

AMTA MBLEx (Spanish) - Quiz Questions with Answers

Anatomy & Physiology

Anatomy & Physiology

1.

De las siguientes, ¿Cuál es la mejor descripción de edema?

Un exceso de líquido intersticial

Una condición autoinmune

Un síntoma de deshidratación

Una señal de advertencia de diabetes

Respuesta correcta: Un exceso de líquido intersticial

De las opciones disponibles, el edema se describe mejor como un exceso de líquido intersticial. El edema a menudo resulta en hinchazón del tejido, y es común dondequiera que se produzca un bloqueo linfático.

El edema es a menudo un síntoma de otros diagnósticos o patologías; no es en sí mismo una condición autoinmune.

La deshidratación es causada por la falta de agua adecuada, no por un exceso de líquido. Sin embargo, la hidratación excesiva no es una causa de edema.

El edema puede indicar condiciones patológicas del hígado, el corazón o los riñones. La diabetes se caracteriza por la patología del páncreas.

2.

¿Qué nervio craneal afecta la función de los órganos viscerales?

Nervio vago

Nervio troclear

Nervio trigémino

Nervio facial

Respuesta correcta: El nervio vago

El nervio vago contiene neuronas sensoriales para la faringe, la laringe, la tráquea, el corazón, el cuerpo carótido, los pulmones, los bronquios, el esófago, el estómago, el intestino delgado y la vesícula biliar. Sus neuronas motoras llevan impulsos a los músculos faríngeos y laríngeos, y a las vísceras abdominales. Controlan la frecuencia cardíaca y otras actividades viscerales.

Los nervios craneales incluyen:

*I. **Los nervios olfativos**, que transmiten información del sabor y el olfato al cerebro.*

*II. **Los nervios ópticos**, que transmiten información visual al cerebro.*

*III. **Los nervios oculomotores**, que transmiten información sobre el movimiento de los ojos.*

*IV. **Los nervios trocleares**, que inervan los músculos del globo ocular.*

*V. **Los nervios del trigémino**, que transmiten información sobre la sensación en la cabeza, la cara y la piel de la cara, e incluyen neuronas motoras para la masticación.*

*VI. **Los nervios abducen**, que incluyen neuronas sensoriales y motoras relacionadas con el movimiento ocular.*

*VII. **Los nervios faciales**, que tienen neuronas sensoriales para el gusto y neuronas motoras para la expresión facial, la producción de lágrimas y la salivación.*

*VIII. **Los nervios vestibulococleares**, que reciben información sobre la audición y el equilibrio.*

*IX. **Los nervios glossofaríngeos**, que se relacionan con el gusto, la producción de saliva, la deglución y el reflejo mordaza.*

X. **El nervio vago.** Este nervio contiene neuronas sensoriales para la faringe, la laringe, la tráquea, el corazón, el cuerpo carótido, los pulmones, los bronquios, el esófago, el estómago, el intestino delgado y la vesícula biliar. Sus neuronas motoras llevan impulsos a los músculos faríngeos y laríngeos y a las vísceras abdominales. Controlan la frecuencia cardíaca y otras actividades viscerales.

XI. **Los nervios accesorios** contienen principalmente neuronas motoras para hablar, girar la cabeza y mover los hombros.

XII. **Los nervios hipoglosos** contienen principalmente neuronas motoras, que inervan la lengua y la garganta.

3.

¿Cuál de las siguientes **no** es un tipo de neurona que existe en el cuerpo humano?

Neuronas neutralizadoras

Inter neuronas de conexión

Neuronas eferentes

Neuronas aferentes

Respuesta correcta: Neuronas neutralizadoras

Existen tres tipos básicos de neuronas:

- *Neuronas aferentes/sensoriales*
- *Interneuronas de conexión/asociativa*
- *Neuronas eferentes/motoras*

Las neuronas aferentes llevan impulsos al SNC. Las interneuronas que conectan transmiten impulsos entre las neuronas. Las neuronas eferentes transmiten impulsos lejos del SNC a los músculos, órganos y glándulas.

Para memorizar los tres tipos de neuronas, recuerde 'ACE' para aferente, conectando y eferente.

4.

¿Cuál de las siguientes opciones describe **mejor** el endostio?

La membrana delgada de tejido conectivo que recubre la cavidad de la médula de un hueso

La delgada membrana del tejido conectivo que cubre el exterior de un hueso

La estructura anatómica que conecta el músculo con el hueso

La estructura anatómica que conecta hueso con hueso

Respuesta correcta: La membrana delgada de tejido conectivo que recubre la cavidad de la médula de un hueso

El endostio es una delgada membrana vascular de tejido conectivo que recubre la cavidad de la médula de un hueso. Contiene células que ayudan en el crecimiento y la reparación ósea.

El periostio es una membrana delgada que cubre el exterior de los huesos; esta membrana no se encuentra en los extremos de los huesos que forman articulaciones.

Los tendones conectan el músculo con el hueso.

Los ligamentos se conectan hueso con hueso.

5.

Llene el espacio en blanco: durante _____, las moléculas complejas se descomponen y se libera energía.

Catabolismo

Anabolismo

Metabolismo

Mitosis

Respuesta correcta: catabolismo

Durante el catabolismo, las moléculas complejas se descomponen y se libera energía. Esta es una función que cae bajo el paraguas del metabolismo, que es el proceso en el que las células liberan o utilizan la energía.

El anabolismo, otra función del metabolismo, es una reacción química que utiliza energía para unir moléculas simples para formar moléculas más complejas como carbohidratos, lípidos, proteínas y ácidos nucleicos. La mitosis es otra palabra para la división celular, en la que la célula se duplica a sí misma.

6.

¿Qué proceso ocurre cuando una célula se divide en dos células idénticas?

Mitosis

Meiosis

Difusión

Fagocitosis

Respuesta correcta: Mitosis

La mitosis es otra palabra para la división celular. Esta palabra se usa generalmente para referirse al proceso en el que una célula se divide en dos células idénticas después de que se duplican los cromosomas del ADN.

La meiosis es una forma especializada de mitosis que da lugar a los óvulos y los espermatozoides. Durante la meiosis, la célula se divide en dos células, cada una de las cuales tiene la mitad de los cromosomas de la célula original.

La difusión se produce cuando una sustancia se mueve de una concentración más alta a una concentración más baja.

La fagocitosis es el proceso en el que los sólidos son envueltos por la membrana celular. Es una función de los glóbulos blancos, en la que comen y destruyen sustancias como bacterias que identifica como amenaza para la salud del cuerpo.

7.

Llene el espacio en blanco.

La sangre puede viajar a través del sistema arterial debido a _____.

La presión de la sangre que se bombea a la aorta

Peristalsis

Presión arterial, que es consistente en todo el cuerpo

Movimiento del músculo esquelético

Respuesta correcta: La presión de la sangre que se bombea hacia la aorta

La sangre puede viajar a través del sistema arterial debido a la presión de la sangre que se bombea hacia la aorta. Esto crea una onda de presión que viaja a lo largo de las arterias y expande la pared arterial. Las lecturas de la presión arterial proporcionan a los médicos información importante sobre la salud general de un paciente. La presión arterial no es consistente en todo el cuerpo. A medida que los vasos sanguíneos se alejan más del corazón, la presión disminuye.

El peristaltismo, o contracción involuntaria del músculo liso, ocurre en el sistema digestivo.

El movimiento del músculo esquelético es responsable del movimiento venoso y en cierta medida de la linfa, pero no mueve la sangre a través de las arterias.

8.

El cuerpo humano está compuesto de aproximadamente ____ agua.

De 55 % a 70 %

de 80 % a 90 %

de 30 % a 40 %

20 % a 25 %

Respuesta correcta: 70 %

El cuerpo humano está compuesto por aproximadamente un 70 % de agua. El agua es esencial para todos los seres vivos, tanto humanos como no humanos. En el cuerpo humano, el contenido de agua de los tejidos corporales varía. El tejido adiposo (grasa) tiene el contenido de agua más bajo y el esqueleto tiene el segundo contenido de agua más bajo. Los tejidos que tienen el mayor contenido de agua incluyen el músculo, la piel y la sangre. Algunas investigaciones sugieren que la composición corporal masculina incluye un porcentaje más alto de agua que la de un cuerpo femenino.

9.

Complete los espacios en blanco.

La(s) _____ produce(n) una(s) hormona que reduce los niveles de calcio en la sangre. Esta hormona se llama _____.

Tiroides; calcitonina

Glándula pituitaria posterior; oxitocina

Glándulas suprarrenales; norepinefrina

Tiroides; tiroxina

Respuesta correcta: tiroides; calcitonina

La tiroides produce una hormona que reduce los niveles de calcio en la sangre. Esta hormona se llama calcitonina. Disminuye los niveles de calcio en la sangre al inhibir la liberación de calcio y potasio de los huesos.

La tiroides también produce tiroxina y triyodotironina, que regulan el metabolismo del cuerpo manteniendo un nivel adecuado de consumo de oxígeno a nivel celular. La glándula pituitaria posterior produce oxitocina, que estimula las emociones positivas y regula la lactancia. Las glándulas suprarrenales producen norepinefrina (o noradrenalina) en respuesta al estrés.

10.

¿Cuál de las siguientes opciones describe **mejor** la función del atrio derecho del corazón (AD)?

Recibe la sangre con poco oxígeno de la vena cava

Bombea sangre con poco oxígeno a través de las arterias pulmonares hasta los pulmones.

Recibe la sangre rica en oxígeno de las venas pulmonares.

Bombea la sangre rica en oxígeno a la aorta.

Respuesta correcta: Recibe la sangre con poco oxígeno de la vena cava.

El atrio o aurícula derecha es responsable de recibir la sangre con poco oxígeno de la vena cava. Luego bombea sangre al ventrículo derecho a través de la válvula tricúspide.

Con más detalle, la sangre sigue este camino desde el cuerpo, a través del corazón y los pulmones, y de vuelta al cuerpo:

Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventrículo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

El ventrículo izquierdo bombea sangre rica en oxígeno a la aorta. El atrio o aurícula izquierda recibe la sangre rica en oxígeno de las venas pulmonares. El ventrículo derecho bombea sangre con poco oxígeno a través de las arterias pulmonares y hacia los pulmones.

11.

¿Cuál es la función de la hormona del crecimiento (GH)?

Promueve la división celular y la reparación de tejidos

Contribuye al vínculo parental, los sentimientos de apego y la lactancia

Contribuye a la regulación del estado de ánimo y a la modulación del dolor

Influye en la actividad motora y en el estado de ánimo elevado

Respuesta correcta: Promueve la división celular y la reparación de tejidos

La hormona del crecimiento (GH) estimula la mayoría de las células para que se dividan y crezcan de tamaño. Esto es útil tanto para el crecimiento muscular como para la reparación del tejido dañado. A medida que envejecemos, la cantidad total de GH producida por el cuerpo disminuye.

La oxitocina contribuye al vínculo y a los sentimientos de apego, y también es importante en la lactancia. La serotonina regula el estado de ánimo y los estimuladores del estado de ánimo que promueven la saciedad. La dopamina influye en la actividad motora y el estado de ánimo.

12.

¿Qué sucede cuando se activa el reflejo de estiramiento?

El estiramiento repentino de un músculo provoca una contracción protectora de ese mismo músculo.

La contracción de un músculo hace que su antagonista se relaje.

El estiramiento pasivo aumenta la flexibilidad.

El acto de estirar demasiado un músculo causa dolor.

Respuesta correcta: El estiramiento repentino de un músculo provoca una contracción protectora de ese mismo músculo.

Cuando se activa el reflejo de estiramiento, el estiramiento de un músculo provoca una contracción protectora de ese mismo músculo. Este reflejo protege contra las lesiones musculares. Por ejemplo, si una persona se tropieza, forzando su cadera a la hiperextensión, puede correr el riesgo de lesionar la articulación y los músculos circundantes. En este escenario, el reflejo de estiramiento haría que los flexores de la cadera se contraigan, tirando de la articulación hacia una posición menos peligrosa.

Durante la inhibición recíproca, la contracción de un músculo hace que su antagonista se relaje.

El estiramiento pasivo puede aumentar la flexibilidad, y el acto de estirar demasiado un músculo a menudo causa dolor; sin embargo, ninguna de estas actividades se puede describir como un reflejo.

13.

Complete el espacio en blanco: Un músculo _____ es capaz de responder a un estímulo.

Excitable

Contráctil

Conductivo

Elástico

Respuesta correcta: Excitable

Un músculo excitable es capaz de responder a un estímulo.

Un músculo contráctil tiene la capacidad de acortarse. Un músculo conductor transmite estímulos. Un músculo elástico vuelve a su posición de reposo original.

14.

¿Qué tipo de nervios sensoriales responden al cambio de posición y movimiento?

Propioceptores

Mecanorreceptores

Nociceptores

Quimiorreceptores

Respuesta correcta: Propioceptores

Los propioceptores responden a cambios de posición y movimiento. Los principales propioceptores influenciados por el masaje son los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi. Los propioceptores (y mecanorreceptores) se encuentran en la fascia, los músculos, los tendones y las articulaciones.

El tejido blando consta de cuatro categorías básicas de nervios sensoriales:

- 1. Los mecanorreceptores responden al tacto, la presión y el movimiento.*
 - 2. Los propioceptores responden a cambios de posición y movimiento.*
 - 3. Los quimiorreceptores responden a cambios químicos como los niveles de oxígeno y el equilibrio ácido-base.*
 - 4. Los nociceptores responden a la irritación y al dolor.*
-

15.

Las siguientes estructuras son partes del tracto digestivo, **excepto**:

Los riñones

La boca

El páncreas

La faringe

Respuesta correcta: Los riñones

Los riñones, junto con los uréteres y la vejiga urinaria, forman parte del sistema renal. A veces también se le llama sistema urinario.

La boca, el páncreas y la faringe forman parte del tracto digestivo. La boca es la primera parte del tracto gastrointestinal. La comida se mueve a través de la boca hasta la orofaringe, que se conecta con el esófago. Durante el proceso digestivo, el páncreas produce hormonas que regulan los niveles de glucosa en la sangre.

16.

En cuanto a las cavidades corporales, ¿Cual de estas no se considera una región anterior/ventral del tronco?

Cavidad craneal

Cavidad torácica

Cavidad abdominal

Cavidad pélvica

Respuesta correcta: Cavidad craneal

La cavidad craneal es una de las cavidades dorsales (posteriores) del cuerpo. Se encuentra en el cráneo y contiene el cerebro y las estructuras relacionadas.

Las cavidades torácicas, abdominales y pélvicas son todas cavidades anteriores (ventrales).

17.

¿Cuál de las siguientes opciones define **mejor** la fagocitosis?

El proceso en el cual los sólidos son consumidos/tragados por la membrana celular

Las etapas del desarrollo de las células sanguíneas que tienen lugar en la médula ósea roja

El proceso en el que el agua se difunde a través de una membrana semipermeable

El proceso en el que una sustancia pasa de una concentración más alta a una menor

Respuesta correcta: El proceso en el cual los sólidos son consumidos/tragados por la membrana celular

La fagocitosis es el proceso en el que los sólidos son engullidos por la membrana celular. Es una función de los glóbulos blancos, en la que los macrófagos (un tipo de célula) envuelven a las bacterias en un proceso de alimentación celular. Esta es una función importante del sistema inmunológico del cuerpo en el proceso de lucha contra la infección.

La hematopoyesis se refiere a las etapas del desarrollo de las células sanguíneas que tienen lugar en la médula ósea roja. La ósmosis es el proceso en el que el agua se difunde a través de una membrana semipermeable. La difusión es el proceso en el que una sustancia pasa de una concentración más alta a una más baja.

18.

¿Qué parte del cerebro se utiliza para la coordinación, el balance y el equilibrio?

Cerebelo

Parte frontal del Cerebro

Mesencéfalo

Médula oblongata

Respuesta Correcta: Cerebelo

El cerebelo es la parte del cerebro que se utiliza para la coordinación, el balance y el equilibrio.

La parte frontal del cerebro es la parte del cerebro que se conoce como "la sede de la inteligencia". Tiene muchas funciones, como la interpretación de la información sensorial, la transmisión de impulsos motores para iniciar el movimiento voluntario y el aprendizaje.

El cerebro medio o mesencéfalo controla los reflejos visuales y auditivos.

La médula oblonga controla funciones involuntarias como los latidos del corazón, la presión arterial y la respiración.

19.

¿Qué dos estructuras conecta la laringe?

Faringe y tráquea

Faringe y pulmones

Faringe y senos paranasales

Tráquea y nariz

Respuesta correcta: Faringe y tráquea

La laringe (o la caja de voz) conecta la faringe (o la garganta) con la tráquea. Permite el paso del aire dentro y fuera del cuerpo, y produce sonido.

La faringe, o garganta, se encuentra en el sistema respiratorio superior. Se divide en las siguientes tres secciones:

- 1. **La nasofaringe** es una vía para el aire y una continuación de la cavidad nasal.*
- 2. **La orofaringe** es una vía para la comida y se extiende desde la boca. Esta es la parte de la garganta que es visible cuando una persona abre la boca, que contiene las amígdalas.*
- 3. **La laringofaringe** es una vía tanto para el aire como para la comida. Comienza en el hueso hioide y luego se separa en el esófago y la laringe.*

La laringe (caja de voz) conecta la faringe con la tráquea. Tanto los bronquios como los alvéolos se encuentran dentro de los pulmones. La laringe, la tráquea, los bronquios y los alvéolos forman parte del sistema respiratorio inferior.

El tracto respiratorio inferior incluye:

- 1. **La laringe** (caja de voz) conecta la faringe con la tráquea (tráquea).*
 - 2. **La tráquea** es la vía aérea principal de los pulmones, que se extiende desde la glotis hasta la unión de los dos bronquios principales.*
 - 3. **Los bronquios y los alvéolos** están dentro de los propios pulmones. Los bronquios son tubos que se ramifican de la tráquea. Proporcionan una vía hacia los alvéolos, que son los sacos de aire donde tiene lugar la respiración externa.*
-

20.

La región abdominal se divide en cuatro cuadrantes: cuadrante superior derecho, cuadrante superior izquierdo, cuadrante inferior derecho y cuadrante inferior izquierdo. ¿Qué cuadrante contiene el apéndice?

Cuadrante inferior derecho

Cuadrante superior derecho

Cuadrante inferior izquierdo

Cuadrante superior izquierdo

Respuesta correcta: Cuadrante inferior derecho

El cuadrante inferior derecho se extiende desde el plano mediano hacia la derecha y desde el plano umbilical hasta el ligamento inguinal derecho. El dolor en el cuadrante inferior derecho podría ser una bandera roja para la apendicitis, ya que el apéndice se encuentra dentro del cuadrante inferior derecho.

El cuadrante superior derecho contiene estructuras como el hígado, la vesícula biliar y la cabeza del páncreas. El cuadrante superior izquierdo contiene estructuras como el estómago y el bazo. El cuadrante inferior izquierdo contiene el colon descendente y el uréter izquierdo.

21.

El masaje estimula la producción de ¿Cuál hormona?

Oxitocina

Prolactina

Norepinefrina

Potasio

Respuesta correcta: Oxitocina

El masaje aumenta los niveles de oxitocina disponibles en el cuerpo. La oxitocina es producida por la glándula pituitaria posterior y estimula la contracción del músculo liso, especialmente en el útero. También apoya las respuestas emocionales positivas, como la empatía.

La prolactina es una hormona producida por la glándula pituitaria anterior, que desempeña un papel en el desarrollo de los senos. La norepinefrina es producida por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés. El potasio es un electrolito.

22.

Complete el espacio en blanco: El extensor largo de los dedos y el tibial anterior son músculos _____ que mueven el tobillo.

Dorsiflexores

Plantar flexores

Inversores

Evertores

Respuesta correcta: Dorsiflexores

El extensor largo de los dedos y el tibial anterior son músculos dorsiflexores que mueven el tobillo. La dorsiflexión del tobillo lleva los dedos del pie hacia la cara anterior de la pierna.

Los músculos flexores plantares alejan los dedos de la cara anterior de la pierna.

Los músculos inversores giran el lado plantar del pie (planta) hacia la línea media del cuerpo.

Los músculos evertores alejan el lado plantar del pie de la línea media.

23.

¿Cuál de los siguientes **no** es un punto fácil de palpar el pulso?

Arteria esplénica

Arteria Femoral

Arteria dorsalis pedis

Arteria radial

Respuesta correcta: Arteria esplénica

La arteria esplénica suministra sangre oxigenada al bazo. Se ramifica desde la arteria celíaca. Se encuentra dentro de la cavidad del tronco; por lo tanto, no es un punto de pulso para la palpación.

La arteria femoral se palpa fácilmente sobre el aspecto anterior de la región inguinal/cadera.

La arteria dorsal del pedis se palpa fácilmente en la parte superior del pie.

La arteria radial se puede palpar fácilmente sobre el aspecto lateral de la muñeca.

24.

¿Dónde se encuentra el proceso o apófisis coracoide?

La escápula

El fémur

El atlas

El húmero

Respuesta correcta: La escápula

El proceso o apófisis coracoide es una pequeña estructura en forma de gancho en el aspecto superior anterior de la escápula. Estabiliza la articulación del hombro con el acromión, es un punto de fijación para el músculo pectoral menor y se conecta con el acromión a través del ligamento para estabilizar el hombro.

Si bien hay otros procesos o apófisis esqueléticas, el proceso coracoide solo ocurre en la escápula. El fémur es un hueso grande que se encuentra en el muslo. El atlas, o C1, es la vértebra en la parte superior de la columna vertebral, directamente inferior al cráneo. El húmero se encuentra en el brazo.

25.

Complete el espacio en blanco: El médico de una clienta le diagnostica hipertensión. Esto te dice que ella definitivamente tiene _____.

Presión arterial alta

Presión arterial baja

Ansiedad alta

Dolor crónico debido a músculos extremadamente tensos

Respuesta correcta: Presión arterial alta

El médico de una clienta le diagnostica hipertensión. Esto le indica que definitivamente tiene presión arterial alta. La hipertensión es simplemente un término técnico que significa presión arterial elevada. La mayoría de los médicos consideran que la presión arterial por encima de 140/90 se ajusta a este diagnóstico.

La presión arterial baja se llama hipotensión. La presión arterial alta y la ansiedad elevada pueden estar correlacionadas, pero cualquiera de estos diagnósticos no indica necesariamente que el otro esté presente.

El dolor crónico debido a músculos tensos podría indicar una serie de afecciones a largo plazo o podría ser causado por una lesión aguda.

26.

¿Cuál de los siguientes **no** se encuentra en el sistema reproductivo de una mujer?

Epidídimis

Cervix

Trompa de Falopio

Glándulas mamarias

Respuesta correcta: Epidídimis

El epidídimo se encuentra en el sistema reproductivo de un hombre, no en el sistema reproductivo de una mujer. Es un conducto muy complejo detrás de los testículos, donde los espermatozoides maduran y luego pasan a los conductos deferentes (vas deferens).

Las estructuras del sistema reproductivo de una mujer incluyen los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el cuello uterino, la vagina, las glándulas vestibulares, las glándulas mamarias y la vulva.

Las estructuras en el sistema reproductivo de un hombre incluyen el pene, el escroto, los testículos, el epidídimo, los vas deferens, las vesículas seminales, la glándula prostática y la glándula bulbouretral.

27.

¿Cuál de las siguientes no es una estructura anatómica del sistema urinario de una mujer?

Útero

Uréter

Riñón

Uretra

Respuesta correcta: Útero

El útero es un órgano del sistema reproductor femenino, no del sistema urinario.

El sistema urinario está formado por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Los riñones filtran alrededor de 100 litros de sangre por día, reabsorben 99 litros de filtrado y dejan alrededor de 1 litro de orina en un adulto promedio.

28.

¿Dónde se produce el movimiento del sistema esquelético?

articulaciones

músculos

nervios

huesos

Respuesta correcta: Articulaciones

Una articulación es un lugar donde dos o más huesos se articulan entre sí. El movimiento esquelético se produce en las articulaciones (aunque no todas las articulaciones permiten el movimiento).

Los músculos generan movimiento en el sistema esquelético. Los nervios inervan los tejidos del cuerpo y envían mensajes desde el cerebro a los músculos, iniciando el movimiento. Los huesos proporcionan estabilidad estructural y actúan como piezas móviles.

29.

¿Cuál de los siguientes **no** es un sistema del cuerpo?

Cranial

Muscular

Cardiovascular

Respiratorio

Respuesta correcta: Cranial

El cráneo, contiene el cerebro. Este es un adjetivo utilizado para referirse a un área del cuerpo, pero no a un sistema del cuerpo.

Hay 11 sistemas del cuerpo humano: los sistemas tegumentario, esquelético, muscular, nervioso, endocrino, cardiovascular, linfático e inmune, respiratorio, digestivo, urinario (renal) y reproductivo.

30.

¿Cuáles son los cuatro plexos nerviosos principales?

Cervical, braquial, lumbar, sacral

Espinal, esternal, pélvico, femoral

Simpático, Parasimpático, Voluntario, Involuntario

Cervical, Esternal, Lumbar, Axial

Respuesta correcta: Cervical, braquial, lumbar, sacral

Los cuatro plexos nerviosos principales son los plexos cervical, braquial, lumbar y sacral. Un plexo es una red entrelace de nervios que inerva una región específica del cuerpo.

Mientras que las regiones espinal, esternal, pélvica, femoral y axial del cuerpo están todas inervadas, ninguno de estos términos se refiere a los plexos mayores. El sistema nervioso simpático es responsable de la respuesta de lucha/huida del cuerpo y se activa debido al estrés. El sistema nervioso parasimpático es responsable de funciones como la digestión y la restauración de la homeostasis. Las acciones voluntarias, como el movimiento del músculo esquelético, se realizan de forma consciente e intencional. Las acciones involuntarias, como la digestión, se realizan sin intención consciente.

31.

¿Cuál es la frecuencia respiratoria normal de un adulto en reposo?

De 12 a 20 respiraciones por minuto

De 30 a 36 respiraciones por minuto

De 6 a 10 respiraciones por minuto

De 24 a 30 respiraciones por minuto

Respuesta correcta: de 12 a 20 respiraciones por minuto

Para un adulto normal y sano en reposo, la frecuencia respiratoria normal es de aproximadamente 12 a 20 respiraciones por minuto. Esta tasa aumentará si están haciendo ejercicio, son fumadores o tienen una enfermedad pulmonar como asma o enfisema. También puede aumentar debido a las emociones fuertes. El miedo, el dolor y el shock pueden disminuir la frecuencia respiratoria, mientras que la ira, la emoción y la excitación sexual pueden aumentarla.

La frecuencia respiratoria normal para bebés y niños es más alta que para los adultos. En los bebés, por ejemplo, son unas 35 respiraciones por minuto.

32.

Si un masajista masajeara _____ a la oreja, podría dañar la arteria carótida, el nervio facial o la apófisis estiloides.

Inferior

Superior

Anterior

Posterior

Respuesta correcta: Inferior

Si un masajista masajeara la parte inferior a la oreja, podría dañar la arteria carótida, el nervio facial o la apófisis estiloides.

Inferior significa "abajo". Superior significa "arriba". Anterior significa "hacia el frente del cuerpo". Posterior significa "hacia la parte posterior del cuerpo".

La inferior está abajo, la superior está arriba, la anterior es el frente y la posterior es la espalda.

33.

Complete el espacio en blanco.

La arteria pulmonar y la aorta son _____.

Arterias elásticas

Parte del sistema venoso

Arteriolas

Capilares

Respuesta correcta: Arterias elásticas

La arteria pulmonar y la aorta son arterias elásticas. Esto significa que son arterias grandes con paredes gruesas, capaces de sufrir un estiramiento pasivo. Las arterias más cercanas al corazón deben ser más grandes que otras arterias para que puedan albergar más sangre a la vez.

Las arteriolas son las arterias más pequeñas y se encuentran más alejadas del corazón.

Los capilares son algunos de los pequeños vasos sanguíneos ubicados entre las arteriolas y las vénulas.

El sistema venoso incluye las venas; Las arterias son parte del sistema arterial. Tanto el sistema venoso como el sistema arterial forman parte del sistema cardiovascular.

34.

¿Qué inerva el sistema nervioso entérico?

La vesícula biliar, el páncreas y el tracto gastrointestinal.

El corazón y los pulmones

Los riñones y la vejiga.

Piel

Respuesta correcta: La vesícula biliar, el páncreas y el tracto gastrointestinal.

El sistema nervioso entérico es una división del sistema nervioso autónomo e inerva la vesícula biliar, el páncreas y el tracto gastrointestinal. Puede actuar independientemente de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. A veces se le conoce como el "Segundo Cerebro".

El corazón y los pulmones, los riñones y la vejiga están todos inervados por el sistema nervioso autónomo, pero no por el sistema nervioso entérico. La piel está inervada por el sistema nervioso somático.

35.

Durante un masaje, te das cuenta de que la frecuencia cardíaca de tu cliente es rápida, produce mucho sudor y tiene la piel de gallina. ¿Qué rama del sistema nervioso es responsable de estos hallazgos?

Simpático

Parasimpático

Central

Sináptico

Respuesta correcta: Simpático

La rama del sistema simpático del sistema nervioso autónomo es la respuesta de "lucha o huida". La producción de epinefrina aumenta, los vasos sanguíneos se contraen, las pupilas se dilatan y los músculos pilomotores se estimulan (lo que provoca la piel de gallina). Todas estas reacciones ocurren en respuesta al estrés. En esta situación, puede ser apropiado que el terapeuta de masaje deje de masajear al cliente y lo controle verbalmente, ya que el cliente puede estar experimentando un ataque de pánico. O si está haciendo un masaje muy profundo y doloroso, que suavice la presión.

*La rama parasimpática es responsable de la respuesta del cuerpo de "descansar y digerir". El ritmo cardíaco disminuye, los vasos sanguíneos se dilatan, las pupilas se contraen y aumenta la secreción de jugos digestivos, lo que permite la digestión. Esto ocurre cuando la persona se siente segura y **no** hay estímulos estresantes.*

El sistema nervioso central se refiere al cerebro, la médula espinal y sus cubiertas.

Las sinapsis son los espacios o puntos de conexión entre neuronas individuales. "Sistema nervioso sináptico" no es un término anatómico.

36.

En la mayoría de los adultos sanos, ¿Cuán largo es el intestino delgado?

24-30 pies

La mitad del tamaño del intestino grueso

40-100 pies

Proporcionalmente, siempre y cuando sean altos

Respuesta correcta: 24-30 pies

En la mayoría de los adultos sanos, el intestino delgado mide entre 24 y 30 pies de largo. Se le llama intestino "delgado" porque su diámetro es más pequeño que el del intestino grueso. El intestino delgado es mucho más delgado, pero mucho más largo que el intestino grueso.

37.

Llena el blanco.

La membrana _____ del tejido conectivo fibroso conecta la piel con los músculos y otras estructuras subyacentes.

Fascial

Sinovial

Serosa

Mucosa

Respuesta correcta: Fascial

Las membranas fasciales son capas de tejido conectivo fibroso que conectan la piel con los músculos y otras estructuras subyacentes.

Las membranas sinoviales se encuentran dentro de las articulaciones y producen líquido sinovial que lubrica las articulaciones.

Las membranas serosas producen líquido seroso, que lubrica los órganos internos de las cavidades pélvica, abdominal y torácica.

Las membranas mucosas producen moco que lubrica y protege las cavidades respiratorias y digestivas.

38.

¿Cuál de las siguientes funciones celulares es responsable de la producción de óvulos y espermatozoides?

Meiosis

Mitosis

División celular

Interface

Respuesta correcta: Meiosis

La meiosis es una forma especializada de división celular. Durante este proceso, el número de cromosomas se reduce a la mitad antes de reproducirse en una nueva célula. La meiosis da como resultado la creación de óvulos o espermatozoides, utilizados en el proceso reproductivo.

La mitosis es otra palabra para la división celular. La meiosis es un tipo especializado de mitosis. La interfase es la etapa del ciclo de vida de una célula en la que lleva a cabo la mayoría de sus actividades; este período de tiempo no incluye la división celular.

39.

¿Cuál es la función principal de la uretra del sistema urinario?

Para llevar la orina de la vejiga al exterior del cuerpo

Para almacenar la orina

Para transportar la orina a la vejiga

Para producir orina

Respuesta correcta: Llevar la orina de la vejiga hasta el exterior del cuerpo

La uretra es responsable de llevar la orina de la vejiga al exterior.

Los riñones son responsables de producir orina. El uréter es responsable de transportar la orina a la vejiga. La vejiga es responsable del almacenamiento de la orina.

40.

Complete el espacio en blanco: Los carpianos, incluido el _____, están en posición _____ con respecto a los metacarpianos.

trapecio; proximal

trapezoide; distal

cuboide; proximal

triquetro; distal

Respuesta correcta: trapecio; proximal

Los carpianos, incluido el trapecio, están proximales a los metacarpianos.

Los carpianos (los huesos de la muñeca) están proximales a los metacarpianos (huesos de las palmas). Esto significa que están más cerca del tronco del cuerpo. El trapezoide y el triquetro o piramidal también son huesos del carpo, pero no están distales a los metacarpianos. El cuboide es un hueso del grupo de los huesos tarsales del pie.

41.

¿Cuál de los siguientes sirve como almacén recipiente para la orina?

Vejiga urinaria

Riñón

Ureter

Uretra

Respuesta correcta: vejiga urinaria

La vejiga urinaria sirve como almacén recipiente para la orina. Es un órgano musculoso en forma de bolsa que se encuentra en la pelvis.

La orina se produce en los riñones. Los uréteres transportan la orina de los riñones a la vejiga. La uretra lleva la orina al exterior del cuerpo.

42.

¿Cuál de los siguientes nervios sensoriales responde a los cambios químicos dentro del cuerpo?

Quimiorreceptores

Nociceptores

Propioceptores

Mecanorreceptores

Respuesta correcta: Quimiorreceptores

Los quimiorreceptores detectan cambios químicos dentro del cuerpo y reportan esa información al sistema nervioso central.

El sistema nervioso tejido blando tiene cuatro categorías básicas de nervios sensoriales:

- 1. **Los mecanorreceptores** responden al tacto, la presión y el movimiento.*
 - 2. **Los propioceptores** responden a los cambios en la posición y el movimiento.*
 - 3. **Los quimiorreceptores** responden a cambios químicos como los niveles de oxígeno y el equilibrio ácido-base.*
 - 4. **Los nociceptores** responden a la irritación y el dolor.*
-

43.

¿Qué área importante del cerebro regula las funciones esenciales de la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial?

Medula oblongata

Mesencéfalo

Cerebelo

Lóbulo temporal

Respuesta correcta: Medula oblongata

La médula oblongata conecta el puente troncoencefálico con la médula espinal. Contiene el centro cardíaco (que regula los latidos del corazón), el centro vasomotor (que regula la presión arterial) y el centro respiratorio (que regula la respiración).

El cerebro medio, o mesencéfalo, correlaciona la información sobre la postura con los reflejos auditivos y visuales.

El cerebelo es el segundo segmento más grande del cerebro. Contiene centros para el balance, la coordinación muscular, la postura y el equilibrio. También controla los movimientos subconscientes del músculo esquelético y recibe información de los propioceptores.

El lóbulo temporal es responsable de la audición y el olfato.

44.

La nariz, la faringe y la laringe son partes de:

Sistema respiratorio

Sistema Nervioso

Sistema Linfático

Sistema Muscular

Respuesta correcta: Sistema respiratorio

La nariz, la faringe y la laringe son partes del sistema respiratorio.

El sistema respiratorio superior incluye:

- 1. La cavidad nasal.*
- 2. La faringe o garganta, que se divide de la siguiente manera:*
 - La nasofaringe es una vía de paso del aire y una continuación de la nariz y la cavidad nasal.*
 - La orofaringe es una vía de alimentación y se extiende desde la boca. Esta es la parte de la garganta que se ve cuando una persona abre la boca y que contiene las amígdalas.*
 - La laringofaringe es una vía para el aire y los alimentos. Comienza en el hueso hioides y luego se separa en el esófago y la laringe.*

El tracto respiratorio inferior incluye lo siguiente:

- 1. La laringe (laringe) conecta la faringe con la tráquea (tráquea).*
- 2. La tráquea es la vía aérea principal hacia los pulmones y se extiende desde la glotis hasta la unión de los dos bronquios principales.*
- 3. Los bronquios y los alvéolos se encuentran dentro de los propios pulmones. Los bronquios son tubos que se ramifican desde la tráquea. Proporcionan un camino hacia los alvéolos, que son los sacos de aire donde tiene lugar la respiración externa.*

El sistema nervioso incluye el cerebro, el tronco del encéfalo, la médula espinal y los nervios periféricos.

El sistema linfático transporta la linfa por todo el cuerpo.

El sistema muscular incluye los músculos esqueléticos del cuerpo.

45.

¿Cuál de los siguientes es **cierto** sobre el músculo cardíaco?

Es un tipo de músculo que se encuentra en el corazón.

Es un músculo voluntario.

Es un tipo de músculo que se encuentra alrededor de los vasos sanguíneos.

Es el tipo de músculo que permite que los huesos se muevan.

Respuesta correcta: Es un tipo de músculo que se encuentra en el corazón.

El músculo cardíaco, también conocido como músculo involuntario estriado, se encuentra solo en el corazón. Se contrae de forma rítmica e involuntaria, bombeando continuamente sangre a través del corazón, los pulmones y el resto del cuerpo.

El músculo liso se encuentra alrededor de los vasos sanguíneos. El músculo esquelético es un músculo voluntario y permite que los huesos se muevan.

46.

Cuando a una persona se le coloca un yeso en el tobillo durante ocho semanas y posteriormente no puede mover esa articulación, la persona experimentará una pérdida de rango de movimiento de la articulación y sus tejidos circundantes. ¿Qué propiedad del tejido conectivo demuestra esto?

Tixotropía

ondulado

Rastreo

Piezoelectricidad

Respuesta correcta: Tixotropía

La tixotropía es una propiedad del tejido conectivo que permite que se vuelva más fluido cuando se agita o mueve y más sólido cuando está quieto. En este sentido, agitar se refiere al movimiento/deformación del tejido, y no necesariamente a la patología o el dolor. Cuando una parte del cuerpo se inmoviliza, se vuelve más sólida, ya que no se produce ningún movimiento.

El crimpado (ondulación) se refiere a la estructura ondulada de los tendones y ligamentos que les permite sobrellevar grandes fuerzas. El rastreo es una propiedad que permite que los tejidos se deformen o se alarguen cuando se colocan bajo cargas prolongadas. La piezoelectricidad es una propiedad del tejido que permite la generación de potenciales eléctricos como resultado de la deformación mecánica. Si bien todas las opciones de respuesta se refieren a la deformación del tejido bajo cargas, solo la tixotropía aborda la rigidez de los tejidos en respuesta a la inmovilidad.

47.

Llene el espacio en blanco.

Un _____ es un canal en un hueso, como el canal en el cráneo que va desde el oído externo hasta el tímpano.

Meato

Foramen

Fosa

Seno

Respuesta correcta: Meato

Un meato es un túnel o canal que se encuentra en un hueso, como el canal del cráneo que va desde el oído externo hasta el tímpano.

Un foramen es un agujero redondeado en el hueso, como el foramen de una vértebra, que permite que la médula espinal pase a través de la longitud de la columna vertebral.

Una fosa es una depresión poco profunda en la superficie o en el extremo del hueso, como la fosa infraespinosa de la escápula.

Un seno es una cavidad de aire en el hueso. Los ejemplos incluyen los senos frontales, ubicados en el cráneo.

48.

Complete el espacio en blanco: La sangre se compone de globulos rojos , blancos y plasma. El plasma está compuesto principalmente de _____.

Agua

Gases

Electrolitos

Hormonas

Respuesta correcta: Agua

El plasma está compuesto principalmente de agua. El 90% del plasma es agua. El 10% restante del plasma está formado por gases, hormonas, electrolitos y nutrientes.

49.

Complete los espacios en blanco: Un ribosoma es un organelo que ensambla _____ para crear _____.

aminoácidos; proteínas

proteínas; aminoácidos

lípidos; una bicapa

proteínas; tejido muscular

Respuesta correcta: aminoácidos; proteínas

Un ribosoma es un organelo que ensambla aminoácidos para crear proteínas. Los organelos son las estructuras básicas que se encuentran en una célula y que desempeñan funciones específicas.

Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas. En la mayoría de las células, el ribosoma combina aminoácidos en proteínas, que luego el aparato de Golgi almacena con lípidos. Las proteínas son esenciales para la función celular y especialmente importantes para la salud muscular.

Los aminoácidos forman proteínas y no al revés. La membrana celular está compuesta por una bicapa lipídica. Aunque el tejido muscular está formado por proteínas, el proceso de organización de estas proteínas en tejido muscular no lo realiza el ribosoma.

50.

Un cliente que recientemente ha sido diagnosticado con cálculos renales, se acerca a usted. A sus médicos les gustaría que intentara pasar los cálculos o piedras por su cuenta. Ella está reportando un dolor significativo en el flanco (la parte baja de la espalda). Lo más probable es que este sea el tipo de dolor.

Visceral

Fantasma

Musculoesquelético

Somático

Respuesta correcta: Visceral

El dolor visceral se deriva de las vísceras (u órganos internos). En este caso, es probable que el dolor provenga de los riñones, los uréteres y/o la uretra del cliente. Este es un síntoma común de los cálculos renales.

El dolor fantasma ocurre en personas que se han sometido a una amputación de extremidades cuando experimentan sensaciones en una parte del cuerpo que falta. El dolor musculoesquelético proviene de las estructuras óseas o musculares; dado el diagnóstico de cálculos renales de esta cliente, es poco probable que estas estructuras sean la causa de su malestar. El dolor somático surge de los receptores del dolor en la piel o la fascia y es similar al dolor musculoesquelético.

51.

Con respecto al nivel u organización molecular y anatómica del cuerpo humano, ¿Cuál de los siguientes átomos en los seres vivos, como los humanos, es el menos común?

Azufre

Hidrogen

Carbón

Nitrógeno

Respuesta correcta: Azufre

Los átomos se unen para formar moléculas, que comprenden las células y todos los niveles superiores de los órganos y tejidos humanos. Los átomos que se encuentran con mayor frecuencia en los seres vivos (incluidos los humanos) son el hidrógeno, el carbono, el nitrógeno y el oxígeno.

El azufre se encuentra en el cuerpo humano pero en cantidades muy bajas.

52.

Todas las afirmaciones siguientes son ciertas para la fascia, excepto:

Es una red de tejido conectivo que protege los músculos de la inflamación.

Es una red de fibras colágenas y elásticas.

Es una red de fibras incrustadas en una sustancia matriz

Es una red de fibras que se encuentran en todo el cuerpo y que sostienen varios tipos de tejido.

Respuesta correcta: Es una red de tejido conectivo que protege los músculos de la inflamación.

La fascia no protege los músculos de la inflamación. Por el contrario, la fascia es una localización importante de los procesos inflamatorios.

La fascia es una red de tejido conectivo formada por colágeno y fibras elásticas incrustadas en una sustancia matriz. Se encuentra en todo el cuerpo y sostiene muchos tipos de tejidos. Por ejemplo, capas de fascia rodean cada músculo y cada célula muscular individual. También sostiene las vísceras.

53.

Llene los espacios en blanco: _____ es un fluido que existe entre las células. Cuando entra en el sistema linfático, se le conoce como _____.

Líquido intersticial; linfa

Sustancia base; linfa

Linfa; líquido intersticial

Linfa; sustancia base

Respuesta correcta: Líquido intersticial; linfa

El líquido intersticial es un fluido que existe entre las células. Cuando entra en el sistema linfático, se le conoce como linfa.

La sustancia base es una sustancia similar al gel que se encuentra en la fascia, donde alberga el colágeno y las fibras elásticas.

54.

¿Dónde se origina el nervio ciático?

L4-S3

L3-L4

La superficie ventral del cerebro

C5-C8

*Respuesta correcta: L4-S3**El nervio ciático surge de los nervios que salen de la columna vertebral de L4-S3.**El nervio femoral surge de los nervios que salen de la columna vertebral desde L3-L4. Los nervios craneales se originan en la superficie ventral del cerebro. El nervio axilar surge de los nervios que salen de la columna vertebral desde C6-C8.*

55.

El médico de un cliente le ha diagnosticado hipotiroidismo. ¿Qué sistema implica esto?

El sistema endocrino

El sistema tegumentario

El sistema linfático

El sistema cardiovascular

Respuesta correcta: El sistema endocrino

La tiroides es parte del sistema endocrino. El sistema endocrino regula la respuesta del cuerpo a los eventos en un esfuerzo por mantener la homeostasis. Está relacionado principalmente con las funciones fisiológicas que utilizan productos químicos llamados hormonas. Este sistema también incluye el hipotálamo, la hipófisis (o hipófisis), la tiroides, el timo (también en el sistema linfático), la paratiroide, la pineal, la glándula suprarrenal, el páncreas y las gónadas (ovarios o testículos).

El sistema tegumentario involucra la piel, el cabello, las uñas, las glándulas sebáceas, las glándulas sudoríparas y los senos. El sistema linfático involucra los ganglios linfáticos, el bazo, las amígdalas y la glándula del timo (también en el sistema endocrino). El sistema cardiovascular involucra el corazón, las arterias, las venas y los capilares.

56.

De las siguientes, ¿Cuál es la mejor descripción de la sustancia matriz (*ground substance*)?

La sustancia matriz es un líquido transparente, compuesto por un 70% de agua, que rodea todas las células del cuerpo.

La sustancia matriz es un líquido transparente, compuesto por un 50% de agua, que rodea todas las células del cuerpo.

La sustancia matriz es tejido conectivo que se encuentra únicamente en las articulaciones y funciona como estabilizador.

La sustancia matriz es una sustancia fina y acuosa. El espesamiento de la sustancia fundamental es un signo de patología.

Respuesta correcta: La sustancia matriz (ground substance) es un fluido transparente, compuesto por un 70% de agua, que rodea todas las células del cuerpo.

La sustancia matriz se encuentra en todo el cuerpo y está compuesta en un 70% de agua. Es una sustancia tixotrópica. Esto significa que se vuelve más fluido cuando se agita (por el calor o el movimiento) y más sólido cuando está quieto. Cuando los atletas calientan al comienzo de un entrenamiento, permiten que la sustancia matriz se vuelva más fluida. Esto permite que sus músculos y articulaciones se muevan más fácilmente hasta que se enfríen nuevamente.

El colágeno forma parte del tejido conectivo estabilizador que se encuentra embuido en la sustancia matriz.

57.

¿Cuál de las siguientes opciones **mejor** describe la función de una membrana sinovial?

Lubrica las articulaciones y las hace móviles.

Protege y lubrica los sistemas respiratorio y digestivo.

Lubrica las cavidades torácicas, abdominales y pélvicas.

Conecta la piel con los músculos y otras estructuras subyacentes.

Respuesta correcta: Lubrica las articulaciones y las hace móviles.

La membrana sinovial lubrica las articulaciones y las hace móviles. Cuando se estimula por el movimiento articular, esta membrana secreta líquido sinovial, que es grueso, claro y viscoso.

La membrana mucosa es responsable de proteger y lubricar los sistemas respiratorio y digestivo al forrar sus cavidades. La membrana serosa es responsable de lubricar las cavidades torácicas, abdominales y pélvicas. La fascia conecta la piel con los músculos y otras estructuras subyacentes.

58.

Llena el espacio en blanco: Un(a) _____ es un surco en un hueso que normalmente sostiene vasos sanguíneos, nervios o tendones.

ranura

seno

cabeza

meato

Respuesta correcta: ranura

Una ranura es un surco en un hueso que normalmente contiene vasos sanguíneos, nervios o tendones. La ranura radial del húmero es un ejemplo.

Una cavidad de aire en el hueso se conoce como seno (por ejemplo, seno frontal). Una proyección redondeada que se encuentra en la parte superior del cuello de un hueso es una cabeza (por ejemplo, la cabeza del fémur). Un meato es un túnel o canal en el hueso, como el canal en el cráneo que se extiende desde el oído externo hasta el canal auditivo.

59.

El sistema linfático incluye todo lo siguiente, **excepto**:

Plaquetas

Nódulos axiliares

Ducto torácico

Plexo plantar

Respuesta correcta: Plaquetas

El sistema linfático es un componente especializado del sistema circulatorio y es responsable de la eliminación de residuos y la respuesta inmunitaria. A diferencia del sistema vascular, el sistema linfático no incluye glóbulos rojos ni plaquetas. En lugar de hacer circular la sangre por todo el cuerpo, los vasos linfáticos circulan grandes moléculas como proteínas, lípidos, bacterias y otras partículas.

Los ganglios linfáticos axilares se encuentran en la axila (región axilar). El conducto torácico es un gran vaso linfático que recibe linfa de otras áreas del cuerpo. El plexo plantar es una red de vasos linfáticos ubicados en la superficie plantar del pie (la planta del pie).

60.

¿Cuál de los siguientes no es un nervio craneal?

Ciático

Optico

Facial

Vago

Respuesta correcta: Ciático

El nervio ciático es un nervio lumbosacral, lo que significa que surge de los nervios que salen de la columna lumbar y el sacro. Inerva la parte posterior del muslo, la pierna y la planta del pie.

Los nervios craneales incluyen:

I. Los nervios olfativos, que transmiten información del sabor y el olfato al cerebro.

II. Los nervios ópticos, que transmiten información visual al cerebro.

III. Los nervios oculomotores, que transmiten información sobre el movimiento de los ojos.

IV. Los nervios trocleares, que inervan los músculos del globo ocular.

V. Los nervios del trigémino, que transmiten información sobre la sensación en la cabeza, la cara y la piel de la cara, e incluyen neuronas motoras para la masticación.

VI. Los nervios abducen, que incluyen neuronas sensoriales y motoras relacionadas con el movimiento ocular.

VII. Los nervios faciales, que tienen neuronas sensoriales para el gusto y motoneuronas para la expresión facial, la producción de lágrimas y la salivación.

VIII. Los nervios vestibulococleares, que reciben información sobre la audición y el equilibrio.

IX. Los nervios glossofaríngeos, que se relacionan con el gusto, la producción de saliva, la deglución y el reflejo de arqueo.

X. Los nervios vagos. Estos nervios contienen neuronas sensoriales para la faringe, la laringe, la tráquea, el corazón, el cuerpo carótido, los pulmones, los bronquios, el

esófago, el estómago, el intestino delgado y la vesícula biliar. Sus neuronas motoras llevan impulsos a los músculos faríngeos y laríngeos y a las vísceras abdominales. Controlan la frecuencia cardíaca y otras actividades viscerales.

XI. Los nervios accesorios contienen principalmente neuronas motoras para hablar, girar la cabeza y mover los hombros.

XII. Los nervios hipoglosos contienen principalmente neuronas motoras, que inervan la lengua y la garganta.

61.

¿Qué proceso celular requiere energía del ATP para unir moléculas simples para formar moléculas más complejas?

Anabolismo

Catabolismo

Mitosis

Meiosis

Respuesta correcta: Anabolismo

El anabolismo es una reacción química que utiliza la energía para unir moléculas simples para formar moléculas más complejas como carbohidratos, lípidos, proteínas y ácidos nucleicos.

El catabolismo es una reacción química que libera energía a medida que descompone moléculas complejas en moléculas más simples.

La mitosis es otra palabra para la división celular, en la que la célula se duplica a sí misma. La meiosis es un tipo especializado de mitosis que crea células reproductivas.

62.

¿Cuál es el término médico para una depresión superficial en la superficie de un hueso?

Fosa

Apófisis (proceso)

Foramen

Senos

Respuesta correcta: Fosa

Una fosa es una depresión poco profunda en la superficie o en el extremo del hueso, como la fosa infraespinosa de la escápula.

Una apófisis o proceso es cualquier crecimiento óseo prominente que sobresale de un hueso, como el proceso o apófisis olecranon.

Un foramen es un agujero redondeado en el hueso, como el foramen de una vértebra, que permite que la médula espinal pase a través de la longitud de la columna vertebral.

Un seno óseo es una cavidad de aire en el hueso. Los ejemplos incluyen los senos frontales, ubicados en el cráneo.

63.

Complete el espacio en blanco: El _____ es una membrana serosa que recubre la cavidad abdominal y evita la fricción.

Peritoneo

Periosteo

Omentum

Epididymo

Respuesta correcta: Peritoneo

El peritoneo es una membrana serosa que recubre la cavidad abdominal y evita la fricción. Secreta líquido seroso que funciona como lubricante y protege los órganos abdominales.

El periosteo es una membrana delgada de tejido conectivo que cubre ciertas partes de los huesos. El omentum es una estructura de soporte en la cavidad abdominal que rodea los órganos intestinales, protegiéndolos de la inflamación y la infección. El epidídimo forma parte del sistema reproductivo masculino.

El peritoneo es una membrana mucosa que recubre la cavidad abdominal, evitando la fricción. La cavidad abdominal contiene los principales órganos de la digestión. El tracto digestivo consiste en la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano.

