	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	**Código**	
Nombre del Documento: Examen de periodo		**Versión 01**	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI 6
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Es importante conocer cuáles son los factores de riesgo cardiovascular, para evitar padecer enfermedad coronaria, sobre todo cuando se llega a la edad madura. Es una de las patologías que causa mayor cantidad de muertes por año. Por ello, es necesario tomar conciencia y fomentar hábitos de vida saludables, no sólo considerando una buena alimentación, sino también incluir ejercicio físico, control del peso y mantenerse alejado del cigarrillo y de otras sustancias nocivas para la salud.

Factores no modificables: La edad, el género y la herencia.
Factores de riesgo modificables: Tabaquismo, sedentarismo, obesidad y la dieta.

El hábito de fumar siempre puede dejarse (con fuerza de voluntad y determinación), dejar de fumar disminuye 36% la mortalidad por causas cardiovasculares. Las personas que tiene enfermedad cardiovascular y que fuman tienen una mortalidad del 50% más que las que no fuman.

Adelgazar también es posible con una dieta reducida en calorías y mayor actividad física, el colesterol alto y la tensión arterial fuera de lo normal también son variables que pueden normalizarse a través de una dieta adecuada, para cada caso.

En definitiva, lo importante es conocer estos factores de riesgo para revertirlos en caso de tenerlos y cuidar nuestro corazón, desde temprana edad para prevenir el desarrollo de algún trastorno de índole cardiovascular.

La actividad física es determinante para ayudar a contrarrestar estos riesgos.

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica o ictus cerebral. Actúa de manera favorable con la corrección de otros factores de riesgo conocidos. Y así, previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos. Asimismo mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL), disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente y mejora la regulación de la glucemia. Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso. Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y jóvenes, y a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, sedentarismo, tabaquismo, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal, ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño. Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad sana y lúdica con la familia y amigos, como excursiones, paseos, juegos, deportes varios, etc. Sabemos que ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo de las situaciones estresantes, así como a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumentando en general, el entusiasmo y el optimismo.

30 minutos de caminata consecutiva 5 veces por semana, disminuye en un 30% los eventos vasculares.

3 horas a la semana de caminata vigorosa demostró mucho más beneficio que 1.5 horas de ejercicio vigoroso a la semana.

Conteste las preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:

1. ¿Qué son los factores de riesgo?
A. Situaciones sociales que afectan la convivencia de las personas.
B. Situaciones patológicas que hacen propenso a alguien para padecer una enfermedad.
C. Situaciones ambientales que ponen en riesgo una comunidad.
D. Situaciones políticas que ponen en riesgo la seguridad de un país.

2. ¿Cómo están clasificados los factores de riesgo?
A. Sanos y Malos.
B. Cardiovasculares y Coronarios.
C. Patológicos y Saludables.
D. Modificables y no modificables.

3. ¿Cuáles son las patologías que causan más muertes por año?
A. Las enfermedades coronarias.
B. La diabetes.
C. El alcohol.
D. El cáncer.

4. Es un factor de riesgo no modificable.
A. El tabaquismo
B. La obesidad.
C. La herencia.
D. Los hábitos alimenticios.

5. ¿Cuál es estilo de vida ideal para prevenir el riesgo de enfermedades coronarias?
A. Practicar deporte todos los días.
B. Buenos hábitos de vida, dieta sana y ejercicio.
C. Comer de todo porque el cuerpo es de costumbres.
D. Evitar el cigarrillo y el alcohol.

6. ¿Por qué es importante dejar de fumar?
A. Las personas con enfermedad coronaria tienen un 50% más de posibilidades de muerte.
B. Porque se fortalece la fuerza de voluntad y la determinación.
C. Disminuye el 36% de riesgo de muerte por enfermedad coronaria.
D. Porque es un problema de salud social.

7. El ejercicio tiene una labor preventiva en:
A. Los adultos que nunca han practicado actividad física.
B. En todas las personas.
C. Ancianos.
D. Niños y jóvenes.

8. Si el colesterol HDL aumenta con el ejercicio esto quiere decir:
A. Que hay un colesterol bueno “HDL” y uno malo “LDL”.
B. Que el ejercicio perjudica las personas con colesterol alto.
C. El mito de que el colesterol alto es malo, es falso.
D. Que es colesterol no es bueno ni malo.

9. ¿Por qué es mejor caminar que trotar?
A. Porque se disfruta más el paisaje.
B. Porque no hay riesgo de sufrir un infarto
C. Porque con esta forma de ejercicio disminuye el desgaste de articulaciones.
D. Porque así no trabajo cardiovascular.

10. ¿Qué aspectos y sistemas se mejoran con la práctica regular de ejercicio?
A. El social, el cardiovascular, el respiratorio, el muscular y el mental.
B. El cardiovascular y el muscular.
C. El mental y el social.
D. La autoestima y la salud en general.