

## **TAREFA\_REPASO\_PROMOCIÓN\_SAÚDE**

### **1. Responde ás seguintes preguntas sobre “Promoción da saúde”**

#### **1.1. Ca colon:**

- a) Como se chaman as lesións precursoas do cancro de colon?
- b) Como se chama a proba diagnóstica de cancro de colon?
- c) Cal é a poboación diana do cribado de cancro de colon?

#### **1.2. Ca mama:**

- a) Cal é a poboación diana do cribado de cancro de mama?
- b) Que significa “mastectomía profiláctica”?
- c) En que casos estaría indicado facer unha mastectomía profiláctica?
- d) Cita dous coidados/precaucións que teña que ter en conta a muller cando vaia facer unha mamografía:

#### **1.3. Ca cérvix:**

- a) Explica a fisiopatoloxía (forma de producirse a enfermidade) do cancro de cérvix.
- b) Que parte da poboación debe participar no diagnóstico precoz de cancro de cérvix?
- c) A quen vai dirixida a vacina do VPH?
- d) Por que se escolleu esa idade para a vacina?

#### **1.4. Metabolopatías:**

- a) Enumera os pasos a seguir para realizar a recollida da mostra de sangue para o cribado de metabolopatías.

### **2. Contesta ás seguintes preguntas tipo test:**

#### **2.1. Que implica o concepto de "empoderamento" na promoción da saúde?**

- A) Reforzar as leis de saúde pública.
- B) Mellorar as habilidades dos profesionais sanitarios.
- C) Conceder poder a un colectivo para mellorar as súas condicións de vida mediante a súa autoxestión.
- D) Aumentar o financiamento en hospitais.

#### **2.2. Cales son os tres niveis de prevención?**

- A) Prevención básica, avanzada e crítica.
- B) Prevención primaria, secundaria e terciaria.
- C) Prevención de emerxencia, patolóxica e rehabilitadora.
- D) Prevención natural, social e psicolóxica.

#### **2.3. Que obxectivo ten a prevención primaria?**

- A) Evitar a progresión da enfermidade.
- B) Diagnosticar a enfermidade en fase avanzada.
- C) Impedir a aparición da enfermidade.

- D) Minimizar as secuelas dunha enfermidade.

**2.4. En que período se realiza a prevención secundaria?**

- A) Período prepatoxénico.
- B) Período patoxénico.
- C) Período pospatoxénico.
- D) Período de rehabilitación.

**2.5. Que accións son exemplos de prevención primaria?**

- A) Realización de mamografías e citoloxías.
- B) Rehabilitación de pacientes crónicos.
- C) Vacinacións e mellora da alimentación.
- D) Tratamento de doenzas diagnosticadas.

**2.6. Que estratexia require a participación activa da comunidade para mellorar a saúde?**

- A) Protección da saúde.
- B) Prevención terciaria.
- C) Promoción da saúde.
- D) Prevención secundaria.

**2.7. Cal das seguintes opcións é un exemplo de prevención terciaria?**

- A) Realizar controis periódicos a persoas sas.
- B) Minimizar as secuelas dunha enfermidade e evitar recidivas.
- C) Realizar campañas de vacinación masiva.
- D) Detección precoz mediante citoloxías.

**2.8. Cando se aplica a prevención secundaria?**

- A) Antes de que a enfermidade se inicie.
- B) Despois da aparición da enfermidade.
- C) Cando a enfermidade está avanzada e con secuelas.
- D) No período prepatoxénico.

**2.9. Que implica a promoción da saúde?**

- A) Diagnosticar enfermidades crónicas.
- B) A toma de conciencia dos problemas de saúde, especialmente en persoas sas.
- C) O tratamento das secuelas dunha enfermidade.
- D) Proporcionar tratamento farmacolóxico aos pacientes.

**2.10. Cales son os principais contextos nos que se desenvolve a promoción da saúde?**

- A) Só nos hospitais.
- B) Na casa, escolas, medio laboral, centros de saúde, hospitais.

- C) Únicamente nas escolas e nos centros de saúde.
- D) Só nas áreas rurais e hospitais.

**2.11. Que papel xogan os medios de comunicación no ámbito familiar en termos de promoción da saúde?**

- A) Reforzan os estilos de vida que xa se adquiren na escola.
- B) Permiten que as campañas sanitarias cheguen ao fogar.
- C) Substitúen os centros de saúde na educación sanitaria.
- D) Son irrelevantes para a promoción da saúde.

**2.12. Cales son as accións principais no ámbito escolar?**

- A) Adquisición de estilos de vida e prevención de riscos laborais.
- B) Prevención de enfermidades crónicas e adquisición de estilos de vida.
- C) Adquisición de estilos de vida e inicio de conductas de risco.
- D) Detección de enfermidades e tratamentos hospitalarios.

**2.13. Que tipo de medidas se realizan no medio laboral como parte da promoción da saúde?**

- A) Educación sobre alimentación saudable.
- B) Detección precoz de enfermidades.
- C) Prevención de riscos laborais.
- D) Vacinacións e fluoración dental.

**2.14. A quen van dirixidos os campos de actuación da promoción da saúde?**

- A) Só aos enfermos.
- B) A toda a comunidade, tanto individualmente como grupalmente.
- C) Á poboación infantil e adolescente.
- D) Únicamente ás persoas anciás.

**2.15. Que accións están orientadas a persoas enfermas dentro da promoción da saúde?**

- A) Previr complicacións e fomentar a curación.
- B) Mantemento de estilos de vida saudables.
- C) Prevención de enfermidades crónicas e vacinación.
- D) Diagnóstico temperán e rehabilitación.