64.

Complete el espacio en blanco: _____ es un área que sobresale de un hueso y que funciona como punto de unión para tendones y ligamentos.

Apófisis espinosa

Agujero

Fosa

Fisura o muesca

Respuesta correcta: apófisis espinosa

Una apófisis espinosa es una proyección afilada o delgada de un hueso, como las apófisis espinosas vertebrales o la columna de la escápula. Este es un punto común de unión de tendones y ligamentos.

Un agujero es un agujero redondeado en el hueso, como el agujero de una vértebra, que permite que la médula espinal pase a lo largo de la columna.

Una fosa es una depresión poco profunda en la superficie o al final del hueso, como la fosa infraespinosa de la escápula.

Una fisura o muesca es un surco o hendidura entre dos huesos, como la fisura orbitaria del hueso esfenoides.

65.

¿Cuál de los siguientes huesos se encuentra en la extremidad inferior del esqueleto?

Peroné (Fibula)

Sacro

Ulna

Esternón

Respuesta correcta: Perone (Fíbula)

El peroné se encuentra en la extremidad inferior del esqueleto. Los otros huesos de la extremidad inferior son el fémur, la tibia, la rótula, los tarsales, los metatarsos y las falanges.

El sacro y el esternón se encuentran en el esqueleto axial. El ulna se encuentra en la extremidad superior.

66.

¿Cuál de los siguientes ligamentos abarca el aspecto lateral de la rodilla desde el fémur hasta el peroné?

LCL (Ligamento Colateral Lateral)

LCM (Ligamento Colateral Medial)

LCA (Ligamento Cruzado Anterior)

LCP (Ligamento Cruzado Posterior)

Respuesta correcta: LCL (Ligamento Colateral Lateral)

El LCL significa ligamento colateral lateral y trabaja para estabilizar el aspecto lateral de la rodilla. Conecta el lado lateral del fémur con el lado lateral del peroné.

El LCM significa ligamento colateral medial y trabaja para estabilizar el aspecto medial de la rodilla. Conecta el lado medial del fémur con el lado medial de la tibia.

El LCA significa Ligamento Cruzado Anterior y estabiliza la articulación al unir la superficie superior de la tibia (que se conecta a la parte anterior de esa superficie) a la superficie inferior del fémur (hacia la parte posterior de esa superficie).

El LCP significa Ligamento Cruzado Posterior y estabiliza la articulación al unir la superficie superior de la tibia (que se conecta a la parte posterior de esa superficie) a la superficie inferior del fémur (hacia la parte anterior de esa superficie). El LCA y la LCP forman una forma de X entre la tibia y el fémur.

67.

¿Cuál de las siguientes opciones identifica **mejor** la vía de la sangre desde los pulmones a través del corazón?

Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

Pulmones > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventrículo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Cuerpo

Pulmones > Vena pulmonar > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula mitral > Ventrículo derecho (RV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

Pulmones > Vena pulmonar > Atrio derecho (RA) > Válvula mitral > Ventrículo derecho (RV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

Respuesta correcta: Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierda (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

La vía de la sangre a través del corazón desde los pulmones es la siguiente: Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo.

La vía de la sangre a través del corazón desde el cuerpo es la siguiente: Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventrículo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones.

68.

¿Cuál de los siguientes es el camino común del sistema respiratorio y digestivo para el aire y los alimentos?

Faringe

Laringe

Tráquea

Bronquios

Respuesta correcta: Faringe

La faringe, que también se conoce como garganta, es el paso común de los sistemas respiratorio y digestivo para el aire y los alimentos.

La laringe, que se compone de cuerdas vocales, músculo y cartílago, es el conducto del sistema respiratorio para el aire en la parte superior de la tráquea. La tráquea, que está formada por una sucesión de cartílagos unidas por tejido blando, lleva el aire hasta los bronquios. Los bronquios son el método del sistema respiratorio para llevar el aire a las ramas más pequeñas de los bronquiolos de los pulmones.

69.

Llene el espacio en blanco: El _____ es un organelo que procesa y empaqueta proteínas para su distribución a otras áreas de la célula.

Aparato de Golgi

Órgano del tendón de Golgi

Retículo Endoplásmico (ER)

Mitochondria

Respuesta correcta: Aparato de Golgi

El aparato de Golgi es un organelo que procesa y empaqueta las proteínas para su distribución a otras áreas de la célula. También lo hace con ciertos carbohidratos.

El órgano del tendón de Golgi es un receptor sensorial que se encuentra en el sistema musculoesquelético. El retículo endoplasmático (ER) es una red de estructuras que existe en todo el citoplasma de una célula y está involucrada en el proceso metabólico de varias maneras, incluido el almacenamiento de proteínas, el procesamiento de lípidos (grasas) y la eliminación de toxinas. Las mitocondrias producen ATP, proporcionando energía para la actividad celular.

70.

¿Cuál de los siguientes **no** es una función del sistema reproductivo?

Peristalsis

Producción de gametos

Producción de óvulos

Producción de esperma

Respuesta correcta: Peristalsis

La peristalsis es la contracción rítmica del músculo liso que se produce en el sistema digestivo. Esto no es una función del sistema reproductivo.

Los sistemas reproductivos tanto de hombres como de hembras producen gametos, que son células con la mitad del ADN de sus células madre. En las mujeres, los gametos son huevos u óvulos. En los hombres, los gametos toman la forma de esperma.

71.

¿Cuál de los siguientes sistemas de órganos es responsable de la capacidad del cuerpo para producir hormonas?

Sistema endocrino

Sistema muscular

Sistema respiratorio

Sistema integumentario

Respuesta correcta: Sistema endocrino

El sistema endocrino está compuesto por glándulas que son responsables de producir hormonas. Estas hormonas regulan las funciones fisiológicas celulares en un esfuerzo por mantener la homeostasis. Cada hormona tiene un propósito específico y sirve para estimular o inhibir una función particular en células específicas.

El sistema muscular es responsable de la capacidad del cuerpo para moverse. El sistema respiratorio, que incluye los pulmones, es responsable de la capacidad del cuerpo para respirar y hacer uso del oxígeno. El sistema integumentario, que incluye la piel, es responsable de muchas funciones, incluida la regulación de la temperatura y la protección contra la contracción de patógenos.

72.

¿Cuál es la mejor definición de bursa?

Una bolsa llena de líquido sinovial, generalmente destinada a amortiguar una articulación.

Una manga alrededor de una articulación, formada por tejido conectivo denso.

Una cámara superior del corazón

Un ligamento que cruza la articulación de la rodilla.

Respuesta correcta: Bolsa llena de líquido sinovial, que generalmente sirve para amortiguar una articulación.

Una bursa es una bolsa llena de líquido sinovial, que generalmente sirve para amortiguar una articulación. Algunas bursas se encuentran en otros lugares y amortiguan otras estructuras que pueden rozarse entre sí. Algunos ejemplos son las bursas subcutáneas, que se encuentran entre la piel y los huesos, y las bursas submusculares, que se encuentran entre los músculos y los huesos.

Una cápsula articular es una funda que rodea una articulación y está formada por tejido conectivo denso. Las cámaras superiores del corazón son las aurículas.

El LCA y el LCM son ligamentos que cruzan la articulación de la rodilla.

73.

¿Qué tipo de hueso es el cuboideo?

Hueso corto

Hueso plano

Hueso irregular

Hueso sesamoideo

Respuesta correcta: Hueso corto

El hueso cuboideo, que es uno de los huesos tarsianos. Es un hueso corto. Los huesos cortos tienen una corteza delgada de hueso compacto y sin cavidades.

Los huesos planos son generalmente más planos que redondos. Las costillas son huesos planos.

Los huesos irregulares, como las escápulas, tienen formas complejas.

Los huesos sesamoideos, como la rótula, son huesos redondos y a menudo están incrustados en tendones y cápsulas articulares. Los huesos sesamoideos son una subcategoría de huesos irregulares.

74.

¿Cuál de los siguientes **no** es un músculo liso o cardíaco?

Recto femoral

Corazón

Intestino

Vejiga

Respuesta correcta: Recto femoral

El recto femoral es un músculo esquelético.

El corazón es un músculo cardíaco.

Los músculos lisos son involuntarios e incluyen los vasos sanguíneos, el estómago, el intestino y la vejiga.

75.

Las meninges constan de tres capas de tejido. ¿Qué capa de tejido es la capa externa más gruesa?

Duramadre

Membrana aracnoidea

Piamadre

Cerebro

Respuesta correcta: Duramadre

La capa de tejido duramadre es la capa externa más gruesa de las meninges.

La membrana aracnoidea es la capa media de las meninges. Es una membrana en forma de red que contiene muchos vasos sanguíneos. La piamadre es la capa más interna de las meninges. Se trata de una fina capa de tejido que se adhiere directamente al cerebro y a la médula espinal.

El cerebro constituye el 80% de la masa total del encéfalo y no forma parte de las meninges.

76.

¿Cuál de los siguientes nervios craneales inerva la lengua?

Hipogloso

Trigémino

Troclear

Vago

Respuesta correcta: Hipoglosa

El nervio craneal que inerva la lengua es el nervio hipogloso (XII). Surge en la médula y contiene principalmente neuronas motoras, que inervan la lengua y la garganta.

Los nervios craneales incluyen:

I. Los nervios olfativos, que transmiten información del sabor y el olfato al cerebro.

II. Los nervios ópticos, que transmiten información visual al cerebro.

III. Los nervios oculomotores, que transmiten información sobre el movimiento de los ojos.

IV. Los nervios trocleares, que inervan los músculos del globo ocular.

V. Los nervios del trigémino, que transmiten información sobre la sensación en la cabeza, la cara y la piel de la cara, e incluyen neuronas motoras para la masticación.

VI. Los nervios abducen, que incluyen neuronas sensoriales y motoras relacionadas con el movimiento ocular.

VII. Los nervios faciales, que tienen neuronas sensoriales para el gusto y motoneuronas para la expresión facial, la producción de lágrimas y la salivación.

VIII. Los nervios vestibulococleares, que reciben información sobre la audición y el equilibrio.

IX. Los nervios glossofaríngeos, que se relacionan con el gusto, la producción de saliva, la deglución y el reflejo que hacemos al ahogarnos.

X. Los nervios vagos. Estos nervios contienen neuronas sensoriales para la faringe, la laringe, la tráquea, el corazón, el cuerpo carótido, los pulmones, los bronquios, el

esófago, el estómago, el intestino delgado y la vesícula biliar. Sus neuronas motoras llevan impulsos a los músculos faríngeos y laríngeos y a las vísceras abdominales. Controlan la frecuencia cardíaca y otras actividades viscerales.

XI. Los nervios accesorios contienen principalmente neuronas motoras para hablar, girar la cabeza y mover los hombros.

XII. Los nervios hipoglosos contienen principalmente neuronas motoras, que inervan la lengua y la garganta.

77.

¿Dónde se encuentran las glándulas suprarrenales?

El aspecto superior de los riñones

El aspecto lateral de la tiroides

En lo profundo del cerebro

En el área de la pelvis

Respuesta correcta: El aspecto superior de los riñones

Las glándulas suprarrenales se encuentran en los aspectos superiores (arriba) de los riñones. Los riñones están en la cavidad abdominal, retroperitoneal.

Las glándulas paratiroides se encuentran en los aspectos laterales de la tiroides. La glándula pineal se encuentra en lo profundo del cerebro. En el sistema reproductivo femenino, los ovarios se encuentran en la pelvis.

78.

¿Qué tejido es responsable de conectar el músculo al hueso?

Tendon

Ligamento

Fascia

Cartilago

Respuesta correcta: Tendón

Los tendones son tejidos que se encargan de conectar los músculos a los huesos. Los tendones se encuentran al final del vientre muscular.

Los ligamentos son bandas cortas de tejido conectivo fibroso, resistente y flexible que conectan dos huesos o cartílagos o mantienen unida una articulación.

La fascia es tejido conectivo responsable de revestir músculos, vasos y nervios.

El cartílago es el tejido que se encarga de amortiguar las articulaciones y reducir la fricción entre los huesos.

79.

¿Qué tejido nervioso está compuesto de células neurogliales?

Vaina de mielina

Vesículas sinápticas

Paquete de nervios

Neuron

Respuesta correcta: Vaina de mielina

La vaina de mielina es el tejido nervioso que se compone de células neurogliales. Es un tipo de tejido conectivo que sirve para aislar una neurona.

La neurona es un tipo de célula que funciona como parte del sistema nervioso. Las dendritas de una neurona reciben información, y las fibras del axón llevan esa información lejos del cuerpo celular. Un paquete nervioso está compuesto por múltiples fibras nerviosas. Las vesículas sinápticas son estructuras ubicadas en la sinapsis (donde las neuronas se conectan entre sí) y contienen neurotransmisores.

80.

Complete el espacio en blanco.

Las venas varicosas son causadas por una degradación del _____.

Sistema valvular de venas.

Sistema de bomba de venas.

Capilares arteriales

Sistema valvular de las arterias.

Respuesta correcta: Sistema valvular de las venas.

Las venas varicosas son causadas por una falla del sistema valvular de las venas. El sistema de válvulas evita el reflujo circulatorio y, por lo tanto, evita que la sangre se acumule en las extremidades inferiores. Cuando una persona pasa demasiado tiempo de pie, con el tiempo puede desarrollar venas varicosas. Esta es una condición común para las personas que han pasado su carrera trabajando como camareros en restaurantes, por ejemplo.

Las venas en sí no tienen un sistema de bombeo; sin embargo, la contracción de los músculos que rodean las venas funciona como una "bomba muscular" para ayudar a que la sangre se mueva a través de las venas.

Las arterias no tienen un sistema de válvulas ya que la sangre viaja a través de ellas a presiones mucho más altas.

81.

Si un cliente ha perdido el control voluntario sobre el movimiento de las partes de su cuerpo, ¿Qué sistema corporal no está funcionando apropiadamente?

Sistema nervioso

Sistema esquelético

Sistema endocrino

Sistema tegumentario

Respuesta correcta: Sistema nervioso

Si un cliente ha perdido el control sobre las partes de su cuerpo, su sistema nervioso no funciona adecuadamente. El sistema nervioso es responsable de la comunicación de estímulos y el control de las respuestas. Por ejemplo, un derrame cerebral (que es una forma de lesión cerebral) puede hacer que un cliente pierda el control sobre las acciones de su cuerpo.

Los sistemas esquelético y muscular son responsables de la estructura y el movimiento.

El sistema endocrino es el principal responsable de regular las hormonas en un esfuerzo por mantener la homeostasis.

El sistema tegumentario, que incluye la piel, contiene membranas protectoras, receptores sensoriales y estructuras similares.

82.

¿Cuál de las siguientes estructuras **no** se encuentra en el tracto respiratorio inferior?

La faringe

La laringe

Los bronquios

Los alvéolos

Respuesta correcta: La faringe

La faringe, o garganta, se encuentra en el sistema respiratorio superior. Se divide en las siguientes tres secciones:

- **La nasofaringe** es una vía para el aire y una continuación de la cavidad nasal.
- **La orofaringe** es una vía para la comida y se extiende desde la boca. Esta es la parte de la garganta que es visible cuando una persona abre la boca, que contiene las amígdalas.
- **La laringofaringe** es una vía tanto para el aire como para la comida. Comienza en el hueso hioide y luego se separa en el esófago y la laringe.

La laringe (caja de voz) conecta la faringe con la tráquea (tráquea). Tanto los bronquios como los alvéolos se encuentran dentro de los pulmones. La laringe, la tráquea, los bronquios y los alvéolos forman parte del tracto respiratorio inferior.

83.

Durante la inhalación, ¿en qué dirección se mueve el diafragma?

Hacia abajo

Hacia arriba

Hacia adelante

No se mueve

Respuesta correcta: Hacia Abajo

Durante la inhalación, el diafragma se mueve hacia abajo, funcionando como un fuelle. Esto aumenta el volumen de las cavidades pleurales y disminuye la presión pulmonar, lo que permite que el aire entre en los pulmones. Durante la exhalación, el diafragma se mueve hacia arriba.

84.

Si un cliente no puede cerrar los labios, ¿Qué músculo es **más** probable que esté dañado?

Músculo orbicular de la boca

Masetero

Músculo orbicular de los párpados

Buccinador

Respuesta correcta: Músculo orbicular de la boca

Si un cliente no puede cerrar los labios, es probable que el músculo orbicularis oris se encuentre perjudicado. Este músculo se origina en el modiollo del ángulo de la boca, que es una masa fibromuscular en las esquinas de la boca. Se inserta en la piel y la fascia de los labios. Sus acciones concéntricas son cerrar la boca, prolongar los labios (lo que hace que sobresalgan anteriormente) y dibujar el ángulo de la boca medialmente.

El masetero juega un papel importante en la masticación al elevar la mandíbula en el TMJ. El músculo orbicular de los párpados cierra y entrecierra el ojo de forma concéntrica, baja el párpado superior y eleva el párpado inferior. El músculo buccinador comprime concéntricamente la mejilla contra los dientes.

85.

Todos los siguientes músculos forman parte del manguito rotador, excepto:

Romboide mayor

Subescapular

Infraespinato

Supraespinato

Respuesta correcta: Romboide mayor

El romboide mayor no se considera parte del manguito de los rotadores. Este músculo se origina en los procesos espinosos de la T2-T5. Se inserta en el borde medial de la escápula, entre la columna vertebral y el ángulo inferior. Sus acciones concéntricas son la retracción (aducción), la elevación y la rotación hacia abajo de la escápula.

El manguito rotador consta de cuatro músculos: subescapular, infraespinoso, supraespinoso y teres menor. A veces se hace referencia a este grupo muscular usando el acrónimo "SITS".

86.

Si una persona tiene un bloqueo en la uretra, ¿Qué tendría dificultades para hacer?

Orinar

Defecar

Vomitar

Sudar

Respuesta correcta: Orinar

La micción es el proceso de expulsar la orina del cuerpo. La uretra es un tubo que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. Un bloqueo aquí causaría una incapacidad o dificultad significativa para orinar.

El recto, no la uretra, es responsable de la defecación. Los vómitos afectan al estómago y al esófago. La sudoración se produce en la epidermis.

87.

Llene el espacio en blanco: El esqueleto _____ incluye la cabeza, la columna vertebral, las costillas y el esternón.

axial

apendicular

central

frontal

Respuesta correcta: axial

El esqueleto axial incluye la cabeza, la columna vertebral, las costillas y el esternón. Es el eje del cuerpo.

El esqueleto apendicular incluye las extremidades y sus accesorios. "Central" no es un término comúnmente utilizado para referirse al esqueleto. El plano frontal corre verticalmente y divide el cuerpo en partes anteriores y posteriores.

88.

Llene el espacio en blanco: El nervio craneal V también se conoce como el nervio _____.

Trigémino

Olfativo

Vagus

Hipoglosal

Respuesta correcta: Trigémino

El nervio craneal V también se conoce como el nervio trigémino. Los nervios craneales se clasifican de la siguiente manera:

- 1. El nervio olfativo (CN I) contiene neuronas sensoriales especiales relacionadas con el olfato.*
- 2. El nervio óptico (CN II) contiene neuronas sensoriales dedicadas a la visión.*
- 3. El nervio oculomotor (CN III) proporciona función motora para todos los músculos oculares, excepto los suministrados por los nervios craneales IV y VI.*
- 4. El nervio troclear (CN IV) proporciona una función motora al músculo oblicuo superior del ojo.*
- 5. El nervio trigémino (CN V) es el principal suministro sensorial a la cabeza (cara, dientes, senos paranasales, etc.); también proporciona una función motora a los músculos de la masticación.*
- 6. El nervio abducens (CN VI) proporciona una función motora al músculo recto lateral del ojo.*
- 7. El nervio facial (CN VII) proporciona inervación motora a los músculos de la expresión facial, la glándula lagrimal, la glándula submaxilar y la glándula sublingual, así como el suministro sensorial a los dos tercios anteriores de la lengua.*
- 8. El nervio acústico (CN VIII), también conocido como nervio vestibulococlear, proporciona inervación sensorial para la audición y el equilibrio.*
- 9. El nervio glossofaríngeo (CN IX) proporciona inervación motora a la musculatura faríngea y función sensorial al tercio posterior de la lengua y la faringe.*
- 10. El nervio vago (CN X) proporciona inervación motora al corazón, los pulmones y el tracto gastrointestinal. También proporciona una inervación sensorial al corazón, el tracto respiratorio, el tracto gastrointestinal y el oído externo.*
- 11. El nervio accesorio (CN XI) proporciona una función motora a los músculos esternocleidomastoideo y trapecoidal.*

12. *El nervio hipogloso (CN XII) es un nervio motor puro que inerva los músculos de la lengua.*

89.

Si un cliente afirma que un músculo de la parte superior de la pierna le duele cuando flexiona la rodilla, ¿cuál de los siguientes músculos es más probable que esté causando el dolor?

Semimembranoso

Tibialis anterior

Soleo

Flexor hallucis longus

Respuesta correcta: Semimembranoso

El semimembranoso es una parte del grupo muscular de los isquiotibiales, que se encuentra en la parte posterior del muslo. Este grupo muscular es responsable de la flexión de la rodilla. El semimembranoso también participa en la rotación medial de la pierna (en ciertas posiciones) y la extensión del muslo en la articulación de la cadera, entre las acciones. Si un cliente experimenta dolor muscular durante la flexión de la rodilla, es probable que uno o más de los flexores de rodilla estén involucrados.

El tibialis anterior se origina en la tibia, y el soleo y el flexor hallucis longus se originan en el peroné. Estos tres músculos se insertan en varios huesos del pie. Dado que ninguno de ellos cruza la articulación de la rodilla, no están involucrados en la flexión de la rodilla.

90.

Llene el espacio en blanco: El sistema esquelético incluye _____.

Los huesos, articulaciones y ligamentos

El exoesqueleto y el endoesqueleto

Los huesos, articulaciones, tendones y ligamentos

Los huesos y los músculos

Respuesta correcta: Los huesos, articulaciones y ligamentos

El sistema esquelético incluye los huesos, las articulaciones y los ligamentos. Sostiene el cuerpo y permite el movimiento. Sus siete funciones principales son:

- 1. Apoyo de los tejidos blandos en todo el cuerpo*
- 2. Proporcionar puntos de fijación para huesos y músculos*
- 3. Proteger los órganos internos*
- 4. Servir como palancas para proporcionar movimiento creado por los músculos*
- 5. Almacenar calcio, fósforo y otros minerales que se liberarán en el cuerpo según sea necesario*
- 6. Producir células sanguíneas en la médula roja*
- 7. Promover la actividad endocrina.*

Los humanos tienen un endoesqueleto, lo que significa que este sistema es interno. Los exoesqueletos, que son externos, se encuentran en muchas otras especies, como las langostas y varios insectos. Los músculos y tendones son parte del sistema muscular, no del sistema esquelético. Juntos, estos dos sistemas a menudo se llaman sistema musculoesquelético. Sin embargo, cuando solo se habla del sistema esquelético, no se incluyen los músculos y los tendones.

91.

La piel es un órgano que hace todo lo siguiente **excepto**:

Sintetizar vitamina C

Protege las estructuras internas del cuerpo

Regula la temperatura corporal

Ayuda en la inmunidad

Respuesta correcta: Sintetiza la vitamina C

La piel no sintetiza la vitamina C, aunque sintetiza la vitamina D.

La piel es un órgano que tiene muchas funciones. Es el principal responsable de:

- *Proteger las estructuras internas del cuerpo.*
 - *Ayudar en la inmunidad al evitar la entrada de bacterias y virus.*
 - *Regular la temperatura corporal.*
 - *Detectar los estímulos detectados a través del tacto.*
 - *Excretar sales, agua y aceites del cuerpo.*
 - *Sensibilidad al tacto.*
 - *Sintetizar vitamina D.*
-

92.

¿A qué nivel, una lesión de la médula espinal, todavía permitiría a una persona seguir respirando por su cuenta?

Por debajo de C5

C2-C3

Por encima de C3

C2

Respuesta correcta: Debajo de C5

El diafragma es el músculo principal responsable de la respiración. Está inervado por el nervio frénico que se origina en C3-C5. Una lesión en o por encima de este nivel resultaría en una dificultad grave o una incapacidad completa para respirar por sí mismo. Piensa: "¡Permanecer vivo, C3, 4, 5!"

Cualquier lesión en el nivel C5 o superior daría lugar a una grave dificultad o incapacidad para respirar, ya que la señal para el nervio frénico debe viajar a través de C1-C5 para llevar la señal al diafragma. Las lesiones de la columna vertebral o inferiores al nivel de C6 no inhiben necesariamente la respiración.

93.

En cuanto a la fisiología de los neurotransmisores, ¿Qué neurotransmisor regula el estado de ánimo y produce una sensación de calma y confort?

Serotonina

Epinefrina

Oxitocina

Cortisol

Respuesta correcta: Serotonina

La serotonina es un neurotransmisor que permite a una persona realizar conductas apropiadas al contexto. Regula el estado de ánimo y produce sensación de calma y confort. También regula la saciedad con respecto a conductas como la alimentación y el sexo. Los niveles bajos de serotonina a menudo se asocian con depresión, comportamiento impulsivo y trastornos alimentarios. El masaje parece aumentar los niveles de serotonina.

La epinefrina se produce como una respuesta inmediata al estrés, activando la respuesta de lucha/huida del cuerpo.

La oxitocina es una hormona asociada con los sentimientos de apego y empatía.

El cortisol es una hormona del estrés que aumenta la excitación simpática y se produce durante períodos prolongados de estrés.

94.

¿Cuál cámara del corazón es responsable de bombear sangre rica en oxígeno a la aorta?

Ventrículo izquierdo

Atrio izquierdo

Ventrículo derecho

Atrio derecho

Respuesta correcta: ventrículo izquierdo

El ventrículo izquierdo bombea sangre rica en oxígeno directamente a la aorta.

La vía de la sangre a través del corazón desde los pulmones es la siguiente: Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo.

La vía de la sangre a través del corazón desde el cuerpo es la siguiente: Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventrículo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones.

El Atrio derecho recibe la sangre con poco oxígeno de la vena cava. El ventrículo derecho bombea sangre con poco oxígeno a través de las arterias pulmonares y hacia los pulmones. El atrio izquierdo recibe sangre rica en oxígeno de la vena pulmonar.

95.

¿Cuál de los siguientes no es una función del sistema endocrino?

Producir neurotransmisores

Regular los procesos metabólicos

Producir hormonas

Mantener la homeostasis

Respuesta correcta: Producir neurotransmisores

El sistema endocrino produce hormonas, no neurotransmisores. La principal diferencia entre las hormonas y los neurotransmisores es su ubicación. Las hormonas se encuentran en el torrente sanguíneo y otros tejidos; los neurotransmisores se encuentran en las sinapsis.

Las funciones del sistema endocrino incluyen la regulación de los procesos metabólicos, el mantenimiento de la homeostasis y la secreción de hormonas proteicas directamente en la sangre. Las glándulas endocrinas incluyen la tiroides, la paratiroides, la hipófisis, la glándula suprarrenal, el timo, el páncreas, los ovarios, los testículos y el hipotálamo. Hay otros muchos órganos y tejidos en el cuerpo capaces de producir hormonas.

96.

¿Qué tipo de inmunidad se obtiene después de que un individuo haya tenido una enfermedad específica?

Inmunidad adquirida

Alergia

Anticuerpo

Inmunodeficiencia adquirida

Respuesta correcta: Inmunidad adquirida

La inmunidad adquirida es la resistencia a una enfermedad específica desarrollada por personas que han adquirido la enfermedad. El cuerpo es capaz de acumular anticuerpos contra el antígeno específico relacionado con esa enfermedad.

Una alergia es un estado de hipersensibilidad a una sustancia en particular con una reacción exagerada del sistema inmunitario. Un anticuerpo es una proteína inmune producida por el cuerpo en respuesta a un antígeno específico. La inmunodeficiencia adquirida es un grupo de síntomas causados por la transmisión de un virus que causa una ruptura en el sistema inmunitario (como el SIDA).

97.

El aspecto más externo de la cadera donde se encuentra una prominencia ósea muy grande en el fémur se llama:

El trocánter mayor

La tuberosidad isquiática

El trocánter menor

El ilión

Respuesta correcta: El trocánter mayor

El trocánter mayor es el punto de referencia óseo más prominente del fémur lateral y se puede palpar en la cara lateral de la cadera. Esta estructura sirve como punto de inserción para muchos músculos de los glúteos.

El trocánter menor se encuentra inferior y medialmente en relación con el trocánter mayor; no es tan prominente como el trocánter mayor. La tuberosidad isquiática y el ilíon se encuentran ambos en la pelvis.

98.

En terminología médica, ¿Cuál de las siguientes raíces latinas se refiere al pecho?

Thorac(o)

Therm(o)

Ren(o)

Phleb(o)

Respuesta correcta: Thorac(o)

La raíz latina, o prefijo, "thorac(o)" se refiere al pecho.

La raíz "ren(o)" se refiere a los riñones. "Therm(o)" se refiere al calor. "Phleb(o)" se refiere a las venas.

99.

¿A qué región del cuerpo se refiere el término "cefálico"?

Cabeza

Cuello

Espalda

Pecho

Respuesta correcta: Cabeza

Cefálico es un término médico utilizado para describir la cabeza. La cabeza también se puede describir como que incluye las áreas craneal (cráneo superior) y facial (cara).

Cervical describe el cuello, dorsal describe la espalda y torácico describe el pecho.

100.

Durante la flexión de la rodilla, los isquiotibiales se contraen, mientras que los cuádriceps se alargan excéntricamente. Para que se produzca esta flexión, los cuádriceps no deben contraerse de forma concéntrica. Este es un ejemplo de:

Inhibición recíproca

Relación de longitud/tensión muscular

Función del órgano del tendón de Golgi

Co-contracción

Respuesta correcta: Inhibición recíproca

La inhibición recíproca (también conocida como la ley de inhibición recíproca de Sherrington) afirma que "la inhibición neurológica del antagonista ocurre cuando el agonista está trabajando". En este caso, los agonistas son los isquiotibiales, que se contraen concéntricamente para crear la flexión de la rodilla. Los antagonistas son los cuádriceps, que deben inhibirse para permitir que se produzca la flexión de la rodilla.

La relación de longitud/tensión muscular se ocupa de la longitud óptima de un músculo y su fuerza.

El órgano del tendón de Golgi detecta cualquier cambio en la tensión en el músculo, pero no es responsable de inhibir al antagonista durante el movimiento.

La co-contracción se produce alrededor de las articulaciones y es una excepción a la regla de inhibición recíproca. Esto ocurre cuando un agonista y un antagonista trabajan juntos para crear estabilidad.

101.

Un terapeuta de masaje se encuentra con una persona que se cayó y se golpeó la parte posterior de la cabeza, lo que le provocó una lesión cerebral. ¿Qué parte del cerebro es más probable que esté afectada y con qué probablemente tendría dificultades la persona?

El lóbulo occipital; visión

El lóbulo occipital; discurso

El lóbulo parietal; sensación

El lóbulo parietal; visión

Respuesta correcta: El lóbulo occipital; visión

El lóbulo occipital constituye la cara posterior del cerebro; por lo tanto, si una persona se golpeará la parte posterior de la cabeza, lo más probable es que se lesionara este lóbulo. El lóbulo occipital participa en la visión; por lo tanto, la persona probablemente tendría dificultades en esta área.

El lóbulo parietal constituye el área justo anterior y superior al lóbulo occipital y lo más probable es que no se vea afectado por un golpe en la parte posterior de la cabeza. El lóbulo parietal participa en la sensación.

102.

¿En qué parte del sistema digestivo se almacenan los residuos sólidos?

Recto

Ano

Colon Ascendente

Peristalsis

Respuesta correcta: Recto

Los residuos sólidos se almacenan en el recto y en parte del intestino grueso.

El ano es donde la válvula del esfínter controla la defecación. El colon ascendente es parte del intestino grueso, que sube por el lado derecho del abdomen hasta la parte inferior del hígado; recibe materia digerida del ciego, que se conecta directamente con el intestino delgado. El peristalsis es el proceso de empujar los alimentos a lo largo del canal alimentario.

103.

Un cliente con el que está trabajando afirma que ha sido diagnosticado con una distensión con ruptura. ¿Qué estructura podría implicar esto?

El tendón de Aquiles

LCA (ligamento cruzado anterior)

El ligamento radioulnar

LTFA (ligamento talo fibular anterior)

Respuesta correcta: El tendón de Aquiles

Una distensión es una lesión en el músculo o el tendón. El tendón de Aquiles se encuentra en el aspecto posterior del tobillo; cubre desde los músculos del gastrocnemio y el soleo hasta el calcáneo.

El LCA (ligamento cruzado anterior), la ATFL (ligamento talofibular anterior) y los ligamentos radioulnares son todos ligamentos. Las lesiones en los ligamentos se llaman esguinces, no distensiones.

104.

Llene el espacio en blanco: Un ACV, a menudo llamado un _____, es el trastorno cerebral más común.

Derrame

Convulsión

Tumor

Contusión

Respuesta correcta: Derrame

Un Accidente CerebroVascular (ACV), a menudo llamado derrame, es el trastorno cerebral más común. En inglés: CVA significa CerebroVascular Accident. Este término puede referirse a una serie de eventos, como un aneurisma, un coágulo de sangre o una hemorragia en el cerebro. Como se puede ver por el nombre, estos eventos ocurren en el sistema vascular del cerebro.

Una convulsión se caracteriza por un cambio abrupto en la función cerebral y puede dar lugar a una amplia gama de síntomas, que van desde un cambio leve de comportamiento hasta convulsiones extremas. Un tumor es un crecimiento anormal de las células. Una contusión es un moretón.

105.

Un masajista está trabajando con un cliente que se ha lastimado un músculo. El cliente tiene dolor en la tuberosidad isquial, donde se origina el músculo. También tiene dolor en el aspecto medial del muslo cuando acerca su pierna a la línea media.

¿Cuál de los siguientes músculos está lastimado?

Aductor magno

Bíceps femoris

Sartorio

Vastus lateral

Respuesta correcta: Aductor magno

En este ejemplo, el aductor magno del cliente está lesionado. Este músculo se origina en el ramo inferior del pubis, el ramo del isquio y la tuberosidad isquial. Es un músculo de acción principal en la aducción del muslo (que acerca la pierna a la línea media).

Si bien una parte del bíceps femoral se adhiere a la tuberosidad isquial, no es un protagonista en la aducción y no se encuentra en el aspecto medial del muslo. El sartorius se origina en la espina iliaca anterior superior (ASIS), y el vastus lateralis se origina en varios puntos del fémur, incluyendo el trocánter mayor y la línea intertrocantérica.

106.

La tiroides de un individuo se encuentra localizada en:

Debajo de la laringe en el cuello

Debajo del tálamo en el centro del cerebro.

Debajo del tálamo y el hipotálamo en el centro del cerebro.

Justo encima de los riñones

Respuesta correcta: Debajo de la laringe, en el cuello

La tiroides se encuentra debajo de la laringe, en el cuello. Está contraindicado realizar masajes directamente sobre la tiroides. La tiroides funciona como parte del sistema endocrino y regula el metabolismo.

El hipotálamo se encuentra debajo del tálamo, en el centro del cerebro.

La glándula pituitaria se encuentra debajo del tálamo y el hipotálamo en el centro del cerebro.

Las glándulas suprarrenales se encuentran justo encima de los riñones.

107.

¿Cuál de los siguientes se almacena para obtener energía y es una parte importante de la membrana celular y también una parte de la vaina de mielina?

Grasas

Carbohidratos

Proteínas

Azúcares

Respuesta correcta: Grasas

Las grasas son uno de los principales grupos de alimentos, junto con las proteínas y los carbohidratos. Tanto las membranas celulares como las vainas de mielina de las neuronas están formadas por grasa. El exceso de grasa también se almacena para obtener energía.

Los carbohidratos o azúcares son la principal fuente de combustible para la célula.

Las proteínas se descomponen en aminoácidos y se utilizan para actividades metabólicas.

Si bien tanto los carbohidratos como las proteínas son parte de la membrana celular, y las grasas y las proteínas son parte de la vaina de mielina, sólo la grasa se almacena para obtener energía.

108.

¿Cuál de los cinco sentidos básicos está interconectado con el sistema límbico y, por lo tanto, tiene implicaciones emocionales y conductuales?

Olfato

Gusto

Audición

Visión

Respuesta correcta: Olfato

El sistema olfativo, responsable del sentido del olfato, está directamente relacionado con el sistema límbico, que interviene en las emociones, la memoria y el comportamiento.

Esta conexión explica por qué ciertos olores pueden desencadenar fuertes respuestas emocionales y recuerdos. El bulbo olfatorio, que procesa las señales olfativas, es una de las estructuras del cerebro más estrechamente asociadas con el sistema límbico, lo que destaca el papel único del olfato a la hora de influir en el estado de ánimo y el comportamiento.

Si bien está estrechamente relacionado con el olfato, el gusto es procesado principalmente por el sistema gustativo, que no tiene el mismo vínculo directo con el sistema límbico. Está más preocupado por identificar e interpretar sabores que por generar respuestas emocionales.

La audición es procesada por el sistema auditivo en los lóbulos temporales del cerebro. Si bien el sonido puede evocar emociones, no tiene la misma conexión íntima con el sistema límbico que el olfato.

El lóbulo occipital gestiona la visión y se centra principalmente en procesar la información visual. Al igual que el oído, puede evocar respuestas emocionales, pero no tiene la misma conexión emocional profunda con el sistema límbico que el olfato.

109.

¿Qué es una unidad motora?

Una sola neurona motora y todas las fibras musculares que controla

Una neurona motora

Un grupo de músculos que trabajan juntos para realizar una acción, estimulado por las neuronas motoras

El músculo que controla una acción, también conocido como el que acciona o músculo principal.

Respuesta correcta: Una sola neurona motora y todas las fibras musculares que controla.

Una unidad motora consiste en una sola neurona motora y todas las fibras musculares que controla.

Mientras que una neurona motora es parte de cada unidad motora, el término "unidad motora" incluye las fibras que inerva.

Los grupos de músculos que trabajan juntos regularmente tienen nombres únicos, como los flexores de la cadera o el manguito rotador del hombro. También son llamados sinergistas.

El motor, o el músculo principal que controla una acción, es el agonista.

110.

¿Cual raíz nerviosa **no** forma parte de los cuatro plexos nerviosos del cuerpo?

T8

C3

C8

L1

Respuesta correcta: T8

Los cuatro plexos nerviosos son:

- *Plexo cervical*
- *Plexo braquial*
- *Plexo lumbar*
- *Plexo sacral*

Los nervios T2-T12 no forman un plexo.

C3 es parte del plexo cervical. C8 es parte del plexo braquial. L1 es parte del plexo lumbar.

111.

¿De qué manera son diferentes los pulmones izquierdo y derecho?

El pulmón derecho tiene tres lóbulos (superior, medio e inferior). El pulmón izquierdo solo tiene dos (superior e inferior).

El pulmón derecho es responsable de la inhalación. El pulmón izquierdo es responsable de la exhalación.

El pulmón derecho tiene tres lóbulos (anterior, posterior y medial). El pulmón izquierdo solo tiene dos (anterior y medial).

El pulmón izquierdo tiene tres lóbulos (superior, medio e inferior). El pulmón derecho solo tiene dos (superior e inferior)

Respuesta correcta: El pulmón derecho tiene tres lóbulos (superior, medio e inferior). El pulmón izquierdo solo tiene dos (superior e inferior).

Los pulmones no son simétricos. El pulmón derecho tiene tres lóbulos: el lóbulo superior, el lóbulo medio y el lóbulo inferior. El pulmón izquierdo solo tiene lóbulos superior e inferior. El corazón se encuentra entre estos dos lóbulos del lado izquierdo.

Salvo patología, los pulmones derecho e izquierdo son igualmente responsables tanto de la inhalación como de la exhalación. Los lóbulos del pulmón podrían describirse de la siguiente manera: el lóbulo de arriba (o superior); el lóbulo medio y el lóbulo de abajo (o inferior). Los lóbulos no son ni anteriores ni posteriores entre sí. El pulmón derecho es más grande que el pulmón izquierdo.

112.

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor un seno óseo?

Una cavidad de aire dentro del hueso

Un agujero redondo en el hueso

Una depresión superficial en el hueso

Una cresta en el borde de un hueso

Respuesta correcta: Una cavidad de aire dentro de un hueso

Un seno óseo es una cavidad de aire en el hueso. Los ejemplos incluyen los senos paranasales frontales, ubicados en el cráneo.

Un foramen es un agujero redondeado en el hueso, como el foramen de una vértebra, que permite que la médula espinal pase a través de la longitud de la columna vertebral.

Una fosa es una depresión poco profunda en la superficie o en el extremo del hueso, como la fosa glenoide de la escápula

Una cresta es una cresta en el borde o lado de un hueso, como la cresta ilíaca.

113.

Completa el espacio en blanco.

El (la)(los)(las) _____ produce(n) estrógeno y progesterona.

Ovarios

Útero

Trompas de falopio

Vagina

Respuesta correcta: Ovarios

Los ovarios son glándulas ubicadas en la parte inferior del abdomen y forman parte del sistema reproductivo femenino. Producen las hormonas sexuales estrógeno y progesterona, que controlan y regulan funciones como la menstruación y el embarazo.

El útero se encuentra inferior y medial a los ovarios y es responsable de albergar un feto en desarrollo durante el embarazo. Las trompas de Falopio viajan desde los ovarios hasta el útero, llevando los huevos al útero durante la ovulación. La vagina es un canal muscular que viaja desde el útero hasta el exterior del cuerpo. Si bien el útero, las trompas de Falopio y la vagina están involucrados en la reproducción, ninguno de ellos produce estrógeno o progesterona.

114.

Llene el espacio en blanco.

El (La) _____ es un tubo de 4-5 pulgadas que comienza en la glotis y funciona como la vía aérea principal de los pulmones.

Tráquea

Faringe

Laringe

Diafragma

Respuesta correcta: Tráquea

La tráquea es la principal vía aérea de los pulmones. Es un tubo de 4-5 pulgadas que comienza en la glotis y termina en la unión de los dos bronquios principales, cerca del nivel de la muesca del esternon. La tráquea se conoce comunmente en el inglés como "wind pipe".

El sistema respiratorio superior consiste en:

- 1. **La cavidad nasal.***
- 2. **La faringe**, o garganta, se divide en:*
 - **La nasofaringe**, una vía para el aire y una continuación de la nariz y la cavidad nasal.*
 - **La orofaringe**, una vía para la comida que se extiende desde la boca. Esta es la parte de la garganta que es visible cuando una persona abre la boca, que contiene las amígdalas.*
 - **La laringofaringe**, una vía tanto para el aire como para la comida. Comienza en el hueso hioide y luego se separa en el esófago y la laringe.*

El tracto respiratorio inferior incluye:

- 1. **La laringe** (caja de voz), que conecta la faringe con la tráquea.*
- 2. **La tráquea** ("windpipe"), que es la vía aérea principal de los pulmones, se extiende desde la glotis hasta la unión de los dos bronquios principales.*
- 3. **Los bronquios y alveolibronquios**, que están dentro de los propios pulmones. Los bronquios son tubos que se ramifican desde la tráquea.*

Proporcionan una vía hacia los alvéolos, que son los sacos de aire donde tiene lugar la respiración externa.

El diafragma es la lámina muscular en forma de domo unida a la pared torácica que separa las cavidades torácica y abdominal y ayuda con la respiración.

115.

Complete el espacio en blanco.

Una protuberancia redondeada en un hueso se conoce como _____.

cóndilo

cresta

espina

tuberosidad

Respuesta correcta: cóndilo

Una protuberancia redondeada en un hueso se conoce como cóndilo. Los ejemplos anatómicos incluyen el cóndilo femoral, los cóndilos occipitales y los cóndilos tibiales.

Un borde en un hueso se conoce como cresta. Una pequeña protuberancia puntiaguda se llama espina. Una protuberancia grande y áspera en un hueso se conoce como tuberosidad.

116.

¿Cuál es la **mejor** descripción de la forma en que la linfa se mueve a través del sistema linfático?

De una manera similar a la peristalsis, de una presión más alta a una presión más baja

De una manera similar a la peristalsis, de presión más baja a presión más alta

Es una función relacionada a la presión controlada por la acción de bombeo del corazón.

Desde el ducto torácico hacia el resto del cuerpo.

Respuesta correcta: Similar a la peristalsis, de una presión más alta a una presión más baja

La linfa se mueve a través del sistema linfático de una manera similar a la peristalsis, desde la presión más alta hasta la presión más baja. El flujo linfático es involuntario, pero está influenciado y asistido por los movimientos de los músculos esqueléticos.

Si bien el movimiento de la linfa está relacionado con la presión, no se ve afectado por el bombeo del corazón.

La linfa se mueve desde las áreas distales del cuerpo hacia las áreas proximales. En la mitad inferior del cuerpo esto sería hacia el ducto torácico.

117.

Completa los espacios en blanco: El _____ y el _____ se ubican en la extremidad inferior.

tarsales; metatarsianos

carpianos; metacarpianos

carpianos; falanges

tarsales; carpianos

Respuesta correcta: tarsianos; metatarsianos

Los tarsianos y metatarsianos se ubican en la extremidad inferior. Los huesos del tarso se encuentran en el tobillo. Se adhieren a los huesos metatarsianos, que forman el empeine del pie.

Los huesos del carpo y metacarpianos se encuentran en la muñeca y la mano. Tanto la mano como el pie contienen falanges, que son los huesos de los dedos de manos y pies.

118.

Si un cliente se fractura el esternón, ¿Qué zona de su cuerpo se lesiona?

Pecho

Hombro

Pierna

Espalda

Respuesta correcta: Pecho

El esternón se encuentra en el pecho. Algunas costillas también se encuentran en el pecho, mientras que otras rodean el abdomen.

El hombro contiene la escápula, la clavícula y el húmero. La parte inferior de la pierna contiene el fémur, la rótula, el peroné, la tibia, el tarso, los metatarsianos y las falanges. La espalda contiene la escápula, las vértebras, las costillas, el sacro y el cóccix.

119.

Todas las siguientes opciones forman parte del sistema integumentario, excepto:

Los ganglios linfáticos

La piel

El pelo

Las uñas

Respuesta correcta: Los ganglios linfáticos

Los ganglios linfáticos son parte del sistema linfático, no del sistema tegumentario.

El sistema tegumentario incluye la piel y sus estructuras asociadas, incluyendo el cabello y las uñas.

120.

Hay 5 tipos de nervios sensoriales que suministran cada músculo. ¿Cuál de los siguientes **no** es uno de ellos?

Fibra muscular

Tendón de Golgi

Huso muscular

Nociceptor

Respuesta correcta: Fibra muscular

Las fibras musculares conforman el tejido muscular. Son parte del sistema musculoesquelético, no del sistema nervioso.

Hay cinco tipos de receptores nerviosos sensoriales que suministran cada músculo:

- **Tipo 1a: Los husos musculares primarios** se encuentran principalmente en las barrigas de los músculos. Estos receptores de estiramiento responden a un alargamiento muscular repentino y excesivo. También envían señales al músculo antagonista, a través de la médula espinal, inhibiendo la acción del músculo antagonista.
 - **Tipo 1b: Los Tendones de Golgi** responden al aumento de la tensión en el tendón muscular. Regulan la cantidad de contracción muscular.
 - **Tipo 2: Los husos musculares secundarios** (incluye los corpúsculos paciniformes y pacinianos) son sensibles a la presión profunda.
 - **Tipo 3: Las terminaciones nerviosas libres** son sensibles al dolor, a los productos químicos y a la temperatura.
 - **Tipo 4: Los nociceptores** detectan el dolor y la irritación.
-

121.

¿Qué tipo de nervios sensoriales detectan la irritación y el dolor?

Nociceptores

Quimiorreceptores

Propioceptores

Mecanorreceptores

Respuesta correcta: Nociceptores

Los nociceptores detectan irritación y dolor, y otros estímulos nocivos, como una presión demasiado profunda o demasiado fuerte. Estos nervios sensoriales se encuentran en cualquier parte del cuerpo que pueda detectar el dolor, como la piel, los ojos y las mucosas.

El tejido blando consta de cuatro categorías básicas de nervios sensoriales:

Los mecanorreceptores responden al tacto, la presión y el movimiento.

Los propioceptores responden a cambios de posición y movimiento.

Los quimiorreceptores responden a cambios químicos como los niveles de oxígeno y el equilibrio ácido-base.

Los nociceptores responden a la irritación y al dolor.

122.

¿Qué ligamento se lesiona con **mayor** frecuencia cuando se hace el movimiento de hiperextensión de la rodilla?

Ligamento cruzado anterior

Ligamento cruzado posterior

Ligamento tibiotalar anterior

Ligamento deltoide

Respuesta correcta: ligamento cruzado anterior

El ligamento cruzado anterior (ACL-siglas en inglés) es un ligamento de la rodilla. Conecta el fémur con la tibia y previene el desplazamiento anterior excesivo de la tibia. Comúnmente se lesiona o se desgarran en lesiones deportivas en las que hay una fuerza de hiperextensión excesiva en la rodilla.

Con respecto a la anatomía de la articulación de la rodilla:

El ligamento colateral lateral (LCL) funciona para estabilizar el aspecto lateral de la rodilla. Conecta el lado lateral del fémur con el lado lateral del peroné. El ligamento colateral medial (MCL) funciona para estabilizar el aspecto medial de la rodilla. Conecta el lado medial del fémur con el lado medial de la tibia. El ligamento cruzado anterior (ACL) estabiliza la articulación uniendo la superficie superior de la tibia (que se conecta a la parte anterior de esa superficie) a la superficie inferior del fémur (hacia la parte posterior de esa superficie). El ligamento cruzado posterior (PCL) estabiliza la articulación uniendo la superficie superior de la tibia (que se conecta a la parte posterior de esa superficie) a la superficie inferior del fémur (hacia la parte anterior de esa superficie). El ACL y la PCL forman una forma de X entre la tibia y el fémur.

El PCL se puede rasgar, pero esto ocurre con mucha menos frecuencia. Evita el desplazamiento posterior excesivo de la tibia. Los ligamentos tibiotalar y deltoideos anteriores son ligamentos del complejo del tobillo.

123.

Las células osteoblásticas se encuentran en el sistema esquelético. ¿Cuál es su función?

Construir hueso

Construir cartílago

Mantener el hueso

Producir células sanguíneas

Respuesta correcta: Construir hueso

Los osteoblastos construyen hueso durante el proceso de osificación (o calcificación).

Los condroblastos crean el modelo de cartílago de los huesos.

Los osteocitos son células óseas maduras que mantienen el hueso después de que se ha formado.

La médula ósea roja, que se encuentra en los extremos de los huesos largos y en el centro de algunos otros huesos, produce células sanguíneas.

124.

Los nociceptores, que forman parte del sistema nervioso somático, son:

Receptores del dolor

Receptores de temperatura

Receptores de movimiento

Receptores químicos

Respuesta correcta: Receptores del dolor.

Los nociceptores son receptores del dolor. La palabra raíz noci- significa dolor. Los nociceptores detectan irritación o dolor.

Los termorreceptores son receptores de temperatura.

Los mecanorreceptores detectan el tacto, la presión y el movimiento.

Los propioceptores responden a cambios de posición y movimiento.

Los quimiorreceptores detectan cambios químicos en el cuerpo.

125.

Los pequeños vasos sanguíneos que se ramifican de las arterias se conocen como:

Arteriolas

Venas

Vénulas

Capilares

Respuesta correcta: Arteriolas

Las arteriolas son los pequeños vasos sanguíneos que se forman de la ramificación de las arterias. Son las arterias más pequeñas. Entran en los tejidos y se ramifican en los capilares, suministrando oxígeno a las células del cuerpo.

Los capilares se conectan tanto con las arteriolas como con las vénulas, y funcionan como el puente entre los sistemas arterial y venoso. Las vénulas son los pequeños vasos sanguíneos que se consolidan o se unen formando las venas. Las venas llevan la sangre sin oxígeno de vuelta al corazón.

126.

Si bien el calcio es importante para la salud de los huesos, también juega un rol importante en las siguientes funciones; **EXCEPTO**:

Movimiento del sodio a través de las paredes celulares

Transmisión de impulsos nerviosos a través de las sinapsis

Coagulación de la sangre

Contracción muscular

Respuesta correcta: Movimiento de sodio a través de las paredes celulares

El calcio ayuda a transmitir los impulsos nerviosos a través de las sinapsis, que es donde se encuentran un axón y una célula post-sináptica. También es importante en los procesos de coagulación de la sangre y contracción muscular.

El cloruro, que es un electrolito, que se difunde fácilmente a través de la membrana celular. Este movimiento está estrechamente relacionado con el movimiento del sodio. El cloruro ayuda a regular las diferencias de presión osmótica y a mantener el equilibrio de pH del cuerpo.

127.

¿Qué ocurre en la respiración interna?

Se intercambia oxígeno y bioxido de carbono entre la sangre y las células del cuerpo.

