vez que fortalece

el grado de autoconfianza de las personas o pacientes se denomina:

- a. Comunicación
- b. Aprendizaje social
- c. Colaboración intersectorial
- d. Participación social

9. La coordinación entre los distintos ámbitos para evitar la duplicidad de los esfuerzos y recursos, hace referencia a:

- a. Comunicación
- b. Aprendizaje social
- c. Colaboración intersectorial
- d. Participación social

10. La colaboración intersectorial es primordial para el logro de una salud:

- a. Equitativa
- b. Individual
- c. Global
- d. Todas son correctas

11. Un ejemplo de entorno saludable que ayuda a crear comunidades saludables para quienes viven en ellos pueden ser:

- a. Barrios
- b. Escuelas
- c. Centros de mayores
- d. Todas son correctas

12. La reducción de los factores de riesgos de enfermar y morir, hace referencia a

- a. Promoción
- b. Prevención
- c. Educación
- d. Ninguna es correcta

13. La _____ se centra en la población sana

- a. Promoción
- b. Prevención
- c. Educación
- d. Ninguna es correcta

14. La promoción primaria tiene como estrategia

- a. Informar
- b. Educación sanitaria
- c. Detección y diagnóstico precoz
- d. Rehabilitación

15. La promoción de la salud laboral:

- a. Reduce la carga de las enfermedades
- b. Elemento fundamental para el diseño organizativo promotor de la salud
- c. Aumenta la productividad y la competitividad
- d. Todas son correctas

16. La promoción de la salud en las escuelas:

- a. Es vital
- b. Tiene como objetivo educar para el desarrollo de la salud integral de los alumnos
- c. Tiene una perspectiva biopsicosocial
- d. Todas son correctas

17. Algunas de las características que debe tener un profesional sanitario relacionado con la promoción de la salud son:

- a. Desarrollar un rol educativo
- b. Ser capaz de trabajar en equipo
- c. Desarrollar un enfoque capacitante
- d. Todas son correctas

18. La formación en promoción de la salud es el objetivo _____ del Informe Salud 21

- a. 10
- b. 15
- c. 18
- d. 21

19. ¿Cuántas son las funciones del trabajo de promoción para la salud según Evans y Speller?

- a. 4
- b. 6
- c. 8
- d. 9

20. La formación es un elemento esencial para la promoción de salud que debe tener en cuenta:

- a. Conocimientos
- b. Habilidades
- c. Prácticas
- d. Todas son correctas

EJERCICIO UNIDAD FORMATIVA 4

Los **programas** de Promoción de la Salud están orientados a fomentar estilos de vida saludables, permitiendo elevar la calidad de vida del individuo. PAPPS

o Programa español de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud en Atención Primaria.

Los cuatro pilares fundamentales en los que se centran los programas de promoción de la salud son: salud bucodental, **alimentación saludable**, actividad física y **salud emocional**

La alimentación **saludable** es definida como la que hace posible que el individuo mantenga un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el desarrollo de las actividades normales del trabajo y de la vida diaria.

La alimentación y nutrición son uno de los mayores determinantes del estado de salud de la población considerándose una causa **Directa** de enfermedad en cualquier etapa de la vida.

La valoración del **estado de nutricional** debe formar parte del examen rutinario de la persona sana y es una parte importante de la exploración clínica del paciente enfermo.

El estado de salud física y mental de las personas **ancianas** depende en parte de la forma de alimentarse durante la vida adulta e incluso durante la infancia.

La **dietoterapia** es la adaptación de la dieta con fines terapéuticos concretos.

Para que la alimentación pueda ser considerada saludable, debe ser suficiente, **completa** armónica y **adecuada**

La **caries** dental es uno de los problemas de salud que más afectan a toda la población, sobre todo la infantil.

La **noma** es una grave enfermedad gangrenosa de la boca y la cara que afecta principalmente a los niños de dos a seis años que padecen malnutrición, enfermedades infecciosas y pobreza extrema, con higiene bucodental deficiente e inmunodepresión.

