

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

SECRETARÍA GENERAL

**DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN
DE ESTUDIOS**

**Temario-Guía
de Ciencias de la Salud I
(1511)**

Plan CCH - 1996

PRESENTACIÓN

La presente guía tiene como propósito orientarte en tu estudio para presentar con éxito el examen extraordinario de Ciencias de la Salud I.

En la guía encontrarás información acerca de los contenidos que, conforme al programa de estudio vigente, serán considerados en el examen extraordinario de la asignatura.

De igual forma, dispondrás de orientaciones acerca de la importancia relativa de cada tema, del nivel de profundidad con que éstos serán evaluados en el examen y de las actividades que deberás realizar para obtener un mejor desempeño en tus aprendizajes.

Con objeto de que dispongas de apoyos para tu estudio, la guía te informa sobre los libros que puedes consultar para estudiar cada tema del programa de la asignatura. Esta bibliografía puede ser complementada y ampliada con libros que tú ya tengas o hayas utilizado anteriormente al estudiar esta asignatura.

Por último, la guía contiene un instrumento de autoevaluación con sus respuestas para que verifiques tus aprendizajes y te familiarices con la forma en que serán evaluados tus conocimientos en la asignatura. Resolver correctamente este examen te permite constatar tus avances académicos, pero no garantiza que automáticamente apruebes tu examen, ya que los contenidos específicos y la forma de los reactivos varían de un examen a otro.

La guía contiene los siguientes apartados:

- 1. Temario de estudio.** Informa acerca de los contenidos que serán considerados en el examen extraordinario de la asignatura, conforme al programa de estudio vigente.
- 2. Actividades de aprendizaje.** Sugiere actividades que deberás realizar para obtener un mejor desempeño en tus aprendizajes. Te orienta acerca de la importancia relativa de cada tema en el conjunto de conocimientos del curso, así como del nivel de profundidad con que éstos serán evaluados en el examen.
- 3. Bibliografía.** Proporciona información sobre los libros que puedes consultar para estudiar cada tema del programa de la asignatura.
- 4. Ejercicios de autoevaluación.** Ejercicios presentados en forma de reactivos con formatos similares a los que puedes encontrar en el examen. Incluye las respuestas correctas para que verifiques tus aciertos.

ÍNDICE

1. Temario de estudio	5
2. Actividades de aprendizaje	7
3. Bibliografía	
Básica	9
Complementaria	10
4. Ejercicios de autoevaluación	11
Respuestas a la autoevaluación	16
Tabla de aciertos	17

INTRODUCCIÓN

Para que obtengas mejores resultados durante tu estudio es conveniente que utilices la guía de la siguiente manera:

TEMARIO DE ESTUDIO

En este listado identifica los temas que consideras que ya dominas, así como aquellos que desconoces o te resultan particularmente difíciles. Elabora un plan tentativo de trabajo, con días y cantidad de horas que dedicarás al estudio y repaso de los temas.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Realiza cada una de las actividades sugeridas para el estudio de cada tema y elabora siempre un resumen o cuadro sinóptico destacando los aspectos más relevantes del tema, esto te permitirá organizar tus conocimientos y ubicar los puntos principales de estudio y facilitará tus repasos. Ajusta tu plan inicial de trabajo de acuerdo a la importancia relativa de cada tema y a tus aptitudes o dificultades para su estudio.

BIBLIOGRAFÍA

Consulta en cada tema los capítulos o fragmentos de los libros sugeridos en la guía. Puedes utilizar cualquier otro libro con el cual te sientas a gusto, ya que la bibliografía recomendada puede ser complementada y ampliada con libros que tú ya tengas o hayas utilizado anteriormente al estudiar estos temas.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

Resuelve esta parte de la guía en condiciones similares a como realizarás tu examen: tiempo, tipo de lápiz, gomas, instructivo, llenado adecuado de la hoja de respuestas, etc.

Es importante que constates tus aciertos con el listado de respuestas que se proporciona en la guía, para que detectes los aspectos que necesitas reforzar.

Recuerda que los reactivos de la guía son sólo indicativos del tipo de reactivos que puede contener el examen, y los contenidos explorados no excluyen otros (considerados en el programa de estudio vigente) no abordados en esta muestra. La información sobre la importancia relativa de cada tema en el programa de estudio, te permitirá tener una idea de la cantidad de reactivos que pudieran incluirse en el examen.