Se intercambia oxígeno y dióxido de carbono en los pulmones

.Se absorbe oxígeno hacia la sangre.

Se produce oxígeno y se remueve el bioxido de carbono.

Respuesta correcta: Se intercambia oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células del cuerpo.

La respiración interna es el intercambio de gases entre la sangre y las células del cuerpo. Este proceso implica que se entregue oxígeno a las células y se elimine de ellas dióxido de carbono. Esto ocurre en los tejidos a través del sistema circulatorio.

La respiración externa tiene lugar en los pulmones, donde el oxígeno del aire inhalado ingresa al torrente sanguíneo y el dióxido de carbono de la sangre se exhala.

Sin embargo, el intercambio de gases real dentro de las células del cuerpo ocurre durante la respiración interna.

Los pulmones no son el lugar donde se produce el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono dentro de las células del cuerpo; esto sucede en los tejidos.

El sistema respiratorio absorbe oxígeno pero no lo produce, y el sistema digestivo es el encargado de ingerir sustancias, no el sistema respiratorio.

128.

¿El sistema nervioso periférico está compuesto por cuál de los siguientes?

Los nervios espinales y los nervios craneales

El cerebro y la médula espinal

El cerebro y los nervios craneales

La médula espinal y los nervios espinales

Respuesta correcta: Los nervios espinales y los nervios craneales

El sistema nervioso periférico está compuesto por nervios espinales y nervios craneales. Incluye 12 pares de nervios craneales y 31 pares de nervios espinales. Se divide en el sistema nervioso somático y el sistema nervioso autónomo.

El sistema nervioso central está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las meninges. Las meninges son tres capas de tejido conectivo que cubren y protegen el cerebro y la médula espinal.

129.

¿Cuál de las siguientes opciones identifica **mejor** la trayectoria de la sangre a través del corazón desde el cuerpo?

Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (AR) > Válvula tricúspide > Ventriculo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones

Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula bicúspide > Ventriculo izquierdo (LV) > Válvula semilunar aórtica > Aorta > Cuerpo

Cuerpo > Vena pulmonar > Ventriculo izquierdo (LV) > Válvula bicúspide > Atrio izquierda (LA) > Válvula semilunar aórtica > Aorta > Pulmones

Pulmones > Vena cava > Ventriculo derecho (RV) > Válvula tricúspide > Atrio derecho (RA) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Cuerpo

Respuesta correcta: Cuerpo > Vena cava > Atrio derecha (RA) > Válvula tricúspide > Ventriculo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones

La vía de la sangre a través del corazón desde el cuerpo es la siguiente: Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventriculo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones.

La vía de la sangre a través del corazón desde los pulmones es la siguiente: Pulmones > Vena pulmonar > Aurícula izquierda (LA) > Válvula mitral > Ventriculo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo.

130.

En relación a la fisiología de la construcción y el mantenimiento de los huesos, la osificación incluye todos los siguientes tipos de células, **excepto**:

Fibroblastos

Osteocitos

Osteoblastos

Osteoclastos

Respuesta correcta: Fibroblastos

El sistema esquelético no contiene células fibroblastos. El sistema esquelético contiene osteocitos, osteoblastos y osteoclastos. El prefijo (osteo) de los nombres de las células debería indicarte que están relacionadas con los huesos; por lo tanto, pertenecerían al sistema esquelético.

Las células de fibroblastos son las células que producen colágeno y elastina.

131.

Complete el espacio en blanco: El _____ dolor se difunde alrededor del sitio de origen y no está claramente localizado.

Irradiado

Fantasma

Referido

Recurrente

Respuesta correcta: Irradiado

El dolor irradiado se difunde alrededor del sitio de origen y no está claramente localizado.

El dolor fantasma lo experimentan con frecuencia los clientes que han sufrido una amputación de una extremidad. Un individuo con dolor fantasma siente como si tuviera dolor en una parte del cuerpo que no posee.

El dolor referido ocurre en un área distante del sitio del estímulo.

El dolor recurrente ocurre repetidamente y puede ocurrir en cualquier área del cuerpo.

132.

¿Qué capa de la piel actúa como insulación para el cuerpo?

Tejido subcutáneo

Epidermis

Dermis

Folículos del vello

Respuesta correcta: Tejido subcutáneo

La piel se compone de tres capas: epidermis, dermis y tejido subcutáneo. El tejido subcutáneo une la dermis a las estructuras subyacentes. Se compone de tejido adiposo graso y actúa como insulador para el cuerpo.

La epidermis es la capa más superficial del tejido de la piel. No contiene nervios ni vasos sanguíneos y se compone de 20-30 capas de células muertas planas y llenas de queratina que se desprenden continuamente y se reemplazan por capas más profundas de tejido. La dermis es más profunda que la epidermis y superficial al tejido subcutáneo. La dermis es mucho más gruesa que la epidermis y proporciona gran parte de la estructura y la fuerza de la piel. Los folículos del vello individuales se encuentran dentro de la piel.

133.

¿Cuál es la función de las arterias coronarias?

Llevar sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco

Entregar sangre al corazón para la oxigenación

Llevar sangre rica en oxígeno directamente de los pulmones al músculo cardíaco

Para llevar sangre rica en oxígeno del corazón a los pulmones

Respuesta correcta: Llevar sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco.

Las arterias coronarias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco, proporcionando oxígeno a las células que componen el corazón. Se originan en la base de la aorta.

El sistema venoso, incluidas las venas coronarias, envía sangre al corazón. El corazón bombea sangre a los pulmones para la oxigenación. Las arterias coronarias no están conectadas directamente a los pulmones. Las arterias pulmonares llevan la sangre con poco oxígeno del corazón a los pulmones; la sangre rica en oxígeno no viaja del corazón a los pulmones.

134.

¿Qué parte del cerebro es responsable de controlar la concentración, la planificación y la resolución de problemas?

Lóbulo frontal

Lóbulo temporal

Lóbulo occipital

Circumvolución postcentral

Respuesta correcta: Lóbulo frontal

El lóbulo frontal es el área anterior del cerebro, colocada detrás del hueso frontal. Controla los músculos esqueléticos voluntarios en el surco precentral. Además, es esencial para las funciones de resolución de problemas que implican planificación y niveles más altos de concentración.

El lóbulo temporal es responsable de la audición y el olfato.

El lóbulo occipital es responsable de la vista.

La circumvolución postcentral es responsable de detectar la temperatura, la presión, el tacto y el dolor.

135.

¿Cuál es el proceso de pérdida de energía causado por la fricción cuando los tejidos se cargan y descargan?

Histéresis

Deformación

Carga

Tixotropía

Respuesta correcta: Histéresis

La histéresis es el proceso de pérdida de energía causada por la fricción cuando los tejidos se cargan y descargan. Los tejidos producen calor a medida que se cargan y descargan, lo que ocurre con la presión intermitente. Crear histéresis reduce la rigidez y mejora la extensibilidad del tejido.

El proceso de deformación continua de un material viscoelástico ocurre bajo carga constante. La carga es el grado de fuerza aplicada a un área en particular. La tixotropía es una cualidad de coloides, en la que la fuerza rápida aumenta la rigidez del tejido.

136.

La fosa poplítea es un sitio de peligro, en el que la arteria o el nervio poplíteo podrían lastimarse mediante un masaje. ¿Dónde se encuentra el área poplítea?

La parte posterior de la rodilla

El estómago

El codo

Triángulo posterior del cuello

Respuesta correcta: La parte posterior de la rodilla

La fosa poplítea es otro término para la parte posterior de la rodilla. Este es un sitio de peligro para la arteria y la vena poplíteas y el nervio tibial. Como tal, generalmente debe evitarse durante el masaje.

El ombligo, o área del estómago, es un sitio de peligro para la aorta. El epicóndilo medial del húmero, ubicado en la articulación del codo, es un sitio de peligro para el nervio cubital, la arteria radial y la arteria cubital. El epicóndilo lateral del húmero, ubicado en la articulación del codo, es un sitio de peligro para el nervio radial. El triángulo posterior del cuello, es un sitio de peligro para el plexo braquial, las arterias braquiocéfala y las arterias y venas subclavias.

137.

¿Cuál de las siguientes glándulas es responsable de la secreción de la leche materna?

Glándulas mamarias

Glándulas vestibulares

Cowper's glands

Glándulas sudoríferas

Respuesta correcta: Glándulas mamarias

Las glándulas mamarias se encuentran en las mamas y son responsables de la secreción de leche materna.

Las glándulas vestibulares secretan moco durante la excitación sexual de la mujer. Las glándulas de Cowper son responsables de la secreción de lubricante en la uretra masculina. Las glándulas sudoríferas producen sudor.

138.

Llene los espacios en blanco: Los huesos del cráneo se pueden clasificar como huesos craneales o faciales. Por ejemplo, el hueso _____ es un hueso craneal y los huesos _____ son huesos faciales.

Frontal; zigomático

Zigomático; nasal

Esfenoide; temporal

Mandíbula; maxilar

Respuesta correcta: Frontal; zigomático

Los huesos del cráneo se pueden clasificar como huesos craneales o faciales. Por ejemplo, el hueso frontal es un hueso craneal y los huesos zigomáticos son huesos faciales. Los huesos craneales rodean y protegen el cerebro. Los huesos faciales sostienen los músculos y otras estructuras de la cara.

Los huesos craneales son los huesos parietal, esfenoide, temporal, frontal, occipital y etmoide. Los huesos faciales son los huesos nasal, vomer, lagrimal, zigomático, palatino y maxilar, la mandíbula y la concha nasal.

139.

Accidentalmente tocas una estufa caliente y rápidamente alejas la mano. ¿Qué tipo de reflejo hace que se produzca esta acción?

Reflejo de retracción

Reflejo de enderezamiento

Reflejo artrocinético

Reflejo de estiramiento

Respuesta correcta: reflejo de retracción

El reflejo de retracción es una respuesta protectora en la que se produce una contracción muscular instantánea para protegerse. Cuando una persona toca una estufa caliente, el reflejo de retracción se activa para tirar rápidamente de su mano hacia atrás y evitar más lesiones.

El reflejo de enderezamiento y los reflejos oculopelvicos estimulan la contracción instantánea para la protección de las articulaciones y apoyan una postura vertical. El reflejo artrocinético es la contracción inconsciente de los músculos que rodean una articulación en respuesta a la irritación. Esto también se conoce como espasmos. El reflejo de estiramiento (como el reflejo del tendón rotular) es un reflejo protector que reacciona al estiramiento rápido de un músculo o tendón, haciendo que esa misma estructura se contraiga para evitar lesiones.

140.

¿Cuál de las siguientes es **cierto** sobre la gran vena safena?

Asciende medialmente desde el pie hasta el muslo, donde drena hacia la vena femoral.

Desciende medialmente desde la arteria femoral hasta el pie.

Se drena en la aorta.

Naturalmente, se vuelve varicosa con la edad.

Respuesta correcta: Asciende medialmente desde el pie hasta el muslo, donde drena hacia la vena femoral.

La gran vena safenosa asciende desde el pie hasta el muslo por el aspecto medial de la pierna, donde drena hacia la vena femoral. Es una de las principales venas de la extremidad inferior.

Las venas no se conectan directamente con las arterias; en cambio, llevan la sangre hasta el corazón, donde se oxigena antes de viajar de vuelta a través del sistema arterial. Por lo tanto, no se conectaría ni con la arteria femoral ni con la aorta, que también es arterial. Si bien la gran vena safena puede convertirse en una vena varicosa, esto no es un síntoma de patología, ni un proceso natural.

141.

En la parte posterior de la tiroides hay cuatro glándulas diminutas, que se conocen como:

Glándulas paratiroides

Hipotálamo

Glándulas tiroideas

Reguladores endocrinos

Respuesta correcta: Glándulas paratiroides

Las cuatro pequeñas glándulas que están incrustadas en la parte posterior de la tiroides se conocen como paratiroides. Liberan una hormona llamada parathormona. Esta hormona se combina con la vitamina D para regular los niveles de calcio en todo el cuerpo.

El hipotálamo se encuentra debajo del tálamo, en el centro del cerebro. Si bien la tiroides y las paratiroides forman parte del sistema endocrino, el término "reguladores endocrinos" no se usa comúnmente. Las glándulas tiroideas no son una estructura anatómica.

142.

La reacción que ocurre dentro de los procesos de las células y que es responsable de la producción o el consumo de energía se conoce como:

Metabolismo

Absorción

Circulación

Reproducción

Respuesta correcta: Metabolismo

El metabolismo es una reacción química que se produce en las células para efectuar la transformación, la producción o el consumo de energía. La energía proviene de los nutrientes y se procesa en ATP. Los dos tipos de reacciones químicas que pueden tener lugar durante este proceso son el anabolismo, que utiliza la energía para unir moléculas, y el catabolismo, que libera energía al descomponer compuestos químicos más complejos.

La absorción es el transporte y el uso de nutrientes. La circulación es el movimiento de fluidos, nutrientes, secreciones y desechos de una zona del cuerpo a otra. La reproducción es la formación de un nuevo ser o nuevas células en el cuerpo.

143.

Un terapeuta está masajeando a un cliente. El cliente está acostado en prono (boca abajo), y el terapeuta se para a su cabecera. El terapeuta coloca sus manos en la escápula del cliente y usa un movimiento largo y suave para moverse hacia las crestas ilíacas del cliente. ¿Qué describe **mejor** la dirección del movimiento del terapeuta?

Superior a inferior

Lateral a medial

Anterior a posterior

Ventral a dorsal

Respuesta correcta: Superior a inferior

En este ejemplo, las manos del terapeuta se mueven de una posición superior a una posición inferior. Cualquier área más cercana a la cabeza es superior, y cualquier área más cercana a los pies es inferior. Esto es cierto independientemente de la posición del cuerpo en el espacio; la cabeza sigue siendo superior sin importar su posición; esto sigue siendo cierto para los clientes que están de pie, sentados o acostados.

En un movimiento lateral a medial, el terapeuta comenzaría por los lados del cuerpo del cliente y se movería hacia el centro. En un movimiento anterior a posterior, el terapeuta comenzaría en la parte delantera del cuerpo del cliente y se movería hacia la espalda. Ventral es simplemente otra palabra para anterior; dorsal es otra palabra para posterior.

144.

Complete el espacio en blanco.

La aurícula derecha y el ventrículo derecho están conectados por la válvula

_____.

tricúspide

mitral

semilunar

aórtica

Respuesta correcta: tricúspide

La válvula tricúspide (también conocida como auriculoventricular derecha) está ubicada entre la aurícula derecha y el ventrículo derecho.

La válvula mitral (también conocida como auriculoventricular izquierda) está ubicada entre la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo.

Las válvulas semilunares controlan el flujo de sangre que sale de los ventrículos hacia la aorta y las arterias pulmonares.

La válvula aórtica está entre el ventrículo izquierdo y la aorta.

145.

Al palpar el pulso debajo del brazo cerca del área de la axila, ¿Qué arteria se siente?

Axilar

Braquial

Carótida

Radial

Respuesta correcta: Axilar

La arteria axilar está más cerca de la superficie de la piel en la región de las axilas (o la axila) y, por lo tanto, puede ser palpada en esta área. Los pulsos solo se pueden sentir en las arterias (y no en las venas) porque las arterias llevan una presión arterial mucho más alta.

La arteria braquial se puede palpar entre el codo y el hombro justo debajo del bíceps.

La arteria carótida se puede sentir en el cuello solo medial al esternocleidomastoideo y lateral a la tráquea.

La arteria radial se puede sentir justo cerca de la muñeca en el lado lateral de la parte inferior del brazo.

146.

¿Cuál de las siguientes acciones realiza el músculo esternocleidomastoideo

Flexión y rotación del cuello.

Depresión de la mandíbula inferior

Elevación de la mandíbula

Movimiento de mejillas

Respuesta correcta: Flexión y rotación del cuello.

El músculo esternocleidomastoideo es responsable de la flexión del cuello y la rotación contralateral (rotación hacia el lado opuesto). Se origina en el manubrio del esternón y el borde superior del tercio medial de la clavícula. Se inserta en la superficie superior de la apófisis mastoideas y en la línea nuchal superior del occipucio.

El músculo platisma es responsable de la depresión de la mandíbula inferior. El músculo masetero es responsable de la elevación de la mandíbula. El músculo buccinador es responsable del movimiento de las mejillas.

147.

¿Cuál de las siguientes vitaminas **no** es soluble en grasa?

Ácido fólico

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina K

Respuesta correcta: Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina soluble en agua que ayuda en la formación de hemoglobina y ácidos nucleicos. Se encuentra en verduras verdes, legumbres, frutos secos, frutas y cereales integrales.

Las vitaminas A, D, E y K son vitaminas solubles en grasa. La vitamina A apoya la salud de las membranas mucosas, la piel, el cabello, el desarrollo óseo y la salud de la retina. La vitamina D ayuda en el desarrollo de los huesos y los dientes y ayuda a la absorción de calcio. La vitamina E conserva los ácidos grasos y protege las membranas celulares. La vitamina K desempeña un papel importante en la coagulación de la sangre.

148.

El sistema vestibular es esencial para determinar e informar la posición de la cabeza y la dirección del movimiento. ¿Dónde están ubicados los sensores vestibulares?

Oído interno

Conductos nasales

Dentro de los ojos

Plexo cervical

Respuesta correcta: Oído interno

Los sensores vestibulares están ubicados dentro del oído interno y monitorean continuamente los movimientos de la cabeza. Luego informan al cerebro la posición, la dirección y el movimiento de la cabeza. Estos sensores también funcionan para controlar el movimiento de los ojos y compensar el movimiento de la cabeza, estabilizando así la visión.

149.

¿Cuál es el término para una parte cutánea del cuerpo suministrada por un solo nervio?

Dermatoma

Miotoma

Extremidad

Plexo

Respuesta correcta: Dermatoma

Un dermatoma es una parte cutánea del cuerpo (es decir, una sección de la piel) suministrada por un solo nervio. Hay cierta superposición entre los patrones dermatomales. El conocimiento general de los dermatomas permite a los masajistas localizar lesiones en la columna vertebral, incluso cuando presentan dolor distal.

Un miotoma es un músculo esquelético o grupo de músculos que están, inervado por un nervio espinal específico.

Una extremidad es parte del esqueleto axial; cada extremidad tiene múltiples dermatomas.

Un plexo es una red de nervios entrelazados, como el plexo craneal.

150.

¿Cuáles de las siguientes células son responsables de la formación de huesos?

Osteoblastos

Osteocitos

Osteoclastos

Osteodermo

Respuesta correcta: Osteoblastos

Los osteoblastos son las células responsables de la formación de huesos.

Los osteocitos son las células responsables de mantener los huesos y producir colágeno. Los osteoclastos son las células que descomponen el hueso. El osteodermo no es un término anatómico.

151.

¿Cuál es la principal diferencia entre las hormonas y los neurotransmisores?

Ubicación

Función

Maquillaje químico

Vida media

Respuesta correcta: Ubicación

La principal diferencia entre las hormonas y los neurotransmisores es la ubicación. Cuando se encuentran en el torrente sanguíneo o en un tejido, se llaman hormonas. Cuando se encuentran en las sinapsis, se les conoce como neurotransmisores.

Hay algunas sustancias químicas que pueden funcionar como neurotransmisores (si se encuentran entre las sinapsis nerviosas) y como hormonas (si se encuentran en ciertos tejidos del cuerpo). Por lo tanto, la función, la composición química y la vida media de una sustancia química no tiene relación en si se identifica como una hormona o un neurotransmisor.

152.

¿El oxígeno en el cuerpo humano es un ejemplo de cuál de los siguientes?

Una molécula

Un átomo

Un organelo

Una célula

Respuesta correcta: Una molécula

El oxígeno es un ejemplo de una molécula. Una molécula es un grupo de átomos unidos para realizar una función. El oxígeno es un elemento químico que se encuentra en el aire como un gas compuesto por dos átomos de oxígeno (O₂). Esta molécula se utiliza en muchas reacciones en el cuerpo humano, pero la más crítica es la respiración celular. A través de este proceso, la energía de los alimentos se convierte en una forma de energía química que las células pueden usar. Las reacciones químicas convierten la molécula de oxígeno en otros compuestos, como el dióxido de carbono. Debido a esto, es necesario reponer el oxígeno.

Los átomos que se encuentran comúnmente en el cuerpo humano incluyen el carbono, el hidrógeno y el nitrógeno. Las mitocondrias, el núcleo y los ribosomas son ejemplos de organelos. Las células epiteliales, las células nerviosas y las células musculares son ejemplos de células.

153.

¿Dónde está ubicada la clavícula?

El esqueleto apendicular

El esqueleto axial

Las extremidades inferiores

La caja torácica

Respuesta correcta: El esqueleto apendicular

La clavícula, se encuentra en el esqueleto apendicular. Esto es cierto a pesar de que está adyacente a la caja torácica.

El esqueleto axial incluye huesos a lo largo del eje central del cuerpo, como las vértebras, la caja torácica y el cráneo. La extremidad inferior incluye el fémur, la rótula, la tibia, el peroné, los tarsales, los metatarsos y las falanges. Aunque se encuentra cerca de la clavícula, se considera que la caja torácica es su propia estructura.

154.

Si un cliente no puede sentir su toque en una determinada área de la pierna, ¿Qué tipo de nervios es **más** probable que estén afectados?

Aferentes

Eferentes

Cranial

Radial

Respuesta correcta: Aferente

Los nervios aferentes llevan información (como el tacto) desde el cuerpo hasta el sistema nervioso central. La disfunción de estos nervios resultaría en dificultad o ausencia completa de sensación en ciertas áreas del cuerpo.

Los nervios eferentes transportan información del sistema nervioso central y dan lugar a respuestas motoras (o de movimiento). Los nervios craneales solo están presentes en la región de la cabeza. El nervio radial es un nervio periférico que solo está presente en la extremidad superior.

155.

¿Cuál de las siguientes opciones define **mejor** la raíz latina "cephal/o"?

Cabeza

Muñeca

Corazón

Mejilla

Respuesta correcta: Cabeza

La raíz, o prefijo, "cephal(o)" se utiliza para referirse a la "cabeza". Los masajistas a menudo usan el término "cefálico" en su documentación, refiriéndose a áreas cercanas o alrededor de la cabeza.

La raíz "carpa(o)" se refiere a la muñeca. "Cardi(o)" se refiere al corazón. "Bucc(o)" se refiere a la mejilla.

156.

¿Cuál de los siguientes es **cierto** cuando nos referimos al músculo esquelético?

Es un músculo voluntario.

Se encuentra en el corazón.

Solo se encuentra en las extremidades.

Hay 50 músculos esqueléticos.

Respuesta correcta: Es un músculo voluntario.

Los músculos esqueléticos son músculos voluntarios que se adhieren al hueso para mover las articulaciones del cuerpo.

El músculo cardíaco solo se encuentra en el corazón. El músculo esquelético se adhiere a los huesos de todo el cuerpo; no solo en las extremidades. Hay más de 600 músculos esqueléticos en el cuerpo.

157.

Como resultado de que una persona experimente hipotensión ortostática (sentirse mareado al levantarse rápidamente), ¿Qué ocurre como respuesta en el sistema nervioso autónomo?

La frecuencia de la señal de los barorreceptores disminuye, lo que resulta en una mayor estimulación simpática.

La frecuencia de la señal de los barorreceptores aumenta, lo que resulta en una disminución de la estimulación simpática.

La frecuencia de la señal de los barorreceptores permanece sin cambios.

La frecuencia de la señal de los barorreceptores disminuye, lo que resulta en una mayor estimulación parasimpática.

Respuesta correcta: La frecuencia de la señal de los barorreceptores disminuye, lo que resulta en una mayor estimulación simpática.

Los barorreceptores detectan el estiramiento de las grandes arterias del cuerpo. Cuando la presión arterial disminuye, se produce menos estiramiento en las arterias, lo que resulta en una disminución de la estimulación de los barorreceptores. Para mantener la presión arterial normal, el cuerpo responde aumentando la estimulación simpática, lo que resulta en un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Cuando se produce menos estiramiento en las arterias (presión arterial más baja), se reduce la frecuencia de la señal de los barorreceptores. Cuando se produce más estiramiento (como durante el ejercicio prolongado), la frecuencia de la señal de los barorreceptores aumenta, lo que restablece la presión arterial a un nivel apropiado.

158.

¿Qué plexo nervioso inerva el diafragma?

Plexo cervical

Plexo braquial

Plexo lumbar

Plexo sacral

Respuesta correcta: Plexo cervical

El plexo cervical está formado por el ramo ventral de los cuatro nervios cervicales superiores. El nervio frénico, que forma parte de este plexo, inerva el diafragma. El daño a este nervio puede causar disfunción respiratoria, que a menudo resulta en la muerte.

El plexo braquial inerva la piel y los músculos de las extremidades superiores. Los plexos lumbar y sacro inervan áreas del abdomen, la pelvis y las piernas.

159.

¿Cuál de las siguientes opciones describe la función de un ligamento?

Conecta un hueso con otro hueso.

Conecta un músculo con un hueso.

Proporciona amortiguación entre las articulaciones.

Alinea los músculos.

Respuesta correcta: Conecta un hueso con otro hueso.

Un ligamento es una banda corta de tejido conectivo duro, flexible y fibroso que conecta dos huesos o cartílagos y proporciona estabilidad en una articulación.

Un tendón conecta un músculo a un hueso. El cartílago proporciona una amortiguación entre las articulaciones. La fascia es el revestimiento de los músculos.

160.

¿Cuál de los siguientes tejidos no es un tipo de tejido muscular?

Cartílago hialino

Esquelético

Liso

Cardiac

Respuesta correcta: Cartílago hialino

Hay dos tipos principales de cartílago: cartílago hialino y fibrocartílago. El cartílago hialino se encuentra en las superficies articulares de las articulaciones, entre las costillas y en el sistema respiratorio. El fibrocartílago blanco se encuentra entre las superficies articuladas de las articulaciones, como la rodilla. Esta sustancia elástica no es un tipo de tejido muscular.

Los músculos esqueléticos se unen a los huesos del esqueleto y mueven las articulaciones. El músculo liso se encuentra principalmente en el sistema digestivo. El músculo cardíaco se encuentra sólo en el corazón.

161.

¿Cuál de los siguientes vasos sanguíneos forma parte del sistema respiratorio?

Arteria pulmonar

Arteria braquial

Arteria carótida

Arteria poplítea

Respuesta correcta: Arteria pulmonar

Las venas pulmonares y las arterias están involucradas en el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre los capilares y los alvéolos. "Pulmonar" es un término médico que se refiere a los pulmones.

Las arterias braquiales se encuentran en los brazos. La arteria carótida se encuentra en el cuello. Las arterias poplíteas se encuentran en las piernas.

162.

Las funciones del sistema muscular incluyen todas las siguientes, **excepto**:

Almacenamiento de calcio

Movimiento del cuerpo

Postura y apoyo

Movimiento de la linfa

Respuesta correcta: Almacenamiento de calcio

El almacenamiento de calcio es una función del sistema esquelético del cuerpo, no del sistema muscular.

El sistema muscular incluye músculos que se adhieren al hueso. Cuando los músculos se contraen, pueden crear movimiento, cambiar la postura del cuerpo y proporcionar apoyo a las articulaciones. La contracción muscular ayuda en el movimiento de la linfa a través del sistema linfático del cuerpo.

163.

Complete el espacio en blanco: El equilibrio de sodio del cuerpo humano está regulado por _____.

Los riñones

Barorreceptores

La paratiroides

Osmorreceptores

Respuesta correcta: Los riñones.

El equilibrio de sodio del cuerpo humano está regulado por los riñones. El sodio es un electrolito que juega un papel importante en la excitabilidad muscular y la regulación del equilibrio de líquidos. Otros electrolitos importantes incluyen potasio, calcio, fósforo y magnesio.

Los barorreceptores regulan la presión arterial.

La paratiroides regula los niveles de calcio.

Los osmorreceptores regulan el equilibrio de líquidos estimulando la respuesta de sed.

164.

Llena el blanco: El _____ se origina en la sínfisis púbica y se utiliza para la flexión de la columna vertebral.

Recto abdominal

Psoas mayor

Oblicuo externo

Oblicuo interno

Respuesta correcta: Recto abdominal

El recto abdominal se origina en la sínfisis púbica y se utiliza para la flexión de la columna vertebral. Se inserta en los cartílagos de las costillas quinta, sexta y séptima y el proceso xifoide del esternón. También realiza flexión lateral del tronco, inclinación posterior de la pelvis y compresión de la cavidad abdominal (que soporta las vísceras).

El psoas mayor se origina en los cuerpos y los discos intervertebrales correspondientes de la última vértebra torácica y todas las vértebras lumbares, la superficie anterior de los procesos transversales de todas las vértebras lumbares y los arcos tendinosos que se extienden a través de los lados de los cuerpos de las vértebras lumbares. Se inserta en el trocánter menor del fémur. Concéntricamente, realiza la flexión de la cadera y la rotación lateral, la flexión del tronco y la flexión lateral del tronco.

El músculo oblicuo externo se origina en el labio externo de la cresta ilíaca, el hueso púbico y la línea alba. Se inserta en las superficies externas de las ocho costillas inferiores. Realiza flexión, flexión lateral y rotación contralateral del tronco, entre otros movimientos.

El músculo oblicuo interno se origina en el ligamento inguinal, la fascia ilíaca, los dos tercios anteriores del labio medio de la cresta ilíaca y la fascia lumbar. Se inserta en el cartílago de las últimas tres costillas y la aponeurosis que se extiende desde el décimo cartílago costal hasta el hueso púbico en la línea alba. Realiza flexión, flexión lateral y rotación ipsilateral del tronco, entre otros movimientos.

165.

Un cliente tiene dolor a lo largo de la punta del hombro, y continúa a lo largo del aspecto posterior de la parte superior del brazo hasta el dorso de la parte inferior del brazo y la mano, en el dedo índice y los dedos medios. ¿Qué dermatoma está involucrado?

C7

C5

C6

C8

Respuesta correcta: C7

El dolor a lo largo de la punta del hombro, continuando a lo largo del aspecto posterior de la parte superior del brazo y en el dorso de la parte inferior del brazo, llegando al índice y los dedos medios, sigue el camino del dermatoma C7. La forma más fácil de identificar el dolor como en el dermatoma C7 es determinar qué dedos están involucrados.

El dermatoma C5 viaja a lo largo del aspecto anterior de la parte inferior del brazo y no viaja a la mano. El dermatoma C6 viaja hacia el pulgar, mientras que el dermatoma C8 viaja hacia el anillo y los dedos meñique.

166.

¿Cuál de las siguientes opciones describe la región cutánea del cuerpo que es suministrada por un solo nervio espinal?

Dermatoma

Miotoma

Plexo

Reflejo

Respuesta correcta: Dermatoma

Un dermatoma es una parte cutánea (piel) del cuerpo suministrada por un solo nervio espinal. Los dermatomas son útiles para evaluar la respuesta sensorial y determinar la afectación nerviosa para una afección en particular.

Un miotoma es un músculo esquelético o grupo de músculos que se suministran desde un nervio espinal determinado. Un plexo es una red de nervios entrelazadas que inervan una parte específica del cuerpo (el plexo lumbar proviene de la parte baja de la espalda e inerva las piernas). Un reflejo es una acción involuntaria realizada por el sistema nervioso en respuesta a un estímulo.

167.

Si la condición de un cliente se relaciona con inflamación ¿Qué sufijo probablemente se agregaría a la raíz de la palabra?

-itis

-algia

-osis

-pnea

Respuesta correcta: -itis

El sufijo -itis significa inflamación. Por ejemplo, la artritis se refiere a la inflamación de una articulación.

El sufijo -algia significa dolor. Por ejemplo, la neuralgia se refiere al dolor de los nervios.

El sufijo -osis suele referirse a una condición anormal. Por ejemplo, la necrosis se refiere a la muerte anormal o patológica de las células.

El sufijo -pnea significa respirar. Por ejemplo, la apnea del sueño ocurre cuando una persona deja de respirar de manera intermitente mientras duerme.

168.

¿Cuál de los siguientes músculos realiza la extensión de la cadera?

Glúteo máximo

Glúteo mínimo

Piriformis

Sartorio

Respuesta correcta: Glúteo máximo

El músculo glúteo máximo es el músculo más grande de la zona glútea. Es responsable de la extensión de la cadera y la rotación lateral del muslo. Es especialmente activo durante la caminata y las actividades extenuantes, como escalar y correr.

El glúteo mínimo realiza la abducción del muslo y la rotación medial, y permite la inclinación anterior de la pelvis en la articulación de la cadera.

*Piriformis realiza la rotación lateral de la articulación de la cadera, y en ciertas posiciones también puede realizar la abducción y la rotación medial. *

Sartorius realiza la flexión, la rotación lateral y la abducción del muslo, así como la flexión y la rotación medial de la pierna en la articulación de la rodilla.

169.

Complete el espacio en blanco: _____ es una enzima que se encuentra en el estómago. Es el principal responsable de digerir las proteínas.

Proteasa (protease pepsin)

Amilasa

Sucrasa

Moco

Respuesta correcta: proteasa pepsina

La proteasa es una enzima que se encuentra en el estómago. Es el principal responsable de digerir las proteínas. El HCl, que también se encuentra en el estómago, tiene una función similar.

La amilasa y la lipasa se encuentran en el páncreas. La amilasa digiere los polisacáridos y la lipasa digiere los lípidos. La sacarasa, que se encuentra en el intestino delgado, digiere los azúcares. El revestimiento mucoso del estómago lo protege del ácido. Si este revestimiento se rompe, el ácido puede quemar el estómago y provocar una úlcera. El moco no es responsable del proceso químico de la digestión.

170.

¿Cuál de los siguientes es un flexor de cuello?

Esternocleidomastoideo

Esplenio capitis

Iliocostalis

Esternotiroidal

Respuesta correcta: Esternocleidomastoideo

El Esternocleidomastoideo es un músculo flexor que ayuda a llevar la barbilla al pecho. Los escalenos son músculos flexores que también ayudan a llevar la barbilla al pecho.

Iliocostalis, es un músculo erector que extiende el cuello, entre otras acciones. Esplenio capitis es un músculo cervical posterior profundo que extiende el cuello y realiza una rotación ipsilateral. Aunque el esternotiroides se encuentra en la parte anterior del cuello, no ayuda con la flexión del cuello; en cambio, deprime y estabiliza el cartílago tiroideo.

171.

¿Qué tipo de nervios sensoriales responden al tacto, la presión y el movimiento?

Mecanorreceptores

Propioceptores

Quimiorreceptores

Nociceptores

Respuesta correcta: Mecanorreceptores

Los mecanorreceptores responden a los cambios de posición y movimiento. Por lo general, se encuentran en la fascia, los músculos, los tendones y las articulaciones.

El tejido blando consta de cuatro categorías básicas de nervios sensoriales:

- 1. Los **mecanorreceptores** responden al tacto, la presión y el movimiento.*
 - 2. Los **propioceptores** responden a los cambios en la posición y el movimiento.*
 - 3. Los **quimiorreceptores** responden a cambios químicos como los niveles de oxígeno y el equilibrio ácido-base.*
 - 4. Los **nociceptores** responden a la irritación y el dolor.*
-

172.

¿Cuál de los siguientes órganos tiene el mayor efecto en los niveles de azúcar en la sangre de un cliente?

Páncreas

Riñón

Bazo

Cerebro

Respuesta correcta: Páncreas

La actividad pancreática defectuosa afecta a la producción de insulina. El cuerpo pierde la capacidad de oxidar los carbohidratos debido a esto. La insulina en el páncreas hace que el nivel de azúcar en la sangre de un individuo baje y los glucagones en el páncreas hacen que el nivel de azúcar en la sangre de un individuo aumente.

173.

Complete el espacio en blanco.

La vasoconstricción ocurre cuando _____.

Cualquier tipo de vaso sanguíneo se contrae y se hace más pequeño por dentro

Una vena se contrae, cada vez más pequeña por dentro.

Una vena se contrae con fuerza, bombeando sangre a las extremidades

Cualquier tipo de vaso sanguíneo se expande y se hace más grande en su interior

Respuesta correcta: Cualquier tipo de vaso sanguíneo se contrae y se hace más pequeño por dentro.

La vasoconstricción ocurre cuando cualquier tipo de vaso sanguíneo se contrae y se hace más pequeño por dentro. Cuando esto sucede en respuesta a la inflamación, rápidamente le sigue una vasodilatación, durante la cual el interior de un vaso sanguíneo se agranda, inundando la red capilar con sangre arterial.

Cualquier tipo de vaso sanguíneo puede sufrir vasoconstricción. Esto puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, no solo para llevar sangre a las extremidades.

174.

¿Cuál de las siguientes **no** es una función del sistema linfático?

Detectar y responder a los cambios internos y en el entorno externo

Ayudar a mantener el equilibrio de líquidos drenando el líquido de los tejidos corporales

Ayuda en la defensa del cuerpo contra sustancias patógenas

Ayuda en la absorción de grasas del sistema digestivo

Respuesta correcta: Detectar y responder a los cambios internos y en el entorno externo

El sistema nervioso, no el sistema linfático, es responsable de detectar y responder a los cambios internos y externos. Estos cambios son detectados por los nervios sensores. Los nervios motores liberan los impulsos que causan la respuesta del cuerpo.

El sistema linfático ayuda a mantener el equilibrio de líquidos al drenar el líquido de los tejidos corporales. También juega un papel importante en el sistema inmunológico al procesar y eliminar las toxinas. Además, ayuda con la absorción de grasas del sistema digestivo.

175.

¿Qué es un macrófago?

Un glóbulo blanco grande que funciona como parte del sistema inmunológico

Una proteína que juega un papel en la coagulación

Un compuesto que se encuentra en los glóbulos rojos

Un receptor sensorial

Respuesta correcta: Un glóbulo blanco grande que funciona como parte del sistema inmunológico

Un macrófago es un glóbulo blanco grande que funciona como parte del sistema inmunitario. Ellos realizan la fagocitosis, que es el proceso en el que una célula come otra célula identificada como una amenaza para la salud del cuerpo, un patógeno, como las bacterias.

La fibrina es producida por células llamadas fibroblastos y juega un papel importante en la coagulación

La hemoglobina es un compuesto de proteína de hierro que se encuentra en los glóbulos rojos, que permite a estas células transportar oxígeno por todo el cuerpo.

Hay muchos tipos de receptores sensoriales, como los órganos del tendón de Golgi y los husos musculares, pero no los macrófagos.

176.

Si un paciente se queja de dolor y hormigueo en la mano ¿Qué plexo nervioso puede tener daño o irritación?

Plexo braquial

Plexo lumbar

Plexo sacral

Plexo carpiano

Respuesta correcta: Plexo braquial

El plexo braquial comprende nervios responsables de la inervación de la mano. La irritación de este plexo puede provocar dolor, entumecimiento u hormigueo en la mano. El plexo braquial es una red de nervios formada por C5-C8 y T1 (los cuatro nervios cervicales inferiores y el primer nervio torácico). Pasa a través de la parte anterior del cuello, sobre la primera costilla y hacia la región axilar. La compresión o irritación de parte del plexo puede provocar una sensación anormal en la zona que está inervada.

177.

Llene los espacios en blanco: Hay _____ de nervios espinales, de los cuales _____ pares son torácicos.

31 pares; 12 pares

24 pares; 12 pares

31 pares; 8 pares

24 pares; 8 pares

Respuesta correcta: 31; 12

Hay 31 pares de nervios espinales, de los cuales 12 pares son torácicos. Los nervios espinales están organizados de la siguiente manera:

- 8 cervicales
- 12 torácicos
- 5 lumbares
- 5 sacral
- 1 coccigeal

Los nervios de la columna vertebral se asocian fácilmente con las vértebras cerca de las que se originan. Contienen neuronas motoras y sensoriales.

178.

¿Cuál de los siguientes es el mecanismo responsable del movimiento de los alimentos a lo largo del tracto gastrointestinal?

Peristalsis

Contracción concéntrica

Lubricación por masticación

Digestión mecánica

Respuesta correcta: Peristalsis

La peristalsis es el proceso de empujar los alimentos a lo largo del canal alimentario. Esta acción la realizan músculos lisos e involuntarios. Es una contracción en forma de onda que mueve los alimentos a través del tracto gastrointestinal.

La contracción concéntrica es el acortamiento de un músculo voluntario, que normalmente describe la musculatura esquelética.

La digestión mecánica es el proceso de convertir partículas grandes de alimentos en partículas pequeñas de alimentos.

La lubricación por masticación es el proceso de secretar saliva mientras se mastican los alimentos.

179.

De las siguientes, ¿Cuál es la mejor descripción de la sustancia matriz (*ground substance*)?

Una estructura similar a la gelatina que sostiene las fibras de la fascia y es sensible a la temperatura.

Las fibras colágenas y elásticas de la fascia.

Una estructura similar a la gelatina que sostiene las fibras de la fascia y es insensible a la temperatura.

Tejido cicatricial

Respuesta correcta: Una estructura gelatinosa que sostiene las fibras de la fascia y es sensible a la temperatura.

La sustancia matriz (ground substance) es una estructura gelatinosa que sostiene las fibras de la fascia y es sensible a la temperatura. Esta sensibilidad hace que sea importante calentar los músculos lentamente. A medida que la sustancia matriz (ground substance) se calienta, se vuelve más flexible, lo que permite una mayor libertad de movimiento. Este proceso de calentamiento es una parte esencial de cualquier rutina de masaje, entrenamiento o estiramiento.

La sustancia matriz (ground substance) sostiene el colágeno y las fibras elásticas que también forman parte de la fascia. La fascia desempeña un papel en la creación de tejido cicatricial, pero está más influenciada por las fibras de colágeno que por la sustancia matriz (ground substance).

180.

¿Qué sustancia química es responsable de enviar señales de una neurona a otra?

Neurotransmisores

Sinapsis

Circunvoluciones

Dendritas

Respuesta correcta: Neurotransmisores

Los neurotransmisores son sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra. Los neurotransmisores comunes incluyen dopamina, serotonina y norepinefrina.

Las sinapsis son espacios especializados entre las células nerviosas en los que se produce la comunicación.

Las circunvoluciones son relieves en la corteza cerebral que aumentan la superficie neuronal.

Las dendritas son proyecciones ramificadas del cuerpo de la célula nerviosa que transportan señales al cuerpo celular.

181.

¿Cuál es la definición de hiperplasia?

División celular descontrolada

El estudio de la enfermedad

Reproducción de células anormales e indiferenciadas

Respuesta protectora de los tejidos a la irritación o lesión

Respuesta correcta: División celular descontrolada

La hiperplasia es una división celular descontrolada. Puede dar lugar a una neoplasia, también llamada tumor, que es un crecimiento anormal del tejido.

La patología es el estudio de la enfermedad.

La anaplasia es la reproducción de células anormales e indiferenciadas que no maduran en tipos de células especializadas.

La inflamación es la respuesta protectora de los tejidos a la irritación o lesión.

182.

Durante el proceso de digestión, un bolo de alimentos viaja a través del estómago, el intestino delgado y el intestino grueso. ¿En qué orden progresa a través de las áreas del intestino grueso?

Ascendente > transverso > descendente > sigmoide

Descendente > transverso > ascendente > sigmoid

Ascendente > descendente > transverso > sigmoide

Transverso > ascendente > descendente > sigmoid

Respuesta correcta: Ascendente > transverso > descendente > sigmoid

El intestino grueso reabsorbe el agua del bolo. También forma y almacena heces. Después de entrar en el intestino grueso, la comida viaja a través del colon ascendente, el colon transverso y el colon descendente, seguido del colon sigmoide. En última instancia, llega al recto, y cualquier materia restante se expulsa a través del ano como heces.

183.

Las fibras musculares están organizadas en paquetes paralelos llamados:

Fascículos

Miofibrillas

Sarcómeros

Sarcolemas

Respuesta directa: Fascículos

Las fibras musculares están organizadas en paquetes paralelos llamados fascículos. Estos paquetes contienen neuronas motoras, vasos sanguíneos, tejido fascial, una membrana plasmática llamada sarcolema y miofibrillas.

Un sarcómero es la unidad estructural de contracción en las fibras musculares esqueléticas. Estas unidades están organizadas en cadenas llamadas miofibrillas. El sarcolema es la membrana plasmática que cubre las células musculares. Es similar al citoplasma que se encuentra en otras partes del cuerpo, excepto que contiene mioglobina y grandes cantidades de glucógeno.

184.

¿Cuál de las siguientes **no** es una función del agua en el cuerpo humano?

Transporta sustancias tóxicas al páncreas.

Ayuda al transporte de oxígeno desde los pulmones a las células del cuerpo.

Distribuye el calor por todo el cuerpo.

Proporciona un medio para reacciones químicas.

Respuesta correcta: Transporta sustancias tóxicas al páncreas.

El agua diluye las sustancias tóxicas y las transporta al hígado y los riñones, no al páncreas.

El agua tiene varias funciones fisiológicas. Proporciona un medio para reacciones químicas, regula la distribución química dentro de las células, transporta hormonas y nutrientes, ayuda en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono, diluye toxinas y distribuye calor por el cuerpo.

185.

Llene los espacios en blanco: El esternón consiste en el _____, el _____ y el _____.

Manubrio; cuerpo; proceso xifoide

Manubrium; cuerpo; coccix

Cabeza; cuerpo; proceso xifoide

Cabeza; cuerpo; extremo del esternon

Respuesta correcta: manubrio; cuerpo; proceso xifoide

El esternón consiste en el manubrio, el cuerpo y el proceso xifoide.

El cóccix, se encuentra por debajo del sacro en la pelvis. La clavícula consiste en la cabeza, el cuerpo y el extremo del esternón

186.

¿Cuál de las siguientes opciones mejor describe el tubérculo que se encuentra en la superficie de un hueso?

Una protuberancia pequeña y redonda

Un abultamiento grande y redondo

Cresta

Abultamiento ubicado encima de un cóndilo

Respuesta correcta: Una protuberancia pequeña y redonda

Un tubérculo es un abultamiento pequeño y redondo en un hueso, como el tubérculo aductor del fémur.

Una tuberosidad es un abultamiento grande y redondo en un hueso, como la tuberosidad tibial.

Una cresta es una eminencia en el borde o lado de un hueso, como la cresta ilíaca.

Un epicóndilo es un bulto ubicado en el cóndilo de un hueso, como el epicóndilo medial del fémur.

187.

¿Cuál de los siguientes ganglios linfáticos se encuentran en el área de las rodillas?

Ganglios poplíteos

Ganglios cervicales

Ganglios axilares

Ganglios pectorales

Respuesta correcta: Ganglios poplíteos

Los ganglios poplíteos se encuentran posterior de las rodillas. Los ganglios linfáticos poplíteos, de pequeño tamaño y unos seis o siete en número, están incrustados en la grasa contenida en la fosa poplíteo, a veces denominada "pozo de rodilla".

Los ganglios cervicales se encuentran alrededor del cuello. Los nodos axilares se encuentran alrededor de la axila. Los ganglios pectorales se encuentran alrededor del pecho.

188.

¿Qué parte del cerebro, ubicada entre el mesencéfalo y la médula, ayuda en el control rítmico de la respiración?

Puente de valorio o Pons

Médula oblongata

Cerebelo

Hipotálamo

Respuesta correcta: Puente de valorio o Pons

El puente de valorio o Pons, ayuda en la descarga rítmica del centro respiratorio de la médula, el masticar, las expresiones faciales y el movimiento ocular. Se encuentra entre el mesencéfalo y la médula. También contiene núcleos de los nervios craneales y centros importantes para el sueño de movimiento ocular rápido (REM).

La médula oblongata conecta el puente de valorio con la médula espinal. El cerebelo juega un papel en el equilibrio y en los movimientos subconscientes del músculo esquelético. El hipotálamo, ubicado debajo del tálamo y por encima de la glándula pituitaria, regula funciones como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, los aspectos de la digestión y la temperatura.

189.

El sistema reproductor masculino incluye los testículos, el epidídimo, los vasos deferentes, el conducto eyaculatorio, la uretra, el pene y el escroto. ¿Qué es el epidídimo?

El sitio donde el esperma madura

El sitio de producción de esperma

El sitio de la eyaculación

La piel que cubre el pene

Respuesta correcta: El sitio donde el esperma madura

El epidídimo es el sitio donde madura el esperma. El esperma se produce en los testículos, después de lo cual viaja al epidídimo. Luego se mueve a través del vaso deferente y hacia las vesículas seminales.

La uretra es un tubo que atraviesa el pene. Aquí es donde se producen tanto la micción como la eyaculación. La piel se conoce como la epidermis.

190.

¿Cuál de los siguientes planos del cuerpo divide el cuerpo en mitades iguales izquierda y derecha, corriendo por el centro del cuerpo?

Medio-sagital

Coronal

Transversal

Frontal

Respuesta correcta: Medio-sagital

El plano medio-sagital divide el cuerpo en mitades iguales izquierda y derecha.

El plano coronal, también conocido como el plano frontal, divide el cuerpo en mitades delanteras y traseras. El plano transversal divide el cuerpo en las mitades superior e inferior.

191.

Si una persona experimenta disfunción renal, ¿Qué proceso corporal es **más** probable que sea difícil para ella?

La regulación de los fluidos corporales

El transporte de la orina a la vejiga

Mantener la orina en la vejiga

La eliminación de la orina

Respuesta correcta: Regulación de los fluidos corporales

La disfunción renal puede perjudicar la capacidad de una persona para regular los fluidos corporales. Los riñones son responsables de la regulación de los fluidos corporales, así como de la producción de orina.

El uréter transporta la orina desde los riñones hasta la vejiga. La vejiga almacena orina. La uretra elimina la orina del cuerpo.

192.

¿Qué plano del cuerpo divide el cuerpo en secciones izquierda y derecha?

Sagital

Diagonal

Transverso

Coronal / Frontal

Respuesta correcta: Sagital

El plano sagital del cuerpo divide el cuerpo en secciones izquierda y derecha.

El plano diagonal del cuerpo no es un término de uso común.

El plano transversal divide el cuerpo en secciones superiores e inferiores.

El plano coronal (o frontal) divide el cuerpo en secciones anterior y posterior.

193.

¿Qué es una **cresta** al hablar de huesos?

La parte superior estrecha del borde de un hueso

Los bordes posteriores que sobresalen de las vértebras

La parte superior de la cabeza

Cada punto en el que un músculo se une al hueso

Respuesta correcta: La parte superior estrecha del borde de un hueso

Una cresta es el borde superior o lado de un hueso, como la cresta ilíaca.

Los bordes posteriores que sobresalen de las vértebras se conocen como procesos espinosos.

Los huesos del cráneo no tienen crestas anatómicas.

Si bien hay músculos que se originan en las crestas óseas, este no es el único lugar donde hay incersiones musculares.

194.

El sistema nervioso central incluye todas las siguientes estructuras, **excepto**:

Nervios craneales

Meninges

Cerebro

Médula espinal

Respuesta correcta: Nervios craneales

Los nervios craneales no forman parte del sistema nervioso central; son parte del sistema nervioso periférico.

El sistema nervioso central está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las meninges (tejidos que protegen el cerebro y la médula espinal). El sistema nervioso periférico incluye los nervios craneales y espinales.

195.

¿Cuál de estas opciones describe con precisión el camino que toma la sangre a través del corazón?

Atrio derecho, ventrículo derecho, pulmones, Atrio izquierdo, ventrículo izquierdo, aorta

Atrio izquierdo, ventrículo derecho, pulmones, Atrio derecho, ventrículo derecho, aorta

Atrio derecho, ventrículo derecho, aorta, Atrio izquierdo, ventrículo derecho, pulmones

Ventrículo izquierdo, atrio izquierdo, pulmones, ventrículo derecho, atrio derecho, aorta

Respuesta correcta: Atrio derecho, ventrículo derecho, pulmones, Atrio izquierdo, ventrículo izquierdo, aorta

La sangre entra y sale del corazón en un ritmo bien coordinado y preciso. Después de llevar oxígeno al cuerpo, la sangre viaja de vuelta al corazón, a través de los pulmones (donde se vuelve a oxigenar) y de vuelta al cuerpo. Este es el camino que toma durante este proceso, con más detalle:

Cuerpo > Vena cava > Atrio derecho (RA) > Válvula tricúspide > Ventrículo derecho (RV) > Válvula pulmonar > Arterias pulmonares > Pulmones > Vena pulmonar > Atrio izquierdo (LA) > Válvula mitral > Ventrículo izquierdo (LV) > Válvula aórtica > Aorta > Cuerpo

196.

Complete el espacio en blanco: Una persona con deficiencia de hierro y vitamina K podría tener dificultades con _____.

La formación de nuevos glóbulos rojos y el proceso de coagulación de la sangre

La formación de nuevos glóbulos blancos y la capacidad de combatir infecciones

La formación de nuevo plasma y la deshidratación.

La formación de nuevos linfocitos y reacciones alérgicas

Respuesta correcta: La formación de nuevos glóbulos rojos y proceso de coagulación de la sangre.