**2.16. Que accións son comúns na promoción da saúde durante a adolescencia?**

- A) Vacinación e fluoración dental.
- B) Prevención do consumo de drogas, alcohol e enfermidades de transmisión sexual (ETS).
- C) Prevención de deshidratación no verán.
- D) Rehabilitación e tratamentos hospitalarios.

**2.17. Que accións son clave na promoción da saúde para persoas anciás?**

- A) Detección precoz de enfermidades.
- B) Prevención de enfermidades cardiovasculares (ECV) e deshidratación no verán.
- C) Prevención de ETS e estilos de vida saudables.
- D) Vacinacións e fluoración dental.

**2.18. Que factores determinan os campos de actuación na promoción da saúde?**

- A) O estado de saúde, a etapa do ciclo vital e o xénero.
- B) A localización xeográfica e o nivel educativo.
- C) A disposición de hospitais e médicos na área.
- D) O acceso á tecnoloxía e á información.

**2.19. Que exemplifica unha acción de promoción da saúde segundo o xénero?**

- A) Prevención de enfermidades cardiovasculares.
- B) Prevención de violencia de xénero e de patoloxías diferenciadas segundo o xénero.
- C) Fluoración dental en escolares.
- D) Programas de vacinación infantil.

**2.20. Que significa programar?**

- A) Distribuír tarefas aleatoriamente.
- B) Planificar e organizar por escrito as partes dun traballo ou proxecto.
- C) Traballar sen planificación para aforrar tempo.
- D) Executar accións sen adiantarse ás dificultades.

**2.21. Cal é un dos beneficios de programar?**

- A) Aumenta o esforzo necesario para completar un proxecto.
- B) Aforra tempo e recursos.
- C) Evita prever dificultades.
- D) Retrasa a execución do proxecto.

**2.22. Que implica a fase de diagnóstico nun programa de promoción da saúde?**

- A) Coñecer as características de saúde da poboación e definir os obxectivos.
- B) Realizar as actividades planeadas.
- C) Avaliar os recursos dispoñibles.
- D) Comparar os resultados cos obxectivos.

**2.23. Que se realiza durante a fase de planificación?**

- A) Diagnosticar os problemas de saúde.

- B) Avaliar o impacto do programa.
- C) Decidir as actividades, recursos necesarios e tempo para a execución.
- D) Comparar os obxectivos cos resultados.

**2.24. En que consiste a fase de execución dun programa?**

- A) Coñecer o problema de saúde.
- B) Definir os obxectivos.
- C) Levar a cabo as actividades planificadas.
- D) Avaliar os resultados e facer axustes.

**2.25. Cal das seguintes accións forma parte da fase de avaliación dun programa?**

- A) Decidir que recursos serán necesarios.
- B) Levar a cabo as actividades planificadas.
- C) Comparar os resultados co obxectivo previsto.
- D) Coñecer o problema de saúde.

**2.26. Por que é importante anticiparse ás dificultades cando se programa?**

- A) Para aforrar cartos, aínda que non tempo.
- B) Para aumentar a complexidade do proxecto.
- C) Para evitar desmoralizarse e estar preparado fronte aos obstáculos.
- D) Para retrasar o comezo do proxecto.

**2.27. Que se debe facer se xorden novas necesidades durante a avaliación?**

- A) Ignoralas, xa que non estaban no plan inicial.
- B) Incluíras no diagnóstico orixinal.
- C) Adaptar o programa e facer axustes se é necesario.
- D) Repetir a fase de planificación.

**2.28. Que fase dun programa de promoción da saúde inclúe a identificación dos recursos necesarios?**

- A) Diagnóstico.
- B) Planificación.
- C) Execución.
- D) Avaliación.

**2.29. Que ocorre se non existe un problema de saúde claro durante a fase de diagnóstico?**

- A) O programa non ten sentido.
- B) O programa segue adiante sen modificacións.
- C) Pásase directamente á fase de execución.
- D) Realízase unha nova avaliación.

**3. Indica se as seguintes actividades correspóndense coa prevención primaria, secundaria ou terciaria:**

| ACTIVIDADE                                     | TIPO DE PREVENCIÓN |            |           |
|------------------------------------------------|--------------------|------------|-----------|
|                                                | PRIMARIA           | SECUNDARIA | TERCIARIA |
| Vacinación da gripe                            |                    |            |           |
| Taller para aprender a comer san               |                    |            |           |
| Citoloxías de colo uterino en mulleres         |                    |            |           |
| Tratamento retroviral para un paciente con VIH |                    |            |           |
| Detección de metabolopatías a recién nacidos   |                    |            |           |
| Cambios posturais nun paciente encamado        |                    |            |           |
| Mamografías ás mulleres a partir dos 50 anos   |                    |            |           |
| Control de TA nun paciente hipertenso          |                    |            |           |
| Proba do VPH a mulleres                        |                    |            |           |
| Curso de intelixencia emocional                |                    |            |           |

**4. Pensa nun exemplo de calquera cousa que vaias facer (unha actividade laboral, escolar, doméstica, de ocio...) e explica os beneficios que terá programar dita actividade:**

**5. Por que a escola se considera un ámbito de actuación de promoción da saúde. Explicao coas túas palabras.**

**6. Segundo a etapa do ciclo vital na que se atope a persoa, distínguense, a lo menos, 3 campos de actuación da promoción da saúde. Cítaos e pon un exemplo de promoción da saúde propio de cada un deles.**