TEMARIO DE ESTUDIO

PRIMERA UNIDAD LAS CIENCIAS DE LA SALUD EN EL BACHILLERATO DEL CCH

Las Ciencias de la Salud y su relación con:
La metodología científica.
Las otras disciplinas.
Los avances científicos y tecnológicos.

Caracterización:
Salud.
Enfermedad.
Unidad biopsicosocial.
Factores de riesgo.
Medidas preventivas.

SEGUNDA UNIDAD ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Introducción:
Alimentación y Nutrición.
Importancia.
Caracterización individual y colectiva del estado nutricional.
Alimentos, nutrimentos y componentes indispensables.
Valor nutritivo de los alimentos.
2. Factores determinantes:
Disponibilidad y accesibilidad.
Hábitos y costumbres.
Contaminación de alimentos.
Dietas vegetarianas, hipocalóricas y desbalanceadas.
La dieta real e ideal del adolescente.
3. Digestión:
Participación anatomo-fisiológica.
Salivación, masticación deglución y digestión.
Participación emocional.
Fases del apetito, anorexia e hiperfagia.
4. Mala nutrición:
Caracterización.
Factores predisponentes.
Principales manifestaciones por grupo de edades.
Papel de las parasitosis.
Grupos afectados.
Factores de riesgo y medidas prevención.

TERCERA UNIDAD TRANSPORTE Y ENERGÍA

El transporte y transformación de sustancias en el organismo humano.
Hematosiis, asimilación, transporte, excreción y homeostasis.
Generalidades anatómo-funcionales de los sistemas angiológico, respiratorio, óseo-muscular, urinario, endocrino y aspectos inmunológicos.
Producción y utilización de la energía biológica en el ser humano.
Los factores psicológicos y socioculturales.
Influencia de la alimentación, contaminación, actividad física, tabaco, alcohol y estrés en el funcionamiento del organismo humano.
Resultantes de las conductas de riesgo.
Participación de la energía solar y otros tipos de energía en la salud humana.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

EJERCICIO.- Elaboración de mapa conceptual sobre las Ciencias de la Salud.

Instrucciones: Identifica palabras claves y elabora un esquema.

EJERCICIO: Ensayo sobre el concepto de las Ciencias de la Salud.

Instrucciones: Argumenta la importancia de las Ciencias de la Salud.

EJERCICIO: Elaboración de Cuestionario.

Instrucciones: Analiza las siguientes preguntas y busca las respuestas.

¿Cuál es el origen del concepto de Ciencias de la Salud?

¿Cuáles son las disciplinas que apoyan a las Ciencias de la Salud?

¿Qué importancia tiene detectar las conductas de riesgo?

¿Qué importancia tiene aplicar conductas protectoras?

¿Qué entiendes por: Hematosiis, asimilación, transporte, excreción y homeostasis?

¿Qué importancia tiene la producción y utilización de la energía biológica en el ser humano?

¿Cuáles son los factores de riesgo psicológicos y socioculturales, que afectan al ser humano?

¿Qué influencia tiene la alimentación, contaminación, actividad física, tabaco, alcohol y estrés en el funcionamiento del organismo humano?

¿Qué importancia tiene la participación de la energía solar y otros tipos de energía en la salud humana?

EJERCICIO: Identificación en esquemas sobre generalidades anatómo-funcionales de los sistemas angiológico, respiratorio, óseo-muscular, urinario, endocrino e inmunológico.

Instrucciones: Consigue un esquema de los sistemas que se te indican e identifica su localización anatómica.

EJERCICIO: Elaboración de un listado de actividades preventivas que puedes realizar en tu núcleo familiar, escuela y comunidad.

Instrucciones: Investiga en tu casa, escuela y comunidad actividades que puedes realizar en forma preventiva para mejorar tu calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

Salazar Coiro J. G.

Salud en el Ser Humano (Paquete Didáctico para Ciencias de la Salud I)

Editorial UNAM, Colegio de Ciencias y Humanidades

México, 2002

Nota: Se encuentra de venta en los Planteles: Sur, Vallejo, Naucalpan, Oriente y Azcapotzalco del CCH de la UNAM (En Folletería)

Contenido	Capítulo	Páginas	Observaciones
Tiene todos los contenidos temáticos del Programa Actualizado (1996)	Tres	De la 15 a la 149	Este libro fue dictaminado favorablemente por el Comité editorial del CCH y está acorde al Plan de Estudios Actualizado.