El hierro es muy importante en la formación de nuevos glóbulos rojos y la vitamina K es muy importante en el proceso de coagulación de la sangre. Un nivel bajo de glóbulos rojos se conoce como anemia. La dificultad en el proceso de coagulación se conoce como hemofilia.

La producción de glóbulos blancos no se ve afectada por el hierro ni la vitamina K. Están involucrados en la respuesta inmune del cuerpo. El plasma está compuesto en un 90% por agua y es el más afectado por la ingesta de agua. Los linfocitos son un tipo de glóbulo blanco.

197.

¿Dónde se encuentra el húmero?

La extremidad superior

La cintura pélvica

La extremidad inferior

El esqueleto axial

Respuesta correcta: La extremidad superior

El húmero se encuentra en la extremidad superior del esqueleto. Las otras extremidades de la extremidad superior son el radio, la ulna, los carpianos, los metacarpianos y las falanges.

El sacro, el cóccix y los huesos pélvicos (también llamados ilio e isquio) se encuentran en la faja pélvica.

El fémur, la rótula, la tibia, el peroné, los tarsales, los metatarsales y las falanges se encuentran en la extremidad inferior.

El esqueleto axial se refiere a los huesos ubicados a lo largo del eje central del cuerpo, como las vértebras, la caja torácica y el cráneo.

198.

¿Cuál de las siguientes es la función de la paratiroides del sistema endocrino?

Fomenta el movimiento del calcio de los huesos a la sangre

Libera ADH

Regula el metabolismo

Facilita la lactancia

Respuesta correcta: Fomenta el movimiento del calcio de los huesos a la sangre

Las cuatro pequeñas glándulas que están incrustadas en la parte posterior de la tiroides se conocen como paratiroides. Liberan una hormona llamada paratiroidea. Esta hormona se combina con la vitamina D para regular los niveles de calcio en todo el cuerpo.

La hormona antidiurética (ADH) también se llama vasopresina. Esta hormona se almacena en la glándula pituitaria posterior e inhibe el impulso de orinar. La tiroides regula el metabolismo del cuerpo. La oxitocina, también liberada por la glándula pituitaria posterior, estimula los sentimientos de amor y pertenencia y también facilita la lactancia.

199.

¿Cuál de los siguientes **no** se considera fascia?

Cartílago

Retináculo

Envolturas musculares

Dura madre

Respuesta correcta: Cartílago

La fascia se puede describir como el componente de tejido blando del sistema de tejido conectivo que impregna el cuerpo humano. Hay muchas estructuras corporales que se pueden considerar tipos de fascia, incluyendo las septas musculares, las envolturas musculares, las cápsulas articulares, los retináculos, la dura madre, el periostio, el perineurio, las cápsulas de órganos y el tejido conectivo bronquial.

La red fascial no incluye la piel (excepto la hipodermis), los cartílagos o los huesos. El cartílago es parte del sistema esquelético.

200.

¿Qué órgano anatómico es el más grande?

La piel

Tejido muscular

El intestino delgado

Un órgano de iglesia

Respuesta correcta: La piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Está hecho de tres capas de tejido, incluyendo la epidermis, la dermis y el tejido subcutáneo. Sirve para proteger el cuerpo de lesiones e infecciones, así como para controlar la temperatura corporal.

Hay una gran cantidad de tejido muscular en el cuerpo, pero no se considera que el sistema muscular sea un solo órgano. El intestino delgado es un órgano largo que completa la digestión, absorbe los nutrientes y el agua, y digiere proteínas, azúcares y almidones. Un órgano de iglesia no es una estructura anatómica.

201.

¿Qué neurotransmisor es responsable de influir en la actividad motora, especialmente en los movimientos finos?

Dopamina

Seratonina

Oxytocina

Cortisol

Respuesta correcta: Dopamina

La dopamina influye en la actividad motora que implica movimiento, especialmente el control motor fino. También influye en el estado de ánimo y la capacidad de centrar la atención. Los niveles bajos de dopamina contribuyen a la falta de control motor y a la torpeza. Las personas que padecen la enfermedad de Parkinson carecen de dopamina utilizable en el cerebro, lo que contribuye a los déficits motores de la enfermedad. El masaje puede aumentar la disponibilidad de dopamina en el cuerpo.

La serotonina permite a una persona mantener un comportamiento apropiado al contexto y regula el estado de ánimo. La oxitocina es una hormona que facilita los vínculos y los sentimientos de apego. El cortisol es una hormona del estrés producida por las glándulas suprarrenales durante el estrés prolongado.

202.

Llena el espacio en blanco.

La fascia es un tejido conectivo que _____.

Sostiene y alinea músculos, vasos y nervios

Está hecho de líquido, células sanguíneas y plasma

Conecta los músculos con los huesos

Se encuentra en los oídos, la nariz y las articulaciones

Respuesta correcta: Sostiene y alinea los músculos, los vasos y los nervios

La fascia es el tejido conectivo que sostiene y recubre los músculos, vasos y nervios. La fascia es una membrana fibrosa. Debido a que la fascia rodea y se encuentra dentro de cada músculo, la liberación fascial es una técnica de masaje importante.

La sangre es el tejido conectivo que está hecho de líquido, células sanguíneas y plasma.

Un tendón es un tejido conectivo que conecta los músculos con los huesos.

El cartílago es el tejido conectivo que se encuentra en los oídos, la nariz y las articulaciones.

203.

¿Cuál es el término más exacto para el "windpipe"?

Traquea

Laringe

Faringe

Sinus

Respuesta correcta: Tráquea

La tráquea, también llamada "windpipe", se encuentra en el tracto respiratorio inferior. El tracto respiratorio inferior incluye:

La laringe (laringe), que conecta la faringe con la tráquea (tráquea).

La tráquea, que es la vía aérea principal hacia los pulmones, se extiende desde la glotis hasta la unión de los dos bronquios principales.

Los bronquios y alvéolos, que se encuentran dentro de los propios pulmones. Los bronquios son tubos que salen de la tráquea. Proporcionan un camino hacia los alvéolos, que son los sacos de aire donde tiene lugar la respiración externa.

La faringe es parte del sistema respiratorio superior e incluye la nasofaringe, la orofaringe y la laringofaringe. Los senos paranasales son espacios llenos de aire ubicados en el cráneo.

204.

El tejido muscular liso es responsable de la contracción de todo lo siguiente **excepto**:

Corazón

Útero

Intestinos

Vasos sanguíneos

Respuesta correcta: Corazón

El tejido del músculo cardíaco, no el tejido muscular liso, es responsable de la contracción del corazón.

El tejido muscular liso es responsable de la contracción del útero, la vejiga, el diafragma, los intestinos y los vasos sanguíneos.

205.

En cuanto al volumen pulmonar, ¿cuál es la capacidad vital de un adulto normal y sano?

De 3.5 a 5.5 litros de aire

De 0.5 a 2 litros de aire

De 2 a 3 litros de aire

5.5 a 7.5 litros de aire

Respuesta correcta: de 3 a 5 litros de aire

La capacidad vital de aire para un adulto normal y saludable es de 3.5 a 5.5 litros de aire. Este es el total combinado de: la cantidad que inhalan durante una sola respiración (volumen de marea); la cantidad que pueden inhalar por la fuerza después de una respiración normal (volumen de reserva inspiratoria); y la cantidad que pueden exhalar con fuerza después de una exhalación normal (volumen de reserva expiratoria). Estas cantidades pueden disminuir en personas con enfermedades respiratorias como el asma y el enfisema.

206.

¿Qué glándulas del sistema endocrino se encuentran encima de cada riñón?

Suprarrenal

Tiroide

Pineal

Respuesta correcta: Suprarrenal

Hay dos glándulas suprarrenales, cada una ubicada encima de cada riñón. Cada glándula consta de una capa externa llamada corteza y un área interna llamada médula. Producen adrenalina (o epinefrina), noradrenalina (o noradrenalina) y cortisol.

La tiroides se encuentra debajo de la laringe en el cuello.

La glándula pituitaria está ubicada debajo del tálamo y el hipotálamo en el centro del cerebro.

La glándula pineal es la pequeña glándula que se encuentra en el mesencéfalo del tronco del encéfalo.

207.

¿Cuál de las siguientes **no** es una función del sistema urinario?

Transportar anticuerpos por todo el cuerpo

Regulación de la presión arterial

Regulación del equilibrio de electrolitos

Eliminar el exceso de agua

Respuesta correcta: Transportar anticuerpos por todo el cuerpo

El transporte de anticuerpos por todo el cuerpo es una función del sistema linfático, no del sistema urinario.

Las funciones del sistema urinario incluyen la regulación de la presión arterial, la regulación del balance de electrolitos y la eliminación del exceso de agua y toxinas.

208.

¿Qué es el periosteo?

La vaina densa y fibrosa del tejido conectivo que cubre los huesos

El proceso de contracción del músculo liso

Una delgada membrana de tejido conectivo que recubre la cavidad de un hueso

El tejido conectivo duro y flexible dentro de una articulación

Respuesta correcta: La vaina densa y fibrosa del tejido conectivo que cubre los huesos

El periosteo es una vaina densa y fibrosa de tejido conectivo que cubre un hueso. Cuando se estira, proporciona información a los mecanorreceptores sobre la ubicación de una articulación.

El peristaltismo es el proceso de contracción del músculo liso. El endosteo es una delgada membrana de tejido conectivo que recubre la cavidad de un hueso. El cartílago es el tejido conectivo duro, flexible y dentro de una articulación.

209.

¿Qué estructura anatómica conecta los dos hemisferios del cerebro?

Cuerpo caloso

Lóbulo temporal

Lóbulo frontal

Cerebelo

Respuesta correcta: Cuerpo caloso

El cuerpo caloso conecta los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Facilita la comunicación entre los dos hemisferios y es la estructura de materia blanca más grande del cerebro.

El lóbulo temporal es la parte del cerebro que es responsable de la audición, la comprensión del lenguaje, la memoria a largo plazo, la emoción y la personalidad. El lóbulo frontal es responsable del movimiento, las funciones intelectuales y el habla. El cerebelo juega un papel importante en el equilibrio.

210.

¿Cuál de los siguientes **no** está contenido o incrustado en la dermis?

Uñas

Tejido conjuntivo

Folículos pilosos

Glándulas

Respuesta correcta: Uñas

Las uñas no están contenidas dentro de la dermis.

La dermis se encuentra debajo de la epidermis. La dermis está hecha de tejido conectivo y contiene vasos linfáticos, vasos sanguíneos, folículos pilosos y glándulas sudoríparas.

211.

Complete los espacios en blanco.

La cavidad _____ es una cavidad ventral. El _____ es una de las estructuras contenidas en esta cavidad.

torácico; pericardio

dorsal; corazón

abdominal; vejiga

torácico; estómago

Respuesta correcta: torácica; pericardio

La cavidad torácica es una cavidad ventral. El pericardio es una de las estructuras contenidas en esta cavidad.

Las cavidades ventrales (anteriores) están ubicadas hacia la parte frontal del cuerpo; Las cavidades dorsales (posteriores) están ubicadas hacia la parte posterior del cuerpo. Por lo tanto, ninguna cavidad dorsal puede describirse con precisión como cavidad ventral.

La cavidad abdominal es una cavidad ventral inferior al diafragma que incluye el hígado, los riñones, el bazo, el páncreas, el estómago y los intestinos.

La vejiga está contenida en la cavidad pélvica, que está por debajo de la cavidad abdominal.

La cavidad torácica es una cavidad ventral superior al diafragma y rodeada por las costillas que contiene el corazón, los pulmones, el esófago y otras estructuras, pero no el estómago.

212.

Respecto al sistema reproductivo ¿Cuánto dura el período gestacional de la mujer?

38 a 40 semanas

34–36 semanas

44–46 semanas

32 a 34 semanas

Respuesta correcta: 38 a 40 semanas

El período gestacional completo para los seres humanos es de 38 a 40 semanas y se divide en tres trimestres. Es importante que un terapeuta de masaje comprenda los distintos trimestres del embarazo para garantizar técnicas de masaje seguras y adecuadas para la mujer embarazada.

El primer trimestre es una época de cambios hormonales radicales y cambios en la madre, que pueden provocar mal humor, fatiga y náuseas.

El segundo trimestre es una época de mayor volumen sanguíneo y mayor apetito.

El tercer trimestre suele incluir cambios posturales y, a menudo, molestias.

213.

Todos los siguientes son ejemplos de secreciones digestivas, **excepto**:

Plasma

Saliva

Bilis

Jugo pancreático

Respuesta correcta: Plasma

El plasma es un líquido que se encuentra en la sangre y la linfa. No es una secreción digestiva.

La saliva es producida por las glándulas salivales y lubrica el bolo de los alimentos a la vez que facilita la mezcla de los alimentos durante el proceso de masticación. La bilis, producida por el hígado, aumenta el pH del bolo de los alimentos, lo desintoxica de sustancias nocivas y lo diluye para facilitar una mayor digestión. El jugo pancreático, producido por el páncreas, digiere proteínas, polipéptidos, lípidos y otras sustancias.

214.

El sistema nervioso autónomo (SNA) se divide en el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. De las siguientes opciones, ¿Cuál es una señal de que el sistema nervioso parasimpático está respondiendo a los estímulos?

El sistema digestivo del individuo se mueve adecuadamente.

La frecuencia cardíaca del individuo aumenta rápidamente.

El individuo comienza a transpirar.

El individuo nota un estado de conciencia elevado.

Respuesta correcta: El sistema digestivo del individuo se mueve adecuadamente

La actividad digestiva normal está controlada por el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso simpático activa las respuestas de excitación del estado de "lucha o huida". El sistema nervioso parasimpático revierte las acciones del sistema nervioso simpático al devolver el cuerpo a un estado sin alarma, lo que restablece las funciones de "descanso y digestión".

Una respuesta simpática puede provocar un aumento de la frecuencia cardíaca, la transpiración y/o un estado de conciencia más elevado.

215.

Completa los espacios en blanco.

Si se aplica un masaje directamente sobre el _____, el masajista corre el riesgo de dañar o irritar el _____.

Epicóndilo medial del húmero; nervio ulnar, arteria cubital y arteria radial

Epicóndilo lateral del húmero; nervio vago

Nervio ciático; rodilla posterior

Omblico; triángulo anterior

Respuesta correcta: epicóndilo medial del húmero; nervio ulnar o cubital, arteria ulnar o cubital y arteria radial

Si se aplica un masaje directamente sobre el epicondilo medial del húmero, el masajista corre el riesgo de dañar o irritar el nervio cubital, la arteria cubital y la arteria radial.

Masajear directamente sobre el epicóndilo lateral del húmero pone en peligro el nervio radial, no el nervio vago. Si bien el masaje sobre la muesca ciática está contraindicado, es apropiado masajear sobre ciertas áreas inervadas por el nervio ciático. El nervio ciático no inerva la rodilla posterior. El omblico y el triángulo anterior son dos sitios de peligro diferentes, y no encajan en la oración anterior.

Benefits and Effects of Soft Tissue Manipulation

Benefits and Effects of Soft Tissue Manipulation

216.

De todas las técnicas de energía muscular, ¿Cuál es la **más** efectiva para estimular los músculos inhibidos?

Energía muscular pulsada

Contracción-relajación

Contracción-relajación-antagonista-contracción

Relajación postisométrica

Respuesta correcta: Energía muscular pulsada

Esta técnica implica una serie de contracciones musculares en el lugar donde los tejidos están restringidos. Esta técnica se puede utilizar sin estirar para ayudar a facilitar la contracción de un músculo debilitado. Por lo general, se realiza con pequeñas contracciones; de unas 20 contracciones en 10 segundos.

Tanto la contracción-relajación como la contracción-relajación-antagonista-contracción se utilizan para ayudar aún más en el estiramiento y la posterior movilidad de los tejidos acortados, no para estimular los músculos inhibidos. La relajación postisométrica se utiliza para facilitar la relajación de un músculo en lugar de la contracción.

217.

Al intentar maximizar la cantidad de arrastre durante una técnica de deslizamiento ¿Qué debe hacer el terapeuta?

No use aceite ni loción.

Reduzca ligeramente la cantidad de aceite o loción utilizada.

Aumente significativamente el uso de aceite o loción.

No realice cambios en la cantidad de aceite o loción, ya que depende completamente de la preferencia del cliente.

Respuesta correcta: No use aceite ni loción.

El aceite y la loción son lubricantes. Para maximizar la cantidad de arrastre (o fricción) sobre el tejido durante una técnica, no se debe utilizar lubricante. El arrastre se considera la cantidad de tracción que se aplica al tejido y se puede utilizar para alargar el tejido conectivo.

Si bien el tipo y la cantidad de aceite o loción utilizada se basan parcialmente en las preferencias del cliente, se debe realizar un cambio para maximizar la cantidad de arrastre durante el uso de una técnica de deslizamiento. Cualquier aumento en el uso de aceite o loción reduciría la cantidad de arrastre sobre el tejido.

218.

En español se usa la palabra "compresión del nervio" para un pinchamiento o pinzamiento del nervio, ya sea por tejido blando o por hueso. En ambos casos se usa el mismo nombre. En inglés, sin embargo, hay dos palabras distintas para esto: *Entrapped nerve* (pinzado por tejido blando) o *Compressed nerve* (pinchado entre dos huesos). ¿Cuál de los dos casos obtendría más alivio del masaje y por qué?

***Entrapped nerves* o nervios pinzados por tejido blando; porque el masaje puede liberar tensión en los tejidos blandos.**

Compressed nerves o nervios pinzados entre dos huesos; porque el masaje puede liberar tensión en los tejidos blandos.

Entrapped nerves o nervios pinzados por tejido blando; porque el masaje libera dopamina.

Compressed nerves o nervios pinzados entre dos huesos, porque el masaje libera dopamina.

Respuesta correcta: Entrapped nerves o nervios pinzados por tejido blando; porque el masaje puede liberar tensión en los tejidos blandos.

Los nervios comprimidos o pinzados por tejido blando (Entrapped nerves) experimentan presión ejercida por tejidos blandos, como los músculos.

Los nervios comprimidos o pinzados por hueso (Compressed nerves) experimentan presión ejercida por estructuras óseas.

Debido a que el masaje libera la tensión en los tejidos blandos, alivia los síntomas de los nervios comprimidos o pinzados por tejido blando (Entrapped nerves) de manera más efectiva.

Aunque el masaje libera dopamina, esto no es relevante para el tratamiento de nervios atrapados o comprimidos. Estas condiciones son causadas por problemas mecánicos o estructurales, no por desequilibrios químicos.

219.

Es común que un masajista sea la única persona que ve regularmente la piel de la espalda de una persona. Por esa razón, es importante que los terapeutas conozcan los signos de advertencia del cáncer de piel, para que puedan remitir a los clientes en riesgo a su médico para que se hagan la prueba. ¿Cuáles son los cuatro signos de advertencia principales del melanoma maligno, el tipo más peligroso de cáncer de piel?

Asimetría, irregularidad en el borde, cambio de color, aumento del diámetro

Calor, enrojecimiento, hinchazón, dolor

Asimetría, rubor de la piel circundante, cambio de color, aumento de diámetro

Textura, color, ubicación, cabello

Respuesta correcta: Asimetría, irregularidad del borde, cambio de color, aumento de diámetro

Los cuatro principales signos de advertencia del melanoma maligno son la asimetría, la irregularidad del borde, el cambio de color y el aumento del diámetro. El truco de memoria para estos cuatro signos es ABCD. Si un masajista se da cuenta de que un cliente tiene un lunar con estas cualidades, debe sugerir que el cliente vea a un médico para realizar más pruebas.

El calor, el enrojecimiento, la hinchazón y el dolor son los signos de la inflamación. El rubor de la piel circundante es un efecto común de la palpación, y no necesariamente un signo de patología. La textura, la ubicación y la presencia del cabello en un lunar no indican si podría ser canceroso. El color es solo un signo de patología potencial si se ve que cambia con el tiempo.

220.

Después de un masaje en el que el terapeuta utilizó aceites esenciales, el terapeuta nota que el cliente está mucho más feliz y relajado. ¿Por qué esto probablemente ocurrió como reacción al uso de aceites esenciales?

Estimulación del sistema límbico.

Estimulación del sistema nervioso simpático.

Estimulación de los propioceptores.

Estimulación del tracto espinotalámico.

Respuesta correcta: Estimulación del sistema límbico.

El sentido del olfato está muy ligado a los recuerdos y las emociones a través del sistema límbico del cerebro. Este sistema se ocupa de las emociones y la memoria, y la estimulación positiva puede mejorar el estado de ánimo y la relajación.

El sistema nervioso simpático normalmente aumenta los niveles de estrés. La estimulación del sistema nervioso simpático no debe ocurrir durante un masaje; si así fuera, no daría como resultado que el cliente pareciera más feliz y relajado.

Los propioceptores detectan la ubicación del cuerpo en el espacio.

El tracto espinotalámico transporta señales de dolor en la médula espinal. Probablemente ni los propioceptores ni el tracto espinotalámico serían estimulados por el olfato.

221.

¿Cuál de las siguientes opciones **no** es un efecto fisiológico de la hidroterapia en el cuerpo?

Iónico

Térmico

Mecánico

Químico

Respuesta correcta: Iónico

Los efectos fisiológicos de la hidroterapia son principalmente térmicos, mecánicos y químicos. Estos efectos se producen de la siguiente manera:

Los efectos térmicos se producen cuando se aplica agua por encima o por debajo de la temperatura corporal.

Los efectos mecánicos se producen por el impacto del agua en la superficie del cuerpo en forma de pulverizaciones, fricciones, remolinos y fuerzas de presión hidrostática.

Los efectos químicos se producen cuando se ingiere agua y cuando se utiliza para regar una cavidad corporal.

No se conoce que la hidroterapia produzca efectos iónicos en el cuerpo.

222.

Complete el espacio en blanco: Aunque en la compresión se aplica presión directamente a la bariga de un músculo, esta técnica de masaje también desencadena una respuesta fisiológica en el _____.

Husos musculares

Dermis

Epidermis

Ligamentos

Respuesta correcta: Husos musculares

Aunque en la compresión se aplica presión directamente sobre el bariga de un músculo, esta técnica de masaje también desencadena una respuesta fisiológica en los husos musculares. Al estirar los husos musculares, la compresión desencadena la sensación del cuerpo de que el músculo se está estirando, lo que hace que se relaje de forma refleja.

Cualquier técnica de masaje tendrá un impacto sobre la dermis y la epidermis, pero la compresión no produce una respuesta fisiológica significativa en estas estructuras. Los ligamentos conectan hueso con hueso y no deben ser objeto de técnicas de compresión.

223.

Un terapeuta de masaje está desarrollando un plan de tratamiento para un cliente. De los siguientes ¿Cuál es el mejor ejemplo de una meta (resultado) cuantificable?

Aumentar el rango de movimiento de flexión del hombro en 20 grados para permitir alcanzar la cabeza.

Necesita una reevaluación del rango de movimiento en 10 visitas.

Regreso a la independencia con lavado de cabello.

Regreso a las actividades normales de la vida diaria.

Respuesta correcta: Aumentar el rango de movimiento de flexión del hombro en 20 grados para permitir alcanzar la cabeza

Un resultado cuantificable es aquel que se puede medir de forma específica y repetible. El rango de movimiento (ROM) se mide fácilmente y, por lo tanto, es un objetivo apropiado para el tratamiento. Al redactar un plan de tratamiento claro e incluir objetivos cuantificables, el masajista puede planificar reevaluaciones periódicas de la condición del cliente. Esto demuestra la eficacia del tratamiento en curso y le brinda al terapeuta suficiente información para editar el plan de tratamiento si es necesario.

La necesidad de una reevaluación no es un resultado, aunque forma parte del plan de tratamiento. El "regreso a" diversas actividades es un objetivo funcional, no un resultado cuantificable.

224.

¿Qué teoría establece que los puntos en los pies y las manos tienen un efecto en los órganos y otros sistemas corporales?

Reflexología

Ayurveda

Polaridad

Jing luo

Respuesta correcta: Reflexología

La reflexología sigue la idea de que la estimulación del tejido de manos y pies u otras determinadas áreas, puede tener un efecto en otras áreas del cuerpo. Esto puede mejorar la función de áreas específicas, órganos o del cuerpo en su conjunto. Probablemente se originó en China, y la reflexología del pie es la más conocida.

El Ayurveda y el jing luo se basan en los canales de energía y el flujo, pero no se relacionan específicamente con las áreas del pie o la mano. La polaridad incluye algo de Ayurveda y jing luo y es un método para poner las manos sobre el cuerpo de una manera intencional. Tampoco es específico para las manos y los pies.

225.

Cuando se trabaja con un paciente de un reemplazo total de rodilla, con una cicatriz grande, ¿Qué técnica sería la **más** beneficiosa de usar sobre la cicatriz resultante?

Fricción

Petrissage

Effleurage

Tapotement

Respuesta correcta: Fricción

Las técnicas de fricción se utilizan para romper las adherencias y el tejido cicatrizado mediante el uso de la fuerzas de corte (direcciones no alineadas). Son más efectivos sobre el tejido conectivo y las cicatrices. En este ejemplo, la fricción se aplicaría transversalmente a través de la cicatriz. La cicatriz después de un reemplazo total de rodilla suele ser bastante grande y puede restringir la flexión de la rodilla. Un terapeuta solo debe realizar esta técnica sobre una cicatriz después de que haya pasado la fase de curación aguda.

El petrissage se utiliza para reducir la tensión muscular y puede suavizar la fascia superficial. No es la técnica más adecuada para la movilización de cicatrices.

Effleurage puede suavizar el tejido, pero es más eficaz para mejorar el drenaje venoso y linfático.

Tapotement se utiliza más para estimular los músculos o para eliminar el moco de los pulmones.

La fricción es la única técnica que se dirige directamente al tejido cicatrizado para mejorar la movilidad.

226.

¿Cuál de las siguientes opciones define mejor la "crioterapia"?

Terapia con hielo

Terapia de calor

Hidroterapia

Terapia de masaje

Respuesta correcta: Terapia con hielo.

La crioterapia es otro término para la terapia con hielo. La terapia con hielo se utiliza en contusiones, esguinces, fracturas y torceduras. Hay muchos tipos de aplicaciones que incluyen compresas de hielo, inmersión en hielo, masajes con hielo, hidromasaje frío, compresas frías químicas y compresas de gel frío.

La terapia de calor es la aplicación de calor mediante el uso de piedras calientes, toallas calientes o implementos similares.

La hidroterapia, o terapia con agua, puede utilizar aplicaciones de frío o calor. La crioterapia se puede utilizar durante el curso de la práctica de un terapeuta de masaje, pero la crioterapia no es un componente necesario de todos los tipos de terapia de masaje.

227.

Para asistir con las técnicas de energía muscular, un terapeuta de masaje puede pedirle al cliente que tome cualquiera o todas las siguientes acciones, **excepto**:

Ejercer toda su fuerza muscular en resistencia al masajista

Mirando en una dirección específica

Inhalar

Exhalar

Respuesta correcta: Ejercer toda su fuerza muscular en resistencia al masajista

Para asistir al terapeuta con las técnicas de energía muscular, un masajista puede pedirle al cliente que realice cualquiera o todas las siguientes acciones, excepto que el cliente ejerza toda su fuerza muscular en resistencia al masajista. El posicionamiento ocular y la respiración tienen un impacto conocido en la contracción y relajación de varios grupos musculares, por lo que cualquiera de estas acciones podría ayudar potencialmente con las técnicas de energía muscular.

228.

¿Qué es lo que aumenta con el uso de frío - hielo?

Tono muscular

Dolor

Inflamación

Espasmo muscular

Respuesta correcta: Tono muscular

El tono muscular aumenta con el uso de frío y hielo.

El dolor, respiración, inflamación, los espasmos musculares y la circulación disminuyen con el uso de frío y hielo.

229.

El terapeuta de masaje trabaja en un hospital y utiliza tapotement/percusión sobre la cavidad torácica para ayudar a controlar las secreciones pleurales de un cliente. ¿En qué parte del cuerpo no se debe utilizar esta técnica?

En la región del riñón

En el área sobre el lóbulo inferior izquierdo del pulmón.

En la parte superior de la espalda

En la región pectoral

Respuesta correcta: En la región del riñón.

Tapotement (percusión) es una técnica que utiliza la mano para dar golpes al cuerpo a un ritmo rápido. Se puede realizar más ligero o más pesado. A menudo se realiza un tapotement intenso sobre la cavidad pleural para ayudar a controlar las secreciones pleurales, como en pacientes con afecciones pulmonares.

Es importante que la percusión nunca se realice sobre la región del riñón o en cualquier lugar donde haya dolor o malestar para evitar causar lesiones.

Todas las otras opciones describen regiones donde se puede realizar esta técnica para controlar las secreciones pleurales.

230.

¿Qué técnicas de masaje afectan más fuertemente al aparato vestibular y al cerebelo?

Oscilación

Effleurage

Amasamiento

Fricción profunda

Respuesta correcta: Oscilación

La aplicación de masajes que producen oscilaciones rítmicas, incluido el balanceo y mecimiento, afectan fuertemente al aparato vestibular; por tanto, al cerebelo.

El balanceo estimula los mecanismos de equilibrio del oído interno y el movimiento en el cuello y la cabeza, lo cual afecta el equilibrio. Si bien estas técnicas pueden tener un impacto beneficioso sobre el tono muscular, no deben realizarse en clientes que sufren de vértigo.

Effleurage tiene un gran impacto en los tejidos superficiales como la piel y la fascia superficial.

El amasamiento afecta principalmente a los vientres musculares, los tendones y los órganos tendinosos de Golgi.

La fricción profunda tiene un efecto sobre los músculos más profundos, la fascia más profunda y el tejido cicatricial.

231.

Complete el espacio en blanco: "Masaje de recuperación" se refiere con mayor frecuencia a _____.

Masaje realizado en atletas que no tienen lesiones, después de un entrenamiento o competición extenuante.

Masaje realizado en atletas lesionados, después de un entrenamiento o competición extenuante.

Masaje realizado a cualquier persona con una lesión aguda

Masaje realizado a un deportista en cualquier momento

Respuesta correcta: Masaje realizado a deportistas que no presentan lesiones, tras un entrenamiento extenuante o una competición.

El "masaje de recuperación" se refiere con mayor frecuencia al masaje realizado en atletas que no tienen lesiones, después de un entrenamiento o competencia extenuantes. Este tipo de masaje ayuda a los deportistas a recuperarse del estrés físico reciente. Apoya el retorno del cuerpo a la homeostasis.

232.

El terapeuta de masaje utiliza la intervención de masaje para aumentar la actividad de la dopamina con el fin de controlar los síntomas de una enfermedad en un cliente. ¿Cuál es la condición probable?

Enfermedad de parkinson

Esclerosis lateral amiotrófica

Parálisis de Bell

Poliomielitis

Respuesta correcta: Enfermedad de Parkinson

Se ha demostrado que el masaje aumenta la actividad de la dopamina. Por lo tanto, se utiliza a menudo en pacientes con enfermedad de Parkinson para controlar los síntomas, incluido el temblor. La enfermedad de Parkinson es aquella en la que se produce una degeneración de las neuronas encargadas de la liberación de dopamina en el cerebro. Por tanto, los síntomas motores se ven afectados.

La esclerosis lateral amiotrófica, la parálisis de Bell y la poliomiélitis (polio) no se ven directamente afectadas por el aumento o la reducción de los niveles de dopamina.

233.

A la hora de aplicar un masaje con el objetivo principal de mejorar la circulación, ¿Qué técnica debe utilizar el terapeuta?

Compresion sobre las venas principales, moviendose distal a proximal

Compresion sobre las arterias principales, moviendose proximal a distal

Compresion sobre las estructuras linfaticas, moviendose distal a proximal

Compresion sobre las arterias principales, moviendose medial a lateral

Respuesta correcta: Compresión sobre las venas principales, moviéndose de distal a proximal.

La compresión sobre las venas principales, moviéndose de distal a proximal, estimula el retorno de la sangre al corazón, mejorando la circulación y evitando que la sangre se acumule en las extremidades. Moverse de distal a proximal (hacia el corazón) ayuda al retorno venoso y promueve el flujo de sangre oxigenada hacia los tejidos más profundos. Esta técnica favorece la salud cardiovascular general y es más eficaz para mejorar la circulación.

La compresión que se mueve de proximal a distal es incorrecta porque esta dirección podría provocar que la sangre se acumule en las extremidades, lo que reduciría la eficiencia de la circulación.

La compresión sobre las estructuras linfáticas se centra en el drenaje linfático en lugar de en la circulación sanguínea, lo que la hace inapropiada para este objetivo.

La compresión que se mueve de medial a lateral no se alinea con las vías circulatorias del cuerpo y no promovería eficazmente una mejor circulación.

234.

¿Cómo beneficia el masaje al sistema urinario?

Ayuda con la eliminación de los excesos de líquidos y toxinas del cuerpo.

Estimula la liberación de endorfinas.

Proporciona un efecto calmante.

Aumenta la conciencia corporal.

Respuesta correcta: Ayuda con la eliminación del exceso de líquidos y toxinas del cuerpo.

El masaje beneficia al sistema urinario porque ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo. La función del sistema urinario es regular la presión arterial y el equilibrio electrolítico eliminando el exceso de agua y toxinas del cuerpo.

Un masaje beneficia al sistema nervioso al estimular la liberación de endorfinas, proporcionando un efecto calmante y aumentando la conciencia del cuerpo a través del tacto.

235.

¿Cuál de los siguientes **no** es un efecto psicológico que el masaje provoca en un cliente?

Mayor flexibilidad

Aumento de la productividad

Reducción de la fatiga y la ansiedad

Relajación profunda

Respuesta correcta: Mayor flexibilidad

El aumento de la flexibilidad y movilidad es un efecto fisiológico de un masaje, no un efecto psicológico.

Los efectos psicológicos de un masaje incluyen la reducción del estrés de las condiciones médicas, la reducción del dolor por enfermedades crónicas, la reducción de la fatiga y la ansiedad, la promoción de la sensación de bienestar, la promoción de la relajación profunda y la mejora de la productividad.

236.

Llene el espacio en blanco: El masaje promueve la homeostasis porque estimula el _____.

Sistema nervioso parasimpático

Sistema nervioso simpático

Vías respiratorias

Sistema linfático

Respuesta correcta: Sistema nervioso parasimpático

El masaje promueve la homeostasis porque estimula el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso parasimpático es responsable de la construcción de energía, la digestión de los alimentos y la asimilación. Todos estos procesos son aspectos importantes de su función principal: restaurar la homeostasis. El sistema nervioso parasimpático está activo cuando el cuerpo está en un estado de calma, a veces llamado "descansar y digerir". El masaje promueve la relajación y libera endorfinas, fomentando la actividad del sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso simpático está activo cuando el cuerpo está en estado de "lucha o huida" activado. El sistema respiratorio es responsable de la respiración. El sistema linfático elimina las toxinas del cuerpo.

237.

Complete el espacio en blanco: _____ puede ser leve, moderado, profundo o variable.

La fuerza compresiva

El arrastre

Los puntos gatillo "trigger points"

El agarre

Respuesta correcta: La fuerza de compresión

La fuerza de compresión (o profundidad de la presión) puede ser ligera, moderada, profunda o variable. El masajista puede elegir qué nivel de presión utilizar en función de los objetivos del tratamiento.

El arrastre es la cantidad de tracción o estiramiento que se ejerce sobre el tejido. Debido a que la resistencia se refiere a la fuerza aplicada en dirección transversal, la profundidad no es una medida precisa de su intensidad.

Los puntos gatillo "trigger points" pueden ocurrir profunda o superficialmente, pero no se describen como leves, moderados o variables.

Las técnicas de agarre son estáticas; pueden ser ligera, moderada o profunda, pero no variable.

238.

Completa el espacio en blanco: Un masajista aplica compresión en la barriga del músculo gastrocnemio. Esta técnica suele llegar hasta el nivel de _____.

Tejido subcutáneo

La epidermis

La dermis

Las vísceras

Respuesta correcta: Tejido subcutáneo

La compresión se aplica hacia abajo en dirección al tejido y, por lo general, alcanza el nivel subcutáneo. Los efectos beneficiosos de esta técnica provienen de la compresión del tejido subcutáneo sobre las estructuras más profundas, lo que hace que se extiendan (desplazamiento del tejido). La compresión es mejor para estimular los nervios y el músculo esquelético.

Si bien la compresión también debe afectar la epidermis y la dermis (ambas superficiales al nivel subcutáneo), alcanza y se dirige a un nivel más profundo del tejido. La compresión no debe realizarse directamente sobre el abdomen y, por lo tanto, no tendrá un impacto directo en las vísceras.

239.

De las siguientes opciones, ¿cuál **NO** es el objetivo del masaje general?

Liberar los "trigger points" en la espalda

Estimular todos los receptores sensoriales

Tocar todas las capas de tejido

Mover todas las articulaciones principales del cuerpo

Respuesta correcta: Liberar los "trigger points" en la espalda

Hay muchos objetivos del masaje general, incluyendo la estimulación de todos los receptores sensoriales, tocar todas las capas de tejido y mover todas las articulaciones principales del cuerpo. Cada cliente es diferente y por lo tanto, cada masaje es diferente. Por lo que los objetivos de un masaje en particular, deben adaptarse para satisfacer las necesidades únicas del cliente.

En algunos casos, el objetivo del masaje puede ser liberar "trigger points" en la espalda. Sin embargo, el masaje general no siempre tiene este objetivo.

240.

Al intentar estimular el tejido nervioso general, ¿Qué tipo de fuerza mecánica debe usar el terapeuta?

Compresión

Tensión

Doblaje

Elasticidad

Respuesta correcta: Compresión

La compresión se produce cuando se presionan dos estructuras juntas. Esta técnica de masaje se utiliza cuando se tiene como objetivo el tejido nervioso, la circulación y la maleabilidad del tejido conectivo. Sin embargo, es importante evitar la compresión sostenida a largo plazo del tejido nervioso, ya que esto podría dañarlo.

La tensión se utiliza con el tejido conectivo para halar y alargar, mientras que las fuerzas de doblés trabajan para mejorar la flexibilidad de los tejidos blandos y estimular los propioceptores (no el tejido nervioso general). Las fuerzas de elasticidad trabajan para mejorar la movilidad de los tejidos blandos.

241.

De las siguientes opciones, ¿Cuál es la mejor definición de punto gatillo "trigger point"?

Un área discreta de dolor y/o sensibilidad en una banda de tejido muscular denso

Una patología que produce dolor referido.

Una acumulación de ácido láctico.

Una adhesión entre dos músculos diferentes.

Respuesta correcta: Un área discreta de dolor y/o sensibilidad en una banda de tejido muscular denso

Un punto gatillo "trigger point" es un área discreta de dolor y/o sensibilidad en una banda de tejido muscular denso. Puede o no referir dolor y ser el resultado de adherencias entre diferentes músculos.

Si bien los puntos gatillo suelen producir dolor referido, no siempre es así. Muchas otras patologías, como la enfermedad hepática y el malestar gastrointestinal, también pueden producir dolor referido.

242.

Una madre se acerca a un masajista con preocupación por que su hijo se esta quejando de dolores de crecimiento en sus extremidades inferiores. ¿Cuál es una solución adecuada?

Con el consentimiento y la supervisión de los padres, un masaje de 20 minutos sobre la parte inferior de las piernas para aliviar el dolor

Con el consentimiento y la supervisión de los padres, un masaje de 75 minutos sobre la parte inferior de las piernas para aliviar el dolor

No es apropiado masajear a los niños debido a la actividad hipersensible del sistema nervioso.

No es apropiado masajear a los niños para los dolores de crecimiento debido al riesgo de lesiones en las placas de crecimiento.

Respuesta correcta: Con el consentimiento y la supervisión de los padres, un masaje de 20 minutos sobre la parte inferior de las piernas para aliviar el dolor

Los niños tienen períodos de atención más cortos y las sesiones de masaje deben limitarse a una hora o menos. La mayoría de las sesiones de masaje para niños tienen una duración de 15 a 30 minutos. El masaje en niños es apropiado y es un enfoque organizado del tacto. El masaje proporciona un alivio temporal de los dolores de crecimiento. Es esencial obtener el consentimiento informado del padre, y que el padre permanezca en la habitación para supervisar el masaje.

243.

¿Por qué el masaje es una parte importante de un programa de bienestar?

Restaura el equilibrio corporal y proporciona una conexión con otros seres humanos.

Crea músculos más fuertes.

Aumenta la tensión y alerta extrema.

Promueve el insomnio.

Respuesta correcta: Restaura el equilibrio corporal y proporciona una conexión con otros seres humanos.

El masaje es una parte importante de un programa de bienestar porque restaura el equilibrio corporal, además de proporcionar una conexión con otros seres humanos. Aunque el bienestar comprende de muchos componentes, los componentes básicos de un programa de bienestar incluyen el cuerpo, la mente y el espíritu. Los individuos se consideran bien cuando el cuerpo, la mente y el espíritu están en un equilibrio ideal. El masaje puede abordar el bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu.

El ejercicio, no el masaje, fomenta el crecimiento muscular. El masaje disminuye la tensión en lugar de aumentarla. Si bien el masaje puede ayudar con los niveles de energía con el tiempo, no crea un estado de alerta extrema. Puede disminuir los síntomas del insomnio y se espera que no los aumentará.

244.

¿Cuál es la **mejor** definición de hidroterapia?

El uso de agua para obtener temperaturas diferentes a la temperatura corporal natural, durante el masaje, ya sea en el cuerpo del cliente o en un objeto intermedio

El uso de baños de inmersión como técnica terapéutica

El uso del calor durante el masaje

El uso del frío durante el masaje

Respuesta correcta: El uso de agua para obtener temperaturas diferentes a la temperatura corporal natural, durante el masaje, ya sea al cuerpo del cliente o a un objeto intermedio

La hidroterapia es el uso de agua para obtener temperaturas diferentes durante el masaje, ya sea en el cuerpo del cliente o en un objeto intermedio. En el masaje con hielo, por ejemplo, el agua se aplica directamente al cuerpo del cliente. Alternativamente, el terapeuta podría aplicar paquetes de calor que se han calentado con agua caliente en un hidrocolador. El agua caliente no toca al cliente, pero algunos todavía consideran que esto es hidroterapia. Las temperaturas utilizadas en la hidroterapia no deben ser tan extremas como para causar lesiones, pero deben producir un efecto notable en los músculos y los tejidos circundantes.

Los baños de inmersión, el calor y el frío son todos tipos específicos de hidroterapia.

245.

Complete el espacio en blanco: _____ es una técnica utilizada para normalizar el tono motor de los músculos.

Oscilación

Amasadura

Percusión

Fricción

Respuesta correcta: Oscilación

La oscilación (mecimiento) es una técnica que se utiliza para normalizar el tono motor de los músculos. Este es el movimiento rítmico o disrítmico de los tejidos de una parte del cuerpo. Esta técnica calienta y prepara el cuerpo para un trabajo más profundo. Confunde intencionalmente a los propioceptores posicionales, lo que hace que el tejido muscular circundante se relaje de forma refleja.

El amasado se utiliza para estirar los tendones, liberar la tensión en el vientre del músculo y suavizar mecánicamente la fascia superficial. Las técnicas de percusión estimulan las respuestas nerviosas. La fricción se puede utilizar para romper el tejido cicatricial.

246.

Llene los espacios en blanco: El masaje puede ofrecer una variedad de beneficios a los clientes que sufren de enfermedades mentales. Por ejemplo, el masaje tiene un efecto _____ en el sistema nervioso _____.

normalizador; autónomo

de activación; simpático

desactivante; parasimpático

normalizador; involuntario

Respuesta correcta: normalizador; autónomo

El masaje puede ofrecer una variedad de beneficios a los clientes que sufren de enfermedades mentales. Por ejemplo, el masaje tiene un efecto normalizador en el sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo (SNA) incluye los sistemas nerviosos simpáticos (lucha o huida) y parasimpáticos (descansar y digerir). Al normalizar la actividad autonómica, y particularmente al activar el sistema nervioso parasimpático, el masaje puede proporcionar alivio de muchos síntomas de diversas enfermedades mentales.

El masaje generalmente disminuye la actividad en el sistema nervioso simpático y activa el sistema nervioso parasimpático. Aunque el sistema nervioso controla las acciones involuntarias, como la respiración y los reflejos, "sistema nervioso involuntario" no es un término comúnmente utilizado.

247.

¿Cuál es/son el(los) propósito(s) principal(es) de amasar?

Para estirar los tendones, liberar la tensión en la barriga del músculo y suavizar mecánicamente la fascia superficial.

Para comprimir los tejidos más profundos y mejorar la circulación

Para estimular las respuestas nerviosas.

Para romper el tejido cicatrizado.

Respuesta correcta: Para estirar los tendones, liberar la tensión en la barriga del músculo y suavizar mecánicamente la fascia superficial.

Los principales propósitos de amasar son estirar los tendones, liberar la tensión en la barriga del músculo y suavizar mecánicamente la fascia superficial. Esta técnica se realiza rítmicamente e implica la manipulación de múltiples capas de tejido a la vez.

Las técnicas de compresión se utilizan para comprimir tejidos más profundos y mejorar la circulación. Las técnicas de percusión estimulan las respuestas nerviosas. La fricción se puede usar para romper el tejido cicatrizado.

248.

¿Cuál de las siguientes estructuras es la más vulnerable a una lesión por tensión?

Bíceps braquial

Húmero

Cartílago

Fémur

Respuesta correcta: Bíceps braquial

El bíceps braquial es un tejido blando, por lo tanto, es más vulnerable a las lesiones por tensión. Las lesiones por tensión ocurren cuando los dos extremos del tejido se separan, como en una distensión. Las lesiones por tensión son el tipo más común de lesión de los tejidos blandos. Los esguinces, la tendinitis y las lesiones por tracción nerviosa también se consideran tipos de lesiones por tracción.

El hueso es increíblemente difícil de lesionar por tracción ya que es muy fuerte (húmero, fémur). El cartílago también es difícil de dañar con tracción, ya que normalmente está muy orientado al hueso.

249.

Un masajista aplica una fuerza contraria a la contracción voluntaria de los músculos del cliente. ¿Este es un ejemplo de qué?

Técnica de energía muscular

Estiramiento pasivo

Rango de movimiento asistido activo

Percusión

Respuesta correcta: Técnica de energía muscular

Un masajista aplica una fuerza contraria a la contracción voluntaria de los músculos del cliente. Este es un ejemplo de una técnica de energía muscular.

Las técnicas de energía muscular implican una contracción voluntaria del músculo del cliente en una dirección específica y controlada contra una contrafuerza específica aplicada por el masajista. Se consideran técnicas activas en las que el cliente contribuye a la fuerza correctiva. Se utilizan junto con el estiramiento para ayudar a aumentar la respuesta de estiramiento del cliente.

El estiramiento pasivo no incluye la contracción voluntaria de los músculos del cliente. El rango de movimiento asistido activo se centra más en el rango de movimiento (ROM) de una articulación, y no necesariamente en la activación de un músculo aislado. Tapotement, o percusión, es realizado por el masajista y no incluye la contracción muscular voluntaria por parte del cliente.

250.

Un masajista tiene un cliente cuya parte inferior del cuerpo está paralizada debido a una lesión espinal al nivel de la L5. Este cliente utiliza una silla de ruedas manual. De las siguientes opciones, ¿Cuál es el objetivo **más** probable del masaje para este cliente?

Reducir la tensión en los hombros como resultado del uso diario de la silla de ruedas

Una persona con esta condición no es un candidato adecuado para el masaje

Mejorar la activación y el tono de los hombros

Estimular una respuesta inflamatoria local en el cuádriceps

Respuesta correcta: Reducir la tensión en el hombro como resultado del uso diario de la silla de ruedas

Es probable que una persona que usa una silla de ruedas manual desarrolle una fuerza y tensión desproporcionadas en la parte superior de su cuerpo. Incluso pueden sufrir lesiones por uso excesivo en sus brazos y hombros. Es apropiado proporcionar un masaje para aliviar cualquier tensión o dolor en esta área del cuerpo.

Una persona con parálisis de las extremidades inferiores es absolutamente apropiada para el masaje y se beneficiaría de muchas técnicas. Una persona con una lesión en L5 que todavía es capaz de operar una silla de ruedas manual probablemente tendría los músculos hiperactivos de los brazos, por lo que no es necesario mejorar el tono de los músculos de los hombros. Es poco probable (aunque no imposible) que este cliente se beneficie de un masaje en la parte inferior de su cuerpo.

251.

Al trabajar con un jugador de fútbol, un masajista identifica los puntos gatillos (trigger points) en el gastrocnemio. ¿Cuál es la secuencia de tratamiento adecuada para esto?

1. Compresión del punto
2. Estiramiento del gastrocnemio
3. Masaje del gastrocnemio
4. Aplicar calor

1. Estiramiento del gastrocnemio
2. Compresión del punto
3. Masaje del gastrocnemio
4. Aplicación de calor

1. Masaje del gastrocnemio
2. Aplicación de calor
3. Compresión del punto
4. Estiramiento del gastrocnemio

1. Compresión del punto
2. Aplicación de calor
3. Estiramiento del gastrocnemio
4. Masaje del gastrocnemio

Respuesta correcta:

1. *Compresión del punto*
2. *Estiramiento del gastrocnemio*
3. *Masaje del gastrocnemio*
4. *Aplicación de calor*

Los puntos gatillo (trigger points) son áreas de hipertonicidad en el tejido que generalmente se facilitan por la actividad del sistema nervioso. Suelen ser pequeños y localizados. El tratamiento debe seguir esta secuencia según ciertas escuelas: compresión, estiramiento del área, masaje del área para mejorar el flujo sanguíneo y aplicación de calor para la relajación. Además, el terapeuta debe localizar y liberar los puntos gatillo (trigger points) secundarios en el área del dolor referido.

Si bien la aplicación de calor puede ser útil al comienzo de una sesión, es más beneficiosa después de que se haya liberado el punto para inducir aún más la relajación. El estiramiento no sería apropiado primero porque el punto de activación es demasiado hipertónico y no respondería bien al estiramiento. El masaje de la zona primero no está contraindicado; sin embargo, la liberación del punto de

activación seguida de un masaje sería más efectiva, según el razonamiento de ciertas escuelas.

252.

Llene el espacio en blanco: La aplicación de frío en la hidroterapia puede ser antiedémica. En otras palabras, tiene la capacidad de _____.

Reducir la hinchazón

Reducir el dolor

Reducir el espasmo

Reducir la infección

Respuesta correcta: Reducir la hinchazón

El edema es una forma de hinchazón en la que el cliente tiene un exceso de líquido intersticial en un área en particular. Una técnica antiedémica está destinada a reducir el edema. De hecho, las aplicaciones en frío reducen la hinchazón, así como el dolor y los espasmos musculares.

No se sabe que las aplicaciones en frío tengan ningún impacto en las infecciones.

253.

Un masajista está trabajando con un cliente que tiene una amputación en una de las extremidades superiores. ¿Cual de las siguientes opciones se beneficiaria mas con el masaje?

Dolor fantasma

Dolor visceral

Síndrome de dolor regional complejo

Dolor neurogénico

Respuesta correcta: Dolor fantasma

Una amputación se produce cuando se extrae una parte de una extremidad. Con frecuencia, después de este tipo de cirugía/accidente, la persona experimentará un dolor que se siente como si estuviera en la parte amputada de la extremidad. Por ejemplo, si a la persona se le quitó el brazo del codo hacia abajo, puede experimentar dolor en la mano que ya no está presente. El masaje puede ser eficaz para reducir este tipo de dolor.

El dolor visceral se deriva de órganos (riñones, páncreas, corazón, etc.) y, si bien una persona con una amputación puede experimentar este tipo de dolor, es más probable que experimente dolor fantasma. El dolor neurogénico es causado por una disfunción del sistema nervioso periférico o central y puede ocurrir en clientes con amputaciones, pero el dolor fantasma es una afección más común. El síndrome de dolor regional complejo (CRPS) (también conocido como distrofia simpática refleja) es un dolor consistente que es el resultado de un sistema nervioso disfuncional y ocurre en una extremidad. Un cliente puede tener CRPS además de una amputación, pero es más probable que haya dolor fantasma.

254.

¿A qué sistema beneficia un masaje al promover la liberación de endorfinas?

Sistema nervioso

Sistema respiratorio

Sistema linfático

Sistema tegumentario

Respuesta correcta: Sistema nervioso

Un masaje beneficia al sistema nervioso favoreciendo la liberación de endorfinas. Las endorfinas mejoran el estado de ánimo, favorecen la saciedad y modulan el dolor. El masaje aumenta los niveles de endorfinas disponibles. Un masaje también beneficia al sistema nervioso al aliviar el dolor y promover la homeostasis en los sistemas parasimpático y simpático.

La optimización del funcionamiento del sistema nervioso tiene un impacto positivo en todos los demás sistemas del cuerpo. Sin embargo, la liberación de endorfinas no afecta directamente a los sistemas respiratorio, linfático o tegumentario.

255.

¿Qué es el razonamiento clínico?

