

EVALUCIONES PARA ESTRATEGIA DE HIGIENE GASTROINTESTINAL

1. ¿Qué evalúa la Escala de Bristol?
 - a) El color de las heces
 - b) La forma y consistencia de las heces
 - c) La frecuencia de las deposiciones
 - d) El olor de las heces
2. ¿Cuántos tipos de heces clasifica la Escala de Bristol?
 - a) 5
 - b) 6
 - c) 7
 - d) 8
3. ¿Qué tipo de heces indica estreñimiento severo?
 - a) Tipo 1
 - b) Tipo 3
 - c) Tipo 5
 - d) Tipo 7
4. ¿Cuál tipo de heces se considera normal o saludable según la Escala de Bristol?
 - a) Tipo 2
 - b) Tipo 3 y 4
 - c) Tipo 5 y 6
 - d) Tipo 1 y 7
5. ¿Qué tipo de heces se asocia con diarrea?
 - a) Tipo 1 y 2
 - b) Tipo 3 y 4
 - c) Tipo 5, 6 y 7
 - d) Tipo 2 y 3
6. Si un paciente presenta heces duras y fragmentadas, difíciles de evacuar, ¿a qué tipo pertenece según la escala?
 - a) Tipo 1
 - b) Tipo 4
 - c) Tipo 6
 - d) Tipo 7
7. Una persona con heces blandas, con bordes irregulares y evacuaciones frecuentes probablemente presenta:
 - a) Dieta equilibrada
 - b) Estreñimiento
 - c) Diarrea leve
 - d) Hidratación deficiente
8. Si las heces tienen forma de serpiente lisa y blanda, ¿cómo se clasifican?
 - a) Tipo 3
 - b) Tipo 4

- c) Tipo 5
- d) Tipo 6

SESION 2 TABLETANOS

1. Según la socialización de la escala, ¿qué color representa las heces blandas o acuosas, indicativas de diarrea?

- a) Verde
- b) Amarillo
- c) Azul
- d) Rojo

Respuesta correcta: Azul

2. ¿Qué color se asocia con las heces de consistencia ideal y forma blanda (tipos 4 y 5)?

- a) Verde
- b) Azul
- c) Amarillo
- d) Rojo

Respuesta correcta: Verde

3. Si las heces son duras, fragmentadas y difíciles de evacuar (estreñimiento severo), ¿qué color las representa?

- a) Rojo
- b) Amarillo
- c) Azul
- d) Verde

Respuesta correcta: Rojo

4. ¿Qué color indica heces con forma definida pero con grietas leves (tipo 3), consideradas de consistencia intermedia?

- a) Azul
- b) Amarillo
- c) Verde
- d) Rojo

Respuesta correcta: Amarillo

SESION 3 MASAJES PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO Y LA DIARREA

1. ¿Cuál es el principal objetivo del masaje abdominal en la prevención del estreñimiento?

- a) Disminuir la temperatura corporal
- b) Estimular el movimiento intestinal (peristaltismo)
- c) Reducir el apetito
- d) Fortalecer los músculos del abdomen

Respuesta correcta: b) Estimular el movimiento intestinal (peristaltismo)

2. ¿En qué dirección deben realizarse los masajes abdominales para favorecer el tránsito intestinal?

- a) En sentido contrario a las manecillas del reloj
- b) En sentido de las manecillas del reloj
- c) De arriba hacia abajo sin dirección específica
- d) Solo en el lado izquierdo del abdomen

Respuesta correcta: b) En sentido de las manecillas del reloj

3. ¿Qué beneficio se obtiene al realizar masajes suaves y circulares en casos de diarrea?

- a) Estimular la evacuación
- b) Disminuir los cólicos y relajar el intestino
- c) Aumentar el apetito
- d) Endurecer las heces

Respuesta correcta: b) Disminuir los cólicos y relajar el intestino

4. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones es importante antes de aplicar un masaje abdominal?

- a) Realizarlo justo después de comer
- b) Aplicar presión fuerte para mayor efecto
- c) Asegurarse de que la persona esté relajada y en posición cómoda
- d) Hacerlo con movimientos rápidos y secos

Respuesta correcta: c) Asegurarse de que la persona esté relajada y en posición cómoda

5. ¿Qué elementos pueden acompañar el masaje para mejorar sus beneficios digestivos?