Talavera Silva M. A.

Las Ciencias de la Salud en el Bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Editorial UNAM, CCH, Plantel Azcapotzalco.

México, 1999.

Nota: Se encuentra de venta en el CCH de la UNAM Plantel Azcapotzalco (En Folletería)

Contenido	Capítulo	Páginas	Observaciones
Conceptos de la Ciencias de la Salud.	Uno	De la 1 a la 27	En este libro se ubica la importancia del concepto de las Ciencias de la Salud.

COMPLEMENTARIA

Higashida Hirose, B. Y.

Ciencias de la Salud.

Editorial McGraw Hill

México, 1990

Fox B.

Ciencias de los alimentos, nutrición y salud.

Editorial Limusa

México, 1997.

Houssay, B. A.

Fisiología Médica.

Editorial Ateneo.

Argentina, 1990.

Bunge, M.

La Ciencia su Método y su Filosofía.

Editorial Quinto Sol, S. A.

México, 1990.

San Martín, H.

Salud y Enfermedad.

Editorial La Prensa Médica Mexicana.

México, 1981.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. Procedimiento formado por una secuencia lógica de actividades que procura descubrir las características de los fenómenos, mediante el raciocinio y la comprobación a través de la demostración y la verificación, es el método:

- A) Empírico.
- B) Epidemiológico.
- C) Estadístico.
- D) Científico.

2. La importancia de la medicina preventiva radica en:

- A) Organizar a los enfermos.
- B) Evitar las enfermedades y fomentar la salud.
- C) Diagnosticar y tratar correctamente.
- D) Rehabilitar adecuadamente.

3. Disciplina que describe las características de la población:

- A) Sociología.
- B) Ictiología.
- C) Arqueología.
- D) Demografía.

4. Ciencia que estudia al hombre:

- A) Psicología.
- B) Historia.
- C) Antropología.
- D) Paleontología.

5. Las alteraciones anatomofuncional, psíquica o social, reciben el nombre de:

- A) Inmunidad.
- B) Enfermedad.
- C) Tolerancia.
- D) Resistencia.

6. La Organización Mundial de la Salud define a la salud, como:

- A) Poder trabajar.
- B) Estar sano.
- C) No padecer enfermedad.
- D) Bienestar biológico, psicológico y social.

7. La salud pública se aplica en lo:

- A) Individual.
- B) Colectivo.
- C) Clínico.
- D) Hospitalario.

8. Modo de vida de un grupo de individuos; incluye lo que inventa, aprende y transmite a sus hijos, es la:

- A) Biología.
- B) Sociedad.
- C) Psicología.
- D) Cultura.

9. Disciplina que evita las enfermedades y fomenta la salud, es la medicina:

- A) Social.
- B) Curativa.
- C) Cuántica.
- D) Preventiva.

10. La alimentación es todo lo que:

- A) Nutre.
- B) Digerimos.
- C) Absorbemos.
- D) Comemos.

11. Proceso bioquímico celular necesario para la vida:

- A) Digestión.
- B) Transporte.
- C) Alimentación.
- D) Nutrición.

12. Los nutrientes el ser humano los obtiene de:

- A) Alimentos.
- B) Almacenes.
- C) Investigaciones.
- D) Laboratorios.

13. Nutriente que tiene las funciones de energético, regulación y reparación:

- A) Minerales.
- B) Vitaminas.
- C) Proteínas.
- D) Agua.

14. Nutriente que tiene la función de transporte y constituye las dos terceras partes del peso corporal:

- A) Lípidos.
- B) Proteínas.
- C) Hidratos de carbono.
- D) Agua.

15. La falta de cualquier nutriente, produce la:

- A) Mala nutrición.
- B) Desnutrición.
- C) Mala alimentación.
- D) Inanición

16. Son nutrientes que actúan como coenzimas, es decir, ayudan a las enzimas a digerir los nutrientes, no producen energía ni forman tejidos:

- A) Proteínas.
- B) Vitaminas.
- C) Lípidos.
- D) Minerales.

17. Son nutrientes inorgánicos que sirven para que el organismo pueda llevar a cabo sus funciones:

- A) Proteínas.
- B) Lípidos.
- C) Minerales.
- D) Hidratos de carbono.