El proceso de recopilación de datos, su análisis y el desarrollo de un plan de tratamiento adecuado

El proceso de explicar la razón de un método de tratamiento en particular

El proceso de recopilación de información sobre el historial de salud del cliente

El proceso de seguimiento y registro de los cambios a lo largo del tiempo

Respuesta correcta: El proceso de recopilación de datos, análisis y desarrollo de un plan de tratamiento adecuado

El razonamiento clínico es el proceso de recopilar datos, analizarlos y desarrollar un plan de tratamiento adecuado. Es esencial que todos los masajistas, especialmente aquellos que trabajan en un entorno médico, se sientan cómodos con este proceso.

La justificación es el proceso de explicación de la razón de un método de tratamiento en particular. Una evaluación o evaluación de admisión es el proceso de recopilación de información sobre el historial de salud del cliente. La reevaluación es el proceso de seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo, y el mantenimiento de registros es el proceso de registro de esos cambios.

256.

Un cliente recibe masajes regulares como parte de la medicina complementaria. En este escenario, ¿Cuál es el propósito **más probable** del masaje?

Para ayudar al proceso de curación

Solo para reducir los síntomas de incomodidad

Para mejorar la circulación

Para la estimulación muscular directa

Respuesta correcta: Para ayudar al proceso de curación

La medicina complementaria se refiere a situaciones en las que los clientes reciben atención de múltiples profesionales. Por ejemplo, un cliente podría buscar terapia de masaje para complementar el tratamiento de su médico de atención primaria. En estas situaciones, el masaje se realiza para ayudar al proceso de curación del cliente.

En los cuidados paliativos, el masaje solo se realiza para reducir los síntomas de dolor e incomodidad. El masaje terapéutico se puede hacer para mejorar la circulación o para estimular directamente los músculos, pero estos no siempre son los objetivos de la medicina complementaria.

257.

Durante una sesión, un masajista coloca a su cliente en posición supina y le pone apoyo en su pierna izquierda a nivel del tobillo posterior y la rodilla posterior. Luego levanta ambas articulaciones doblando la rodilla y aplica presión mientras la empuja lentamente hacia el pecho del cliente. Este es un ejemplo de:

Estiramiento pasivo

Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF)

Estiramiento activo

Estiramiento de inhibición recíproca

Respuesta correcta: Estiramiento pasivo

El estiramiento pasivo se produce cuando una segunda persona (como un masajista) aplica la fuerza para estirar el tejido. En este ejemplo de estiramiento pasivo, el terapeuta está estirando los isquiotibiales del cliente.

El estiramiento activo se produce cuando una persona estira su propio cuerpo.

El estiramiento por inhibición recíproca es cuando el músculo antagonista se contrae mientras el músculo que se está estirando se relaja.

La facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF) es una técnica de estiramiento asistido en la que un músculo se estira después de una resistencia repetida tres a cuatro veces, lo que facilita el relajamiento del músculo a nivel de su sistema nervioso.

258.

¿Cuál de las siguientes condiciones **no** tiene contraindicación regionalmente para el masaje y se beneficia del masaje por ayudar a disminuir el dolor y aumentar el rango de movimiento?

Epicondilitis

Gota

Fractura aguda

Dislocación

Respuesta correcta: Epicondilitis

La epicondilitis es una condición de inflamación del epicóndilo humeral y los tejidos circundantes. El masaje terapéutico es beneficioso para controlar el dolor. También puede ayudar a mejorar el rango de movimiento y la función de las extremidades superiores. Los objetivos de un masaje para un cliente con epicondilitis deben ser reducir la inflamación y el dolor en la zona.

La gota, la fractura aguda y la dislocación de una articulación están contraindicadas regionalmente para el masaje.

259.

Un terapeuta de masaje coloca el brazo de un cliente en flexión del codo y aplica una fuerza prolongada para provocar resistencia en el tríceps. ¿Qué ocurre en el tejido del tríceps durante esta técnica?

La fibra de tejido conectivo entra en la gama plástica.

La fibra del tejido conectivo entra en el rango elástico.

La sustancia matriz del tejido conectivo entra en el rango plástico.

La sustancia matriz del tejido conectivo entra en el rango elástico.

Respuesta correcta: La fibra del tejido conectivo entra en el rango plástico.

La técnica que se describe aquí es un estiramiento del tríceps (la flexión del codo alarga el tríceps y, con una fuerza prolongada, se convierte en un estiramiento). El estiramiento apunta a la fibra del tejido conectivo y eventualmente la mueve al rango plástico. El rango plástico ocurre cuando el tejido se alarga más allá de su longitud normal y se produce un cambio duradero. La fuerza prolongada en resistencia en la flexión del codo tendrá este efecto en el tríceps.

El rango elástico del tejido se produce cuando el tejido se alarga más allá de su longitud normal y, cuando se elimina la fuerza, vuelve a su longitud en reposo. El estiramiento prolongado provocará un alargamiento a largo plazo del tejido, lo que significa que entra en el rango plástico.

La sustancia matriz está formada por glucosaminoglicanos y es gelatinosa; este no es el tejido al que se dirige el estiramiento.

260.

Al aplicar el estiramiento longitudinal al cuádriceps, ¿Qué ocurre dentro del tejido?

El colágeno se está acumulando, causando un tejido más grueso.

El colágeno se está agregando, causando un tejido más delgado.

El colágeno se libera del tejido, lo que resulta en un aumento de la fortaleza del tejido.

El colágeno se libera del tejido, lo que resulta en una disminución del tono muscular.

Respuesta correcta: El colágeno se está acumulando causando un tejido más grueso

Una fuerza tensil puede ser el estiramiento longitudinal, la tracción, los golpes y arrastre del tejido. Cuando se aplica una fuerza tensil (o fuerza de tensión) al tejido, hace que el colágeno se agregue en el tejido objetivo. Este aumento de los niveles de colágeno hace que el tejido sea más grueso, lo que en última instancia mejora la rigidez y la resistencia del tejido. También permite que la orientación de las fibras en el tejido se fije en un patrón óptimo.

El aumento de los niveles de colágeno haría que el tejido fuera más grueso, más fuerte y rígido en lugar de más débil y delgado. El colágeno no se libera del tejido durante un estiramiento longitudinal, sino que se acumula en el tejido específico.

261.

Un cliente de un masajista ha sido enviado recientemente a cuidados paliativos. La familia del cliente se pone en contacto con el terapeuta con la esperanza de programar un masaje. ¿Cuáles son los principales beneficios que proporcionaría este tipo de masaje?

Aumentar el bienestar y reducir el dolor o el sufrimiento

Mejorar el flujo sanguíneo a cualquier área que sea dolorosa y estimular los propioceptores

Mejorar la movilidad en cualquier articulación restringida y estimular el órgano del tendón de Golgi

Reducir el dolor y mejorar el flujo linfático y venoso para reducir la hinchazón

Respuesta correcta: Aumentar el bienestar y reducir el dolor o el sufrimiento

Una persona es colocada en cuidados paliativos para minimizar el sufrimiento después de que el tratamiento para una condición potencialmente terminal haya fallado. Un masaje en este ámbito debe tener como objetivo ser reconfortante, relajante y ayudar a reducir el dolor. El terapeuta debe reducir la cantidad de presión utilizada, pero asegurarse de que sea cómoda para el cliente.

Si bien el masaje puede mejorar la movilidad de las articulaciones y los tejidos blandos, estimular los propioceptores y mejorar el flujo sanguíneo y linfático, estos no son los objetivos de un masaje en el sistema de cuidados paliativos. La atención debe centrarse en lo que se siente bien y es reconfortante para el cliente.

262.

Complete los espacios en blanco: _____, _____ y _____ son ejemplos de modalidades terapéuticas orientales. Estas complejas modalidades requieren un estudio extenso.

Ayurveda, terapia de polaridad, jing luo

Técnicas de energía muscular, terapia de polaridad, jing luo.

Acupuntura, jing luo, técnicas miofasciales.

Ayurveda, yoga, taichí

Respuesta correcta: Ayurveda, terapia de polaridad, jing luo

Ayurveda, terapia de polaridad y jing luo son ejemplos de modalidades terapéuticas oriental. Estas complejas modalidades requieren un estudio extenso.

Las técnicas de energía muscular y las técnicas miofasciales emplean los principios de la medicina occidental. El yoga y el tai chi no son modalidades de masaje.

263.

Un masajista está trabajando con un cliente con trastorno de ansiedad generalizada, pero sin lesiones musculoesqueléticas específicas. Después de cada sesión, la clienta siempre afirma que se siente mucho mejor en general. ¿Cuál es la explicación **más** probable para esto?

El masaje provoca una liberación de serotonina, dopamina y endorfinas.

El masaje causa una reacción inflamatoria localizada.

El masaje provoca la liberación de vitamina K.

El masaje causa una inhibición de la serotonina, la dopamina y las endorfinas.

Respuesta correcta: El masaje provoca una liberación de serotonina, dopamina y endorfinas.

Uno de los principales beneficios del masaje regular en clientes con problemas de salud mental es su capacidad para reducir los niveles de estrés. Esto ocurre como resultado de la liberación de estas sustancias químicas en el cerebro, todas las cuales funcionan para mejorar el estado de ánimo. Después de que estos productos químicos se liberan durante un masaje, es probable que la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

Si bien ciertas técnicas de masaje pueden causar una reacción inflamatoria local, es probable que esta no sea la razón por la que la clienta afirma que se siente mucho mejor. Ella no tiene ninguna lesión musculoesquelética, por lo que el inicio de una respuesta inflamatoria local probablemente no mejoraría sus síntomas. Es poco probable que un masaje cause la liberación de vitamina K; esta vitamina está involucrada en la cascada de coagulación para formar un coágulo de sangre después de un corte o para detener la hemorragia interna.

264.

En el masaje sueco, para realizar una fricción ¿Qué herramienta/s anatómicas debe utilizar el masajista?

Ya sea los pulgares, los dedos, las palmas o los codos.

Solo las palmas o los dedos

Solo el codo

Solo los pulgares o dedos

Respuesta correcta: Ya sea los pulgares, los dedos, las palmas o los codos.

Al realizar el movimiento de fricción sueco, el masajista puede utilizar los pulgares, los dedos, las palmas o los codos. En la fricción se utiliza presión transversal, circular y de compresión para mover el tejido superficial a través del tejido profundo. Este toque aumenta la circulación y promueve la flexibilidad.

265.

Un cliente con linfedema se somete a una sesión de hidroterapia que incluye un baño de inmersión. Después, nota una reducción significativa en la hinchazón de sus piernas. ¿Cuál es la razón **más** probable de esto?

La presión hidrostática del agua ayuda al flujo linfático.

La temperatura del agua ayuda al drenaje linfático.

La presión hidrostática del agua estimula el sistema nervioso autónomo.

La presión hidrostática del agua reduce el flujo estático.

Respuesta correcta: La presión hidrostática del agua ayuda en el flujo linfático.

Cuando una parte del cuerpo está sumergida en agua, el agua ejerce presión contra el cuerpo; esto se conoce como presión hidrostática. Esta presión presiona tanto el sistema venoso como el linfático, lo que ayuda a drenar el líquido estancado. En última instancia, esto resulta en una disminución de la retención de líquidos en las piernas (o en cualquier región que se vea afectada).

Si bien la temperatura del agua tiene un efecto en el cuerpo, no promueve el drenaje linfático. La presión hidrostática estimulará el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso central, pero este no es el mecanismo a través del cual se drena el líquido de la zona afectada. Es la presión hidrostática del agua en el sistema linfático lo que permite mejorar el movimiento y el drenaje.

266.

¿Cuál de los siguientes **no** es un beneficio que un masaje proporcione al sistema tegumentario?

Promover la liberación de endorfinas

Aumentar el flujo sanguíneo a la piel

Facilitar las secreciones sebáceas

Mantener una piel sana

Respuesta correcta: Promover la liberación de endorfinas

El masaje promueve la liberación de endorfinas, lo que tiene un impacto positivo en el sistema nervioso, no en el sistema tegumentario.

Los beneficios de un masaje para el sistema tegumentario incluyen el aumento del flujo sanguíneo a la piel, la facilitación de las secreciones sebáceas y la capacidad de mantener una piel sana.

267.

Llene el espacio en blanco.

En el masaje _____, un terapeuta sigue una rutina establecida. Este tipo de trabajo se realiza para el bienestar general, a menudo en un entorno de spa.

Basado en un protocolo

Superficial

Basado en los resultados

Sueco

Respuesta correcta: Basado en un protocolo

En el masaje basado en un protocolo, un terapeuta sigue una rutina establecida. Este tipo de trabajo se realiza para el bienestar general, a menudo en un entorno de spa. Un masaje basado en un protocolo puede incluir la exfoliación, la aplicación de aceites esenciales preaprobados u otras técnicas de relajación. El objetivo de estas sesiones es dar al cliente un tipo particular de experiencia, no abordar problemas clínicos.

Las técnicas de masaje superficial y las técnicas de masaje sueco pueden o no ser parte de un masaje basado en el protocolo. El masaje basado en los resultados se centra en lograr un objetivo específico, y con mayor frecuencia se ofrece a clientes que vienen con preocupaciones clínicas concretas.

268.

Llene los espacios en blanco: La percusión pesada en la piel causa _____, como resultado de la liberación _____.

Vasodilatación; histamina

Vasodilatación; epinefrina

Vasoconstricción; epinefrina

Vasoconstricción; histamina

Respuesta correcta: Vasodilatación; histamina

La percusión pesada en la piel causa vasodilatación, como resultado de la liberación de histamina. Esto también ocurre como resultado de la percusión ligera sostenida.

La epinefrina es un vasoconstrictor, por lo que no causa dilatación de los vasos. Si bien la liberación de histamina es el resultado de una percusión ligera pesada o sostenida, no causa vasoconstricción.

269.

Llene el espacio en blanco: el masaje facilitará las secreciones sebáceas. Esto afecta principalmente al sistema _____.

Tegumentario

Muscular

Cardiovascular

Nervioso

Respuesta correcta: Tegumentario

El masaje facilitará las secreciones sebáceas. Esto afecta principalmente al sistema tegumentario. Las glándulas sebáceas se encuentran en la piel, más a menudo conectadas con los folículos pilosos. Secretan sebo, una sustancia grasa que le da a la piel y al cabello un aspecto brillante.

Si bien el masaje beneficia a los sistemas muscular, cardiovascular y nervioso, ninguno de estos sistemas contiene glándulas sebáceas.

270.

Un masajista está realizando una técnica de percusión en un cliente y específicamente a la barriga muscular del gastrocnémico. ¿Qué tipo de técnica está usando el terapeuta?

Percusión pesada

Percusión ligera

Golpeteo ligero

Enrollando la piel

Respuesta correcta: Percusión pesada

La percusión (también conocida como tapotement) es una técnica que implica golpes rápidos a los tejidos y las articulaciones. La percusión pesada llega profundamente al vientre muscular y a los tendones, así como a los órganos. Dado que el terapeuta en este caso se dirige al vientre muscular, la percusión pesada sería la técnica adecuada.

La percusión ligera solo llega a los tejidos subcutáneos del cuerpo, por lo que no llegaría al vientre muscular del gastrocnemio. El tapotement ligero es sinónimo de percusión ligera. La técnica de enrollar la piel no es una forma de percusión, sino una técnica que levanta las capas superficiales de la piel y la fascia del músculo, y esto no se dirige al vientre muscular.

271.

¿A qué sistema beneficia un masaje al aumentar el flujo sanguíneo a la piel?

Sistema tegumentario

Sistema muscular

Sistema linfático

Sistema nervioso

Respuesta correcta: Sistema tegumentario

El sistema tegumentario incluye la piel y sus apéndices, como el cabello y las uñas. Un beneficio para la piel es un beneficio para el sistema tegumentario. El masaje beneficia este sistema aumentando el flujo sanguíneo y facilitando las secreciones sebáceas.

El sistema muscular se refiere a la musculatura esquelética.

El sistema linfático es un componente especializado del sistema circulatorio y es responsable de la eliminación de desechos y la respuesta inmune.

El sistema nervioso incluye el cerebro, el tronco del encéfalo, la médula espinal y los nervios.

El masaje beneficia a todos estos sistemas además del sistema tegumentario.

272.

¿Qué técnica de masaje se utiliza para realizar el contacto inicial con el cliente?

Sostener

Compresión

Acariciar

Effleurage

Respuesta correcta: Sostener

La posición de sujeción o reposo es una técnica de masaje estático que se utiliza para establecer el contacto inicial con el cliente. Cuando el terapeuta simplemente coloca sus manos sobre la piel del cliente, establece confianza y respeto mutuo. También le llamamos enraizamiento o grounding.

La compresión se utiliza para aplicar presión en una sola zona del cuerpo a la vez. Effleurage, también conocido como caricia, es una técnica de deslizamiento.

273.

Llene el espacio en blanco: Al tratar de estimular el retorno venoso, el masajista debe aplicar toques en las extremidades, moviéndose _____.

Hacia el corazón

Lejos del corazón

En un movimiento circular

Lateralmente

Respuesta correcta: Hacia el corazón

Dirigir con el tacto las venas hacia el corazón mueve pasivamente la sangre dentro de las venas. Este enfoque es especialmente efectivo en las extremidades. El terapeuta aplica trazos cortos sobre las venas a una presión suficiente para empujar la sangre dentro de las venas superficiales.

En un paciente con mala circulación, puede ser ineficaz o incluso peligroso hacer la manipulación alejándose del corazón. Esto puede hacer que la sangre refluje hacia las extremidades. Aplicar el toque en un movimiento circular o lateralmente no tendría un fuerte impacto en el retorno venoso.

274.

Un masajista está viendo a un cliente que tiene una gran cicatriz después de un reemplazo total del hombro. Programan sesiones semanales, durante las cuales el terapeuta utiliza técnicas de fricción en el esfuerzo por mejorar la movilidad de la cicatriz. Sin embargo, después de varias semanas, no se ha producido ningún cambio en el tejido. ¿Cuál es la causa probable de esto?

El terapeuta está usando aceite de masaje con la técnica.

El terapeuta está realizando la técnica transversalmente a la cicatriz.

El terapeuta está usando la técnica con el área estirada.

El terapeuta está usando la técnica con el área relajada.

Respuesta correcta: El terapeuta está usando aceite de masaje con la técnica.

La fricción (especialmente la fricción profunda) se utiliza cuando la intención es mover los tejidos profundamente a la piel. Si se utiliza aceite de masaje, los tejidos se deslizarán entre sí y los tejidos profundos no se verán afectados. Por lo tanto, después de semanas de usar esta técnica en este escenario, es probable que el uso de aceite de masaje esté inhibiendo los efectos beneficiosos de la fricción.

Por lo general, la fricción debe realizarse transversalmente a la cicatriz, por lo que esta no sería la causa. Actualmente hay desacuerdo sobre si es mejor usar esta técnica con los tejidos estirados o relajados, pero se han encontrado beneficios para ambos. Por lo tanto, la técnica debe usarse con los tejidos relajados y estirados.

275.

La vibración y el meceo son ejemplos de oscilación. ¿Cuál es la diferencia, en todo caso, entre estas dos técnicas de masaje?

La vibración es una oscilación más pequeña y rápida que el meceo

El meceo es una oscilación más pequeña y rápida que la vibración.

La vibración es una técnica de cuerpo completo; el meceo solo se realiza en extremidades individuales.

La vibración es solo otra palabra para mecer.

Respuesta correcta: La vibración es una oscilación más pequeña y rápida que el meceo.

La oscilación es un estilo de masaje en el que el terapeuta mueve el cuerpo o parte del cuerpo del cliente hacia adelante y hacia atrás. Durante la vibración, este movimiento se realiza rápidamente, utilizando movimientos muy pequeños. El meceo generalmente se realiza en todo el cuerpo a la vez o una extremidad completa.

276.

El masaje beneficia a muchos sistemas del cuerpo. De los siguientes, ¿Cuál es un beneficio del masaje para el sistema muscular?

El masaje alivia la inflamación en los tendones.

El masaje mantiene la piel saludable.

El masaje elimina las toxinas y los desechos metabólicos.

El Masaje promueve la liberación de endorfinas.

Respuesta correcta: El masaje alivia la inflamación en los tendones.

El masaje alivia la inflamación de los tendones, que forman parte del sistema muscular. Otros beneficios para el sistema muscular incluyen: la relajación de los músculos, el alivio de los espasmos musculares, los calambres y el dolor, y la mejora del tono muscular.

Un masaje beneficia al sistema tegumentario al mantener una piel sana, al sistema cardiovascular al eliminar toxinas y desechos metabólicos, y al sistema nervioso al promover la liberación de endorfinas.

277.

Complete los espacios en blanco: Se sabe que el masaje desintoxica el cuerpo al _____ . Esto beneficia principalmente a _____ .

promover la circulación linfática; sistema linfático

promover la circulación linfática; sistema vascular

inhibir la circulación linfática; sistema linfático

inhibir la circulación linfática; sistema tegumentario

Respuesta correcta: promover la circulación linfática; sistema linfático

Se sabe que el masaje desintoxica el cuerpo al promover la circulación linfática. Esto beneficia principalmente al sistema linfático. El sistema linfático es responsable de eliminar los desechos y toxinas del cuerpo.

Si bien el sistema linfático se considera parte del sistema circulatorio (cardiovascular), el sistema vascular incluye sólo las arterias, venas y capilares sanguíneos, no los vasos linfáticos. El masaje no inhibe la circulación linfática. El sistema tegumentario incluye la piel y sus estructuras subyacentes, no el sistema circulatorio.

278.

¿Cuál de las siguientes opciones **no** es un beneficio común del masaje?

Estimulación del sistema nervioso simpático

Estimulación del sistema nervioso parasimpático

Relajación general

Liberación de endorfinas

Respuesta correcta: Estimulación del sistema nervioso simpático.

El Sistema Nervioso Simpático (SNS) es la respuesta de "lucha o huida" en la que se produce poca o ninguna curación de tejidos porque el cuerpo está preocupado por la supervivencia inmediata. Este no es un resultado deseable para el masaje, aunque algunas técnicas pueden ser dolorosas y pueden provocar brevemente cierta estimulación del SNS. En última instancia, el cliente debe permanecer en un estado parasimpático-dominante.

La mayoría de los masajes se realizan en un ambiente relajante, que estimula el sistema nervioso parasimpático (PNS). El PNS rige la respuesta de "descanso y digestión" del cuerpo. Una excepción a esto podría ser el masaje en un entorno médico cuando un médico indica al terapeuta que realice técnicas que pueden ser dolorosas pero que tienen objetivos fisiológicos extremadamente específicos. El masaje desencadena la liberación de endorfinas, lo cual es muy beneficioso.

279.

¿Cuál podría ser la razón por la que una persona actualmente hospitalizada con cáncer de mama es referida para recibir masajes?

Reducir las náuseas

Mejorar la movilidad de los tejidos blandos en los pectorales.

Mejorar la activación muscular de los pectorales.

Esta persona no es candidata a recibir masajes.

Respuesta correcta: Reducir las náuseas.

Es probable que esta persona esté experimentando náuseas como resultado del tratamiento contra el cáncer. El masaje puede ser muy eficaz para reducir las náuseas y, posteriormente, el uso de fármacos antieméticos puede reducir aún más las náuseas.

Este cliente sería apropiado para un masaje, especialmente porque ha sido remitido por otro profesional médico mientras estaba en el hospital. El masajista debe tener cuidado de no aplicar calor a este paciente, ya que esto puede favorecer la propagación del tejido canceroso. El masaje directo del área de tratamiento (que incluye el tórax en pacientes con cáncer de mama) está contraindicado.

280.

Complete el espacio en blanco: El masaje tiene un impacto conocido en la actividad de las células T, mejora la función inmune y beneficia el _____ del cliente.

sistema linfático

sistema respiratorio

sistema nervioso

sistema tegumentario

Respuesta correcta: sistema linfático

El masaje tiene un impacto conocido en la actividad de las células T, mejora la función inmune y beneficia el sistema linfático del cliente. Otros beneficios del masaje al sistema linfático incluyen aliviar los síntomas del linfedema, estimular la circulación linfática y alentar al cuerpo a procesar y eliminar toxinas.

El sistema respiratorio es responsable de la respiración. El sistema nervioso recibe estímulos y controla las respuestas voluntarias e involuntarias del cuerpo. El sistema tegumentario incluye la piel.

281.

¿Cuál de los siguientes no es un efecto del uso de frío y hielo en el cuerpo?

Disminución del tono muscular.

Mayor rigidez del tejido

Disminución del dolor

Disminución de la inflamación

Respuesta correcta: Disminuye el tono muscular.

La aplicación de frío o hielo provoca un aumento, no una disminución, del tono muscular.

El uso de frío y hielo durante el masaje también puede aumentar la rigidez de los tejidos, disminuir el dolor y controlar la inflamación. Otros efectos en el cuerpo incluyen aumento de la producción de glóbulos blancos y rojos, disminución de la respiración, disminución de los procesos digestivos, disminución del metabolismo y aumento de la estimulación.

282.

¿Cuando un masajista aplica movimientos directamente sobre las venas en dirección al corazón, que estimula?

El retorno venoso

La circulación arterial

La frecuencia respiratoria

La respuesta propioceptora

Respuesta correcta: El retorno venoso

El retorno venoso se refiere al proceso mediante el cual la sangre regresa al corazón a través de las venas. Los movimientos de masaje aplicados directamente sobre las venas, especialmente cuando se realizan en dirección ascendente (proximal) hacia el corazón, pueden ayudar a mejorar el retorno venoso al ayudar mecánicamente al flujo sanguíneo. Esto es particularmente eficaz en las extremidades donde las venas son más superficiales.

La circulación arterial está controlada principalmente por el corazón y las paredes arteriales musculares, que están mucho más profundas en el cuerpo que las venas. El masaje no estimula directamente el flujo arterial.

La frecuencia respiratoria se refiere al número de respiraciones por minuto y, aunque el masaje puede promover la relajación y mejorar indirectamente la respiración, no influye directamente en la mecánica de la respiración en este contexto.

La respuesta propioceptiva es la capacidad del cuerpo para sentir su posición y movimiento en el espacio. El masaje puede mejorar la conciencia corporal, pero éste no es el objetivo específico de las técnicas de retorno venoso.

283.

¿Qué sistema se beneficia del masaje al aliviar la inflamación de los tendones?

Sistema muscular

Sistema cardiovascular

Sistema nervioso

Vías respiratorias

Respuesta correcta: Sistema muscular

Un masaje beneficia al sistema muscular al aliviar la inflamación de los tendones. Un masaje también beneficia al sistema muscular al estirar los músculos, aliviar los espasmos musculares, mejorar el tono muscular y promover la sanación. Los tendones son parte del sistema muscular; su función principal es conectar los músculos con los huesos.

Un masaje beneficiará al sistema cardiovascular al mejorar la circulación y al sistema nervioso al liberar y equilibrar los neuroquímicos. Para beneficiar el sistema respiratorio, un masaje puede relajar los músculos que controlan la respiración y/o liberar la flema de los pulmones a través de la manipulación.

284.

¿El sistema muscular recibe todos los siguientes beneficios del masaje excepto cuál de los siguientes?

Curvatura de la columna mejorada

Relajación muscular

Liberación de desechos metabólicos.

Mejora del tono muscular y la elasticidad.

Respuesta correcta: Curvatura de la columna mejorada

El sistema muscular recibe todos los beneficios del masaje enumerados, excepto la mejora de la curvatura de la columna. Un masaje sí ayuda a mejorar la curvatura de la columna; sin embargo, esta mejora es un beneficio del sistema esquelético, no del sistema muscular.

Los beneficios del masaje para el sistema muscular incluyen relajación muscular, liberación de desechos metabólicos, mejora del tono y elasticidad muscular, alivio del dolor muscular, estimulación de la circulación y mejora del rendimiento deportivo.

285.

Un terapeuta ha estado viendo a una cliente, de forma semanal, la cual es corredora. Ella siempre solicita un masaje de cuerpo completo, con tiempo extra dedicado a sus piernas, utilizando una presión especialmente profunda. La clienta queda embarazada. ¿Cómo, si es que lo hace, debería el terapeuta modificar el masaje?

Realice un masaje general y deje de usar una presión tan profunda en las piernas del cliente.

No se necesitan cambios; continúe masajeando al cliente como de costumbre.

Deja de ver al cliente hasta después de que nazca el bebé.

Realice masajes como de costumbre, pero programe a la clienta un masaje mensual en lugar de verla todas las semanas.

Respuesta correcta: Realice un masaje general y deje de usar una presión tan profunda en las piernas del cliente.

El masaje general puede beneficiar a una clienta embarazada, ya que disminuye los niveles de cortisol y estimula el sistema nervioso parasimpático. Esto crea un entorno más saludable para el feto en crecimiento y puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo del cliente al tiempo que disminuye la incomodidad física. Sin embargo, la presión profunda en las piernas de una clienta embarazada está contraindicada, porque los coágulos de sangre son comunes durante el embarazo.

Como se explicó, los cambios en la rutina habitual del cliente son realmente necesarios. Debido a que el masaje general es seguro para las clientas embarazadas, no hay necesidad de posponer el tratamiento por completo o de ver al cliente con menos frecuencia.

286.

¿Cuál **no** es un posible efecto positivo del masaje en la población de edad avanzada?

Digestión lenta

Liberación de sustancias químicas en sangre que pueden mejorar temporalmente los síntomas depresivos leves

Reducción de la dosis de algunos medicamentos

Aumento del apetito

Respuesta correcta: Digestión lenta

En la población de edad avanzada, los efectos de los masajes regulares son amplios. En lugar de hacer lenta la digestión, el masaje puede ayudar en la digestión.

El masaje regular también puede reducir el uso de medicamentos, reducir temporalmente los síntomas depresivos, mejorar el apetito, proporcionar estimulación sensorial y emocional y mejorar el sueño. A menudo, simplemente una interacción significativa con otra persona puede hacer que un masaje valga la pena para un adulto mayor. Es importante tener en cuenta ciertas precauciones al trabajar con adultos mayores, como el uso de almohadas o cojines de apoyo y las diferentes posiciones en que se coloca ese apoyo, precaución con la piel más delgada, precaución con el calor y el hielo, y la conciencia de que la conciencia sensorial puede estar reducida.

287.

Un cliente afirma que tiene dolor en la región del trapecio superior. Tras la evaluación, el masajista descubre un gran punto gatillo (trigger point) en el trapecio superior. La estimulación de este punto crea dolor que se irradia a lo largo de la parte superior del brazo del cliente. ¿Por qué el cliente experimentaría dolor irradiado con la estimulación de este punto gatillo?

Está cerca de un punto motor nervioso

Es probable que el deltoide, el bíceps y el tríceps también estén involucrados.

El nervio espinal se activa.

Este cliente probablemente tenga una hernia de disco cervical.

Respuesta correcta: Está cerca de un punto motor nervioso

Los puntos gatillos (Trigger points) son áreas de tejido blando hipertónico y, si se encuentran cerca de nervios, pueden crear dolor referido. El dolor referido suele ser distal a la ubicación del punto detonantes. Los puntos motores son grupos de fibras musculares pequeñas y sensibles que pueden causar la contracción de todo un músculo. La estimulación del punto gatillo sobre o cerca de un punto motor causará este tipo de dolor referido.

Dado que el dolor se reproduce con el tratamiento/estimulación del punto gatillo, es probable que la causa del dolor sea el punto gatillo. Este patrón de referencia es común con el trapecio superior, por lo que es poco probable que este patrón sea el resultado de la patología del deltoides, bíceps y tríceps. Los nervios espinales son nervios que salen a través de la vértebra, y aunque la estimulación de estos puede causar dolor referido, no es el resultado de la palpación de un punto gatillo. Si bien una hernia de disco cervical puede causar este tipo de dolor, en este caso la activación del punto gatillo fue lo que causó el dolor referido.

288.

Al poner una bolsa de hielo en la rodilla, ¿Qué ocurre fisiológicamente?

Localmente, ocurre una disminución en la función seguida por un estado de hiperactividad del tejido

Una disminución global de la función

Una disminución local de la función que continúa incluso después de que se elimina el hielo

Localmente, un aumento inmediato de la función, seguido de una disminución en la actividad del tejido.

Respuesta correcta: Localmente, ocurre una disminución en la función seguida por un estado de hiperactividad del tejido

Cuando se aplica una modalidad fría (hielo, baño de hielo, piedras frías, etc.), la respuesta inicial es una desaceleración de la actividad en el área. El efecto secundario se produce después de que haya pasado algún tiempo, normalmente después de que se haya eliminado la modalidad. Esta reacción secundaria implica un aumento de la actividad del área donde se aplicó la modalidad de frío. Esta respuesta secundaria da como resultado un aumento del metabolismo y una mayor capacidad de sanación. En este caso, se produce una disminución local de la función porque el hielo solo se aplica a la rodilla.

No se produce una disminución global de la función porque el hielo solo se aplica a la rodilla (a diferencia de un baño de hielo de todo el cuerpo). La respuesta típica al hielo no es un aumento inmediato de la función; este es un efecto secundario.

289.

¿Para cuál de las siguientes condiciones está **contraindicado** el uso de baños de inmersión en caliente?

Esclerosis múltiple

Osteoartritis

Enfermedad de Raynaud

Insuficiencia venosa

Respuesta correcta: Esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una afección neurológica que implica la desmielinización del sistema nervioso central. Las personas con esta condición tienen una tolerancia reducida a las altas temperaturas. La exposición a altas temperaturas puede exacerbar sus síntomas. La aplicación de calor, incluidos los baños de inmersión y el uso de saunas, está contraindicada para estos clientes.

Si bien la enfermedad de Raynaud es un trastorno circulatorio, el principal problema es la exposición al frío, no al calor. La insuficiencia venosa implica la dificultad para devolver la sangre venosa a los vasos grandes y al corazón; el calor no está contraindicado para las personas con esta afección. No existe tal contraindicación para las personas con osteoartritis.

290.

¿Cuál es el principal **beneficio** del masaje para el sistema circulatorio?

El masaje puede aumentar la circulación.

El masaje puede inhibir la circulación.

El masaje puede desalojar (mover) los coágulos de sangre.

El masaje no tiene impacto en la circulación.

Respuesta correcta: El masaje puede aumentar la circulación.

El aumento de la circulación es el principal beneficio del masaje para el sistema circulatorio. Esto se logra de dos maneras. Mecánicamente, los golpes de masaje pueden imitar patrones saludables de flujo sanguíneo, estimulando el movimiento de la sangre a través de los sistemas arterial y venoso. Químicamente, el masaje también estimula la liberación de vasodilatadores.

El masaje no inhibe la circulación. Si bien el masaje puede movilizar los coágulos de sangre, esto no es un beneficio. Los terapeutas deben tener mucho cuidado de evitar movilizar los coágulos de sangre. Una forma de hacer esto es evitar masajear las piernas de los clientes que están en riesgo de desarrollar coágulos.

291.

Al tratar a un cliente con un desgarre de los flexores de la muñeca, ¿qué tipo de aplicación de piedra sería la más apropiada?

Piedras frías

Piedras calientes

Alternando piedras calientes y frías

La aplicación de piedra no es apropiada.

Respuesta correcta: Piedras frías

La aplicación de piedras frías disminuye la inflamación y el dolor. Debido a esto, es más apropiado usar hidroterapia en frío para tratar una lesión aguda, como un desgarre.

Al tratar el proceso inflamatorio causado por una lesión aguda, el uso del calor por sí solo puede exacerbar los síntomas. Aunque alternar calor y frío puede ser útil en algunos casos, las piedras frías por sí solas serían las más apropiadas en este caso.

292.

Al aplicar una técnica con fuerza compresiva en el área cercana al espacio poplíteo ¿Qué es importante considerar?

Una ligera fuerza de compresión durante un período prolongado puede dañar los nervios de esta zona.

Una presión intensa y breve durante un período corto puede causar daño a los nervios de la zona.

No hay nervios en esta zona.

Una ligera fuerza de compresión durante un período breve puede causar daño a los nervios de la zona.

Respuesta correcta: Una ligera fuerza de compresión durante un período prolongado puede causar daño a los nervios de la zona.

Es importante que el terapeuta tenga cuidado con la compresión en áreas con nervios cercanos a la superficie. El espacio poplíteo tiene muchas estructuras vasculares y nerviosas sensibles muy cerca de la superficie. Los nervios pueden soportar una presión breve sin riesgo de sufrir daños, mientras que una presión sostenida prolongada puede provocar lesiones. Por lo tanto, se debe evitar una presión profunda y sostenida en esta zona.

No es probable que una presión intensa y breve cause lesiones a los nervios o las estructuras vasculares, ya que los nervios pueden soportar este tipo de presión. Tampoco es probable que una ligera fuerza de compresión durante un corto período de tiempo dañe los nervios.

293.

Durante una evaluación de admisión, el masajista se entera de que un nuevo cliente tiene un diagnóstico de ansiedad. ¿Cuál es el **mejor** curso de acción que el terapeuta debe tomar?

Proceda con el masaje, prestando mucha atención a los patrones de respiración del cliente a lo largo de la sesión.

Proceda con el masaje como de costumbre.

Refiera al cliente a un médico para una evaluación adicional antes del masaje.

Rechazar el tratamiento; este cliente no es candidato para el masaje.

Respuesta correcta: Proceda con el masaje, prestando mucha atención a los patrones de respiración del cliente a lo largo de la sesión.

El masaje puede proporcionar beneficios significativos a los clientes que sufren de ansiedad. Al trabajar con estos clientes, el terapeuta debe prestar mucha atención a sus patrones de respiración a lo largo de la sesión, ya que las respiraciones demasiado rápidas o superficiales pueden indicar el inicio de un ataque de pánico.

Dado que el cliente en este ejemplo ya tiene un diagnóstico de un médico, no hay necesidad de referirlo.

294.

De las siguientes opciones, ¿Cuál **no** es una fuerza mecánica que se puede producir mediante técnicas de masaje?

Fuerza de campo

Carga de cizallamiento o deslizamiento

Tensión de flexión o doblamiento

Torsión

Respuesta correcta: Fuerza de campo

Una fuerza de campo no es un tipo de fuerza mecánica. La gravedad y el magnetismo son ejemplos de fuerzas de campo. Las fuerzas de campo no se producen mediante técnicas de masaje.

La carga de cizallamiento o deslizamiento se produce cuando se hace que los tejidos se deslicen contra otros tejidos, como ocurre con las técnicas de fricción.

La tensión de flexión o doblamiento es una combinación compresión y tensión.

La torsión se describe mejor como empujar y tirar.

295.

En el masaje enfocado en resultados, ¿Cuáles son los tres objetivos más comunes?

Sanación y rehabilitación, manejo de síntomas, cuidados paliativos

Curación, relajación, reducción del estrés

Alivio del dolor, cuidados paliativos, hospicio

Diagnóstico, tratamiento, resultado

Respuesta correcta: Sanación y rehabilitación, manejo de síntomas, cuidados paliativos

Los tres objetivos más comunes del masaje basado en resultados son:

Sanación y rehabilitación: *el masaje orientado a la curación y la rehabilitación trabaja hacia un objetivo medible*

Manejo de la condición: *El manejo de la condición reconoce que una afección crónica nunca desaparecerá por completo, pero el masaje puede ayudar a aliviar o controlar los síntomas*

Cuidados paliativos: *los cuidados paliativos se realizan en pacientes cerca del final de sus vidas, y son puramente para la relajación y la comodidad*

El masaje de relajación no se basa en obtener resultados de mejoría. Los cuidados paliativos y los cuidados de hospicio son sinónimos. El diagnóstico está fuera del ámbito de práctica de un masajista.

296.

El masajista está trabajando con un bebé con el cuello torcido. Este bebé mantiene la cabeza colocada mirando hacia el lado izquierdo. La intervención de la terapia de masaje se centra en la relajación de los músculos del cuello, el estiramiento y la liberación de los puntos gatillo para mejorar el rango de movimiento. De las siguientes opciones, ¿Qué músculo es más probable que esté afectado?

Esternocleidomastoideo

Romboides

Deltoides anterior

Subescapular

Respuesta correcta: Esternocleidomastoideo

La tortícolis, también conocida como cuello torcido, es una afección que implica el espasmo o acortamiento de uno de los músculos esternocleidomastoideo. Esto da como resultado un giro del cuello hacia una dirección. La terapia de masaje está indicada para mejorar el rango de movimiento mediante la relajación, el estiramiento y la liberación de puntos gatillo.

Los romboides, el deltoides anterior y el subescapular están ubicados en la parte superior de la espalda y/o el hombro y no tienen un impacto directo en la posición del cuello.

297.

Llene el espacio en blanco: _____ se realiza con mayor frecuencia en el pie. Esta modalidad utiliza un mapa para mostrar qué áreas afectan a diferentes partes u órganos del cuerpo.

Reflexología

Masaje ayurvédico

Acupuntura

Reiki

Respuesta correcta: Reflexología

La reflexología se realiza con mayor frecuencia en el pie. Esta modalidad utiliza un mapa del pie para mostrar qué áreas afectan a diferentes partes del cuerpo. Un terapeuta que desee realizar reflexología debe estudiar esta técnica en detalle antes de realizarla en un cliente.

El masaje ayurvédico se desarrolló en la India y se basa en una filosofía que relaciona la mente, el cuerpo y el espíritu entre sí. La acupuntura es una técnica de curación que utiliza la aguja para estimular varias áreas del cuerpo. El Reiki es una forma de trabajo energético que puede o no incluir el tacto físico. Cada una de estas modalidades requiere una formación extensa y específica.

298.

¿Cuál de los siguientes no es un beneficio de masaje para el sistema esquelético?

Estimula la sensación del tacto.

Mejora el rango de movimiento de las articulaciones.

Mejora la flexibilidad de las articulaciones.

Mejora la curvatura de la columna.

Respuesta correcta: Estimular el sentido del tacto.

Un masaje no beneficia al sistema esquelético al estimular la sensación del tacto. Los beneficios de los sistemas tegumentario y neurológico incluyen la estimulación del tacto.

Los beneficios del masaje para el sistema esquelético son la mejora del rango de movimiento de las articulaciones, la mejora de la flexibilidad de las articulaciones y la mejora de la curvatura de la columna.

299.

¿Cuál es el propósito de la tracción?

Para estirar los músculos creando espacio entre dos o más partes del cuerpo

Para crear una inflamación controlada y temporal

Para establecer contacto con el cliente

Para reducir temporalmente el tono muscular

Respuesta correcta: Para estirar los músculos creando espacio entre dos o más partes del cuerpo

El propósito de la tracción es estirar los músculos creando espacio entre dos o más partes del cuerpo. Esta técnica se realiza agarrando una parte del cuerpo, casi siempre una extremidad, y tirando lenta pero firmemente de ella de otra parte del cuerpo.

Las técnicas de fricción crean una inflamación controlada y temporal. La retención establece contacto entre el terapeuta y el cliente. La oscilación reduce temporalmente el tono muscular.

300.

Sobre la base de la evaluación, un masajista concluye que un cliente tiene un sistema vestibular demasiado sensible. ¿Qué intervención de terapia de masaje debe evitarse?

Mecer

Deslizamiento

Estiramiento

Amasar

Respuesta correcta: Mecer

El sistema vestibular recibe información sobre la orientación del cuerpo en el espacio y es responsable del equilibrio. El vértigo, por ejemplo, es un trastorno del sistema vestibular. Los clientes con sistemas vestibulares demasiado sensibles son vulnerables al mareo por movimiento. El mecerlos, particularmente la cabeza, puede estimular el sistema vestibular y puede provocar síntomas de mareo por movimiento.

El deslizamiento, el estiramiento y el amasado son técnicas apropiadas para que el terapeuta las use con este cliente.

301.

El "tapotement" es un movimiento de masaje sueco básico, a modo de percusión, que a menudo se usa para hacer cuál de los siguientes?

Liberar flema de las vías respiratorias

Aflojar la fascia y el tejido cicatricial

Estirar los músculos y la fascia

Calienta y relaja al cliente

Respuesta correcta: Liberar flema de las vías respiratorias

El "tapotement" es un movimiento de masaje sueco básico, a modo de percusión, que a menudo se usa para liberar flema del tracto respiratorio. "Tapotement" (percusión) requiere que las manos administren golpes de resorte al cuerpo a un ritmo rápido. Estos se hacen para crear una compresión rítmica del tejido y se pueden hacer más profundamente para afectar a las estructuras viscerales con el fin de liberar secreciones pulmonares.

La fricción se utiliza para aflojar la fascia y el tejido cicatricial. El petrissage se utiliza para estirar los músculos y la fascia. Effleurage (deslizamiento) se utiliza para calentar y relajar al cliente.

302.

Complete el espacio en blanco: Al realizar un masaje con piedras calientes, es importante que el terapeuta _____.

Desinfecte las piedras antes de cada masaje

Enfríe las piedras a una temperatura de 90 grados F antes de cada masaje

Coloque las piedras directamente sobre la piel del cliente.

No utilice movimientos deslizantes, ya que esto puede causar demasiada inflamación.

Respuesta correcta: Desinfecte las piedras antes de cada masaje

Al realizar un masaje con piedras calientes, es importante que el terapeuta desinfecte las piedras antes de cada masaje. Este es un componente esencial de la higiene y la seguridad.

Para lograr los beneficios del calor, las piedras deben calentarse a una temperatura de 98 a 110 grados F. Las piedras más frías proporcionan efectos positivos, pero no de la misma manera que las que se usan durante el masaje con piedras calientes. Las piedras nunca deben aplicarse directamente sobre la piel del cliente; el terapeuta debe proteger la piel utilizando una sábana o toalla. Es apropiado utilizar movimientos deslizantes durante el masaje con piedras calientes.

303.

Complete el espacio en blanco: Un _____ es un área pequeña e hiper-irritable dentro de un músculo que es dolorosa cuando se comprime.

Punto Gatillo/Trigger Point

Punto de presión

Punto de fusión

Punto del tendón

Respuesta correcta: Punto Gatillo/Trigger Point

Un punto de activación es un área pequeña e hiper-irritable dentro de un músculo que es dolorosa cuando se comprime. Los Trigger Points se pueden localizar palpando los músculos. Están asociados con disfunción muscular y dolor de tejidos blandos. A menudo se presentan con un área de dolor referido, generalmente distal al área afectada, que puede desarrollar puntos desencadenantes secundarios.

304.

Si realizamos el método de la escuela de Energía Muscular (Muscle Energy Technique), en donde el protocolo es contracción-relajación-contracción del antagonista; y lo aplicamos para cuádriceps acortados, ¿Cuál sería la secuencia adecuada?

Contracción de cuádriceps, relajación de cuádriceps, contracción de isquiotibiales (hamstrings)

Contracción de los isquiotibiales, relajación de los isquiotibiales, contracción del cuádriceps

Contracción del cuádriceps, contracción de los isquiotibiales, relajación del cuádriceps.

Contracción de los isquiotibiales, contracción del cuádriceps, relajación del cuádriceps.

Respuesta correcta: Contracción de cuádriceps, relajación de cuádriceps, contracción de isquiotibiales

En este escenario, el ejercicio se centra en los cuádriceps. Utilizando el método de contrato-relajación-agonista (CRAC), el tejido acortado se contrae primero (el cuádriceps), seguido de la relajación del mismo músculo. Luego, el antagonista se contrae (los isquiotibiales), lo que permite el alargamiento del cuádriceps acortado.

Este método debe seguir la secuencia de contracción del músculo acortado, relajación del mismo músculo y luego contracción del antagonista. En este escenario, los cuádriceps son los músculos acortados y el agonista, y los isquiotibiales son los antagonistas.

305.

Al intentar eliminar el líquido de los pulmones, ¿Qué técnica sería la más apropiada?

Percusión

Vibración

Balaneo o mecimiento

Fricción

Respuesta correcta: Percusión

Las técnicas de percusión implican golpes rápidos en el área objetivo. La percusión es especialmente eficaz cuando se dirige al pecho y los pulmones, y este movimiento puede ayudar a eliminar el líquido o la mucosidad de los pulmones. La percusión profunda es más apropiada cuando este es el objetivo.

Vibrar y balancear son técnicas utilizadas principalmente para la relajación o estimulación muscular. Estas técnicas no se realizarían cerca del pecho para eliminar la mucosidad. La fricción ayuda a mejorar las adherencias en el tejido conectivo y no tendría ningún efecto sobre el movimiento de moco o líquido desde los pulmones.

306.

A un cliente le han diagnosticado recientemente cáncer de páncreas. Su médico ha dicho que no es probable que sobreviva más de dos meses. El cliente no puede levantarse de la cama y ha sido internado en cuidados paliativos. El masaje en este entorno puede proporcionar todos los siguientes beneficios excepto:

Estimular los nociceptores para reducir los niveles de dolor.

Cambiar la percepción sensorial y posteriormente reducir los niveles de dolor.

Reducción del estrés

Proporcionar alivio a los cuidadores

Respuesta correcta: Estimular los nociceptores para reducir los niveles de dolor.

El masaje para el cliente con una enfermedad terminal tiene una amplia variedad de beneficios. Puede reducir absolutamente los niveles de dolor; sin embargo, esto no ocurre estimulando los nociceptores. La estimulación de los nociceptores aumentaría el dolor en lugar de reducirlo.

El masaje puede cambiar la percepción sensorial simplemente por el cambio de posición o pequeños movimientos ya que este paciente no puede levantarse de la cama. También puede reducir los niveles de estrés y brindar cierto respiro a los cuidadores, aunque sea por un corto tiempo, ya que el masajista está brindando atención activa al cliente. En este entorno, es importante que el masajista continúe con las sesiones hasta que el cliente muera, si eso es lo que el cliente desea.

307.

Cuando trabaja con un cliente que tiene dolor al mover un hombro, un terapeuta de masaje le realiza movilizaciones pasivas de la articulación. Esto da como resultado una mayor facilidad de movimiento y una reducción de los niveles de dolor. ¿Cuál es el mecanismo para esto?

La entrada a los receptores sensoriales articulares reduce la sensibilidad de estos receptores, lo que resulta en una reducción del espasmo.

La entrada a los receptores sensoriales articulares aumenta la sensibilidad de estos receptores, lo que resulta en la contracción muscular.

La reducción de la entrada a los husos musculares da como resultado una mayor probabilidad de contracción muscular.

El rango de movimiento pasivo permite que los tejidos conectivos se deslicen entre sí más fácilmente.

Respuesta correcta: La entrada a los receptores sensoriales de las articulaciones reduce la sensibilidad de estos receptores, lo que resulta en una reducción del espasmo.

Al mover una articulación a través de su rango disponible con apoyo, el sistema nervioso recibe un nuevo conjunto de señales/entradas. Esto permite que una articulación dolorosa se vuelva menos sensible al movimiento. Cuando duele una articulación, a menudo los músculos circundantes sufrirán espasmos para evitar más movimientos o lesiones. Al reducir la sensibilidad de los receptores articulares, se reducirán los espasmos musculares protectores.

La entrada de apoyo (como la movilización pasiva) a una articulación dolorosa daría como resultado una disminución, no un aumento, de la sensibilidad de los receptores articulares. En todo caso, el rango de movimiento pasivo puede aumentar la entrada a los husos musculares, ya que algunos músculos se estiran.

308.

Una cliente a la que su médico le ha diagnosticado linfedema en las extremidades inferiores acude a la clínica porque le gustaría reducir la cantidad de líquido en las piernas. ¿Qué técnica debe utilizar el masajista?

Movimientos cortos y deslizantes con una ligera presión hacia las áreas de nódulos linfáticos.

Movimientos cortos y deslizantes con presión media desde las caderas hasta los dedos de los pies.

Presión moderada desde la región inguinal hacia los dedos de los pies a lo largo de la dirección de las fibras del músculo esquelético.

Esta cliente no es candidata para recibir masajes y debe ser remitida nuevamente a su médico.

Respuesta correcta: Movimientos cortos y deslizantes con una ligera presión hacia las áreas de nódulos linfáticos.

El linfedema ocurre cuando el líquido en el intersticio no se mueve hacia los vasos linfáticos y no drena a través de esos vasos de manera efectiva. Los movimientos deslizantes cortos con una presión ligera son más eficaces para reducir la acumulación de líquido intersticial. Esta técnica ayuda a que este líquido pase del intersticio a los vasos linfáticos, lo que elimina el líquido. Esto es más eficaz cuando se realiza cerca de las estructuras linfáticas y desde los dedos de los pies hacia el corazón.

Si bien son aceptables movimientos deslizantes cortos con presión ligera, moverse desde las caderas o la región inguinal hasta los dedos de los pies alejaría el líquido del corazón y los vasos principales, lo que no ayudaría a eliminarlo.

Una presión moderada en la dirección de las fibras del músculo esquelético no ayudará con el linfedema. El movimiento debe ser hacia el corazón y los vasos principales, no hacia afuera.

Los masajistas pueden tratar a clientes con linfedema siempre que el terapeuta esté Certificado para hacer Terapias de Linfedema o el tratamiento se proporcione bajo la supervisión de un médico especialista.

309.

¿Cuál de los siguientes **no** es un efecto de la hidroterapia que aplica calor?