Es recomendable masticar chicles con xilitol, después de comer, si no existe posibilidad de lavar los dientes pues éste inhibe el crecimiento del **treptococcus mutans**

Todo movimiento está asociado a un sistema **esquelético**, a un sistema muscular y a unas **articulaciones** os cuales formarían el sistema osteomuscular o aparato locomotor.

El esqueleto **axial** está formado por un total de 80 huesos.

Las articulaciones son zonas de unión de dos huesos en las que no siempre tiene que existir **movimiento**

Los músculos pueden generar movimientos **voluntarios** llevados a cabo por los músculos esqueléticos e **involuntarios** cuando los movimientos los realizan los músculos viscerales.

La **actividad física** e define como el movimiento de los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal.

La práctica del ejercicio físico **regular** moderado de corta duración será el inicio para personas con una vida sedentaria.

La salud **emocional** hace referencia al aspecto psicosocial de la salud de un individuo y tiene que ver con llevar una vida saludable desde el punto de vista psicológico y de las relaciones sociales.

La salud mental es el estado que permite el desarrollo óptimo de cada individuo en el orden físico, **intelectual y afectivo**.

La higiene mental debe ser fomentada de forma individual, familiar y comunitaria, a través de la interiorización y endoculturación de **hábitos positivos** que le permitan mantener el equilibrio interno.

La salud **sexual** es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

La **planificación familiar** (PF) es un término que concierne a la fecundidad controlada mediante la adopción voluntaria de alguna forma de anticoncepción.

Se debe partir de un enfoque **integral** de promoción de la salud sexual que garantice los derechos sexuales de mujeres y hombres, encaminados a favorecer cambios en relación con los sesgos de género.

La **anticoncepción** tiene que ver tanto con el riesgo de embarazos no planificados como con las ETS.

La OMS define **autonomía** como la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales sobre cómo uno vive su vida cotidiana, de acuerdo con las propias normas y preferencias.

Orem desarrolló una teoría sobre el déficit del autocuidado, que consiste, en la idea de que los individuos, cuando son capaces, deben cuidar de ellos mismos.

Una actividad de promoción de la autonomía y autocuidados radica en ayudar al individuo y a la familia a alcanzar un mayor nivel de **independencia** potenciando al máximo sus **capacidades** de autocuidado.

TEST DE PRÁCTICA UNIDAD FORMATIVA 4

1. Los programas de salud constituyen el nivel mas concreto y específico de la:

- a. Planificación
- b. Gestión
- c. Educación
- d. Evaluación

2. Una evaluación concurrente de un programa de salud

- a. Valora la pertinencia de su puesta en marcha

- b. Persigue una valoración precoz del resultado (efectividad), de la cobertura (población inaccesible) o de la calidad
- c. Valora fundamentalmente la consecución de objetivos y el efecto sobre la salud.
- d. Todas son correctas

3. Algunas actividades preventivas y de promoción de los estilos de vida en la persona adulta según el PAPPS son

- a. Tabaquismo
- b. Actividad física
- c. Hipertensión
- d. A y B son correctas

4. Algunas actividades preventivas y de promoción de los estilos de vida en la infancia y adolescencia según el PAPPS son:

- a. Prevención del raquitismo
- b. Salud bucodental
- c. Ejercicios y actividad física
- d. Todas son correctas

5. La detección precoz de trastornos por ansiedad y depresión es una actividad preventiva y de promoción de la salud _____ del PAPPS.

- a. Infantil
- b. Enfermedades infecciosas
- c. Mental
- d. Personas mayores

6. ¿Qué tipo de alimentación se define como la que hace posible que el individuo mantenga un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el desarrollo de las actividades normales del trabajo y de la vida diaria?