18. Consecuencia por deficiencia general de todos los nutrientes:

- A) Mala alimentación.
- B) Desnutrición.
- C) Hipofagia.
- D) Anorexia.

19. Energía mínima que necesita el ser humano para mantener sus funciones:

- A) Kilocaloría basal.
- B) Anabolismo basal.
- C) Catabolismo basal.
- D) Metabolismo basal.

20. La digestión de las grasas se inicia en:

- A) Intestino grueso.
- B) Boca.
- C) Intestino delgado.
- D) Estómago.

21. Para poder utilizar los nutrientes es necesario que el ser humano, realice la:

- A) Regulación.
- B) Reparación.
- C) Producción.
- D) Digestión.

22. La química de la digestión de los lípidos es por:

- A) Ionización.
- B) Degradación.
- C) Hidrólisis.
- D) Osmosis.

23. En la boca se inicia la digestión de:

- A) Proteínas.
- B) Lípidos.
- C) Carbohidratos.
- D) Vitaminas.

24. La mala nutrición en el mundo es por falta de recursos:

- A) Psicológicos.
- B) Sociales.
- C) Biológicos.
- D) Económicos.

25. Los problemas nutricionales en los adolescentes son:

- A) Económicos.
- B) Biológicos.
- C) Psicológicos.
- D) Físicos.

26. Una mala nutrición puede ser un factor de riesgo, para provocar:

- A) Obesidad.
- B) Convulsiones.
- C) Amigdalitis.
- D) Cardiopatía.

27. Los seres humanos utilizan energía que necesitan, a través de cambios químicos complejos, que se realizan fundamentalmente dentro de:

- A) Células.
- B) Tejidos.
- C) Órganos.
- D) Sistemas.

28. La excreción es una actividad metabólica natural que se inicia en:

- A) Células.
- B) Tejidos.
- C) Órganos.
- D) Aparatos.

29. Cuando una sustancia se mueve de una región donde su concentración es alta a otra de menor concentración recibe el termino de transporte:

- A) Facilitado.
- B) Activo.
- C) Pasivo.
- D) Simple.

30. El sistema circulatorio es un circuito continuo de:

- A) Hormonas.
- B) Huesos.
- C) Músculos.
- D) Sangre.

31. Los huesos se forman a partir de:

- A) Células.
- B) Tejidos.
- C) Órganos.
- D) Sistemas.

32. El músculo liso se encuentra en:

- A) Intestino.
- B) Boca.
- C) Brazos.
- D) Corazón.

33. El sistema endocrino tiene glándulas:

- A) Primarias y secundarias.
- B) Exocrinas y endocrinas.
- C) Buenas y malas.
- D) Fuertes y débiles.

34. La energía en el ser humano se mide en forma de:

- A) Hidrólisis.
- B) Oxidación.
- C) Calor.
- D) Liberación.

35. La respiración celular produce:

- A) Oxigenación.
- B) Desechos.
- C) Agua.
- D) Energía.

36. Las conductas de riesgo se pueden limitar mediante:

- A) Tratamiento.
- B) Rehabilitación.
- C) Prevención.
- D) Curación.

37. La falta de proteínas en los niños, produce el síndrome de:

- A) Kwashiorkor.
- B) Sydenham.
- C) Sulkowitch.
- D) Addison.

38. La causa fundamental de la mala alimentación es un fenómeno:

- A) Biológico.
- B) Psicológico.
- C) Ambiental.
- D) Socioeconómico.

39. El ciclo de energía entre los animales y plantas, está en la energía del:

- A) Sol.
- B) Agua.
- C) Tierra.
- D) Viento.

40. Transformación de energía luminosa en química:

- A) Metabolismo.
- B) Fotosíntesis.
- C) Catabolismo
- D) Anabolismo.

RESPUESTAS A LA AUTOEVALUACIÓN

1- D
2- B
3- D
4- C
5- B
6- D
7- B
8- D
9- D
10- D
11- D
12- A
13- C
14- D
15- A
16- B
17- C
18- B
19- D
20- C

21- D
22- C
23- C
24- D
25- C
26- A
27- A
28- A
29- C
30- D
31- A
32- A
33- B
34- C
35- D
36- C
37- A
38- D
39- A
40- B

TABLA DE ACIERTOS

Puntuación	Calificación
0 - 23	5
24 - 27	6
28 - 31	7
32 - 35	8
36 - 39	9
40	10