Aumento de la producción de glóbulos blancos

Sedación y calma

Eliminación de toxinas

Alivio espasmódico

Respuesta correcta: Aumento de la producción de glóbulos blancos

La aplicación de calor disminuye la producción de glóbulos blancos. Si el objetivo es aumentar la producción de blancos, el terapeuta puede aplicar hidroterapia en frío en su lugar.

El calor produce un efecto calmante, elimina las toxinas y proporciona alivio de los espasmos musculares.

310.

Un terapeuta de masaje trabaja en un centro de rendimiento deportivo. Está trabajando con un atleta que quiere aumentar la circulación en sus músculos para prepararse para un partido de voleibol, que comenzará en una hora. ¿Cuál de las siguientes técnicas es la más adecuada para este masaje?

Compresión de base amplia, agitación y tapotement.

Trabajo enfocado en puntos gatillo, tapotement agresivo

Drenaje linfático

Técnicas de Energía Muscular.

Respuesta correcta: Compresión de base amplia, agitación y tapotement.

El masaje deportivo suele tener como objetivo ayudar al cliente a prepararse o recuperarse de un evento. También puede resultar útil para los deportistas que se recuperan de lesiones. Al realizar masajes a un atleta en cualquier momento durante las 24 horas previas a un evento, el terapeuta debe tener precaución. El objetivo es mejorar la circulación y energizar los músculos del deportista. Este no es un momento apropiado para tratar lesiones o afecciones subyacentes, porque un trabajo tan concentrado puede hacer que el cliente se sienta dolorido. Este tipo de masaje en ocasiones puede ser apropiado para deportistas, pero no debe realizarse inmediatamente antes o después de una competición.

311.

¿Cuáles de las siguientes serían las áreas más apropiadas para aplicar la técnica de "sacudir" "agitar" o "mecer"?

Isquiotibiales (Hamstrings)

Tibialis anterior

Extensores lumbares

Suboccipitales cervicales

Respuesta correcta: Isquiotibiales

La técnica de mecer o sacudir debe utilizarse en grupos musculares grandes y en las articulaciones sinoviales apendiculares. Los isquiotibiales son un grupo muscular grande y se pueden agarrar y manipular de manera efectiva para sacudirlos. Esta técnica puede ayudar a reducir el tono muscular, calentar el cuerpo y preparar los músculos para técnicas de masaje más profundas. Otras áreas que son apropiadas para sacudir son el área de los hombros, el trapecio superior, el bíceps/tríceps, el cuádriceps y el gastrocnemio.

Los extensores lumbares y los suboccipitales cervicales no se pueden aislar fácilmente y, por lo tanto, no pueden recibir técnicas de sacudidas de manera adecuada. Si bien los extensores pueden ser grandes, serían difíciles de agarrar para esta técnica. Si bien el tibial anterior se puede palpar fácilmente, tampoco se puede agarrar para esta técnica y, por lo tanto, no sería un área apropiada para sacudir.

312.

Un cliente llega a la clínica con el brazo izquierdo hipertónico. El masajista procede a sacudir el brazo y se da cuenta de que la hipertonicidad se reduce significativamente. ¿Cuál es el mecanismo para esto?

Entrada desorganizada a los propioceptores posicionales

Entrada organizada a los propioceptores posicionales

Aumento de la fricción dentro de los tejidos que causa inflamación terapéutica

Estimulación de los nociceptores

Respuesta correcta: Entrada desorganizada a los propioceptores posicionales

La sacudida (oscilación) es el movimiento rápido, rítmico o arrítmico de una parte del cuerpo, generalmente una extremidad. Esta técnica confunde los propioceptores posicionales del área a tratar. Los propioceptores posicionales están presentes dentro de las articulaciones y envían señales al cerebro con respecto a dónde está la articulación en el espacio. La entrada conflictiva y desorganizada a estos receptores puede confundir al cerebro porque está demasiado desorganizado para interpretarlo. La respuesta a esto es la relajación.

Si bien la sacudida estimula a los propioceptores posicionales, es información desorganizada. Si se organizara, la respuesta probablemente sería la contracción muscular coordinada en lugar de la relajación. El aumento de la fricción se produce con técnicas que implican la carga de deslizamiento y no daría lugar inmediatamente a una reducción de tono. Esta técnica no debe estimular los nociceptores (receptores del dolor). Si lo hiciera, esto probablemente aumentaría el tono en lugar de disminuirlo.

313.

¿En qué forma de aplicación de masaje no se utiliza generalmente la lubricación?

Liberación miofascial

Amasamiento

Técnica de enrollar la piel (skin rolling)

Effleurage

Respuesta correcta: Liberación miofascial

En la mayoría de los casos, no se utiliza un lubricante en enfoques miofasciales. Esto se debe a que la calidad de arrastre en el tejido produce el mayor efecto en la fascia, calentando las fibras reticulares y separando las adherencias. El uso de un lubricante reduce la resistencia y hace que este enfoque sea menos efectivo.

Se debe usar un lubricante cuando un terapeuta realiza el amasamiento, la técnica de enrollar la piel o el effleurage.

314.

¿Cuál de las siguientes técnicas tiene el **mayor** efecto en la fascia?

Fricción

Tapotement o percusión

Effleurage

Petrissage

Respuesta correcta: Fricción

Las técnicas de fricción se pueden realizar en tejidos superficiales o más profundos. Estos movimientos crean fuerza cortante en el tejido y son extremadamente útiles para romper las adherencias y el tejido cicatrizado.

El tapotement (percusión) se utiliza para estimular las respuestas nerviosas.

Effleurage (deslizamiento) aplica una presión de suave a moderada a las estructuras superficiales, incluyendo la piel, la fascia y los músculos.

Aunque el petrissage, o amasado, tiene un efecto en la fascia y los tendones, atiende principalmente al vientre del músculo.

315.

Un masajista está usando un instrumento para hacer fricción a un cliente con tendinitis en el tendón de Aquiles. ¿Cuál es la intención de esta técnica?

Para estimular un pequeño proceso inflamatorio localmente

Para estimular los nociceptores

Para mejorar el flujo sanguíneo arterial

Para disminuir el tono muscular

Respuesta correcta: Estimular un pequeño proceso inflamatorio localmente

Los métodos de fricción aumentan la resistencia a lo largo de la piel y crean un proceso inflamatorio. Esto se hace para poner en marcha el proceso de curación en el tejido disfuncional (en este caso, el tendón de Aquiles). Cuando se hace en pequeñas dosis terapéuticas, esto puede ser efectivo para normalizar el tejido.

Los nociceptores son receptores de dolor dentro de las articulaciones. Si bien la fricción puede ser dolorosa y puede estimular estos receptores, la intención principal no es crear dolor. Para mejorar el flujo arterial, la compresión debe aplicarse sistemáticamente a las arterias principales; la fricción no hace esto. La disminución del tono muscular se puede lograr de muchas maneras, incluyendo la compresión, el amasado y el maseo; sin embargo, la fricción no tiene la intención de lograr esto.

316.

¿Cuál de los siguientes no es un efecto del masaje con piedras calientes?

Disminución de la inflamación

Mayor inflamación

Mayor circulación

Compresión del tejido muscular más profundo.

Respuesta correcta: Disminución de la inflamación.

La disminución de la inflamación no es un efecto del masaje con piedras calientes. Por el contrario, el calor aumenta la inflamación. Cuando se aplica correctamente, esta técnica puede impulsar el proceso de curación.

Se sabe que el masaje con piedras calientes aumenta la inflamación y la circulación. El peso de las piedras comprime el tejido muscular tanto superficial como más profundo.

317.

Complete el espacio en blanco: _____ es la cantidad de estiramiento o tracción del tejido.

Arrastre

Ritmo

Dirección

Fuerza compresiva

Respuesta correcta: Arrastre

El arrastre es la cantidad de estiramiento o tracción del tejido. Muchos cambios estructurales y funcionales del tejido dependen de la cantidad de arrastre aplicado por un masajista. El tejido conectivo, en particular, se ve muy afectado por el arrastre.

El ritmo es la regularidad de aplicación de una técnica. La dirección puede moverse hacia afuera desde el centro del cuerpo (centrífuga o proximal) o hacia adentro desde las extremidades hacia el centro del cuerpo (centrípeta o distal). La fuerza de compresión es la profundidad de la presión aplicada, que puede ser ligera, moderada, profunda o variable.

318.

¿Cual técnica de masaje previene y rompe las adherencias locales en los tejidos conectivos, sobre los tendones, ligamentos y cicatrices?

Fricción

Vibración

Deslizamiento

Compresión

Respuesta correcta: Fricción

La fricción es un toque que se puede lograr usando los pulgares, los dedos, las palmas de las manos o los codos. La técnica por fricción aplica presión transversal a un área aislada, que tiene como objetivo mover el tejido superficial, a través del tejido profundo. El toque de fricción se utiliza para aflojar las adherencias, la fascia y el tejido cicatricial del cliente, promover la flexibilidad y aumentar la circulación.

La vibración (oscilación) se utiliza para calentar el cuerpo y disminuir temporalmente el tono muscular.

El deslizamiento es un toque ligero que calienta los tejidos superficiales.

La compresión se dirige al vientre muscular y desencadena una respuesta reflexiva en los husos musculares.

319.

¿Cómo puede la terapia de masaje ayudar a los impedimentos sufridos después de que una persona se haya quemado gravemente?

Mejorando la movilidad del tejido conectivo

Mediante el fortalecimiento del tejido conectivo

Activando los músculos bajo la quemadura

Debilitando el tejido conectivo

Respuesta correcta: Mejorando la movilidad del tejido conectivo

Después de que una persona se haya quemado significativamente y esas quemaduras comiencen a sanar, se desarrollan cicatrices. Estas cicatrices pueden contraer y tirar del tejido circundante. A veces, las personas con estas quemaduras pueden experimentar contracturas, una condición en la que una articulación se "atasca" y no puede moverse como resultado de la inmovilidad en los tejidos conectivos. El área que rodea la quemadura puede sentirse muy apretada, por lo que la terapia de masaje puede ayudar a mejorar la movilidad de este tejido. Las técnicas de liberación miofascial pueden ser especialmente útiles en este escenario.

El tejido conectivo que se coloca inicialmente después de una quemadura es tejido cicatricizado que puede volverse muy fuerte y limitar el rango de movimiento. El masaje no fortalece este tejido. Si bien puede haber alguna dificultad con los músculos subyacentes a la quemadura (dependiendo de la profundidad de la quemadura), el principal deterioro después de una quemadura es la falta de movilidad de los tejidos blandos. Si bien algunas técnicas de masaje mejorarán la movilidad del tejido conectivo, no debilitarán este tejido.

320.

¿Cuál de las siguientes opciones es un beneficio que el masaje proporciona al sistema nervioso?

Alivio del dolor

El aumento del flujo sanguíneo a la piel

Mejora la respiración

La eliminación de toxinas

Respuesta correcta: Alivio del dolor

El masaje beneficia al sistema nervioso al aliviar el dolor. Esta es una de las muchas formas en que el masaje mejora la función del sistema nervioso. Los nociceptores son receptores de dolor sensorial en el sistema nervioso somático. El masaje puede aliviar temporalmente los estímulos nocivos a través del mecanismo de la Teoría de la Compuerta, o más permanentemente abordando la causa del dolor.

El masaje beneficia al sistema tegumental al aumentar el flujo sanguíneo a la piel. Beneficia al sistema respiratorio al mejorar la respiración. Beneficia al sistema cardiovascular al eliminar las toxinas.

321.

"Tapotement" es uno de los movimientos básicos del masaje sueco. ¿Cuál de las siguientes frases lo describiría **mejor**?

Golpes de percusión

Toque estático

Movimientos de deslizamiento largo

Movimientos de amasamiento

Respuesta correcta: Golpes de percusión

El toque de "tapotement" se describe mejor como un movimiento de percusión. Puede ser ligero o pesado. Es una manipulación estimulante que implica respuestas del sistema nervioso.

El agarre o "grounding" es el uso del tacto estático para establecer el contacto inicial con el cliente. Effleurage se describe mejor como un movimiento de deslizamiento largo. El amasamiento o petrissage es una técnica más profunda y localizada.

322.

Durante el masaje con piedras calientes, ¿A qué temperatura deben estar las piedras antes de la aplicación?

100-110° F

110-120° F

65-92° F

90-100° F

Respuesta correcta: 100-110 °F

Al realizar un masaje con piedras calientes, las piedras deben estar a una temperatura de 100-110 °F antes de la aplicación. Las piedras también deben desinfectarse antes del masaje.

Cualquier temperatura por debajo de 100 °F puede no tener el efecto de calentamiento deseado en el tejido muscular.

Cualquier temperatura superior a 110 °F puede causar molestias o provocar una quemadura. Es importante tener en cuenta que la temperatura del agua utilizada para calentar las piedras no es necesariamente la misma que la de las propias piedras.

323.

¿Cuál de los siguientes es un beneficio del masaje para el sistema digestivo?

Reduce el estreñimiento.

Aumenta los niveles de oxitocina del cuerpo.

Disminuye los niveles de cortisol del cuerpo.

Promueve la liberación de endorfinas.

Respuesta correcta: Reduce el estreñimiento.

Un masaje beneficia al sistema digestivo al reducir el estreñimiento. Los tipos específicos de masaje pueden apuntar al intestino grueso, teniendo un efecto mecánico en esta condición.

Un masaje beneficia al sistema endocrino al aumentar los niveles de oxitocina del cuerpo, disminuir los niveles de cortisol del cuerpo y promover la liberación de endorfinas.

324.

Un masajista está realizando un masaje de fricción sobre la banda de IT. ¿Qué está ocurriendo a nivel de tejido?

La reparación del tejido es estimulada por una respuesta inflamatoria local.

El tejido conectivo se reorganiza mediante la estimulación del órgano del tendón de Golgi.

La reparación del tejido se estimula mediante la estimulación de los propios receptores.

El tejido conectivo se reorganiza mediante la liberación de norepinefrina.

Respuesta correcta: La reparación del tejido es estimulada por una respuesta inflamatoria local.

La fricción se suele aplicar transversalmente a un tejido específico (como la banda IT) y se puede aplicar profunda o superficialmente. Crea fuerza de corte, que estimula una respuesta inflamatoria local. Como resultado de esta respuesta inflamatoria, se liberan histamina y prostaglandinas (entre otros mediadores inflamatorios) y ayudan a inducir la reparación de los tejidos.

Si bien la reparación de tejidos se produce como se mencionó anteriormente, esto no es el resultado de la estimulación del propioceptor. El tejido conectivo también se reorganiza como resultado de esta técnica, pero no tiene nada que ver con el órgano del tendón de Golgi (que detecta la tensión dentro de un músculo). Es probable que la norepinefrina no tenga un efecto reparador en este proceso, ya que es un producto del sistema nervioso simpático y aumenta la fuerza de las contracciones musculares.

325.

De lo siguiente, ¿Qué aspecto del tacto tendría mayor relevancia en el tendón de Aquiles?

Arrastre

Profundidad de la presión

Dirección

Ritmo

Respuesta correcta: Arrastre

El arrastre es la cantidad de estiramiento que se aplica al tejido durante un masaje. Principalmente tiene un efecto en los tejidos blandos más superficiales, como los músculos y los tendones. Es distinto de la presión profunda que podría ser efectiva para manipular la barriga muscular más profundamente.

La profundidad de la presión debe cambiar en función del tejido al que se esté impactando. Por ejemplo, el tejido denso y grueso requiere una presión más profunda. Si bien el tendón de Aquiles o tendón Calcáneo es un tendón grueso, la profundidad de la presión no sería el factor principal que afecta el cambio en el tejido. Es importante ser consciente tanto de la dirección como del ritmo, pero no son las principales formas de efectuar un cambio en el tendón de Aquiles.

326.

Segun algunas tendencias en el mundo del masaje terapeutico ¿Cuál de las siguientes técnicas se debe evitar al tratar un punto gatillo?

Drenaje Linfatico

Hiperestimulacion del musculo en cuestion y del tejido conectivo

Masaje en el area de dolor referido

Estiramiento

Respuesta correcta: Drenaje linfático

Segun algunas tendencias en el mundo del masaje, el drenaje linfático no es una técnica recomendada para abordar los puntos gatillo. Este método se utiliza principalmente para tratar afecciones que afectan los sistemas inmunológico y linfático, como el linfedema.

Los puntos gatillo, por otro lado, se tratan mejor utilizando técnicas que abordan directamente la tensión muscular, que no es el foco del drenaje linfático.

La hiperestimulación del músculo y del tejido conectivo involucrados se usa comúnmente para desactivar los puntos gatillo aplicando presión sostenida para liberar las fibras musculares tensas.

El masaje en el área del dolor referido ayuda a aliviar la tensión que puede haberse extendido a áreas secundarias, y el estiramiento ayuda a reducir aún más la tensión muscular y restaurar la flexibilidad una vez que se libera el punto gatillo.

Sin embargo, en otras escuelas especializadas en drenaje linfatico, el drenaje linfatico en las capas profundas, se utiliza para limpiar residuos metabolicos en el area directamente sobre el Punto Gatillo.

327.

Un masajista trabajaba por varios años con un quiropráctico que trataba principalmente a clientes con lesiones agudas recientes, pero por lo demás, estaban sanos. El terapeuta consigue un nuevo trabajo en un hospicio, donde proporcionará masaje paliativo. De las siguientes opciones, ¿Qué cambios probablemente tendrá que hacer el terapeuta en sus técnicas de masaje?

El terapeuta tendrá que aprender a trabajar con clientes que están encamados o en una silla en lugar de una mesa de masaje.

El terapeuta tendrá que emplear técnicas de drenaje linfático en cada masaje.

El terapeuta tendrá que aprender a operar maquinaria médica compleja.

El terapeuta tendrá que aprender a proporcionar asesoramiento para el duelo.

Respuesta correcta: El terapeuta tendrá que aprender a trabajar con clientes que están encamados o en una silla en lugar de una mesa de masaje.

Los cuidados paliativos se ofrecen a los clientes en las últimas etapas de una enfermedad terminal. El objetivo principal del masaje paliativo es reducir la incomodidad. Los clientes gravemente enfermos que se someten a cuidados paliativos pueden no tener la fuerza para pasar de su cama de hospital a una mesa de masaje. Algunos de ellos pueden moverse a una silla, pero se sentirían incómodos acostados en la superficie plana de una mesa de masaje. Un terapeuta tendrá que modificar su técnica para adaptarse a este tipo de posicionamiento.

El drenaje linfático puede ser apropiado para algunos pacientes de cuidados paliativos, pero no para todos ellos. El funcionamiento de la maquinaria médica y la prestación de asesoramiento para el duelo están fuera del ámbito de la práctica de un masajista.

328.

Si un masajista nota ciertos signos de dificultad respiratoria, puede ser apropiado referir al cliente a un médico para una evaluación adicional. ¿Cuál de las siguientes opciones **NO** es un posible signo de alteración de la respiración?

Los hombros no se mueven

Los escalenos se activan constantemente durante la respiración

La inhalación es más larga que la exhalación

El quadratus lumborum se activa constantemente durante la respiración

Respuesta correcta: Los hombros no se mueven

En la respiración normal, los hombros no deben moverse. Un cliente cuyos hombros están inmóviles durante el ciclo de respiración, que no presenta otros síntomas de dificultad respiratoria, no requiere referido a un médico.

Los clientes con dificultad respiratoria pueden activar los músculos accesorios de la respiración durante el ciclo de respiración, como los escalenos, el cuadrato lumbórum, el esternocleidomastoideo, el elevador de la escápula, los romboides y los abdominales, entre otros. También es un signo de dificultad respiratoria si la inhalación es más larga que la exhalación.

329.

¿Cuál de las siguientes **no** es una respuesta fisiológica a las aplicaciones de hidroterapia en frío?

Disminución del tono muscular

Aumento de la rigidez tisular

Disminución de la inflamación

Disminución de los procesos digestivos

Respuesta correcta: Disminución del tono muscular

Hay muchas respuestas fisiológicas a la aplicación de frío y hielo. La aplicación de hidroterapia en frío aumenta el tono muscular. Otras respuestas incluyen un aumento de la rigidez tisular, una disminución de los procesos digestivos, una disminución del dolor y la inflamación, un aumento de la producción de glóbulos blancos y una disminución de la respiración.

330.

Llene el espacio en blanco: Para tener el **mayor** efecto en el tejido conectivo, un masajista debe _____.

Arrastrar y tirar ligeramente de la piel

Ejercer una presión profunda con los dedos, los pulgares y los codos

Coloca piedras calientes en el cuerpo

Aplicar aceites esenciales en el cuerpo para restaurar y sanar

Respuesta correcta: arrastra y tira ligeramente de la piel

Un masaje del tejido conectivo se realiza arrastrando y tirando ligeramente de la piel. Esta manipulación mecánica del tejido conectivo puede romper las adherencias y estimular la curación.

Un masaje de tejido profundo se realiza aplicando una presión profunda con los dedos, los pulgares y los codos. Un masaje con piedras calientes se realiza colocando piedras calientes en el cuerpo. La aromaterapia se realiza aplicando aceites esenciales en el cuerpo para restaurar y curar.

Client Assessment, Reassessment & Treatment Planning

Client Assessment, Reassessment & Treatment Planning

331.

Un jugador de fútbol sufrió un esguince del ligamento colateral medial y de la cápsula articular hace varios días. Tiene rigidez, hinchazón y dolor en la rodilla. ¿Cuál sería el tratamiento más eficaz?

Rango de movimiento pasivo sin dolor, compresión/descompresión suave.

Rango de movimiento activo con dolor leve, estiramiento.

Rango de movimiento pasivo con dolor leve, presión manual en la cápsula articular.

Rango de movimiento pasivo sin dolor, masaje de fricción.

Respuesta correcta: Rango de movimiento pasivo sin dolor, compresión/descompresión suave

Esta lesión se puede clasificar como aguda ya que ocurrió hace sólo unos días y todavía está inflamada (hinchada y dolorosa). Las técnicas más efectivas para una cápsula articular con lesión aguda son técnicas suaves e indoloras. Estos incluyen compresión/descompresión rítmica y rango de movimiento pasivo sin dolor para estimular la liberación de líquido sinovial dentro de la articulación y reducir los niveles de dolor.

El rango de movimiento realizado con este cliente debe ser indoloro ya que todavía se encuentra en la fase aguda de la lesión. Los estiramientos no serían apropiados ya que la lesión ocurrió recientemente. El masaje de fricción no es apropiado en esta fase y sería más efectivo usarlo con una articulación hiperlaxa para estimular en última instancia la formación de colágeno.

332.

¿Cuál de los siguientes **no** es un factor que influye en la postura?

Tipo de sangre

Herencia

Enfermedad

Hábito

Respuesta correcta: Tipo de sangre

Hay tres factores que influyen en la postura: la herencia, la enfermedad y el hábito. El hábito es el más fácil de corregir con la educación del cliente. Los patrones habituales pueden incluir hábitos ocupacionales, recreativos y relacionados con el sueño.

333.

Complete el espacio en blanco: Cuando un terapeuta evalúa el equilibrio dinámico de un cliente, está comprobando _____.

Si el cliente se mantiene estable cuando mueve su centro de gravedad, fuera de su base de apoyo

Si el cliente tiene dificultades para mover sus articulaciones a través de un rango completo de movimiento

Si el cliente camina en un patrón suave y continuo

Si el cliente está estable sin salir de su base de apoyo

Respuesta correcta: Si el cliente se mantiene estable cuando mueve su centro de gravedad, fuera de su base de apoyo

Cuando un terapeuta evalúa el equilibrio dinámico de un cliente, está comprobando si el cliente se mantiene estable cuando se mueve fuera de su base de apoyo. El equilibrio dinámico es la capacidad de un cliente para mantener el equilibrio cuando todas las fuerzas aplicadas que actúan sobre el cuerpo en movimiento ocurren simultáneamente. Por ejemplo, el equilibrio dinámico incluiría actividades como dar un paso adelante mientras se aleja de la base de apoyo.

Al evaluar el equilibrio estático de un cliente, el terapeuta evaluaría la estabilidad sin ningún movimiento fuera de la base de apoyo. Por ejemplo, el equilibrio estático se produce cuando un cliente se queda quieto con los pies juntos.

Para evaluar el rango de movimiento restrictivo, vea si el cliente tiene dificultades para mover sus articulaciones a través de rango de movimiento (ROM) completamente saludable.

Al evaluar el modo de caminar de un cliente, el terapeuta observa si el cliente camina en un patrón suave y continuo.

334.

De las siguientes, ¿Cuál es la respuesta menos común al estrés?

Mayor productividad

Fatiga (cansancio)

Tensión y estado de alerta extremo.

Insomnio

Respuesta correcta: Aumento de la productividad

El aumento de la productividad no es una respuesta común al estrés continuo. Normalmente, el estrés interfiere con la concentración y disminuye la productividad de una persona. Por supuesto, cada individuo es diferente, por lo que esto no es universalmente cierto.

Las respuestas comunes al estrés incluyen irritabilidad, sequedad de boca, comportamiento impulsivo, inestabilidad emocional, debilidad, fatiga, tensión, tics nerviosos, ansiedad intermitente, rechinar los dientes, insomnio, sudoración, micción frecuente, indigestión, dolor en el cuello y la espalda baja y comportamiento neurótico. .

335.

Una cliente mayor viene a usted después de una estancia de un mes en el hospital debido a una caída. Sufrió una conmoción cerebral cuando se cayó y contrajo neumonía mientras estaba en el hospital. La neumonía ha desaparecido en su mayor parte, pero tiene una úlcera por presión en su sacro. Ella ha estado teniendo dolor de espalda y le gustaría que el tratamiento se centrara en su parte baja de la espalda. ¿Cuál es el mejor curso de acción?

Proceder el tratamiento después de obtener la autorización directamente de su médico; evite el tratamiento de la zona sacra

Proceder el tratamiento; use técnicas más ligeras sobre el área sacra

Indicar al cliente que regrese a casa y espere a que la úlcera se cure

Proceder el tratamiento; evitar el tratamiento directo de la zona sacra

Respuesta correcta: Proceder el tratamiento después de obtener la autorización directamente de su médico; evite el tratamiento de la zona sacra

Dado el complejo historial médico reciente de este cliente, es mejor ponerse en contacto con el médico antes del tratamiento. Si bien la neumonía tratada no es una contraindicación para el tratamiento, cuando se combina con el dolor lumbar, el masajista debe trabajar bajo supervisión médica. Una úlcera por presión no es una contraindicación general, por lo que el cliente aún puede ser tratado. Sin embargo, se debe evitar el área general, ya que esta condición implica tejido extremadamente sensible y piel debilitada.

Esta cliente es generalmente aceptable para el tratamiento, siempre y cuando el médico sea consciente de su condición y acepte el masaje. Las técnicas no deben aplicarse sobre el área de la úlcera por presión, sin importar lo leve que sean.

336.

Un terapeuta está trabajando con un jugador de béisbol. El cliente ha declarado previamente que su objetivo es mantenerse móvil en su hombro para poder seguir lanzando. El terapeuta ha estado estirando el hombro hasta 195 grados de flexión. Sin embargo, el cliente siente que no ha estado progresando.

¿Qué debería considerar el terapeuta a continuación?

Dejar de estirar inmediatamente hacia la flexión, ya que de por sí es hipermóvil

Continuar estirando hacia la flexión, pero considere estirarse en otras direcciones también

Dejar de estirar inmediatamente hacia la flexión, pero agregar técnicas de relajación-contracción para mejorar la flexión del hombro

Continuar estirando hacia la flexión, pero también agregar técnicas de relajación-contracción en la flexión del hombro

Respuesta correcta: Dejar de estirar inmediatamente hacia la flexión, ya que de por sí es hipermóvil

El rango de movimiento normal disponible en el hombro es de 180 grados. Si bien el hombro de un jugador de béisbol podría ser más móvil, no es apropiado continuar estirando esta articulación ya hipermóvil, incluso si el cliente lo solicita. Esto es peligroso y podría conducir a una articulación aún más hipermóvil que la pone en riesgo de subluxación o dislocación. Un mejor camino sería evaluar la actividad muscular y emplear técnicas para mejorar la actividad muscular en función de los resultados del examen, o para tratar los músculos hipertónicos/apretados alrededor del hombro.

El hombro no debe seguir estirándose más. Una técnica de relajación-contracción diseñada para mejorar la flexión del hombro tampoco sería apropiada porque está movilizándolo aún más una articulación ya hipermóvil. Si se encuentra que otras direcciones de movimiento del hombro (rotación medial/lateral, abducción o extensión) están restringidas, entonces sería apropiado estirarse en esas direcciones, pero no en la flexión.

337.

Llene el espacio en blanco: Palpar los puntos de referencia óseos, puede dar al masajista información valiosa sobre _____.

Simetría esquelética e inserciones musculares

Puntos de activación o Trigger Points

Si el cliente sufre de artritis

El caminar del cliente

Respuesta correcta: Simetría esquelética e inserciones musculares

Palpar puntos de referencia óseos puede dar al masajista información valiosa sobre la simetría esquelética y las inserciones musculares. La palpación puede revelar la forma y la estructura del esqueleto del cliente. Debido a que los puntos de referencia óseos casi siempre sirven como puntos de fijación para varios músculos, el terapeuta podrá sentir el punto de referencia óseo y los tendones simultáneamente.

Palpar los músculos le dará al terapeuta información sobre los puntos de activación o Trigger Points. La evaluación verbal informará al terapeuta de cualquier condición preexistente, incluyendo la artritis. Una evaluación del caminar del cliente le dará al terapeuta información sobre los patrones al caminar.

338.

¿Durante qué fase de la curativa de los tejidos es **más** apropiado enfocarse en el desarrollo de tejido cicatrizado, la restauración de los patrones detonantes y la reducción de los patrones compensatorios?

Crónico

Agudo

Fase temprana de Subagudo

Fase tardía de subagudo

Respuesta correcta: Crónica

La fase crónica de la curación de los tejidos se centra en la remodelación del tejido y se produce de 3 a 12 meses después de una lesión. El tejido curativo ya no es frágil, y el colágeno se coloca a lo largo de líneas de estrés. Por lo tanto, el desarrollo de tejido cicatrizado a lo largo de líneas de estrés apropiadas para mejorar la movilidad será beneficioso en esta fase, así como la mejora de los patrones detonantes y la reducción de los compensatorios.

La fase aguda debe centrarse en controlar el dolor y mejorar el sueño, mientras que las fases subagudas deben centrarse en el manejo del edema, el dolor, la movilidad de las cicatrices y los patrones de compensación. No es hasta la fase crónica que el enfoque cambia al desarrollo de la fuerza en el tejido cicatrizado.

339.

Después de una evaluación inicial con un cliente, un terapeuta de masaje desarrolla un plan de tratamiento (sección P de sus notas de SOAP). Incluye lo siguiente: "El objetivo es reducir los niveles de dolor para que pueda volver a correr. Normalizar el tono en el cuádriceps y mejorar la movilidad de la rodilla. Estimo que el cliente vuelve a correr en 5 visitas. El tratamiento incluirá tapotement, estiramiento dinámico y petrissage/amasamiento".

¿Qué falta en este plan de atención?

Frecuencia y duración de las visitas

Objetivos

Mediciones objetivas del progreso

Visitas necesarias para alcanzar los objetivos

Respuesta correcta: Frecuencia y duración de las visitas

Este plan de atención no menciona la frecuencia con la que el cliente verá al terapeuta, ni la duración de cada sesión. Un plan de atención adecuado describe los objetivos, la frecuencia/duración, el número de citas necesarias para alcanzar los objetivos, los métodos a utilizar y las mediciones objetivas de progreso (solo incluidas después de que el cliente haya sido visto más de una vez).

Este plan de atención incluye los objetivos y el número de visitas necesarias para alcanzar los objetivos. Si bien no incluye mediciones objetivas de progreso, como se mencionó anteriormente, esto no es necesario en la visita inicial y este cliente acaba de comenzar el tratamiento.

340.

Un cliente viene a la clínica por primera vez. Ella es una madre soltera de 45 años que también está trabajando en su licenciatura por la noche. Tiene lupus eritematoso sistémico. Ella te dice que se siente tan abrumada todo el tiempo y que quiere una forma de relajarse y desestresarse. Ella dice no sufrir cualquier dolor específico. ¿Qué tipo de masaje sería más apropiado para ella?

Masaje relajante general

Drenaje linfático mecánico

Masaje de circulación

Liberación de puntos gatillo (trigger points)

Respuesta correcta: Masaje relajante general

Este cliente viene al masajista con una enfermedad sistémica y sin lesiones específicas. El tipo de masaje más beneficioso le ayudará a controlar el estrés, la ayudará a dormir y ayudará a su cuerpo a hacer frente y sanar lo mejor que pueda con el lupus eritematoso sistémico. Este tipo de masaje se basa en reflejos dentro del cuerpo.

La liberación de puntos gatillos (Trigger Points) puede ser útil si se encuentran puntos de gatillos, pero dada la información proporcionada, la aplicación de un masaje relajante general sería la más apropiada. El drenaje linfático mecánico puede ayudar a controlar el edema y ayudar en el flujo de líquido linfático en el cuerpo. Dado que no se menciona que exista hinchazón, el edema o el linfedema, esta no es una técnica adecuada para este cliente. El masaje de circulación no es la técnica más efectiva en este escenario porque no se mencionan problemas circulatorios específicos.

341.

Llene el espacio en blanco: Al intentar palpar un músculo, el terapeuta debe mover los dedos _____.

Perpendicular a la fibra muscular

Longitudinalmente a lo largo de la fibra muscular

Inferior a la fibra muscular

Superior a la fibra muscular

Respuesta correcta: Perpendicular a la fibra muscular

Para palpar de la manera más efectiva, el músculo debe ser rasgado perpendicular a su dirección de la fibra. Esta es la forma más fácil y efectiva para que el terapeuta localice el músculo.

Si bien moverse longitudinalmente a lo largo de la fibra muscular es ventajoso durante el tratamiento, no es la forma más efectiva de localizar un músculo. Palpar inferior o superior a la fibra muscular no siempre tiene sentido dependiendo de la dirección de la fibra, y esto normalmente no colocaría el dedo palpante en el músculo que quieres tratar.

342.

¿Cuál de los siguientes **no** es cierto para un programa de bienestar?

Sigue estrictamente un conjunto de pasos universales predefinidos.

La nutrición es un componente importante del bienestar.

Debe adaptarse de forma exclusiva a las necesidades de cada cliente.

Por lo general, está diseñado para reducir el estrés físico y emocional.

Respuesta correcta: Sigue estrictamente un conjunto de pasos universales predefinidos.

Un programa de bienestar no necesita adherirse estrictamente a un conjunto de pasos predefinidos. Incluso si un cliente sigue un programa exactamente planeado, no hay una solución universal que funcione para todos. En su lugar, un programa de bienestar debe adaptarse a las necesidades y objetivos únicos de cada cliente.

La nutrición es, de hecho, un componente importante de un programa de bienestar. Estos programas casi siempre están diseñados para reducir el estrés físico y emocional del cliente.

343.

Al evaluar la dinámica de los fluidos dentro del tejido, el terapeuta de masaje nota que el tejido es muy rígido y denso, pero no está caliente al tacto y no queda ninguna hendidura una vez que se retira la mano que palpa.

¿Qué es probable que esté ocurriendo en el tejido?

Congestión

Edema

Inflamación

Varices

Respuesta correcta: Congestión

La congestión ocurre cuando la sangre se acumula en los capilares y venas del tejido afectado. Este tejido se sentirá denso y rígido, pero no se presentará como edema con fóvea. Una vez que se retira la mano que palpa, no quedará ninguna hendidura porque los mayores volúmenes de líquido están presentes en los capilares y las venas en lugar de en el líquido intersticial. Las técnicas de retorno venoso están indicadas para tejido congestionado.

En el caso del edema, el tejido inflamado se hundirá con la presión incluso después de retirar la mano que palpa. A esta hendidura se le llama Fóvea. Esto indica que hay un aumento de líquido intersticial con proteínas, en la zona.

El tejido infectado, si bien puede estar hinchado o mostrar signos de congestión, también estará enrojecido, caliente y doloroso; esta es una indicación de derivación.

La inflamación se define por la presencia de calor, enrojecimiento, venta y dolor. Si el tejido está inflamado, el terapeuta debe derivar al cliente al exterior. El masaje está contraindicado hasta que el cliente consulte con un médico, determine la causa y apruebe el masaje como tratamiento.

Las venas varicosas se presentan como venas visibles y a veces elevadas, normalmente en la parte posterior de la pierna. La presión profunda está contraindicada en la ubicación de la vena.

344.

Una terapeuta llega a la clínica a las 9 a. m. y comienza a prepararse para una sesión programada para las 10 a. m. Está especialmente interesada en revisar los síntomas pasados del cliente y su propia descripción de su dolor. ¿En qué parte de sus notas debería registrarse esta información?

Subjetivo

Objetivo

Evaluación (Assessment)

Plan

Respuesta correcta: Subjetivo

La sección subjetiva contiene información sobre lo que el cliente le dijo al proveedor de atención médica, es decir, "Me duele el hombro aquí y lo siento como un dolor". Las quejas actuales y anteriores y la naturaleza del dolor estarán en la sección subjetiva de la nota.

La parte objetiva incluye pruebas y medidas (palpación, rango de movimiento, evaluación de la postura, etc.).

La evaluación es la combinación de la información de las partes subjetiva y objetiva en una opinión sobre cuál es la naturaleza del problema del cliente y su respuesta a las intervenciones.

El plan es la propuesta de intervenciones futuras para abordar o eliminar el problema del cliente.

345.

Al evaluar el rango de movimiento de un cliente, el masajista se da cuenta de que el cliente tiene 5 grados de extensión de la cadera. ¿Cuál sería una intervención adecuada para mejorar esto?

Contraer y relajar el psoas, luego contraer el glúteo máximo mientras mueve al cliente a la extensión de la cadera

Contraer y relajar el glúteo máximo, luego contraer el psoas mientras mueve al cliente a la extensión de la cadera

Contraer y relajar el psoas, luego contraer el glúteo máximo mientras mueve al cliente a la flexión de la cadera

Contraer y relajar el glúteo máximo, luego contraer el psoas mientras mueve al cliente a la flexión de la cadera

Respuesta correcta: Contraer y relajar el psoas, luego contraer el glúteo máximo mientras mueve al cliente a la extensión de la cadera

Dada la información disponible, es probable que un psoas más corto sea la causa de la disminución de la extensión de la cadera de este cliente. Una forma de que el terapeuta mejore la longitud de las psoas es utilizando la técnica de "Muscle Energy" donde el protocolo es: contraer-relajar-antagonista-contraer. Esto se realiza haciendo que el cliente contraiga el músculo objetivo (el psoas), luego se relaje, seguido de la contracción del antagonista (el glúteo máximo) mientras estira el tejido objetivo.

Con el fin de mejorar la longitud de las psoas, el cliente debe ser trasladado a la extensión de la cadera al final de esta técnica, no a la flexión de la cadera. El tejido objetivo, en este caso, es el psoas, por lo que esto debe contraerse primero, no el glúteo máximo.

346.

Un terapeuta está realizando la evaluación postural inicial de un nuevo cliente que reporta dolor intenso en la parte media de la espalda y lumbar. El terapeuta observa al cliente por el frente y los lados y no nota ninguna asimetría de los puntos de referencia óseos. ¿Qué debería hacer el terapeuta **a continuación**?

Observar al cliente por atrás.

Refiera al cliente a su médico para una evaluación adicional.

Palpar las espinas iliacas anteriores superiores (ASIS) izquierda y derecha del cliente para comprobar si hay disfunción.

Comenzar el masaje, pero detenerse si el dolor del cliente aumenta incluso ligeramente.

Respuesta correcta: Observar al cliente por atrás.

Durante una evaluación postural, el terapeuta debe observar al cliente desde el frente, ambos lados y por atrás. En este ejemplo, es posible que el cliente tenga escoliosis, que es una curva lateral de la columna vertebral. El terapeuta pudiera o no, ser capaz de ver signos de esta patología sin observar la columna vertebral por la espalda.

Es inapropiado remitir al cliente a su médico antes de completar la evaluación. Si bien palpar las espinas iliacas (ASIS) puede dar más información al terapeuta, este no es el mejor siguiente paso. El terapeuta no debe comenzar el masaje antes de realizar una evaluación física exhaustiva.

347.

¿Cuál de las siguientes situaciones de pacientes se beneficiaría **más** de los cuidados paliativos de un masajista?

Mujer de 48 años con cáncer de páncreas terminal

Mujer embarazada de 25 años en el segundo trimestre

Jugador de baloncesto de 50 años con dolor de rodilla

Mujer de 35 años con fibromialgia

Respuesta correcta: Mujer de 48 años con cáncer de páncreas terminal

La intervención paliativa es más apropiada para medidas de confort para reducir el dolor y el sufrimiento, y a menudo se utiliza al final de la vida. La mujer de 48 años con cáncer terminal sería una candidata perfecta para este tipo de atención.

Los otros ejemplos enumerados serían todos candidatos para el masaje terapéutico. Los cuidados paliativos se utilizan como una forma de aliviar el sufrimiento al final de la vida, no para tratar afecciones no terminales.

348.

Un cliente se presenta a la clínica diciendo que tiene un nuevo dolor en ambas piernas que describe como una pesadez. Tras la evaluación, el masajista observa que ambas pantorrillas están hinchadas, calientes al tacto y enrojecidas. ¿Cuál es el siguiente paso **más** apropiado para el terapeuta?

Referir al cliente a su médico para una evaluación inmediata. Reanudar el tratamiento si lo aprueba el médico.

Realizar drenaje linfático para reducir la hinchazón y los niveles de dolor.

Realizar técnicas para mejorar el retorno venoso para reducir la congestión.

Rehusar dar el tratamiento; este cliente no es candidato para el masaje.

Respuesta correcta: Referir al cliente a su médico para una evaluación inmediata. Reanudar el tratamiento si lo aprueba el médico.

Un nuevo dolor combinado con hinchazón, enrojecimiento y calor en el área son todos indicios de una posible infección o una trombosis venosa profunda. Siempre se debe tener precaución si un cliente se presenta de esta manera después de un largo viaje en avión, ya que esta es una indicación más de trombosis venosa profunda. Para asegurarse de que el cliente reciba la atención médica adecuada, es mejor referirlo a un médico para una evaluación inmediata.

No se recomienda realizar ninguna técnica en el área, ya que es probable que se produzca algún tipo de proceso infeccioso. Además, si hay una trombosis venosa profunda, el tratamiento corre el riesgo de desalojarla, lo que podría poner en peligro la vida. Si un médico lo autoriza, el terapeuta puede proporcionar masajes bajo supervisión médica. Es inapropiado simplemente rechazar el tratamiento sin remitir al cliente a un médico. En este caso, puede ignorar sus síntomas, y podrían ocurrir complicaciones futuras (sepsis, embolia pulmonar, etc.).

349.

Un cliente ha estado viendo al mismo masajista durante varios meses para recibir tratamiento para los "trigger points". Sufre un ataque al corazón y le recetan anticoagulantes. Cuando su médico le da permiso para un masaje, regresa a la clínica de masajes. Le dice al terapeuta que le gustaría continuar con el tratamiento para los puntos gatillos. ¿Cómo debería proceder el terapeuta?

Intentar abordar los "trigger points" con técnicas que no envuelva compresión y usar presión ligera.

Abordar los "trigger points" con técnicas tradicionales para soltar las adherencias y la presión intensa.

Informar al cliente que, debido a su reciente ataque al corazón, los "trigger points" ya no se pueden abordar.

Intentar abordar los "trigger points" con técnicas de liberación miofascial y presión intensa.

Respuesta correcta: Intentar abordar los "trigger points" con técnicas que no envuelva compresión y presión ligera.

Los anticoagulantes son medicamentos utilizados para prevenir la coagulación de la sangre y se utilizan comúnmente en clientes que han tenido un ataque al corazón para evitar que se formen coágulos de sangre en el corazón. Debido a que está tomando anticoagulantes, este cliente solo debe recibir un masaje que utilice una presión ligera, con niveles de solo 1 a 2. Esto reduce los riesgos de sangrado subdérmico y daño tisular similar.

Abordar los "trigger points" tradicionalmente con el nivel de presión 4 a 6 o con una fuerte liberación miofascial sería demasiado agresivo y pondría al cliente en riesgo de sufrir lesiones. Este cliente puede seguir recibiendo masajes; sin embargo, se le debe informar que los "trigger points" tendrán que abordarse de manera diferente a la de antes.

350.

Hace una semana, un cliente fue diagnosticado con una distensión o desgarre leve del cuádriceps después de correr un maratón. ¿Qué técnica debería usar el masajista para ayudar de manera **más** efectiva en el proceso de curación?

Técnicas de deslizamiento

Masaje circulatorio

Masaje de fricción

Técnicas de relajación - contracción

Respuesta correcta: Técnicas de deslizamiento

Una distensión es un desgarre leve de un músculo. Un desgarre puede clasificarse en diversos grados según el grado de lesión. El grado 3 es un desgarre completo. Las técnicas que ayuden a acercar los dos extremos de las fibras desgarradas ayudarán a curar el tejido más rápido. Las técnicas de deslizamiento pueden lograr esto, y la técnica debe aplicarse con la presión moviéndose hacia el epicentro (área más dolorosa), no a la inversa.

Si bien el masaje circulatorio puede ayudar con la curación de los tejidos, aproximando (unir los extremos) los tejidos sería más efectivo en una distensión, ya que la lesión se produjo como resultado de la separación de dos partes del músculo. El masaje por fricción puede reducir la percepción del dolor, pero no ayudará a sanar en este caso. Las técnicas de relajación-contracción no serían apropiadas poco después de una distensión, ya que esto alargaría el músculo y dificultaría la curación

351.

Al palpar el elevador de la escápula ¿En qué dirección debe el terapeuta acariciar los dedos para localizar mejor el músculo?

Medialmente y ligeramente inferior, seguido de lateralmente y ligeramente superior

Superior a inferior

Dorsal a ventral

Anterior y ligeramente medial, seguido de posterior y ligeramente lateral

Respuesta correcta: Medial y ligeramente inferior seguido de lateral y ligeramente superior

Para palpar un músculo de la manera más efectiva, debe rasguarse en una dirección perpendicular a la barriga del músculo. El Elevador de la Escápula se conecta al ángulo superior de la escápula y viaja de forma medial y superior a los procesos transversales de las vértebras cervicales superiores. Por lo tanto, para palpar perpendicularmente a las fibras musculares, los dedos deben moverse de forma medial y ligeramente inferior, seguido de lateral y ligeramente superior, o viceversa.

Palpar de superior a inferior puede permitir que los dedos localicen el elevador de la escápula, pero no es la forma más efectiva. Es ineficiente palpar este músculo dorsal a ventral/anterior a posterior, ya que las fibras musculares no se mueven en esta dirección. Para hacer esto, el terapeuta tendría que palpar lo suficientemente profundo como para localizar la parte anterior del músculo, lo que sería difícil de hacer.

352.

Hay varias formas de clasificar varios tipos de presión arterial. ¿Qué es la presión diastólica?

Presión de sangre contra las paredes de las arterias cuando los ventrículos se relajan

Presión de sangre contra las paredes de las arterias cuando los ventrículos se contraen

Presión de la sangre dentro del ventrículo

Presión de la sangre dentro de la aurícula

Respuesta correcta: Presión de la sangre contra las paredes de las arterias cuando los ventrículos se relajan

La presión arterial es la cantidad de presión que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. Es importante que los masajistas sepan leer y entender la presión arterial.

- *La presión diastólica es la presión de la sangre contra las paredes de las arterias cuando los ventrículos se relajan.*
- *La presión sistólica es la presión de la sangre contra las paredes de las arterias cuando los ventrículos se contraen.*

Una pista útil para recordar la diferencia entre la presión sistólica y la presión diastólica es: "S es para "squeeze" - apretar (contracción) y D es para el "down time" - tiempo de inactividad (relajación)".

353.

Durante la intervención de masaje, el terapeuta nota un cambio en la temperatura sobre la piel de la parte inferior de las piernas en comparación con el resto del cuerpo. ¿Qué tipo de evaluación se está realizando?

Palpación

Observación

Postural

El caminar

Respuesta correcta: Palpación

La palpación es una técnica de evaluación que utiliza el tacto para recopilar datos. Diferencia entre las texturas de los tejidos dentro de los mismos tipos de tejidos. La palpación es una forma de comparar los tejidos entre sí y comprobar la presencia de calor y frío localizados.

La observación es la evaluación visual de un cliente. La evaluación postural observa la forma en que el cliente sostiene su cuerpo cuando está en reposo. La evaluación del caminar observa el patrón de movimiento del cliente mientras camina.

354.

¿Cuál de los siguientes no es un componente de un patrón de marcha (andar) típico?

Paso con el pie plano

Flexión de rodilla con inicio del balanceo.

Extensión de rodilla al tocar el talón

Flexión de cadera para iniciar el balanceo.

Respuesta correcta: Paso con el pie plano

El paso con el pie plano indica que el cliente no está logrando un apoyo apropiado con el talón al inicio de la postura. Dar pasos con el pie plano puede indicar una variedad de condiciones, como falta de equilibrio, falta de fuerza de dorsiflexión, dolor y debilidad.

La marcha normal incluye flexión de rodilla al inicio del balanceo, extensión de rodilla al golpear el talón y flexión de cadera para iniciar el balanceo de la pierna.

355.

Después de tres sesiones de terapia de masaje, el terapeuta observa que los movimientos de flexión frontal lumbar del cliente aumentan el dolor y las sensaciones de hormigueo, mientras que la extensión lumbar disminuye los síntomas. El terapeuta determina que el paciente puede tener afectada la articulación vertebral o el disco intervertebral.

¿En qué sección de las notas de SOAP se debe registrar esta información?

A

S

O

P

Respuesta correcta: A

Este ejemplo es el de una evaluación.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación (Assessment), Plan.

- **La sección subjetiva (S)** es registrar cualquier información de la que el cliente informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").
 - **La sección objetivo (O)** es para que el masajista registre cualquier información objetiva observada y los hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").
 - **La sección de evaluación (A)** es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje de la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente se presenta con espasmos del glúteo medio izquierdo y el cuadrato lumborum (QL). Después de una sesión de 1 hora, el Rango de movimiento (ROM) del cliente aumentó a 15 grados antes del inicio del dolor").
 - **La sección del plan (P)** es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y las sugerencias para futuras sesiones (es decir, "liberar el 50 % de la férula en el glúteo medio con el trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al quadratus lumborum (QL).").
-

356.

Mirando a tu cliente en el plano frontal, notas que su alineamiento no es derecho
¿Qué estás evaluando visualmente?

La postura del cliente

El patrón de caminar del cliente

El equilibrio básico del cliente

El rango de movimiento restrictivo del cliente

Respuesta correcta: La postura del cliente

Si nota que la alineación de un cliente no es derecha, con desviaciones en el plano frontal, está evaluando visualmente la postura del cliente.

Si nota que el caminar del cliente es suave y equilibrado, estás evaluando visualmente el patrón de caminar del cliente. Si nota que el cliente no puede llegar más allá de su base de apoyo, está evaluando su equilibrio. Si nota que el cliente tiene dificultades para levantar el brazo y el hombro, está evaluando visualmente el rango de movimiento restrictivo del cliente.

357.

¿Cuál es la mejor manera de corregir un error en una nota escrita a mano?

Táchalo con tinta, fecha e inicial junto a la corrección.

Utilice tinta blanca y escriba sobre ella para que no queden espacios en blanco.

Las notas siempre deben escribirse a lápiz, para poder borrarlas y reescribirlas.

Garabateelo con tinta para que ya no sea legible, la fecha y la inicial al lado de la corrección.

Respuesta correcta: Táchalo con tinta, fecha e inicial al lado de la corrección.

Los errores son inevitables, especialmente en la documentación escrita. Cuando esto ocurre, es importante que la información original siga siendo legible. Una simple línea sobre el error es suficiente. Para garantizar que personal no autorizado no realice otras correcciones en los registros médicos, también es importante poner sus iniciales y fechar la corrección.

Los registros médicos siempre deben mantenerse en tinta y nunca se debe usar blanqueador. El error tampoco debe borrarse por completo. Es importante. Mantener un registro permanente de todas las notas, incluidos los errores corregidos, en caso de que estos errores se hayan utilizado erróneamente para guiar un plan de tratamiento. Estas pautas garantizan la mejor atención posible para el cliente y también pueden proteger al terapeuta de una demanda.

358.

Un masajista tiene diez años de experiencia trabajando casi exclusivamente con la población geriátrica. En su agenda aparece un cliente que es un jugador de béisbol semiprofesional con dolores de cuello y hombros. ¿Cuál es la acción más adecuada para el terapeuta?

Remitir al cliente a un masajista especializado en masajes deportivos.

Remitir al cliente a un médico debido a la presencia de dolor en el hombro.

Tratar al cliente utilizando técnicas que normalmente utiliza con clientes geriátricos.

Tratar al cliente con técnicas agresivas.