- a. Alimentación saludable
- b. Nutrición
- c. Dieta
- d. Todas son correctas

7. La alimentación de una persona mayor, debe ser:

- a. De fácil digestibilidad y masticación
- b. Alto contenido en hidratos de carbono
- c. Pocas comidas y de mayor cantidad
- d. Todas son correctas

8. El _____ depura el colesterol de los tejidos por lo que su acción es beneficiosa.

- a. LDL
- b. HDL
- c. IDL
- d. ADL

9. Es importante en la Diabetes Mellitus:

- a. Establecer un horario de comidas
- b. Realizar 6 comidas distribuidas al día
- c. Actividad física diaria
- d. Todas son correctas

10. ¿Cuál es el tipo de desnutrición Marasmo?

- a. Desnutrición crónica
- b. Desnutrición aguda
- c. Desnutrición mixta
- d. Ninguna es correcta

11. Para considerar una alimentación saludable, debe ser:

- a. Suficiente y adecuada
- b. Armónica
- c. Completa
- d. Todas son correctas

12. El periodonto es:

- a. Un tejido que fija el diente al maxilar
- b. La parte central del diente
- c. La capa que recubre la corona del diente
- d. El tejido confiere al diente color y elasticidad

13. La función de los molares es:

- a. Cortar los alimentos
- b. Triturar y moler los alimentos
- c. Desgarrar los alimentos
- d. Todas son correctas

14. Las apilas fungiformes perciben los sabores:

- a. Amargos
- b. Dulces
- c. Salados
- d. Todas son correctas

15. La gingivitis tiene su causa es:

- a. Mala higiene bucodental

- b. Consumo de tabaco
- c. Inmunodepresión
- d. A y B son correctas

16. ¿Qué tipo de movimiento tiene la articulación de la cadera?

- a. Sinartrosis
- b. Anfiartrosis
- c. Diartrosis
- d. Ninguna es correcta

17. ¿Cómo se denominan los movimientos especiales del antebrazo?

- a. Pronación
- b. Circunducción
- c. Supinación
- d. A y C son correctas

18. Para una buena promoción de la actividad física, se debe:

- a. Fomentar la actividad física regular moderada
- b. Tener en cuentas las limitaciones de cada individuo
- c. Promover el ejercicio físico regular como una manera de bienestar psicológico y de aliviar el estrés o el sueño.
- d. Todas son correctas

19. El término que concierne a la fecundidad controlada mediante la adopción voluntaria de alguna forma de anticoncepción, se denomina:

- a. Salud sexual
- b. Planificación familiar
- c. Anticoncepción
- d. ETS

20. Algunas de las actividades básicas de vida diaria son:

- a. El cuidado personal
- b. La movilidad esencial
- c. Ejecutar tareas sencillas
- d. Todas son correctas

1. La promoción de la salud es:

El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud.

Permite mejorar la salud.

Disminuye las habilidades y capacidades de las personas.

A y B son correctas

2. Según la OMS, el concepto de salud es un estado completo de bienestar:

Físico, mental y religioso

Físico, intelectual y social

Físico, mental y social

Todas son correctas

3. La concepción de que para que exista enfermedad tiene que existir un agente etiológico que se podría combatir con productos químicos o vacunas, se conoce como:

Revolución científica

Revolución pasteuriana

Teoría miasmática

Todas son correctas

4. El primer nivel de la Pirámide de las necesidades de Maslow es el relacionado con:

Fisiología

Seguridad

Afiliación

Reconocimiento

5. Mac Lalonde formuló el concepto de determinantes de la salud. ¿Qué forma este concepto?

Medio ambiente y estilo de vida

Biología humana

Sistema sanitario

Todas son correctas

6. Según Lalonde, la biología humana está formada por la herencia genética. Teniendo en cuenta esta definición, las mujeres son más susceptibles de padecer enfermedades:

Degenerativas

EPOC

Úlceras gástricas

HTA

7. La tasa empleada para comparar la mortalidad entre poblaciones con diferente estructura por edades de 50 o más años, se denomina:

Índice de Swaroop

Tasa de mortalidad proporcional

Tasa de mortalidad general

A y B son correctas

8. El riesgo de morir que tienen las personas con la misma patología en forma de porcentaje, se denomina:

Letalidad

Tasa de mortalidad

Mortalidad específica

Índice de Swaroop

9. El concepto de enfermedad hace referencia al conjunto de _____ específicos que afectan a un ser vivo alterando el estado normal de salud.