- a) Aceites naturales o aromáticos y respiración profunda
- b) Compresas frías y música fuerte
- c) Ejercicio intenso y bebidas energéticas
- d) Ropa ajustada y posturas rígidas

Respuesta correcta: a) Aceites naturales o aromáticos y respiración profunda

SESION 4 HIDROVIDA

1. ¿Qué es la disfagia?

- a) Dificultad para respirar
- b) Dificultad para tragar alimentos o líquidos
- c) Falta de apetito
- d) Dolor abdominal al comer

Respuesta correcta: b) Dificultad para tragar alimentos o líquidos

2. ¿Por qué es importante mantener una buena hidratación en personas con disfagia?

- a) Porque mejora el sabor de los alimentos
- b) Porque previene la deshidratación y facilita la deglución
- c) Porque reduce la temperatura corporal
- d) Porque estimula el apetito

Respuesta correcta: b) Porque previene la deshidratación y facilita la deglución

3. ¿Qué tipo de líquidos se recomiendan para personas con disfagia?

- a) Líquidos muy fríos y gaseosos
- b) Líquidos espesados o con textura modificada
- c) Líquidos con alto contenido de azúcar
- d) Solo agua simple

Respuesta correcta: b) Líquidos espesados o con textura modificada

4. ¿Cuál de los siguientes signos puede indicar la presencia de disfagia?

- a) Tos o atragantamiento al comer o beber
- b) Sudoración excesiva
- c) Dolor muscular
- d) Somnolencia después de comer

Respuesta correcta: a) Tos o atragantamiento al comer o beber

5. ¿Qué medida ayuda a prevenir complicaciones en personas con disfagia durante la alimentación?

- a) Comer rápidamente para evitar esfuerzo
- b) Mantener una postura erguida y tranquila al comer
- c) Evitar el consumo de agua
- d) Acostarse inmediatamente después de comer

Respuesta correcta: b) Mantener una postura erguida y tranquila al comer

SESION 5 VADENUT

1. ¿Cuál es la principal función de la herramienta Vadenut presentada en la sesión?

- a) Servir únicamente como recetario digital
- b) Recopilar resultados y aprendizajes de toda la estrategia nutricional
- c) Medir el peso y talla de los usuarios
- d) Sustituir la valoración nutricional presencial

Respuesta correcta: b) Recopilar resultados y aprendizajes de toda la estrategia nutricional

2. ¿Qué elemento innovador incluye Vadenut para apoyar el trabajo del profesional en nutrición?

- a) Un recetario con modificaciones en fibra dietaria según el diagnóstico nutricional
- b) Videos motivacionales sobre alimentación saludable
- c) Juegos interactivos sobre frutas y verduras
- d) Tablas genéricas de calorías sin personalización

Respuesta correcta: a) Un recetario con modificaciones en fibra dietaria según el diagnóstico nutricional

3. ¿Cómo contribuye Vadenut a la sostenibilidad de la estrategia nutricional?

- a) Disminuyendo el tiempo de consulta
- b) Integrando la tecnología con la práctica profesional para dar seguimiento continuo
- c) Limitando el uso de datos personales
- d) Sustituyendo la educación alimentaria presencial

Respuesta correcta: b) Integrando la tecnología con la práctica profesional para dar seguimiento continuo

4. ¿Qué beneficio directo aporta Vadenut al proceso de atención nutricional individual?

- a) Permite ajustar las recomendaciones dietarias a cada diagnóstico específico
- b) Brinda planes alimentarios iguales para todos los pacientes
- c) Se enfoca únicamente en el control de peso
- d) Requiere menos formación profesional

Respuesta correcta: a) Permite ajustar las recomendaciones dietarias a cada diagnóstico específico

5. Según la valoración realizada, ¿qué aspecto se destacó como evidencia del éxito de la sesión?

- a) El diseño visual de la herramienta
- b) La integración efectiva de la tecnología con la práctica nutricional
- c) La cantidad de recetas incluidas
- d) La duración corta de la presentación

Respuesta correcta: b) La integración efectiva de la tecnología con la práctica nutricional