Respuesta correcta: Remitir al cliente a un masajista especializado en masaje deportivo.

Los atletas pueden ser la población más difícil de tratar, ya que sus lesiones a menudo son el resultado de movimientos repetitivos requeridos por su deporte específico. Para trabajar eficazmente con un atleta, el masajista debe tener cierta familiaridad con las actividades físicas involucradas en su deporte específico y conocimiento de su régimen de entrenamiento. Dado que este terapeuta ha trabajado casi exclusivamente con clientes geriátricos, es mejor referir al cliente a alguien que comprenda mejor sus necesidades.

Este cliente no necesita referirse a un médico ya que no presenta síntomas de una afección grave o contraindicada. El deportista puede beneficiarse o no del uso de técnicas agresivas. Necesita absolutamente un masaje con un enfoque diferente al que sería apropiado para un cliente geriátrico.

359.

Un terapeuta de masaje ha estado trabajando con un cliente de forma regular durante las últimas cuatro semanas y recientemente el cliente dejó de progresar. El cliente presenta dolor lumbar y de cadera. El enfoque durante las sesiones ha sido disminuir el tono muscular en los paraespinales y mejorar la longitud de los músculos de los isquiotibiales y los flexores de la cadera.

Para reducir aún más el dolor, ¿Cuál sería el tratamiento más adecuado a intentar a continuación?

Aplique una presión más profunda para alcanzar la cápsula de la articulación de la cadera y los tendones y ligamentos asociados.

Comenzar incluyendo masaje circulatorio en la zona.

Comience a incluir masajes en los cuádriceps y los isquiotibiales.

Añade estiramiento de los cuádriceps.

Respuesta correcta: Aplique una presión más profunda para llegar a la cápsula de la articulación de la cadera y los tendones y ligamentos asociados.

Una vez que un cliente deja de progresar, se debe modificar una técnica o es posible que sea necesario explorar una nueva área porque el tratamiento actual se ha vuelto ineficaz. A menudo, los masajistas pueden olvidar que la fuente más común de dolor musculoesquelético es en realidad la cápsula articular y el periostio. Todas las técnicas que se emplean actualmente abordan únicamente el músculo. Por lo tanto, aumentar la presión para llegar a la cápsula de la articulación de la cadera puede ayudar a mejorar los síntomas, especialmente si la cápsula de la articulación es una de las causas subyacentes de los síntomas.

Las técnicas para mejorar la circulación pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero el siguiente paso debe ser aplicar más presión y abordar la cápsula articular, ya que es probable que la cápsula sea una fuente importante de dolor.

Amasar los cuádriceps y los isquiotibiales esencialmente lograría lo mismo que el terapeuta ya ha estado haciendo, por lo que esto no sería una progresión.

El estiramiento del cuádriceps puede ayudar a reducir los niveles de dolor, pero nuevamente, esto se dirige al músculo en lugar de a la cápsula articular, y el músculo ya se ha abordado.

360.

Una cliente informa que ha estado teniendo dolor a lo largo del aspecto posterior/medial de la escápula que irradia hacia la mitad del brazo en el mismo lado. También ha tenido dolor en el pulgar y en el dedo principal. ¿Cuál es la causa más probable de esto?

Un punto gatillo (Trigger Point) en los escalenos

Un punto gatillo (Trigger Point) en el infraespinoso

Un punto gatillo (Trigger Point) en el trapecio superior

Un punto gatillo (Trigger Point) en la musculatura cervical posterior

Respuesta correcta: Un punto gatillo (Trigger Point) en los escalenos

Los escalenos se encuentran en el aspecto lateral del cuello. Un punto gatillo (Trigger Point) en estos músculos puede irradiar dolor a lo largo del propio músculo, y también producir dolor a lo largo de la región del brazo medio, el pulgar y el dedo primero.

Un punto gatillo (Trigger Point) en el infraespinoso se referiría al dolor al hombro lateral y ligeramente al pulgar y al tercer dedo.

Un punto gatillo (Trigger Point) en el trapecio superior refiere el dolor a la cabeza.

Un punto gatillo (Trigger Point) en la musculatura cervical posterior refiere el dolor a la base del cuello y la escápula medial.

361.

¿Para cuál de las siguientes condiciones está **mejor** indicada la terapia de masaje?

Linfedema

Enfermedad renal

Insuficiencia cardíaca congestiva

Insuficiencia hepática

Respuesta correcta: Linfedema

La terapia de masaje está indicada para el linfedema, siempre y cuando el profesional tenga la formación adecuada en este tipo de masaje y condición. Dependiendo de la gravedad de la afección, puede ser necesaria la supervisión médica.

Para las personas con enfermedad renal, insuficiencia cardíaca congestiva, insuficiencia hepática e infección sistémica, se requiere extrema precaución y supervisión médica. En la mayoría de los casos, el masaje está contraindicado para estos clientes.

362.

Para evaluar el popliteo a través de la palpación por medio de la inhibición recíproca, ¿Cuál es el mejor método?

Pedirle al cliente hacer dorsiflexión del tobillo activamente

Pedirle al cliente hacer flexion plantar del tobillo activamente

Dorsiflexión pasiva del tobillo

Plantarflexión pasiva del tobillo

Respuesta correcta: Pedirle al cliente hacer dorsiflexión del tobillo activamente

En este caso en particular, el masajista debe palpar el poplíteo a través del gastrocnemio, que cruza la articulación de la rodilla. Para lograr la inhibición recíproca del gastrocnemio, el terapeuta debe hacer que el cliente contraiga activamente a su antagonista (tibial anterior), lo que resulta en dorsiflexión activa del tobillo. Esto permite que el gastrocnemio se relaje para que el poplíteo pueda ser palpado más fácilmente.

La flexión plantar activa hará que el gastrocnemio se contraiga, lo que hará que sea más difícil palpar el poplíteo. La dorsiflexión pasiva del tobillo estirará el gastrocnemio, lo que dificultará la palpación del poplíteo y no lograr la inhibición recíproca. La flexión plantar pasiva del tobillo puede poner al gastrocnemio en una posición de holgura, pero aún así no logrará una inhibición recíproca.

363.

Un terapeuta de masaje realiza un movimiento de piel (*skin rolling*) sobre el cuádriceps de un cliente. A medida que el terapeuta se acerca a la rodilla, no puede levantar el tejido para continuar con la técnica. ¿Qué debe hacer el terapeuta a continuación?

Cambiar a una técnica de deslizamiento y compresión.

Continúe con el intento de enrollar la piel hasta que el tejido se levante.

Omita esta área y pase a otras áreas en las que se levantará el tejido.

Cambiar a una técnica de fricción.

Respuesta correcta: Cambiar a una técnica de deslizamiento y compresión.

El rodamiento de la piel es una técnica tanto de evaluación como de tratamiento. Como forma de tratamiento, se utiliza para suavizar áreas restringidas. Para esta técnica es necesario poder levantar la piel y los tejidos superficiales; de lo contrario, no es eficaz. La incapacidad del tejido para levantarse puede deberse a edema, cicatrices, tejido conectivo engrosado o una capa pesada de grasa. La piel que pasa sobre estas áreas puede ser dolorosa y la técnica debe cambiarse a una deslizante y compresiva para suavizar el tejido de una manera más suave.

El skin rolling o rodillo de piel como tratamiento en esta área no será muy efectivo y el tejido no se suavizará con la aplicación continua de esta técnica. No es aconsejable omitir esta área porque si el tejido no se levanta, es probable que haya una disfunción del tejido que deba abordarse. Una técnica de fricción creará una respuesta inflamatoria local y puede ablandar ligeramente los tejidos; sin embargo, una técnica de deslizamiento y compresión es una opción superior.

364.

Durante la primera sesión con un cliente con dolor lumbar, el cliente afirma que ya no puede tolerar estar acostado boca abajo después de 10 minutos en esta posición. ¿Qué acción debe tomar el masajista a **continuación**?

Colocar una almohada debajo de las caderas y debajo de los pies del cliente y esperar la respuesta referente a los síntomas antes de que cambie de posición.

Hacer que el cliente cambie a posición supina con apoyo debajo de las rodillas.

Hacer que el cliente cambie su posición a estar acostado de lado, con una almohada entre las rodillas y una debajo del brazo y esperar la respuesta sobre los síntomas.

Referir al cliente a un médico para una evaluación adicional.

Respuesta correcta: Colocar una almohada debajo de las caderas y debajo de los pies del cliente y esperar la respuesta referente a los síntomas antes de que cambie de posición.

Acostarse en una mesa de tratamiento puede causar una extensión lumbar excesiva y una inclinación pélvica anterior. Esto puede causar dolor lumbar si no se atiende, especialmente en un cliente con dolor lumbar. Por lo tanto, el primer paso debe ser colocar una almohada debajo de las caderas para reducir la extensión lumbar y debajo de los pies para reducir la tensión lumbar. Si este acomodo es insuficiente, el masajista debe hacer que el cliente cambie de posición.

Si bien las otras posiciones pueden ser buenas alternativas, el terapeuta podrá realizar un trabajo mucho más efectivo en la columna lumbar mientras el cliente está en posición prono. Por lo tanto, el terapeuta debe intentar mantener la posición relativa el mayor tiempo posible, mientras proporciona adaptaciones (almohadas y/o apoyos) para que sea tolerable. La postura supina sería una posición difícil en la que trabajar en los tejidos de la columna lumbar. Este cliente sigue siendo apropiado para el masaje; sin embargo, si el dolor tiene una calificación de 10/10, aparece de repente o nunca cambia, debe ser referido.

365.

Al observar el caminar de un cliente, un masajista se da cuenta de que el cliente no puede alcanzar la posición adecuada de la rodilla para el contacto inicial (golpe en el talón). Tras una evaluación adicional, el terapeuta observa una disminución de la actividad y la movilidad de los isquiotibiales. ¿Cuál es la causa **más** probable de este patrón en el caminar?

Isquiotibiales (hamstrings) acortados

Disfunción de la detonación motora de los isquiotibiales (hamstrings)

Disminución de la movilidad del cuádriceps

Disfunción en los patrones detonantes (neuromotores) del flexor de la cadera

Respuesta correcta: isquiotibiales acortados

La posición normal de la rodilla en el contacto inicial (golpe en el talón) en el ciclo de la marcha es de 0 grados, lo que significa que la rodilla está en plena extensión. Las causas para que esto no se dé pueden ser variables. Sin embargo, dada la observación de una disminución de la actividad de los isquiotibiales, la causa más probable de esto es la longitud inadecuada de los isquiotibiales. Dado que los isquiotibiales se alargan en la extensión completa de la rodilla, los isquiotibiales acortados interferirán con la extensión de la rodilla.

Una disfunción de la detonación motora de los isquiotibiales, no contribuirían necesariamente a este patrón de caminar, pero los patrones detonantes de cuádriceps defectuosos podrían.

La disminución de la movilidad del cuádriceps contribuiría a la disminución de la capacidad de flexionar la rodilla, no extenderla.

Los flexores de la cadera no llegan a la rodilla.

366.

Un masajista está evaluando el tejido blando de la pantorrilla de un cliente. Después de presionar un dedo en el tejido, el undimiento de su dedo dura más de un minuto. ¿Qué indica esto?

Edema con fóvea 3+

Edema con fóvea 1+

Edema con fóvea 2+

Hinchazón normal después de una lesión en los tejidos blandos

Respuesta correcta: Edema de fóvea 3+

El edema con fóvea puede ser el resultado de un exceso de líquido intersticial, un drenaje linfático deficiente, un mal funcionamiento renal, insuficiencia cardíaca y/o insuficiencia hepática. Este tipo de edema se evalúa presionando el pulgar en el tejido durante 15 a 20 segundos. Luego se observa el tejido para ver cuánto tiempo permanece la fosa después de retirar el pulgar. En este caso, dura más de un minuto, lo que indica más de 3+ edema con fóvea.

Edema con fóvea 3+ se observa con una ligera fosa del pulgar, pero desaparece casi de inmediato una vez que se retira el pulgar. edema con fóvea 2+ da como resultado una fosa más profunda que 1+ y desaparece después de 10 a 15 segundos. El edema con fóvea no es una respuesta normal después de una lesión en los tejidos blandos y es probable que sea el resultado de una insuficiencia o mal funcionamiento de los órganos.

367.

Cuando se aplica adecuadamente, ¿Qué efecto tendrá la fricción transversal profunda?

Romper las adherencias y cicatrices de los tejidos blandos

Reducir la circulación

Crear inflamación descontrolada

Promover la curación en lesiones agudas

Respuesta correcta: Romper las adherencias de los tejidos blandos y las cicatrices

Cuando se aplica adecuadamente, la fricción transversal profunda romperá las adherencias y cicatrices de los tejidos blandos. Esta técnica consiste en movimientos pequeños y profundos realizados en un área local. Crea fuerza de corte en el tejido y previene y rompe las adherencias locales en el tejido conectivo, especialmente sobre las cicatrices.

La fricción transversal profunda crea una inflamación terapéutica controlada. No debe usarse para una lesión aguda. Aumenta la circulación de la zona.

368.

Llene el espacio en blanco: La evaluación del pulso tomado en el dorsalis pedis, proporciona información de evaluación para el _____.

Sistema cardiovascular

Sistema nervioso

Vías respiratorias

Sistema linfático

Respuesta correcta: Sistema cardiovascular

La evaluación del pulso tomado en el pedis dorsal proporciona información de evaluación para el sistema cardiovascular. El sistema cardiovascular es responsable de la circulación arterial, que es lo que se evalúa al palpar el pulso en cualquier parte del cuerpo. El pulso de dorsalis pedis da una buena indicación de la integridad de la circulación a los pies. En las personas con enfermedad vascular periférica o diabetes, este pulso puede debilitarse o verse afectado.

369.

Un masajista está trabajando en un Hogar de Ancianos, donde realiza masajes los martes y jueves. El lunes, un cliente solicitó un masaje. El martes, al comienzo de su turno, el masajista llega a la habitación del cliente. En este momento, el cliente afirma que ya no quiere masajes. ¿Qué debería hacer el masajista?

Salir de la habitación del cliente e informar al supervisor de la negativa del cliente.

Insistir en que el cliente se someta a un masaje, ya que es parte del plan de atención.

Realizar el masaje, pero reduciendo la presión y evitando las áreas dolorosas.

Sal de la habitación del cliente e inténtalo de nuevo más tarde ese día.

Respuesta correcta: Salir de la habitación del cliente e informar al supervisor de la negativa del cliente.

Cuando se está en el entorno hospitalario/hogar o cuidado paliativo, el masaje es voluntario, lo que significa que se basa en lo que el cliente quiere y no es absolutamente necesario. Si bien puede ayudar a controlar el dolor crónico y mejorar el estado de ánimo, no todas las personas en este entorno querrán un masaje. Por lo tanto, es mejor no insistir en el masaje, sino más bien respetar los deseos del cliente y luego informar al personal supervisor, ya que puede haber una razón específica para el referido que el supervisor puede conocer. El consentimiento informado requiere que el cliente entienda los objetivos del masaje y participe voluntariamente. Si un cliente cambia de opinión en cualquier momento antes o incluso durante el masaje, el único curso de acción ético del terapeuta es detenerse inmediatamente.

El masajista no debe presionar a los clientes en el entorno de hospitalización para que reciban un masaje, sino que debe respetar sus deseos, incluso si habían solicitado previamente el masaje. También es importante informar al supervisor/personal supervisando que el cliente rechazó el masaje en lugar de simplemente salir de la habitación e intentarlo de nuevo más tarde. Esto es especialmente importante si el cliente ha desarrollado nuevos síntomas que hacen que el masaje sea menos atractivo para él.

370.

Complete el espacio en blanco: Al definir los objetivos del masaje, un terapeuta debe incluir objetivos cuantificables. Por **definición**, objetivos cuantificables son

_____.

Aquellos que se miden en términos de criterios objetivos

Aquellos recomendados por el médico o supervisor

Aquellos que muestran razonamiento clínico

Aquellos que el cliente informa sobre su condición actual

Respuesta correcta: Son aquellos que se miden en términos de criterios objetivos

Al definir los objetivos del masaje, un terapeuta debe incluir objetivos cuantificables. Por definición, los objetivos cuantificables se miden en términos de criterios objetivos. Por ejemplo, el objetivo podría ser aumentar el rango de movimiento (ROM) del hombro del cliente en 10 grados.

Usualmente es apropiado establecer objetivos cuantificables incluso si el terapeuta no está trabajando bajo la supervisión de un médico. Estos objetivos deben mostrar un razonamiento clínico y estar basados en la condición del cliente. Sin embargo, ninguno de estos es la definición de un objetivo cuantificable.

371.

El manejo de condiciones es comunmente el objetivo de tratamiento entre los masajistas. ¿Cuál de estos ejemplos requeriría de parte de un masajista el manejo de la condición?

Fibromialgia

Herida abierta

Fractura de tobillo

Influenza

Respuesta correcta: Fibromialgia

El manejo de condiciones es un objetivo de tratamiento para las enfermedades crónicas. Los síntomas de las afecciones crónicas deben controlarse, sin la expectativa de que desaparezcan por completo. En su lugar, el terapeuta debe trabajar para estabilizar y ralentizar el progreso de la afección. La fibromialgia, la diabetes, la depresión, las migrañas y el dolor crónico son ejemplos de afecciones que se beneficiarían del manejo de la afección. Las otras opciones son ejemplos de condiciones agudas.

372.

Llene el espacio en blanco: Un golfista activo de 87 años viene a la clínica para reducir la tensión general y relajarse. Al trabajar con este cliente, el masajista debe _____.

Usar una presión más ligera

Usar más presión

Realizar técnicas de fricción

Evitar las técnicas de rango de movimiento

Respuesta correcta: Usar una presión más ligera

A medida que el cuerpo envejece, se producen muchos cambios. Los más relevantes, en este caso, son que la piel se vuelve más delgada y el tejido conectivo se vuelve menos flexible. Con el fin de evitar cualquier lesión en la piel y para que el cliente obtenga el máximo beneficio del masaje, el terapeuta debe usar una presión ligera.

Los adultos mayores pueden beneficiarse de las técnicas de rango de movimiento; sin embargo, se debe tener precaución con estas técnicas en las articulaciones artríticas o dolorosas. En general, el rango de movimiento no está contraindicado. Las técnicas de fricción y la presión más profunda no son recomendables debido a la piel más delgada y a la disminución de la flexibilidad de los tejidos de los adultos mayores.

373.

Si notas que un cliente no puede doblar completamente su rodilla derecha al sentarse en una silla, ¿Qué estás evaluando visualmente?

El rango de movimiento restringido del cliente

El modo de caminar del cliente

La postura del cliente

El equilibrio del cliente

Respuesta correcta: El rango de movimiento restringido del cliente

Si notas que un cliente tiene dificultades para doblar las rodillas al sentarse en una silla, estás evaluando visualmente el rango de movimiento restringido del cliente.

Si notas que un cliente no tiene un patrón de caminar suave y continuo, estás evaluando visualmente la marcha o locomoción del cliente. Si notas que el cuerpo del cliente no es simétrico, estás evaluando visualmente la postura del cliente. Si notas que el paciente muestra un mal equilibrio y busca apoyo, estarás analizando su equilibrio.

374.

¿Qué puntos de referencia se deben utilizar para evaluar la posición del cuello y la cabeza, durante una evaluación postural?

Punta de la nariz, mitad de la barbilla, muesca del esternón

Occipital, proceso espinoso de C2, puntas de escápulas

Ojos, boca, barbilla

Ojos, nariz, muesca del esternón

Respuesta correcta: Punta de la nariz, mitad de la barbilla, muesca del esternón

Al evaluar la postura, es importante tener en cuenta si el posicionamiento del cliente es simétrico. El terapeuta puede observar varios puntos óseos de referencia para determinar esto. En un cliente con simetría postural de la cabeza y el cuello, la punta de su nariz estará directamente por encima del centro de la barbilla. Y el centro de la barbilla estará en línea con el esternón. Las desviaciones de esto pueden sugerir síndrome de cabeza adelantada, hiperlordosis cervical, desequilibrios musculares en la región cervico-torácica o una serie de otras preocupaciones.

Si bien la región occipital es útil para determinar la alineación en comparación con el resto de la columna vertebral, a menudo no es útil observarlo en relación con las puntas de la escápula. Los ojos y la boca no son tan útiles para evaluar la postura porque a menudo son naturalmente asimétricos.

375.

El masajista realiza técnicas de *Energía Muscular* en un cliente con fuerza muscular normal. ¿Qué cantidad de fuerza (ejercida por el cliente) se requiere durante la contracción para que funcione el método de energía muscular?

No más del 25% de la fuerza muscular.

No más del 50% de la fuerza muscular

Fuerza muscular completa

No más del 75% de la fuerza muscular

Respuesta correcta: No más del 25% de fuerza muscular

La cantidad de fuerza requerida durante la contracción para que funcione el método de Energía Muscular generalmente no es superior al 25% (para personas con fuerza normal). Hay una excepción cuando el objetivo del terapeuta es fortalecer los músculos debilitados; Esto generalmente requiere una contracción más fuerte por parte del cliente.

376.

Al realizar una evaluación de un nuevo cliente, el masajista toma los signos vitales del cliente y evalúa el rango de movimiento. ¿En qué parte de las notas se debe documentar esta información?

Objetivo

Subjetivo

Evaluación

Plan

Respuesta correcta: Objetivo

La nota SOAP es una forma común de documentación médica. Este ejemplo describe datos objetivos y medibles recopilados por el terapeuta durante la ingesta de información.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación (Assessment), Plan.

- La sección **subjetiva** (S) es registrar cualquier información de la que el cliente informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").
- La sección **objetivo** (O) es para que el masajista registre cualquier información objetiva observada y los hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").
- La sección de **evaluación** (A) es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje de la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente se presenta con rigidez del glúteo medio izquierdo y el cuadrato lumborum (QL). Después de una sesión de 1 hora, el rango de movimiento (ROM) del cliente aumentó a 15 grados antes del inicio del dolor").
- La sección del **plan** (P) es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y las sugerencias para futuras sesiones (es decir, "liberar el 50 % de la férula en el glúteo medio con el trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al quadratus lumborum (QL).").

377.

Un masajista está trabajando con un cliente que tuvo un reemplazo de rodilla hace 10 meses. El cliente todavía está limitado en la flexión de la rodilla y siente que sus cuádriceps están "apretados". ¿Cuál es el **mejor** enfoque de tratamiento para este cliente?

Fricción cruzada en la cicatriz, estiramiento progresivo hacia la flexión de la rodilla, amasado de los cuádriceps

Movilización de la cicatriz hacia la rodilla, rango activo de movimiento en rangos medios

Drenaje linfático, rango de movimiento pasivo en rangos medios

Este cliente no es apropiado para el tratamiento secundario a su estado postoperatorio

Respuesta correcta: Fricción cruzada en la cicatriz, estiramiento progresivo hacia la flexión de la rodilla, amasado de los cuádriceps

La condición de este cliente es crónica porque su cirugía fue hace 10 meses. En esta fase, el tratamiento debe centrarse en la normalización de la movilidad y resistencia de las cicatrices, la reducción de las adherencias y la restauración de la flexibilidad del tejido. Los cuádriceps acortados son probablemente un gran factor que contribuye a la reducción de la flexión de la rodilla. Por lo tanto, la fricción cruzada en la cicatriz mejorará la movilidad y diferenciación de dicho tejido. El estiramiento progresivo ayudará a mejorar la movilidad y la flexibilidad de los tejidos blandos, y el amasado ayudará a reducir la tensión muscular para mejorar la movilidad de los cuádriceps.

Este cliente es apropiado para el tratamiento, ya que fue operado hace 10 meses. La movilización de la cicatriz hacia la rodilla y el rango activo de movimiento en los rangos medios no es lo suficientemente agresiva para esta fase de curación del tejido y sería más apropiada en la fase subaguda. El drenaje linfático y el rango pasivo de movimiento en los rangos medios son los más apropiados en la fase aguda y, por lo tanto, no son lo suficientemente agresivos para este cliente.

378.

Al evaluar las áreas de dolor, es importante que un masajista diferencie entre una disfunción articular y los tejidos blandos. ¿Cuál es una indicación de una disfunción articular?

Dolor con compresión articular y con rango de movimiento pasivo

Dolor con tracción articular y rango de movimiento activo

Dolor sin movimiento articular

Dolor solo con palpación profunda

Respuesta correcta: Dolor con compresión articular y con rango de movimiento pasivo

Para determinar si un individuo tiene disfunción de tejidos blandos o disfunción articular, se requiere una evaluación. El dolor al ejercer tracción de las articulaciones suele ser una disfunción de los tejidos blandos. El dolor al ejercer compresión articular suele ser una disfunción articular. Además, si el rango de movimiento activo causa dolor y el rango de movimiento pasivo no, entonces es probable que esté relacionado con el tejido blando. Si tanto el rango activo como el pasivo causan dolor, es probable que sea una disfunción articular. Los clientes con sospecha de disfunción articular requieren ser referidos a un médico, ya que el tratamiento de las articulaciones está fuera del ámbito de práctica de un masajista.

379.

Si un cliente ha estado bebiendo alcohol, puedes olerlo con tu:

Sentido olfativo

Sentido auditivo

Sentido energético

Sentido intuitivo

Respuesta correcta: Sentido olfativo

Si un cliente ha estado bebiendo alcohol, puedes olerlo con tu sentido olfativo. El sentido olfativo permite notar los olores anormales de un cliente, que pueden ser positivos o negativos, como el alcohol, el humo del cigarrillo o un nuevo perfume.

El sentido auditivo permite oír. El sentido energético permite notar y sentir energía. El sentido intuitivo es el instinto diciendo que algo está o no está del todo bien.

380.

¿Cuál de las siguientes evaluaciones **no** es una evaluación que realizarías visualmente?

Palpación

Respiración

El paso al caminar (locomoción)

Postura

Respuesta correcta: Palpación

El terapeuta debe evaluar ciertos atributos (como la temperatura, la textura, los pulsos, la tensión, los niveles de dolor y la presencia de adherencias) a través de la palpación hábil o el tacto adiestrado. La palpación es usar el tacto para evaluar una región del cuerpo del cliente. Usarías tus sentidos visuales para evaluar el caminar (locomoción), la postura, la estructura corporal, el rango de movimiento, los ojos, la respiración, las condiciones patológicas, la condición emocional y la condición física de un cliente.

381.

De las siguientes opciones, ¿qué **no** es cierto para un cuestionario de historial médico?

Se realiza al principio de cada sesión.

Ocurre una vez, antes de comenzar la primera sesión con un nuevo cliente.

Incluye un historial de salud completo del cliente.

Es un componente del mantenimiento de record.

Respuesta correcta: Se realiza al principio de cada sesión.

La toma del cuestionario de historial médico se realiza una vez, antes de comenzar la primera sesión con un nuevo cliente. No se realiza al principio de cada sesión. En su lugar, cada sesión debe comenzar con una breve reevaluación de la condición del cliente.

Los procedimientos de admisión son un componente importante del mantenimiento de records. Deben incluir un historial médico completo del cliente.

382.

Al evaluar el desequilibrio de líquidos de un cliente, ¿cuál es el **primer** paso que debe dar el terapeuta de masaje?

Preguntarle al cliente si el tejido se siente rígido, grueso o distendido

Preguntar al cliente por su historial con respecto a lesiones o hinchazón en el área

Observe el tejido para detectar cambios de color

Palpar la zona para identificar calor

Respuesta correcta: Preguntarle al cliente si el tejido se siente rígido, grueso o distendido

Al evaluar el desequilibrio de líquidos, el terapeuta debe preguntar sobre la experiencia subjetiva del cliente antes de realizar una evaluación física. El primer paso es preguntar cómo se siente el tejido. La respuesta a esta pregunta puede dirigir al terapeuta a un área específica del cuerpo. Si la respuesta es no, entonces el terapeuta puede palpar para asegurarse de que no haya hinchazón.

La observación y la palpación solo deben ocurrir después de hablar con el cliente sobre cómo se siente el tejido y su historial.

383.

Durante la evaluación de la postura, se observa que al cliente con una ligera rotación externa de las caderas. ¿Cuál es el siguiente paso a dar para abordar esto en el tratamiento?

Ninguno, esta es una postura normal

Liberar los rotadores externos

Liberar el quadratus lumborum (QL) bilateralmente

Liberar los grupos gemellus y obturador

Respuesta correcta: Ninguna, esta es una postura normal

Al evaluar la postura, es importante saber qué se considera normal, así como qué puntos de referencia buscar. La mayoría de las personas se pararán con una ligera rotación externa de las caderas. Si tienen una rotación externa significativa, entonces esto podría abordarse según sea necesario.

Si el cliente estuviera de pie con una rotación externa excesiva (> 20 grados más o menos), entonces liberar los rotadores externos (que también incluye los grupos gemellus y obturador) sería apropiado, ya que la tensión allí podría crear esta postura. El quadratus lumborum (QL) no crearía esta postura, sino más bien la elevación de un lado de la pelvis.

384.

Al palpar el vasto lateral, el masajista se da cuenta de que el músculo se identifica fácilmente y tiene una sensación acanalada. Teniendo solo en cuenta esta información, ¿cuál sería la intervención **más** adecuada para este músculo?

No es necesario un tratamiento, ya que así es como se sentirá el músculo esquelético saludable

Tapotement

Liberación de los puntos detonantes (Trigger points)

Liberación Myofascial

Respuesta correcta: No es necesario un tratamiento, ya que así es como se sentirá el músculo esquelético saludable

El músculo esquelético normal y saludable es fácilmente discernible y tendrá una sensación acanalada. No debe ser fibroso ni crujiente. Es importante palpar a través de todas las capas del músculo para ver si hay adherencias. Si se descubre que un músculo es normal en la palpación, no se necesitan técnicas de tratamiento de inmediato.

Debido a que no se ha encontrado que el músculo esquelético sea disfuncional en la palpación, en este momento, no es necesario ningún tratamiento. La disfunción se puede encontrar más tarde si el músculo ha sido inhibido o acortado, pero la palpación no proporciona esta información. Por lo tanto, ninguna de estas técnicas sería apropiada.

385.

Un masajista ha estado trabajando con un cliente durante las últimas seis semanas. El cliente ha comenzado recientemente un nuevo trabajo y el terapeuta nota que el cliente se ha vuelto más irritable durante las sesiones, necesita orinar con frecuencia durante el masaje y ha declarado que últimamente no tiene muchas ganas de comer. Él niega cualquier motivo específico para todo esto y ha visitado a su médico varias veces y no le han diagnosticado ninguna afección.

¿Cuál podría ser la causa de los signos y síntomas de este cliente?

Respuesta excesiva al estrés que resulta en activación simpática.

Reducción de la respuesta al estrés que resulta en activación simpática.

Respuesta normal al estrés que resulta en activación parasimpática.

Respuesta excesiva al estrés que resulta en activación parasimpática.

Respuesta correcta: Respuesta excesiva al estrés que resulta en activación simpática.

Una respuesta al estrés es la reacción del cuerpo ante un factor estresante que puede ser fisiológico o psicológico. Una respuesta al estrés normalmente activa el sistema nervioso simpático del cuerpo, activando respuestas de "lucha o huida". La agitación, la irritabilidad, el aumento de la micción y la reducción del apetito son respuestas comunes al estrés (entre muchas otras).

Debido a que estos síntomas ocurren en respuesta a un nuevo trabajo, este cliente claramente está experimentando un mayor estrés. Las situaciones estresantes activan el sistema nervioso simpático e inhiben el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso parasimpático gobierna la respuesta de "descansar y digerir"; La activación da como resultado niveles reducidos de estrés.

386.

Un masajista observa los siguientes hallazgos después de una sesión inicial: 150 grados de flexión pasiva del hombro derecho, aumento del redondeo de la parte media de la espalda, pelvis metida debajo de la columna vertebral, dolor clasificado en 5/10. ¿Cuál es la forma **más** adecuada de documentar estos hallazgos?

El cliente calificó el dolor en 5/10. Aumento de la cifosis torácica. Posturas en la pelvis con inclinación posterior. Rango de movimiento pasivo del hombro derecho 150 grados.

Dolor clasificado 5. Media espalda redondeada y pelvis metida. Flexión del hombro a 150 grados.

¡P! Rtd 5/10. Thor kyphosis, PPT presente. Shldr flex 150 deg en R.

El cliente primero calificó el dolor como moderado. El cliente tiene cifosis torácica, así como una pelvis metida. Había 150 movimientos disponibles en los hombros.

Respuesta correcta: El cliente calificó el dolor en 5/10. Aumento de la cifosis torácica. Posturas en la inclinación pélvica posterior. Rango de movimiento pasivo del hombro derecho 150 grados.

Al documentar el progreso de un cliente, es importante ser lo más claro posible. El terapeuta debe usar términos médicos precisos tanto como sea posible. También es importante documentar el rango de movimiento con el lado evaluado, qué tipo de movimiento (pasivo, activo) y cuántos grados. Las escalas de dolor deben informarse como "x/10" para que el lector sepa qué escala se está utilizando.

Las abreviaturas solo deben usarse si son universalmente aceptadas y "rtd", "thor" y "PPT" no son universalmente aceptadas. El nivel de dolor también debe informarse como lo describe el cliente, en lugar de convertir una calificación de 5/10 a "moderada" en las notas. Una vez más, es importante usar terminología médica en lugar de "espalda redondeada" y "pelvis metida".

387.

Llene el espacio en blanco: Es importante que un masajista conozca los medicamentos de un cliente. Los vasodilatadores, los betabloqueantes y los anticoagulantes son ejemplos de _____.

Medicamentos cardiovasculares

Medicamentos gastrointestinales

Medicamentos hormonales

Medicamentos respiratorios

Respuesta correcta: Medicamentos cardiovasculares

Los vasodilatadores, los betabloqueantes y los anticoagulantes son todas formas de medicamentos cardiovasculares. Los vasodilatadores hacen que los vasos sanguíneos se dilaten (se ensanchan). Los betabloqueantes bloquean la estimulación nerviosa simpática del corazón y los vasos sanguíneos y reducen la presión arterial. Los anticoagulantes previenen la coagulación de la sangre.

Los medicamentos gastrointestinales incluyen medicamentos contra la ERGE (Enfermedad por reflujo gastroesofágico) y medicamentos contra las úlceras. Los medicamentos hormonales incluyen medicamentos antidiabéticos y medicamentos para la tiroides. Los medicamentos respiratorios incluyen expectorantes, descongestionantes y antihistamínicos.

388.

Cuando se mueve pasivamente la articulación de un cliente para evaluación y/o tratamiento, ¿Cuál es la colocación correcta de las manos del terapeuta?

Una mano colocada cerca de la articulación, actuando como estabilizador. La otra mano se coloca en el extremo distal del hueso, realizando el movimiento.

Una mano colocada cerca de la articulación a mover, proporcionando el movimiento. La otra mano se coloca en el extremo distal del hueso, actuando como estabilizador.

Ambas manos se colocan cerca de la articulación, creando movimiento en ambos extremos.

Ambas manos se colocan alejadas de la articulación en el extremo distal del hueso, proporcionando movimiento.

Respuesta correcta: Una mano colocada cerca de la articulación, actuando como estabilizador. La otra mano se coloca en el extremo distal del hueso, realizando el movimiento.

La colocación de las manos del terapeuta es importante para garantizar una evaluación adecuada, así como la seguridad y comodidad del cliente. Al realizar un rango de movimiento pasivo, se debe utilizar una mano como estabilizador y colocarla cerca de la articulación. La otra mano debe proporcionar el movimiento y colocarse en el extremo distal del hueso.

389.

A principios de este año, una clienta se rompió la muñeca y le colocaron un yeso. Su brazo y mano estuvieron inmovilizados durante 10 semanas. Ahora tiene un rango de movimiento reducido en la muñeca. ¿Cuál es la causa más probable?

Hipomovilidad por contractura.

Hipomovilidad por daño nervioso.

Hipermovilidad debido al aumento de la tensión muscular.

Hipermovilidad debido al dolor.

Respuesta correcta: Hipomovilidad por contractura.

Con la inmovilización prolongada, los tejidos conectivos sufren cambios. Lo más común es que estos tejidos se acorten hasta la posición en la que la articulación se mantenía inmóvil, lo que provoca una contractura articular.

Hipomovilidad significa movilidad restringida. Hipermovilidad significa movilidad excesiva.

390.

Durante una cita inicial con un nuevo cliente, un masajista realiza una evaluación sobre la manera de caminar. Es **menos** probable que esta evaluación revele ¿Cuál de los siguientes?

Punto gatillo (Trigger Point) en el esternocleidomastoideo

Menisco roto en la rodilla

Contractura del recto femoral

Punto gatillo (Trigger Point) en el piriforme

Respuesta correcta: Puntos gatillo (Trigger Point) en el esternocleidomastoideo

De las opciones disponibles, es menos probable que una evaluación sobre la manera de caminar, revele los puntos gatillos (Trigger Points) en el esternocleidomastoideo. En algunos casos, el terapeuta puede ser capaz de observar el dolor de cuello durante una evaluación sobre la manera de caminar, pero esta no es la forma más precisa de probar la patología de los músculos cervicales.

Un menisco roto en la rodilla, la contractura del recto femoral o los puntos gatillos en el piriforme probablemente serían fácilmente evidentes, ya que todas estas estructuras están directamente involucradas en el acto de caminar.

391.

Un cliente con discapacidad visual coordina una cita para un masaje. El cliente pide ser guiado a través de la sala de tratamiento hasta la mesa. ¿Cuál de los siguientes comportamientos es la respuesta adecuada?

Pararse frente al cliente y un poco a la izquierda; permita que toquen su codo y caminen por la habitación como de costumbre.

Pararse directamente frente a ellos y hacer que te pongan una mano en la espalda, para que puedan seguirte directamente.

Pararse detrás de ellos con las manos sobre sus hombros para guiarlos hacia adelante.

Pararse directamente a su lado y agarrar su codo para guiarlos a través de la habitación.

Respuesta correcta: Pararse frente a ellos y un poco a la izquierda; dejar que te toquen el codo y caminen por la habitación como de costumbre.

Cuando una persona con discapacidad visual pide que la guíen a través de una habitación, la respuesta socialmente aceptable es que el guía se pare frente a ellos y ligeramente a la izquierda, para que puedan tocar el codo de su guía. Esto les permite mantener su capacidad de actuar mientras siguen recibiendo la información que necesitan.

Es inapropiado que el terapeuta se pare directamente frente al cliente, ya que esto interfiere con el movimiento del cliente a través de la habitación. Es irrespetuoso que el terapeuta guíe directamente el cuerpo del cliente, sin importar dónde se encuentre, porque esto impide que el cliente ejerza su capacidad de accionar.

392.

Llene el espacio en blanco: Como parte de _____, un terapeuta toma el historial del cliente y completa una evaluación física.

Evaluación inicial

Plan de atención

Cuestionario de dolor

Evaluación funcional

Respuesta correcta: Evaluación inicial

Como parte de la evaluación inicial, un terapeuta toma el historial del cliente y completa una evaluación física. Los masajistas deben completar una evaluación al comenzar a trabajar con cada nuevo cliente con el fin de determinar mejor un plan de tratamiento de masaje adecuado. Esta información siempre debe ser confidencial. Además, la evaluación debe dirigir al terapeuta de masaje hacia el pensamiento crítico que crearía un plan de tratamiento beneficioso con resultados significativos.

Un plan de atención describe el curso de tratamiento previsto. El cuestionario para el dolor y una evaluación funcional son componentes de la evaluación de admisión.

393.

Cuando se trabaja con un cliente con capsulitis adhesiva (Frozen Shoulder), ¿Qué técnicas son más beneficiosas?

Presión sobre la cápsula articular, estiramientos, masajes en todas direcciones.

Movimiento activo, movimiento de la piel, movimientos de masaje de distal a proximal.

Movimiento pasivo, descompresión de la articulación, movimientos de masaje de proximal a distal.

Presión sobre la cápsula articular, movimiento activo, masajes de distal a proximal.

Respuesta correcta: Presión sobre la cápsula articular, estiramiento, masajes en todas direcciones.

La capsulitis adhesiva ocurre cuando la cápsula de la articulación glenohumeral se irrita y, como su nombre lo indica, puede adherirse a sí misma y a otros tejidos. Por lo tanto, cuando se trabaja con una articulación fibrótica, el movimiento activo, el movimiento pasivo y el estiramiento son útiles para reducir las adherencias. También se debe aplicar presión directamente sobre la cápsula y se deben realizar movimientos de masaje en todas las direcciones para ayudar en la reorganización del colágeno.

El movimiento activo, el movimiento pasivo y la presión sobre la cápsula articular pueden ayudar a mejorar la movilidad; La dirección de los movimientos del masaje no debe ser necesariamente sólo de proximal a distal o viceversa. Dado que una cápsula articular fibrótica tendrá colágeno desorganizado, los trazos aplicados en muchas direcciones diferentes pueden ayudar a depositar nuevo colágeno de una manera más funcional.

394.

Durante la evaluación inicial, un masajista prueba el rango de movimiento del cliente. El cliente se queja de dolor cuando alcanza los 90 grados de flexión del hombro hacia adelante.

¿En qué sección de las notas SOAP debe registrarse esta información?

O

S

A

P

Respuesta correcta: O

Este ejemplo describe datos objetivos y medibles registrados por el terapeuta durante una evaluación.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan:

La sección subjetiva (S) es para registrar cualquier información que el cliente le informe al terapeuta de masajes (es decir, "El cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la cadera inferior izquierda").

La sección objetiva (O) es para que el terapeuta de masajes registre cualquier información objetiva observada y hallazgos objetivos (es decir, "El dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").

La sección de evaluación (A) es para registrar la evaluación del terapeuta de masajes de la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "El cliente presenta una férula en el glúteo medio izquierdo y el cuadrado lumbar (QL). Después de una sesión de 1 hora, el rango de movimiento del cliente aumentó a 15 grados antes del inicio del dolor").

La sección del plan (P) es para registrar la estrategia del masajista terapéutico para aliviar el problema y sugerencias para futuras sesiones (es decir, "Liberé el 50 % de la férula en el glúteo medio con trabajo en los puntos de inserción. Apliqué técnicas de estiramiento al cuadrado lumbar (QL)").

395.

Hay una serie de protocolos que rigen el proceso de la evaluación inicial del cliente. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **falsa**?

El masajista debe consultar al médico de atención primaria antes de evaluar a un cliente.

La evaluación es el proceso de identificación de las estructuras que deben enfocarse.

Los datos de la evaluación, son la base del plan de tratamiento que el masajista determinara.

La evaluación ayuda a identificar las condiciones en las que un tratamiento en particular puede estar contraindicado.

Respuesta correcta: El masajista debe consultar al médico de atención primaria antes de evaluar a un cliente.

Una evaluación identifica las estructuras que deben abordarse, establece objetivos de tratamiento claros, proporciona una base de mediciones objetivas e identifica cualquier condición que pueda tener contraindicaciones. El masajista utiliza esta información para planificar el curso del tratamiento y permitir resultados óptimos y específicos.

El masajista no necesita consultar al médico de atención primaria antes de una evaluación. Sin embargo, si se determinan contraindicaciones, el masajista si puede remitir al cliente a su médico a hacerle preguntas específicas sobre el masaje.

396.

Complete los espacios en blanco: "PRICE" significa _____ y es un tratamiento apropiado durante la fase _____ de una lesión.

Protección (Protection), Reposo (Rest), Hielo (Ice), Compresión (Compression), Elevación (Elevation); aguda

Protección (Protection), Reposo (Rest), Hielo (Ice), Compresión (Compression), Elevación (Elevation); crónico

Protección (Protection), Relajación (Relaxation), Hielo (Ice), Compresión (Compression), Elevación (Elevation); agudo

Dolor (Pain), Enrojecimiento (Redness), Inmovilidad (Imovility) , Contusión (Contussion), Edema (Edema); subagudo

Respuesta correcta: Protección, Reposo, Hielo, Compresión, Elevación; agudo

PRICE significa Protección (Protection), Reposo (Rest), Hielo (Ice), Compresión (Compression), Elevación (Elevation) y es un tratamiento adecuado durante la fase aguda de una lesión.

Este acrónimo se refiere a un protocolo de tratamiento, no a una lista de síntomas. Se utiliza mejor durante la fase aguda de curación y no es eficaz durante las fases subaguda o crónica.

397.

Una masajista recién graduado decide especializarse en masajes de spa. Ella se inscribe en un entrenamiento en Bienestar (wellness) para prepararse para esta carrera. De los siguientes, ¿Qué tema es **menos** probable que se cubra en este curso?

Religión

Dieta

Patrones de comportamiento

Estilos de vida

Respuesta correcta: Religión

El entrenamiento en Bienestar (wellness) lo abarca todo para incluir la mayoría de los aspectos de la vida con el fin de desarrollar el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. No se requiere necesariamente una comprensión amplia de la religión, aunque es importante comprender cómo el Espíritu puede afectar el bienestar.

Comprender la dieta, el ejercicio, el estilo de vida y los patrones de comportamiento es crucial para el entrenamiento en Bienestar, ya que todos estos factores contribuyen a la salud de una persona.

398.

Una clienta acude a una clínica de masaje después de caerse de muñeca hace tres días. Su médico le diagnosticó un esguince de muñeca y aprobó una terapia de masaje. Tras la evaluación, la muñeca parece visiblemente hinchada, dolorosa, ligeramente cálida al tacto y se deja una impresión en el tejido con la palpación.

¿Cuál es el tratamiento más adecuado para este cliente?

Drenaje linfático de la zona, rango de movimiento pasivo ligero, masaje de cuerpo completo.

Drenaje venoso de la zona, estiramiento de la muñeca en flexión y extensión.

Drenaje linfático para la zona, técnicas de contracción y relajación para todos los rangos de movimiento de la muñeca.

Este cliente aún no es candidato para tratamiento.

Respuesta correcta: Drenaje linfático de la zona, rango de movimiento pasivo ligero, masaje de cuerpo completo.

Esta lesión aún se encuentra en la etapa aguda de curación del tejido. La hinchazón, el calor y el dolor son síntomas muy comunes de un esguince de muñeca reciente. La presencia de edema con fóvea confirma aún más la hinchazón en el área; El drenaje linfático es un tratamiento eficaz para esta afección. En esta etapa de curación son apropiados un rango de movimiento pasivo ligero para reducir los niveles de dolor y un masaje de cuerpo completo para promover la curación.

Aunque se nota algo de calor en el área, aún es apropiado tratar a esta clienta ya que su médico la autorizó y la articulación no muestra ningún enrojecimiento visible. El drenaje venoso sería más apropiado para la congestión que para la hinchazón.

Las técnicas de estiramiento y contracción-relajación son apropiadas para las fases tardías subagudas y crónicas de la curación, no para la etapa aguda.

399.

Durante una sesión, una clienta informa que ha estado teniendo un nuevo dolor en el hombro derecho. Ella niega cualquier lesión o evento específico que haya causado esto. Cuando se le pide que describa el dolor, afirma que es un dolor "vago" y no puede identificar un punto específico. Ella usa toda su mano y se mueve sobre todo el hombro y la región pectoral cuando se le pide que describa dónde está el dolor. También afirma que a veces es difícil saber dónde está el dolor.

¿Cuál es la causa subyacente **más** probable del dolor del cliente?

Dolor visceral proveniente del hígado

Dolor somático del deltoide

Dolor somático desde un punto gatillo / Trigger Point en el trapecio superior

Dolor visceral proveniente del corazón

Respuesta correcta: Dolor visceral proveniente del hígado

El dolor visceral es el resultado de la disfunción orgánica. Este dolor a menudo se presenta como dolor referido, ubicado lejos del sitio real del órgano. Su localización es vaga o incierta y ninguna lesión está asociada con su inicio. El cliente que usa toda su mano sobre el área del hombro, y su declaración de que es difícil identificar la ubicación del dolor le dice al terapeuta que el dolor puede ser de origen visceral. El hígado y la vesícula biliar remitirán el dolor al hombro derecho. En este escenario, sería apropiado remitir también al cliente a un médico para un diagnóstico adicional.

El dolor somático proviene del sistema musculoesquelético y suele ser específico y fácil de localizar. Por lo tanto, es probable que el dolor proveniente del deltoide se presente directamente sobre el deltoide. Un punto de activación en el trapecio superior puede referir el dolor al lado de la cabeza, pero este sería un dolor más específico. Lo más probable es que el dolor visceral del corazón se presente en el hombro y el brazo izquierdos, en lugar de en la extremidad superior derecha.

400.

Al evaluar el patrón de marcha (andar) de un cliente, el terapeuta observa que el cliente logra aproximadamente 10 grados de extensión de cadera en posición terminal. ¿Cuál es un tratamiento adecuado para esto?

Contracción, luego relajación del psoas seguida de movimiento hacia la extensión de la cadera y contracción del glúteo mayor.

Compresión de los glúteos.

Contracción, luego relajación de los glúteos seguida de movimiento hacia la extensión de la cadera y contracción del psoas.

Movilización por fricción de los glúteos.

Respuesta correcta: Contracción, luego relajación del psoas seguida de movimiento hacia la extensión de la cadera y contracción del glúteo mayor.

Durante el ciclo normal de la marcha, la cadera debe alcanzar 20 grados de extensión en posición terminal. Una causa probable de la reducción de la extensión de la cadera es el acortamiento del psoas. Con sólo esta información, las técnicas para mejorar la extensión de la cadera y la longitud del psoas serían las más apropiadas. Contracción del agonista-relajación-contracción del antagonista sería apropiado para mejorar la extensión de la cadera. Esto se realizaría con la contracción del tejido diana (el psoas), seguida de la relajación del tejido diana, luego la contracción del antagonista (los glúteos) junto con el movimiento hacia la extensión de la cadera.

El contracción-relajación-antagonista-contracción no se realizaría con los glúteos como tejido objetivo para mejorar la extensión de la cadera. La movilización por fricción y la compresión son técnicas para mejorar la movilidad de los tejidos blandos, el flujo sanguíneo y reducir el tono. Estos no se aplicarían en los glúteos cuando se intente mejorar la extensión de la cadera.

401.

Una masajista realiza una evaluación inicial con un nuevo cliente. En sus notas, escribe: "Los objetivos son aumentar la flexión del hombro en 10 grados y que el cliente duerma toda la noche sin dolor". ¿Alguno de estos objetivos es cuantificable?

Sí, ambos son objetivos cuantificables.

Sí, aumentar la flexión del hombro es un objetivo cuantificable.

Sí, dormir toda la noche es un objetivo cuantificable.

No, ninguno es cuantificable

Respuesta correcta: Sí, ambos son objetivos cuantificables

Tanto el aumento de la flexión del hombro en 10 grados como la capacidad del cliente para dormir toda la noche sin dolor son objetivos cuantificables. Para mí, es ideal poner objetivos que se pueden medir matemáticamente (como la flexión del hombro), pero no todas las necesidades de los clientes son tan sencillas. Un masajista terapéutico debe incluir la mayor cantidad posible de datos mensurables, teniendo en cuenta también las necesidades únicas de cada cliente.

402.

¿Cuándo recopila el masajista los datos objetivos que se necesitan para desarrollar un plan de atención adecuado?

Durante la evaluación física

Durante la discusión del historial de salud del cliente

Después de que se escriban los objetivos

Cuando el médico proporciona historial médico

Respuesta correcta: Durante la evaluación física

El masajista recopila los datos objetivos necesarios para crear el plan de tratamiento durante la evaluación física. Los datos objetivos pueden incluir información como rango de movimiento, postura, pruebas musculares, mediciones de circunferencia, frecuencia respiratoria, etc.

La discusión del historial de salud del cliente es una forma de recopilar información subjetiva. El masajista utiliza los datos objetivos para ayudar y escribir los objetivos del cliente.

403.

¿Cuál es el tratamiento universal para una torcedura o un distensión?

RICE

SOAP

MET

AIIS

Respuesta correcta: RICE

El tratamiento universal para una torcedura o una distensión es el RICE. Una torcedura o distensión es un músculo o tendón que ha sido desgarrado o estirado y debe tratarse con reposo (R), hielo (I), compresión (C) y elevación (E).

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan, y se refiere a la forma en que un masajista debe tomar notas sobre el tratamiento de un cliente. MET significa técnica de energía muscular y se refiere a un estilo de activación muscular durante el masaje. El AIIS es la espina ilíaca inferior anterior, y es un punto de referencia óseo que se encuentra en el área pélvica.

404.

¿Cuál de los siguientes **no** forma parte de una secuencia de locomoción normal?

El brazo ipsilateral se mueve hacia adelante durante el balanceo de la pierna

Después del toque del talón, el peso rueda hacia el exterior del arco

El pie despega fácilmente el suelo durante el balanceo de la pierna

Lograr un toque del talón al inicio de la fase de postura

Respuesta correcta: El brazo ipsilateral se mueve hacia adelante durante el balanceo de la pierna

Durante una secuencia normal de locomoción, el brazo contralateral (opuesto) se balancea hacia adelante durante el balanceo de la pierna. Si el cliente balancea tanto el brazo derecho (o izquierdo) como la pierna simultáneamente, esto puede indicar algún tipo de disfunción musculoesquelética.