Signos

Síntomas

Factores

A y B son correctas

10. La etapa en la que la persona se da cuenta de su estado alterado de salud y busca ayuda, primero en el núcleo familiar y posteriormente en los profesionales sanitarios, según Edwar Schuman, se denomina:

Experiencia de los síntomas

Aceptación del rol de enfermo

Entrada en contacto con la asistencia sanitaria

Recuperación o rehabilitación

11. Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses, se conoce como:

El Informe Lalonde

Carta de Ottawa

Carta de Bangkok

Declaración de Alma Ata

12. De la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud en 1986, surge la llamada:

El Informe Lalonde

Carta de Ottawa

Carta de Bangkok

Declaración de Alma Ata

13. ¿En qué año fue publicada el primer Glosario de Términos de Promoción de la Salud?

1986

1992

1998

2000

14. El concepto de salud pública se define como:

Un concepto social y político

La ciencia y el arte de promover la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida mediante esfuerzos organizados de la sociedad

Un concepto que ayudar a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones

Todas son correctas

15. En la 6ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, celebrada en Tailandia en agosto de 2005, se firmó:

El Informe Lalonde

Carta de Ottawa

Carta de Bangkok

Declaración de Alma Ata

16. El reconocimiento al derecho a la protección de la salud se reconoce en:

El Art. 43 de la Constitución Española

El Art. 6 de la Ley General de Sanidad

El Art. 2 de la Ley de Riesgos laborales

Política Salud 21

17. De las siguientes estrategias del Informe Salud 21, ¿Cuál es incorrecta?

Equidad en salud

Mejorar la salud mental

Sector sanitario disgregado

Entorno físico sano y seguro

18. Las funciones de la promoción de la salud son:

Defender la salud

Capacitación de la población para ser más autónoma

Coordinación entre los distintos niveles de salud y políticos

Todas son correctas

19. En la Declaración de Yakarta se identifican cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI, ¿Cuál no es una prioridad?

Promover la responsabilidad social para la salud

Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos

Garantizar una infraestructura para la promoción de la salud

Expandir el individualismo para la promoción de la salud

20. ¿Cuáles son los componentes de la promoción de la salud?

Comunicación

Participación

Entorno

Todas son correctas

21. El componente de la promoción de la salud que ayuda a crear un pensamiento reflexivo y crítico en la población a la vez que fortalece el grado de autoconfianza de las personas o pacientes se denomina:

Comunicación

Aprendizaje social

Colaboración intersectorial

Participación social

22. La coordinación entre los distintos ámbitos para evitar la duplicidad de los esfuerzos y recursos, hace referencia a:

Comunicación

Aprendizaje social

Colaboración intersectorial

Participación social

23. La promoción de la salud laboral:

Reduce la carga de las enfermedades

Elemento fundamental para el diseño organizativo promotor de la salud

Aumenta la productividad y la competitividad

Todas son correctas

24. Algunas de las características que debe tener un profesional sanitario relacionado con la promoción de la salud son:

Desarrollar un rol educativo

Ser capaz de trabajar en equipo

Desarrollar un enfoque capacitante

Todas son correctas

25. La formación que sigue un profesional después de finalizar su formación básica y/o especializada y que no tiene como finalidad la obtención de un título o diploma sino mantener o aumentar su competencia profesional, se denomina:

Inicial

Pregrado

Postgrado

Continuada

26. Los programas de Promoción de la Salud:

Están orientados a fomentar estilos de vida saludables

Permiten elevar la calidad de vida del individuo

Buscan realizar un seguimiento y control de las enfermedades crónicas

Todas son correctas

27. ¿Cuáles son las siglas del Programa español de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud en Atención Primaria?

PPAPS

PAPPS

PAPS

PAPPA

28. La prevención de caídas, es una actividad propia de prevención y promoción de:

Niños

Adultos

Personas mayores

Todas son correctas

29. ¿Cuáles son los cuatro pilares fundamentales de los programas de salud?

Salud bucodental y alimentación saludable

Actividad física

Salud emocional

Todas son correctas

30. Una alimentación saludable en personas ancianas, debe tener:

Alimentos ricos en minerales

Suficiente agua

Fibra

Todas son correctas

31. En una dieta astringente, está permitido:

Pollo cocido con piel

Pescado azul

Sopa de arroz

Tortilla de patatas

32. Algunas causas de gota o hiperuricemia son:

- Ayunos prolongados
- Excesiva ingesta de alcohol
- Obesidad

Todas son correctas

33. Algunas de las actividades de promoción de la alimentación saludable según la OMS son:

- Aumentar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas
- Limitar la ingesta energética procedente de las grasas
- Limitar la ingesta de azúcar

Todas son correctas

34. La parte no visible del diente se denomina:

- Corona
- Cuello
- Raíz
- Dentina

35. ¿En qué parte de la lengua se perciben los sabores salados?

- Papilas foliadas
- Papilas filiformes
- Papilas fungiformes
- Papilas calciformes

36. ¿Cuáles son las glándulas salivares?

- Parótida
 - Submandibular
 - Sublingual
- Todas son correctas

37. Uno de los problemas de salud bucodental que más afecta a la toda la población es:

- Caries
- Gingivitis
- Noma
- Cáncer bucal

38. Para una alimentación saludable se debe tener en cuenta actividades de promoción como:

- Informar sobre la pirámide de los alimentos
- Consumir al menos 15100ml de agua
- Favorecer el estreñimiento

A y B son correctas

39. Entre las actividades de una buena promoción de la salud bucodental no consta:

- Realizar un correcto cepillado de dientes después da cada comida principal
- Limpieza con seda dental una vez al día para eliminar restos de comida entre dientes
- Evitar la ingesta de productos azucarados y carbonatados de forma habitual

No es recomendable masticar chicles con xilitol, después de comer

40. El sistema esquelético está compuesto por:

- Huesos
- Tendones
- Ligamentos y cartílagos

Todas son correctas

41. Un movimiento en el que se dobla o se estira una articulación se denomina:

Flexión y extensión

- Abducción
- Rotación
- Pronación

42. La oposición es un movimiento exclusivo de:

- Antebrazo
- Pulgar
- Pie
- Cabeza

43. En cuanto a la actividad física, se debe tener en cuenta:

Intensidad

Duración

Frecuencia

Todas son correctas

44. Con el fin de mejorar el equilibrio, la fuerza y evitar las caídas en personas mayores, se deberá recomendar una actividad física:

Leve

Moderada

Alta

Todas son correctas

45. La salud mental es el equilibrio entre:

Físico

Intelectual

Afectivo

Todas son correctas

46. Para una buena promoción de la salud mental, se debe:

Manejar los estados depresivos a través de un proceso activo

Influir en la política social

Planificar la toma de decisiones

Todas son correctas

47. Algunas de las actividades de promoción de la salud sexual y reproductiva según el PAPPS y la OMS son:

Promover la igualdad y la equidad de género

Disminuir la homofobia entre individuos

Ofrecer consejo anticonceptivo

Todas son correctas

48. La capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales sobre cómo uno vive su vida cotidiana, de acuerdo con las propias normas y preferencias, se denomina:

Autonomía

Autocuidados

Dependencia

Todas son correctas

49. La teoría sobre el déficit del autocuidado fue formulada por:

Callista Roy

Dorothea Orem

Florence Nightingale

Virginia Henderson

50. Algunas de las actividades de promoción de la autonomía y autocuidados según el PAPPS y la OMS son:

Evitar el aislamiento domiciliario

Conocer el entorno donde se desenvuelve la vida familiar

Ayudar al individuo y a la familia a alcanzar un mayor nivel de independencia

Todas son correctas

<MARZO 2025