En una secuencia de locomoción normal, el pie despegará fácilmente el suelo durante el balanceo de la pierna. Después de esto, el toque del talón inicia la fase de postura a medida que el peso rueda hacia el exterior del arco.

405.

Al evaluar el nivel de dolor de un cliente pediátrico, ¿qué escala sería la **más apropiada** de usar?

Escala de dolor Facial Wong-Baker

Escala descriptiva de intensidad del dolor

Escala numérica de intensidad del dolor

Con un cliente pediátrico, el uso de la escala de dolor es innecesario. Realice solo una evaluación física.

Respuesta correcta: Escala de dolor Facial Wong-Baker

Al evaluar a los clientes pediátricos, a menudo puede ser difícil determinar qué nivel de dolor están experimentando porque su lenguaje no se ha desarrollado hasta los niveles de adultos. La escala de dolor facial Wong-Baker se desarrolló para resolver este problema específicamente. Representa rostros en varios niveles de angustia, que van desde una gran sonrisa hasta un ceño fruncido con lágrimas. El cliente puede señalar qué cara describe mejor su dolor. A los niños a menudo les resulta más fácil usar esta escala que elegir un número del 0 al 10.

La escala de intensidad descriptiva incluye palabras como "leve" y "grave". La escala de intensidad numérica varía de 0 a 10, con 0 que no representa dolor y 10 que representa el peor dolor que el cliente puede imaginar. Ambas son herramientas útiles para pedir a los adultos que describan sus experiencias. Los niños pequeños pueden no tener una comprensión intuitiva de los descriptores y números en estas escalas, por lo que el uso de la escala de dolor facial Wong-Baker puede resultar más útil.

No importa la edad del cliente, es importante pedirle que describa su dolor, además de realizar una evaluación física. Esto no solo le da al terapeuta más información sobre su condición, sino que también genera confianza entre el cliente y el terapeuta.

406.

Al evaluar el patrón de caminar de un cliente, te das cuenta de que arrastra el dedo del pie derecho durante la fase de oscilación. ¿Cuál puede ser un factor contribuyente?

Debilidad en los músculos dorsiflexores del tobillo

Debilidad en los músculos flexores plantares del tobillo

Dolor en la cadera

Problema de equilibrio

Respuesta correcta: Debilidad en los músculos dorsiflexores del tobillo

El arrastre del dedo del pie (a menudo llamado caída del pie) se produce cuando hay debilidad o pérdida de inervación en los músculos dorsiflexores del tobillo. Por lo general, el tibial anterior se ve afectada negativamente de alguna manera, lo que causa la incapacidad de levantar completamente el pie durante el balanceo. Esto a menudo ocurre después de un accidente cerebrovascular u otra parálisis.

Es más probable que una debilidad en los músculos flexores plantares del tobillo afecte a la colocación del pie de nuevo en el suelo, que en la fase de oscilación de la marcha.

Es probable que un dolor en la cadera resulte en una distribución desigual del peso.

Un problema de equilibrio puede cambiar las características del caminar del cliente, pero no es probable que haga que el cliente arrastre los dedos de los pies.

407.

Un cliente con osteoartritis grave hace una cita con un masajista. El cliente solicita hidroterapia para aliviar los síntomas de esta condición. El cliente generalmente tiene mala salud y el terapeuta revisa cuidadosamente su historial de salud para ver si tiene alguna condición adicional que pueda hacer que la hidroterapia sea desaconsejable. De las siguientes opciones, ¿Cuál **no** es una contraindicación para la hidroterapia?

Hipertiroidismo

Insuficiencia renal

Nefritis

Úlcera por presión abierta

Respuesta correcta: Hipertiroidismo

*Conocer las contraindicaciones de la hidroterapia es fundamental. Los clientes con hipertiroidismo **no** tendrían efectos adversos en su condición como resultado del uso de agua con el tratamiento. El hipertiroidismo es una condición de tiroides hiperactiva. Estos clientes son candidatos aceptables para la hidroterapia.*

Los clientes con cualquier tipo de enfermedad renal (insuficiencia renal, nefritis) no deben someterse a hidroterapia. La nefritis es una inflamación de los riñones; "neph-" significa riñón y "-itis" significa inflamación. Una úlcera por presión abierta es una herida abierta y los clientes con esta afección de la piel nunca deben exponerse al agua en el área afectada.

408.

Un cliente ha estado viendo a un masajista durante un mes y tiene pocos cambios en sus síntomas. El masajista decide cambiar el plan de tratamiento para abordar mejor el problema del cliente.

¿En qué parte de los apuntes de tratamiento se encontraría esto?

Revisión

Evaluación

Intervención

Plan

Respuesta correcta: Revisión

El ejemplo describe un cambio en el plan de tratamiento basado en los nuevos datos recopilados después de al menos una sesión.

SOAPIER significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan, Intervención, Evaluación, Revisión.

La sección subjetiva (S) es registrar cualquier información de la que el cliente informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").

La sección objetivo (O) es para que el masajista registre cualquier información objetiva observada y los hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").

La sección de evaluación (A) es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje de la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente se presenta con espasmo del glúteo medio izquierdo y el cuadrato lumborum (QL). Después de una sesión de 1 hora, el rango de movimiento (ROM) del cliente aumentó a 15 grados antes del inicio del dolor").

La sección del plan (P) es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y las sugerencias para futuras sesiones (es decir, "liberar el 50 % del espasmo muscular del glúteo medio con el trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al quadratus lumborum (QL).").

La sección de intervención (I) describe qué medidas se están tomando para lograr un resultado particular. Asegúrese de documentar la comprensión y aceptación del

cliente del plan inicial en esta parte de las notas.

La sección de evaluación (E) proporciona un análisis de la eficacia de las intervenciones descritas en la sección de intervención (I).

La sección de revisión (R) documenta cualquier cambio del plan de tratamiento original. Esta sección puede cambiar con el tiempo, a medida que el terapeuta y el cliente ajustan sus expectativas y objetivos

409.

Un masajista escribió lo siguiente como parte de los apuntes del cliente: "El cliente rptd reducción mínima de p! Post sess. Contará con tx como se describió anteriormente". ¿Cómo se podría mejorar esto?

Reducir el número de abreviaturas utilizadas

Eliminar la sección del plan

Añadir una sección de objetivos

Eliminar la sección sobre la respuesta del cliente al tratamiento

Respuesta correcta: Reducir el número de abreviaturas utilizadas

Las notas deben completarse solo con abreviaturas universalmente aceptadas. Es mejor que el terapeuta use el menor número de abreviaturas posible, para evitar malentendidos. Estas dos oraciones contienen varias abreviaturas, varias de las cuales no son universalmente aceptadas.

La sección del plan es importante ya que describe el plan futuro, y la sección de objetivos también es necesaria; sin embargo, dado que esta no era la nota completa, agregar una sección de objetivos no es la respuesta más adecuada. La respuesta del cliente al tratamiento es muy importante en los apuntes y puede guiar el tratamiento futuro.

410.

Un masajista ha estado trabajando con un cliente que juega al tenis y que tiene tensión crónica en la región cervicotorácica y dolor lumbar. ¿Cuál de los siguientes es un objetivo apropiado a corto plazo?

Reducir los niveles de dolor

Eliminar todo el dolor en un mes

Reducir los síntomas, para que el cliente pueda volver a jugar al tenis

Eliminar la tensión del trapecio superior, para que el cliente pueda sentarse durante largos períodos sin síntomas

Respuesta correcta: Reducir los niveles de dolor

Los objetivos a corto plazo deben centrarse en sesión a sesión, e incluso dentro de la sesión. Por lo tanto, un objetivo apropiado a corto plazo es reducir el nivel de dolor durante la sesión actual. Los objetivos a corto plazo ayudan a descomponer el proceso de recuperación para que los objetivos a largo plazo se puedan lograr en piezas más pequeñas y manejables.

Eliminar todo el dolor en un mes es un objetivo a largo plazo. La reducción de los síntomas, para que el cliente pueda sentarse y/o volver a jugar al tenis, son objetivos a largo plazo porque se centran en el panorama general y en el retorno a la función. Una vez más, los objetivos a corto plazo desglosan los objetivos más grandes en trozos más pequeños.

411.

Once meses después de un reemplazo de hombro, un cliente todavía tiene limitaciones en el rango de movimiento. Después de una evaluación adicional, el masajista observa restricciones en la movilidad de la cicatriz quirúrgica. ¿Cuál es la acción **más** adecuada para tomar?

Emplear masaje de fricción cruzada en la cicatriz con nivel de presión 2-3

Emplear masaje de fricción cruzada en la cicatriz con nivel de presión 4-6

Evite el área cicatrizada; use técnicas de rango de movimiento

Evite el área cicatrizada; aborde los puntos de activación o Trigger Points en otro lugar

Respuesta correcta: Utilice un masaje de fricción cruzada en la cicatriz con nivel de presión 2-3

Este tejido cicatrizado está en la fase de maduración y remodelación de la curación. El tejido puede y debe ser masajado para fomentar la formación adecuada de colágeno y la flexibilidad. Dado que el terapeuta notó restricciones en la cicatriz, el uso de un masaje de fricción cruzada con nivel de presión 2-3 es lo más apropiado.

El uso de masaje de fricción cruzada con nivel de presión 4-6 sería demasiado agresivo; este nivel de presión generalmente se usa con adherencias en las capas musculares. Dado que la cicatriz tiene once meses, es apropiado abordar la cicatriz. Si todavía estuviera en la etapa inflamatoria de curación, no sería apropiado tratarlo. Dado que se han identificado restricciones en la cicatriz, sería más apropiado abordarlas en lugar de tratar los puntos gatillo (trigger points) en otro lugar.

412.

Una cliente ha estado visitando a un terapeuta de masaje durante los últimos años, principalmente para recibir masajes generales que le ayuden a relajarse. Durante las últimas semanas, la cliente ha declarado que se siente "cansada todo el tiempo", pero lo atribuye a su apretada agenda en el trabajo. El terapeuta nota un sarpullido en el brazo y la espalda, pero la cliente afirma que se debe a una vacuna contra la gripe que recibió recientemente. La semana siguiente, la cliente cancela su cita porque "contrajo un virus estomacal".

¿Cuál es el mejor paso que debe dar el masajista?

Llame a la cliente y aconséjele que llame a su médico para una evaluación más detallada.

Llame a la cliente y pídale que venga en busca de ayuda para reducir sus síntomas.

Llame a la cliente y pídale que vaya a la sala de emergencias o a atención de urgencia para una evaluación más detallada.

Trate al cliente como normal una vez que regrese para una sesión.

Respuesta correcta: Llame a la cliente y aconséjele que llame a su médico para una evaluación más detallada.

Si bien ninguno de estos signos o síntomas son señales de alerta por sí solos, cuando se combinan, presentan un panorama más preocupante. La fatiga, un sarpullido inexplicable (en la espalda) y la aparición repentina de náuseas/vómitos son razones por las que un cliente debe ser remitido a otro profesional de atención médica. Aunque algunos pueden explicarse, el hecho de que todos ocurran al mismo tiempo es más problemático. Es mejor evaluar al cliente y no encontrar nada que continuar tratándolo y luego descubrir problemas de salud.

Estos síntomas no constituyen necesariamente un motivo para una visita a urgencias, ya que han tenido una aparición gradual. Sin embargo, si el cliente tenía fiebre junto con un nuevo dolor repentino, entonces la sala de emergencias podría ser apropiada. No sería la mejor idea continuar con la siguiente sesión como de costumbre ya que puede haber otro proceso patológico que requiera evaluación.

413.

El cliente de un terapeuta ha sufrido una lesión. ¿Cuál de los siguientes no se considera una etapa de curación?

Intermedia

Subagudo

Agudo

Remodelación

Respuesta correcta: Intermedia

Las etapas de una lesión pueden clasificarse de la siguiente manera:

- 1. Agudo (inflamatorio)*
- 2. Subagudo (reparación)*
- 3. Crónica (maduración y remodelación)*

La fase "intermedia" no es un término de uso común.

414.

Un masajista se da cuenta de que un cliente está de pie con lordosis lumbar excesiva y cifosis torácica. ¿Qué músculos serían los **más** apropiados para masajear y estirar en este cliente?

Flexores de cadera, pectorales

Romboides, isquiotibiales

Trapezio superior, recto abdominal

Latissimus dorsi, rotadores externos profundos de la cadera

Respuesta correcta: Flexores de cadera, pectorales

Con este tipo de postura, es probable que el cliente tenga flexores de cadera y pectorales cortos y apretados. Los flexores apretados de la cadera tiran de la pelvis hacia una inclinación anterior, lo que produce lordosis lumbar. Los pectorales apretados tiran de los hombros hacia adelante y crean cifosis torácica. Por lo tanto, estirar y masajear estas áreas permitirá que la pelvis y los hombros se muevan a una posición más neutral.

Si bien los romboides, los isquiotibiales, el trapezio superior, el recto abdominal, el latissimus dorsi y los rotadores externos de la cadera profunda pueden sentirse tensos y sensibles, lo más probable es que estén alargados y débiles como resultado de esta postura. Estos músculos se beneficiarían de los ejercicios para fortalecerlos. Estos músculos se sienten apretados en esta postura porque en realidad están demasiado estirados, por lo que tienen que trabajar el doble de duro para mantener una postura vertical.

415.

¿Cuál de los siguientes debe **evitarse** cuando se trabaja con un niño de 11 meses?

Toque ligero

Uso de lubricante

Técnicas de compresión ligera

Amasamiento

Respuesta correcta: Toque ligero

Cuando se trabaja con la población pediátrica, es importante evitar el toque ligero porque el sistema nervioso todavía se está desarrollando y esto podría causar una respuesta de cosquillas, contrario a la intención del masaje. Esto es especialmente cierto en el caso de la población infantil, ya que la estimulación del tacto ligero en áreas específicas puede causar varios reflejos en el desarrollo.

Las técnicas utilizadas deben ser rítmicas, suaves y usar deslizamiento lento/amasado suave. Se pueden aplicar técnicas de compresión ligera, pero deben usarse con precaución. El lubricante sin olor también debe usarse para reducir la fricción en la piel.

416.

Un masajista está trabajando con un cliente al que se le ha diagnosticado insuficiencia renal crónica. Mientras estira los isquiotibiales, el terapeuta nota con su mano, una hendidura en la pantorrilla del cliente que dura unos 10 segundos. ¿Cuál sería la técnica más adecuada para ayudar con esto?

Drenaje linfático

Masaje circulatorio

Liberación miofascial

Liberación de puntos gatillos (Trigger Points)

Respuesta correcta: Drenaje linfático

Es probable que este cliente tenga linfedema como resultado de una insuficiencia renal crónica. Es importante tener en cuenta que los clientes con un diagnóstico de insuficiencia renal crónica solo deben ser tratados bajo la estrecha supervisión de un médico. Con el fin de mejorar el flujo linfático y reducir este tipo de edema, el masaje linfático sería el más apropiado. El masaje linfático se realiza normalmente con toques que se mueven hacia los puntos de drenaje. La presión solo se debe aplicar justo debajo de la piel, ya que aquí es donde se encuentra el líquido intersticial.

El masaje circulatorio está indicado para mejorar el flujo sanguíneo, más a menudo en las extremidades. Si bien la liberación miofascial y la liberación de puntos gatillos pueden ser apropiadas en otras áreas del cuerpo, estas técnicas no ayudarán en el caso de un edema.

417.

Al trabajar con un cliente, un masajista observa hipomovilidad en el codo. El terapeuta decide entonces que estirar el codo es el mejor curso de acción para mejorar la movilidad. ¿Cómo se debe realizar esto?

Comenzar el estiramiento en el primer punto de restricción y avanzar hacia la restricción.

Comenzar el estiramiento antes de que se sienta cualquier restricción y moverse hasta el primer signo de restricción

Comenzar el estiramiento en la máxima restricción

Comenzar el estiramiento en el primer signo de dolor, luego pasar a la restricción

Respuesta correcta: Comenzar el estiramiento en el primer punto de restricción y avanzar hacia la restricción.

Es aconsejable estirar una articulación hipomóvil siempre y cuando esté libre de dolor. La forma más efectiva de realizar esta técnica es comenzar el estiramiento en la ubicación exacta de la primera restricción y luego pasar a una próxima restricción. Al enfocar el estiramiento en el tejido restringido, el terapeuta es capaz de alargar el(los) músculo(s) involucrado(s) y aumentar la flexibilidad de la articulación.

Es muy importante terminar el estiramiento con la máxima restricción, en lugar de comenzar allí, ya que esto puede causar dolor y lesiones. El dolor debe evitarse por completo al estirar una articulación hipomóvil. Si el estiramiento se inicia antes de la resistencia, solo se produce dentro del rango de movimiento disponible y no desafía la flexibilidad.

418.

Llene el espacio en blanco: Para utilizar correctamente los datos recopilados durante la evaluación, el masajista debe _____.

Emplear el razonamiento clínico para desarrollar un plan de atención adecuado con objetivos cuantificables

Entrar los datos objetivos en una base de datos nacional para comparar las normas estandarizadas

Consultar con un médico para determinar si hay alguna área de contraindicación para el masaje

Seguir una rutina estandarizada de masaje de relajación

Respuesta correcta: Emplear el razonamiento clínico para desarrollar un plan de atención adecuado con objetivos cuantificables

Con el fin de utilizar correctamente los datos recopilados durante la evaluación, el masajista debe emplear un razonamiento clínico para desarrollar un plan de atención adecuado con objetivos cuantificables. Cada plan de atención debe ser único y adaptarse a las necesidades del cliente específico. La información de evaluación guía al profesional del masaje en la creación de objetivos de resultados cuantificables. A medida que avanza el tratamiento, el masajista puede volver a evaluar los datos objetivos para determinar qué progreso se ha realizado.

No hay una base de datos nacional reconocida profesionalmente que el terapeuta pueda utilizar para comparar las normas. El terapeuta puede consultar con un médico en ciertos casos, pero esto no siempre es necesario. Si bien el masaje de relajación puede ser un componente del plan de atención para algunos clientes, no siempre está indicado.

419.

¿Cuál de los siguientes no es un ejemplo de datos objetivos que se registrarían en la sección 'objetivo' de una nota SOAP?

Repasar el programa de ejercicios en casa durante la próxima sesión

Rango de movimiento activo del hombro a 120 grados de flexión

Medida de la circunferencia sobre el tobillo

Hinchazón y enrojecimiento visibles de la articulación de la rodilla

Respuesta correcta: Repasar el programa de ejercicios en casa durante la próxima sesión

Los datos objetivos y medibles deben colocarse en la sección "O" de una nota SOAP. El rango de movimiento, las mediciones de circunferencia y la observación de la inflamación son información objetiva.

La planificación para revisar el ejercicio en casa durante la próxima sesión se encaería en la sección "P", para Plan.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan.

- La sección **subjetiva** (S) es registrar cualquier información de la que el cliente informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").
 - La sección **objetivo** (O) es para que el masajista registre cualquier información objetiva observada y los hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").
 - La sección de **evaluación** (A) es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje de la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente se presenta con espasmos del glúteo medio izquierdo y el cuadrato lumborum (QL). Después de una sesión de 1 hora, el rango de movimiento (ROM) del cliente aumentó a 15 grados antes del inicio del dolor").
 - La sección del **plan** (P) es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y las sugerencias para futuras sesiones (es decir, "liberar el 50 % de la tensión en el glúteo medio con el trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al quadratus lumborum (QL).").
-

420.

Un masajista está realizando una evaluación con un nuevo cliente. Se debe hacer todo lo siguiente, **excepto**:

Establecimiento de objetivos

Observación

Pruebas musculares

Palpación

Respuesta correcta: Establecimiento de objetivos

La evaluación es la recopilación de información y hechos. Esta es una parte vital de cualquier sesión, pero especialmente importante en la sesión inicial para establecer las necesidades del cliente. Si bien el establecimiento de objetivos es una parte esencial del plan de atención, no debe hacerse hasta que se complete la evaluación. La evaluación le dará al masajista la información necesaria para establecer objetivos, pero si se establecen antes de que se complete la evaluación, es posible que no sean precisos o apropiados para ese cliente en particular.

La evaluación debe incluir el historial del cliente, así como la palpación, la observación y las pruebas musculares.

421.

Un cliente le informa al masajista que se cayó de un caballo hace seis días y ahora tiene dolor en la "cadera inferior" izquierda. ¿En qué sección de las notas SOAP debe registrar el masajista esta información?

S

O

A

P

Respuesta correcta: S

Este ejemplo es el de un informe subjetivo, entregado por el cliente al masajista.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan.

S: La sección subjetiva es para registrar cualquier información que el cliente le informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").

O; La sección objetivo es para que el terapeuta de masaje registre cualquier información objetiva observada y hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").

A: La sección de evaluación (assesment) es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje sobre la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente presenta entablillado del glúteo medio y cuadrado lumbar (QL) izquierdos). Después de un 1- sesión de una hora, el ROM del cliente aumentó a 15 grados antes de la aparición del dolor").

P: La sección del plan es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y sugerencias para sesiones futuras (es decir, "liberar el 50% de la ferulización en el glúteo medio con trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al cuadrado lumbar (QL). ").

422.

Cuando se le pregunta sobre los niveles de dolor utilizando la escala numérica de intensidad del dolor, un cliente califica su dolor actual como 3. ¿Cómo más se podría clasificar esto?

Dolor leve a moderado

Dolor moderado a intenso

Dolor severo

Sin dolor

Respuesta correcta: Dolor leve a moderado

La escala numérica de intensidad del dolor es una escala de 0 a 10 que se utiliza para calificar los niveles de dolor. Cero se describe como sin dolor en absoluto, mientras que 10 se describe como el peor dolor imaginable. La mejor manera de pedir a los clientes que califiquen su dolor en esta escala sería: "En una escala de 0 a 10, con 0 sin dolor en absoluto, y 10 siendo el peor dolor que puedas imaginar, ¿dónde calificarías tu dolor actual?" El dolor en una escala de 0 a 3 se considera leve. El dolor en una escala de 4 a 6 se considera moderado. El dolor en una escala de 6 a 10 se considera grave.

423.

Complete el espacio en blanco: El masaje está indicado durante la fase subaguda de curación, que ocurre _____.

14 a 21 días después de la lesión

inmediatamente después de la lesión

3 a 7 días después de la lesión

más de 21 días después de la lesión

Respuesta correcta: 14 a 21 días después de la lesión

El masaje está indicado durante la fase subaguda de curación, que ocurre entre 14 y 21 días después de la lesión.

El masaje está indicado durante la fase aguda de curación, pero no inmediatamente después de la lesión; el terapeuta deberá esperar 3 días antes de iniciar el tratamiento. También está indicado durante la fase subaguda de curación, que normalmente comienza entre 14 y 21 días después de la lesión. Cualquier dolor que se experimente después de 21 días se considera dolor crónico y, a menudo, aún se puede tratar con masajes.

424.

Después de que una clienta se tuerce la muñeca, acude a un masajista para reducir los niveles de dolor. El terapeuta se da cuenta de que sus manos están un poco frías y le pregunta al cliente por qué. La clienta afirma que cuando hace frío afuera, a veces sus manos cambian de color y se adormecen, pero esto ha estado sucediendo durante "años y años". Ella pide hielo para su muñeca para ayudar con el dolor y el masajista se niega a proporcionarlo. ¿Por qué?

El cliente puede tener la enfermedad de Raynaud.

Una torcedura de muñeca no se beneficiaría del hielo.

Esto no estaba en el plan de atención.

El cliente puede tener linfedema.

Respuesta correcta: El cliente puede tener la enfermedad de Raynaud.

La enfermedad de Raynaud se clasifica como un trastorno circulatorio y, por lo general, ocurre cuando la temperatura externa es baja (cuando hace frío afuera). Por lo general, las manos estarán frías y cambiarán de color entre rojo, azul y blanco. El hielo está absolutamente contraindicado en esta situación, ya que el hielo es un vasoconstrictor y limitará aún más el flujo sanguíneo a las manos.

Una torcedura de muñeca probablemente se beneficiaría de la aplicación en frío, pero eso no es apropiado en esta situación. Esto no es linfedema, ya que ocurrió como resultado de una lesión y no se ha hinchado durante un largo período de tiempo.

425.

Un cliente visita una clínica de masaje 20 días después de una caída en su bicicleta. Visitó a su médico inmediatamente después y se eliminó que tuviera una lesión grave. Ha estado teniendo algo de dolor en el hombro como resultado de la caída y tiene un corte grande sobre el hombro que está cerrado. Ha comenzado a formarse una cicatriz en el lugar de la lesión.

¿Cuál es la mejor estrategia de tratamiento para este cliente?

Ligera movilización de la cicatriz en dirección a las fibras, rango de movimiento activo y pasivo del hombro desde 20 grados de flexión hasta 90 grados.

Fricción cruzada sobre la cicatriz, estiramiento del hombro en flexión y abducción.

Fricción cruzada sobre la cicatriz y movilizaciones resistidas por todo el rango de movimiento hasta los 180 grados de flexión.

Fricción sobre la cicatriz lejos del sitio de la lesión, rango de movimiento pasivo del hombro solo en el rango de 20 a 90 grados de flexión

Respuesta correcta: Ligera movilización de la cicatriz en dirección a las fibras, rango de movimiento activo y pasivo del hombro desde 20 grados de flexión hasta 90 grados.

Este cliente se encuentra en fase subaguda de curación desde que ocurrió su accidente hace 20 días. La fase subaguda ocurre entre 14 y 21 días después de la lesión, y el tejido en curación es frágil. En esta fase aparece la formación de colágeno y tejido de granulación.

Clínicamente, el terapeuta de masaje debe centrar las sesiones en promover una cicatriz móvil, una movilización cautelosa de los tejidos blandos de la cicatriz hacia la lesión, un rango de movimiento activo y pasivo en rangos medios y un masaje de todo el cuerpo para apoyar la curación. Una ligera movilización de la cicatriz en dirección a las fibras promueve una cicatriz móvil y al mismo tiempo protege el tejido en cicatrización. El rango de movimiento activo y pasivo del hombro de 20 a 90 grados de flexión se limita a un rango medio para apoyar el movimiento controlado.

En esta fase se debe evitar la fricción cruzada sobre la cicatriz o la movilización en una dirección alejada de la lesión, ya que el tejido cicatricial aún no es lo suficientemente fuerte como para tolerarlo.

Se debe evitar el estiramiento del hombro ya que, en esta fase, el hombro debe tratarse en rangos medios; El estiramiento implica un movimiento de rango final.

Las movilizaciones resistidas del hombro deben implementarse en la fase crónica de curación, no en la fase subaguda.

426.

¿Por qué es importante confiar en tu primera impresión al palpar?

Los receptores sensoriales de la mano se ajustan rápidamente al estímulo.

La segunda vez, la palpación a menudo se realiza con más presión.

Las manos pueden fatigarse rápidamente con la palpación.

Por lo general, el cliente no puede tolerar la palpación durante un período de tiempo más largo.

Respuesta correcta: Los receptores sensoriales de la mano se ajustan rápidamente al estímulo.

La mano es un área altamente inervada, y el cerebro le dedica una gran área sensorial. Por lo tanto, la mano es una herramienta de palpación muy eficaz; pero los receptores sensoriales pueden ajustarse muy rápidamente. Es por eso que dejamos de notar guantes o ropa después de un tiempo; los receptores sensoriales se han ajustado a ellos. Por lo tanto, si palpas una vez, una y otra vez, la sensación será diferente, y la información que recibe tu mano será cada vez menos precisa. Confía en la primera impresión.

La segunda vez que se palpa un área no siempre se hace necesariamente con más presión; la presión se cambia en función de las estructuras que el terapeuta está tratando de palpar (más profundo para el tejido que está más profundo). Las manos no necesariamente se fatigan con la palpación, y esta no es una razón para apresurar la palpación. Si bien algunas áreas pueden ser sensibles para los clientes, la palpación debe ser generalmente tolerable.

427.

Si un cliente está acostado de lado, ¿Dónde deberías colocar una almohada para aliviar la presión de sus articulaciones pélvicas y cadera?

Entre sus piernas

Debajo de los tobillos

Debajo de su abdomen

Debajo de su cuello

Respuesta correcta: Entre sus piernas

*Si un cliente está acostado de lado, debe colocar una almohada entre sus piernas para aliviar la presión de sus articulaciones pélvicas y cadera. También se puede colocar una almohada debajo de su cabeza y brazos para mayor comodidad. El cliente siempre debe estar cubierto, exponiendo **solo** la región del cuerpo en la que el masajista está trabajando directamente.*

428.

Llene el espacio en blanco: Durante una sesión, un masajista explica que está a punto de hacer percusión. El masajista explica qué es esta técnica y qué esperar, así como cualquier riesgo asociado con ella. El cliente asiente con la cabeza y dice: "Claro, adelante". Esta interacción es un ejemplo de _____.

Consentimiento informado

Informe del historial

Informes subjetivos

Medidas objetivas

Respuesta correcta: Consentimiento informado

El consentimiento informado es el proceso en el que el terapeuta explica las opciones para el cuidado del cliente, y el cliente entiende y está de acuerdo con una determinada técnica. Es absolutamente necesario obtener el consentimiento informado antes de realizar cualquier tipo de masaje. También es recomendable seguir obteniendo varias formas de consentimiento informado a lo largo de la sesión. En este caso, explicar la técnica y los riesgos/beneficios asociados, y luego recibir una confirmación verbal del cliente, constituye un proceso de consentimiento informado.

Los informes subjetivos se producen cuando el cliente le dice al masajista sus razones para venir a la clínica, el historial de salud, los síntomas, el tratamiento previo, etc. El historial se produce cuando el terapeuta le pregunta al cliente sobre el historial de salud y el historial de síntomas del cliente. Las medidas objetivas son medidas cuantificables, como las pruebas de fuerza y el rango de movimiento. Si bien se debe obtener el consentimiento informado antes de una sesión, los procesos anteriores no se consideran consentimiento informado.

429.

Un nuevo cliente llega a la clínica con informes de dolor en la parte central de la pantorrilla y también en el arco del pie. Afirma que el dolor comenzó gradualmente a lo largo de varias semanas. Según la información proporcionada, ¿Cuál es la fuente más probable del dolor de este cliente?

Un punto gatillo "Trigger point" en el gastrocnemio

Un punto gatillo "Trigger point" en el sóleo

Un punto gatillo "Trigger point" en el peroneo largo

Un punto gatillo "Trigger point" en el abductor del dedo gordo

Respuesta correcta: Un punto gatillo en el gastrocnemio

El gastrocnemio se encuentra en la cara posterior de la pantorrilla. Es un músculo grande en el que comúnmente se producen puntos gatillo. Los puntos gatillo pueden crear dolor en áreas alejadas del músculo/punto gatillo. Los puntos gatillo en el gastrocnemio refieren dolor a la mitad de la pantorrilla y al arco del pie.

Un punto gatillo en el sóleo produciría dolor en la parte media e inferior de la pantorrilla, pero no en el arco del pie.

En el peroneo largo, un punto gatillo produciría dolor a lo largo de la pantorrilla lateral, mientras que un punto gatillo en el abductor del dedo gordo produciría dolor a lo largo del primer metatarsiano.

430.

Un terapeuta tiene dificultades para palpar el supraespinoso. ¿Qué sería lo **más** útil?

Resistir el movimiento del cliente hacia la abducción del hombro

Presiona con más firmeza para llegar a la barriga muscular

El supraespinoso se encuentra demasiado profundo y no se puede palpar

Resistir el movimiento del cliente en la rotación medial del hombro

Respuesta correcta: Resistir el movimiento del cliente hacia la abducción del hombro

Un músculo puede ser palpado mucho más fácilmente mientras se contrae contra la resistencia. El supraespinoso está involucrado en la abducción del hombro, por lo que la resistencia a la abducción del hombro haría que el músculo fuera más discernible.

Resistir al cliente en la rotación medial del hombro haría que los rotadores mediales del hombro fueran más discernibles, sobre todo el subscapular, no el supraespinoso. A veces, se indica presionar con más fuerza, pero para discernir específicamente el músculo en cuestión no basta con presionar con más fuerza sino que, además, las fibras se pueden contraer para localizar la profundidad correcta.

431.

¿Cuál es la definición **más** precisa del razonamiento clínico?

El proceso de recopilación y análisis de datos y desarrollo del plan de tratamiento adecuado basado en los resultados deseados.

El proceso de explicación de la validez de un método de tratamiento en particular.

Objetivos específicos que deben lograrse como resultado de la aplicación de masaje.

Posicionar al cliente de la mejor manera para recibir el beneficio del masaje.

Respuesta correcta: El proceso de recopilación y análisis de datos y desarrollo del plan de tratamiento adecuado basado en los resultados deseados.

El razonamiento clínico es fundamental para el éxito de la terapia de masaje, ya que ayuda a crear una atención individualizada al cliente. Es el proceso de recopilar y analizar los datos observados y desarrollar un plan de tratamiento adecuado basado en los resultados deseados en relación con los datos.

La justificación es el proceso de explicación de la validez de un método de tratamiento en particular. Los objetivos de resultado son los objetivos específicos que deben alcanzarse como resultado de la aplicación del masaje. El posicionamiento es colocar al cliente en una posición que mejore los beneficios de un masaje.

432.

Al trabajar con un niño de 14 meses, el masajista se da cuenta de que la frecuencia respiratoria del niño aumenta de 21 respiraciones por minuto a 35 respiraciones por minuto. Su expresión facial también cambia a un ceño fruncido con la mandíbula apretada. La madre del niño también está presente, y dice que no se preocupe ni cambie nada porque el niño lo hace con frecuencia.

¿Cuáles son los mejores próximos pasos para el masajista?

Reducir la presión; moverse a una zona diferente del cuerpo.

Detener por completo el masaje; intentarlo de nuevo en una semana.

Continuar con la misma técnica en la misma área.

Detener completamente el masaje; referir al cliente a un médico.

Respuesta correcta: Reducir la presión; moverse a una zona diferente del cuerpo.

Cuando se trabaja con bebés y niños, es increíblemente importante evitar el dolor causado por el masaje y conocer los signos de dolor (ya que a menudo el niño no puede expresar dolor verbalmente). Los signos de dolor son un aumento de la frecuencia respiratoria o del pulso, un estremecimiento o un cambio en la expresión facial. El terapeuta siempre debe observar el lenguaje corporal del cliente para detectar estos signos. Si ocurren, es más apropiado reducir la presión y moverse a un área diferente para eliminar el dolor, independientemente de lo que diga el padre. Confía siempre en tus propias habilidades de razonamiento clínico.

No es apropiado continuar el masaje de la misma manera, a pesar de lo que dice la madre, ya que el niño está mostrando signos de dolor. No es necesario en este momento detener completamente el masaje; sin embargo, si se reduce la presión y se aborda una nueva área del cuerpo, y estos signos continúan mostrándose durante un período prolongado, entonces el masaje debe detenerse.

433.

Un cliente acude a un masajista; su principal queja es rigidez y opresión en los hombros y el cuello. Este dolor ha estado presente durante años. Las sesiones han incluido estiramiento manual, compresión y amasado. Después de seis visitas, la clienta afirma que sus síntomas mejoran durante cada sesión, pero el dolor regresa dentro de una hora después del tratamiento.

¿Qué podría hacer el terapeuta para mejorar esto de la manera **más** efectiva?

Relajación-Contracción del trapecio superior, programa de relajación progresiva

Consulte a otro proveedor de atención médica para un enfoque diferente

Movilización por percusión y fricción del trapecio superior

Masaje de Effleurage y circulación

Respuesta correcta: Relajación-Contracción del trapecio superior, programa de relajación progresiva

Observaciones de rigidez u opresión en el cuello suelen ser el resultado de la postura, que es un resultado directo de los hábitos del cliente a diario. Para hacer un cambio más significativo, sería más efectivo utilizar la contracción, el estiramiento y la liberación muscular. Una técnica efectiva para lograr esto es la relajación-contracción. El terapeuta también podría realizar una relajación progresiva (pidiendo al cliente que contraiga un músculo específico seguido de una relajación total de ese músculo).

*Dado que el cliente mejora con las técnicas, todavía sería apropiado continuar tratándola, pero se debe emplear una técnica o enfoque diferente. La percusión estimularía el músculo en lugar de relajarlo, y la movilización por fricción iniciaría una pequeña respuesta inflamatoria y probablemente no resultaría en la relajación muscular o el alivio de la tensión. La técnica de effleurage puede tener efecto en la tensión en un músculo, pero el masaje de circulación se centraría más en mejorar la circulación en el área. Si bien esta no es una mala elección, el uso de técnicas de relajación-contracción sería el **más** efectivo.*

434.

Un masajista está utilizando la Espina Iliaca Anterior Superior (ASIS) como punto de referencia para palpar un músculo. De las siguientes opciones, ¿Cuál es el músculo que es **más** probable esté evaluando?

Sartorio

Recto Femoral

Psoas

Vastus intermedio

Respuesta correcta: Sartorio

El sartorius se origina en la Espina Iliaca Anterior Superior (ASIS) y se inserta en el aspecto medial proximal de la tibia (Pes anserinus). Puede ser muy útil comenzar la palpación en los sitios de apego, especialmente aquellos como el ASIS, ya que es una referencia física bastante obvia.

Ninguna de las opciones restantes (recto femoral, psoas, vastus intermedio) se conectan al ASIS.

435.

¿Qué representa la "P" en las notas SOAP?

Plan

Procedimiento

Promoción

Progreso

Respuesta correcta: Plan

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan.

- *La sección subjetiva (S) es para registrar cualquier información que el cliente le informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").*
 - *La sección objetivo (O) es para que el terapeuta de masaje registre cualquier información objetiva observada y hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").*
 - *La sección de evaluación (A) es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje sobre la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente presenta entablillado del glúteo medio y cuadrado lumbar (QL) izquierdos). Después de un 1- sesión de una hora, el ROM del cliente aumentó a 15 grados antes de la aparición del dolor").*
 - *La sección del plan (P) es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y sugerencias para sesiones futuras (es decir, "liberar el 50% de la ferulización en el glúteo medio con trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al cuadrado lumbar (QL). ").*
-

436.

Después de completar una evaluación inicial con un cliente, el terapeuta de masaje le pregunta si está de acuerdo con comenzar un masaje general, a lo que él responde: "Sí". Luego, el tratamiento se inicia inmediatamente en la zona lumbar, liberando los puntos gatillo "trigger points" y amasando. Varios días después de la sesión, el cliente llama a la clínica molesto porque su dolor de espalda ha empeorado y nunca aceptó la liberación de los puntos gatillos "trigger points".

¿Cómo se podría haber evitado esta situación?

Haciendo que el cliente firme un formulario de consentimiento informado y hablando con el cliente sobre los posibles efectos secundarios antes del masaje.

Reduciendo el rigor de las técnicas inicialmente y evitando tratar la región lumbar

Al no realizar la liberación del punto gatillo "trigger points"

Este cliente no debería haber sido tratado en absoluto.

Respuesta correcta: Haciendo que el cliente firme un formulario de consentimiento informado y hablando con el cliente sobre los posibles efectos secundarios antes del masaje.

Es sumamente importante obtener el consentimiento informado de diversas formas antes de iniciar una sesión. El cliente debe firmar un formulario antes de que comience el masaje y el terapeuta debe obtener el consentimiento verbal tanto antes, como durante el tratamiento. El plan de tratamiento también debería haberse discutido con tanto detalle como sea necesario para garantizar que el cliente sepa qué esperar.

Si bien inicialmente podría ser una buena idea reducir el rigor de las técnicas, obtener el consentimiento informado es aún más importante en este caso, ya que el cliente estaba molesto porque nunca se le dio la opción de rechazar la liberación de los puntos gatillos "trigger points". El cliente debería haber sido tratado siempre y cuando se obtuviera el consentimiento informado.

437.

Un masajista ha estado trabajando con un cliente durante dos semanas. Al final de su segunda sesión, el cliente le dice al masajista que no quiere continuar porque los tratamientos no son lo que pensaba que serían y no está mejorando. Al reflexionar sobre lo que ha salido mal, el masajista recuerda que el día de la sesión inicial, estaba muy apresurado porque se estaba quedando atrás y el cliente llegó tarde.

¿Qué es lo que probablemente **no** hizo el terapeuta, que condujo este resultado?

Preguntarle al cliente sobre sus objetivos y expectativas

Tomar el historial de salud completo

Preguntarle al cliente sobre sus niveles de dolor

Evaluar el rango de movimiento

Respuesta correcta: Preguntarle al cliente sobre sus objetivos y expectativas

El primer paso en la sesión inicial con un nuevo cliente debería ser preguntar sobre sus objetivos y expectativas. Es increíblemente importante hacer esta pregunta porque esto marca la pauta para todo el plan de tratamiento y garantiza que tanto el terapeuta como el cliente estén en la misma página. Una vez que esto se establece, se obtiene el consentimiento informado y se puede tomar más historia. Este primer paso nunca debe omitirse, incluso si el terapeuta tiene prisa.

El terapeuta puede haber omitido tomar una historia completa y si bien esto puede afectar a los resultados, es probable que no sea precisamente lo que llevó al cliente a interrumpir el tratamiento. Preguntar sobre los niveles de dolor y evaluar el rango de movimiento son medidas objetivas importantes y siempre ayudan en el tratamiento, pero probablemente no condujo a este resultado. La razón más probable por la que este cliente eligió detener las sesiones fue debido a sus expectativas.

438.

Dos días después de una torcedura de tobillo, un cliente comenzó a ver a un masajista y ha continuado con este tratamiento cada semana durante cuatro semanas. El cliente pensó que estaba progresando cuando comenzó el tratamiento y ya no tiene ninguna hinchazón en el tobillo; pero siente que se ha estabilizado en las últimas dos semanas. Las sesiones se han centrado en la reducción del dolor, el movimiento pasivo y el masaje general.

¿Cuál es la razón más probable por la que el cliente no está progresando?

El terapeuta sigue utilizando técnicas para lesiones agudas y no ha progresado en el tratamiento de los síntomas subagudos.

El terapeuta no ha abordado el drenaje linfático.

El terapeuta sigue utilizando técnicas para lesiones subagudas y no ha progresado en el tratamiento de los síntomas crónicos.

El terapeuta no ha abordado la fuerza del tejido cicatrizado.

Respuesta correcta: El terapeuta sigue utilizando técnicas para lesiones agudas y no ha progresado en el tratamiento de los síntomas subagudos.

Cuando este cliente comenzó el tratamiento por primera vez, el terapeuta debe concentrarse en el manejo del dolor y el rango de movimiento pasivo para progresar a través de la fase aguda de la curación. Sin embargo, una vez que el cliente demuestra una mejoría y ha pasado más tiempo desde la lesión original, el plan de tratamiento debe cambiar para abordar la fase subaguda del proceso de curación. Esta fase incluye la movilización controlada del tejido blando que rodea el tobillo y el rango de movimiento activo y pasivo. El tratamiento debe cambiar junto con el cliente.

Si bien las técnicas de drenaje linfático son apropiadas en la fase aguda, ahora que no hay más hinchazón en el tobillo, no es probable que esta sea una causa del estancamiento.

La fuerza del tejido cicatrizado solo debe abordarse en la fase crónica de curación (de 3 a 12 meses), ya que los tejidos en la fase subaguda no serían lo suficientemente fuertes como para tolerar esto. El terapeuta aún no necesitaría avanzar en la fase crónica de curación, ya que no han pasado tres meses desde la lesión inicial.

El problema se produjo porque el terapeuta no había progresado de la fase aguda a la fase subaguda.

439.

Llene el espacio en blanco: El propósito del masaje paliativo es _____.

Reducir el sufrimiento y proporcionar comodidad

Proporcionar un cambio terapéutico

Aumenta la fuerza muscular

Promover la circulación

Respuesta correcta: reducir el sufrimiento y proporcionar comodidad

El propósito del masaje paliativo es reducir el sufrimiento y proporcionar comodidad. A menudo se realiza en pacientes con enfermedad en etapa terminal y dolor crónico intenso. Este es un tratamiento especialmente común para los pacientes con cáncer.

Los objetivos del masaje terapéutico, no del masaje paliativo, incluyen la curación y el cambio terapéutico. El ejercicio, no el masaje, aumenta la fuerza muscular.

440.

Las pacientes con cáncer usan el masaje como:

Cuidado complementario

Atención primaria

Atención terapéutica directa

Tratamiento invasivo

Respuesta correcta: Cuidado complementario

Los pacientes con cáncer utilizan el masaje como cuidado complementario con el fin de potenciar el proceso de curación. Los cuidados paliativos se utilizan para aliviar el dolor y relajar a los clientes con enfermedades terminales; Estos clientes a menudo (pero no siempre) tienen un diagnóstico de cáncer.

La atención terapéutica directa se utiliza para la relajación o estimulación muscular directa.

El tratamiento invasivo no incluye la aplicación de masajes, ya que el masaje es una terapia no invasiva.

La atención primaria implicaría la atención del equipo médico de médicos y oncólogos.

441.

Una clienta expresa su deseo de modestia y el no sentirse cómoda desnudándose para su masaje. ¿Cuál es la solución **más** adecuada?

Indicar al cliente que use pantalones cortos holgados y una camisa para la sesión.

Proporcionar al cliente un manual escrito que describa los beneficios del masaje aplicado directamente a la piel.

Proporcionar una demostración de drapeado en un colega

Rehusar el tratamiento.

Respuesta correcta: Indicar al cliente que use pantalones cortos holgados y una camisa para la sesión.

La comodidad del cliente es una prioridad extremadamente alta durante el masaje. El cliente debe dar su consentimiento informado a todos los aspectos del masaje, tanto antes, como durante cada sesión. Si el cliente prefiere no desnudarse, es responsabilidad del terapeuta ofrecer las adaptaciones adecuadas. Al instruir a este cliente para que use ropa holgada, el terapeuta respeta los límites del cliente y desarrolla aún más la confianza entre el cliente y el terapeuta.

No es ético intentar convencer al cliente de que se despoje de su ropa, ya sea dándole un manual escrito o ofreciendo una demostración de drapeado. Rehusar dar el tratamiento es innecesario, ya que hay muchas técnicas que serán efectivas cuando se realicen a través de la ropa.

442.

Un cliente con osteoartritis de la rodilla tiene cuádriceps hipertónico. El masajista también ha notado que el cliente solo puede mover la rodilla a 100 grados de flexión con informes de un estiramiento intenso en el cuádriceps durante este movimiento. ¿Qué tratamiento sería el más efectivo para este cliente?

Técnicas de relajación/contracción para el cuádriceps, técnica de sacudir el cuádriceps

Técnicas de relajación/contracción para los isquiotibiales, sacudida de los cuádriceps

Técnicas de relajación/contracción para el cuádriceps, sacudida de los isquiotibiales

Técnicas de relajación/contracción para el cuádriceps, percusión para el cuádriceps

Respuesta correcta: Técnicas de relajación/contracción para el cuádriceps, técnica de sacudir el cuádriceps

Las técnicas apropiadas para abordar la degeneración articular que se produce en la osteoartritis incluyen alargar los músculos cortos/apretados, reducir el tono en los músculos hipertónicos y abordar las adherencias que rodean la articulación. 100 grados de flexión de la rodilla se considera una articulación hipomóvil, y el cuádriceps acortado puede contribuir a esto. Por lo tanto, la relajación-contracción dirigida al cuádriceps ayudará a mejorar la longitud muscular, mientras que la sacudida ayudará a reducir el tono.

Dado que no se mencionaron los isquiotibiales acortados o hipertónicos con este cliente, activarlos no sería la intervención más adecuada. Además, las técnicas de percusión ayudan a estimular los músculos en lugar de reducir el tono.

443.

Una corredora viene a la clínica reportando un dolor de rodilla que ha estado presente durante varios días; niega cualquier lesión o accidente específico. Después de una evaluación adicional, el masajista señala que la región suprapatelar está hinchada y caliente al tacto, y una palpación más profunda revela tejido denso. Se aplica presión en el área dolorosa durante 10 segundos (suficiente para causar molestias), después de lo cual la incomodidad disminuye.

¿Cuál sería la acción más apropiada a tomar?

Realizar el masaje en el área con precaución, recomendar al cliente que también vea a un médico o fisioterapeuta para una evaluación adicional.

Evitar el masaje en el área, continuar con el tratamiento regular al resto del cuerpo.

Continuar con el masaje en el área usando compresión y amasado.

Referir al cliente inmediatamente a un médico para una evaluación adicional.

Respuesta correcta: Realizar el masaje en el área con precaución, recomendar al cliente que también vea a un médico o fisioterapeuta para una evaluación adicional.

Este cliente está exhibiendo algunos signos de inflamación aguda de tejidos blandos (hinchazón, calor, tejido más denso); sin embargo, los signos no son una bandera roja. Dado que el tejido se volvió menos doloroso después de la compresión en el área, es posible que el cliente no tenga irritación aguda de los tejidos blandos. Dado que no todos los signos de irritación aguda están presentes, sería aceptable continuar con el masaje con precaución. Dado que los síntomas han estado presentes durante varios días, y algunos signos de inflamación están presentes, es mejor también hacer que el cliente visite a otro profesional médico. Es importante recordar que la mayoría de los clientes no presentarán síntomas en blanco y negro, y los pasos a seguir no siempre estarán claros. En caso de duda, confía en tu instinto.

No sería apropiado continuar sin precaución dados los síntomas actuales; sin embargo, no es necesario detener por completo el masaje. Las técnicas agresivas como la compresión y el amasado también están contraindicadas. Dado que el tejido no es extremadamente sensible al tacto, no hubo accidente y el dolor mejoró con la compresión prolongada, es aceptable continuar con precaución en lugar de evitar el área.

444.

Un masajista ha estado trabajando con una mujer de 67 años durante las últimas cuatro semanas. El terapeuta ha realizado técnicas de liberación de puntos gatillos (trigger point), y técnicas de energía muscular de contracción-relajación centradas en la región cervicotorácica para mejorar la movilidad. Durante una conversación regular con la cliente, recientemente se descubrió que le diagnosticaron osteoporosis hace varios años.

¿Cómo podría haber evitado esta situación el masajista?

Tomando un historial de salud completo

Hacer que el cliente firme un formulario de consentimiento informado

Evitando todas las técnicas de compresión y liberación de puntos gatillos (trigger points) en este cliente

Al leer las radiografías del cliente

Respuesta correcta: Tomando un historial de salud completo

Es absolutamente esencial que un masajista tome un historial de salud completo antes de proporcionar tratamiento. Un diagnóstico de osteoporosis no debería haber pasado desapercibido durante cuatro semanas, ya que el terapeuta debió haber preguntado específicamente durante la primera visita sobre las condiciones comunes que son contraindicaciones para algunas técnicas de masaje. A una mujer mayor siempre se le debe preguntar si se le ha diagnosticado osteoporosis, ya que es común en esta población. Se deben evitar las técnicas de compresión y la presión profunda. Esta también es una condición peligrosa para ignorar, ya que las técnicas de masaje agresivo podrían resultar en fracturas óseas.

No es necesario evitar las técnicas de compresión y de liberación de puntos detonantes simplemente debido a la edad de un cliente. Sin embargo, estas técnicas están contraindicadas para un cliente con osteoporosis y podrían haberse evitado si el masajista hubiera sabido de esta condición. Una radiografía no proporcionaría suficiente información para que el masajista descubra evidencia de osteoporosis; además, no está dentro del alcance de práctica de un masajista. Si bien los clientes siempre deben firmar formularios de consentimiento informado, esto no habría alertado al terapeuta sobre las condiciones subyacentes del cliente.

445.

Un cliente es un sobreviviente de un derrame cerebral y acude a un terapeuta de masaje para reducir los niveles de dolor en el cuello y el hombro. La fuerza del cliente en su bíceps braquial se califica en 3/5. ¿Cuál es el tipo de movimiento más difícil que este cliente aún puede realizar?

Flexión del codo estando sentado (contra la gravedad) sin nada en la mano

Flexión del codo estando de pie (contra la gravedad) con un peso de 1 libra en la mano

Flexión del codo estando de pie (contra la gravedad) con un peso de 5 libras en la mano

Flexión del codo mientras está acostado de lado (no contra la gravedad) con un peso de 5 libras en la mano

Respuesta correcta: Flexión de codo en posición sentada (contra la gravedad) sin nada en la mano

La calificación de fuerza se basa en la escala de calificación del Medical Research Council. En esta escala, la fuerza muscular se clasifica entre 0 y 5, siendo 0 ninguna contracción muscular y 5 una fuerza completamente normal. En este caso, el cliente es capaz de mover el codo contra la gravedad sin ninguna resistencia adicional (nada en su mano). Dado que la pregunta indicaba que este tenía que ser el movimiento más desafiante que el cliente podía realizar, esto colocaría al cliente en una calificación de 3/5.

*Ser capaz de mover el codo contra la gravedad con una resistencia moderada o fuerte (peso de 1 o 5 libras) indica una puntuación de fuerza de 4 o 5. Si bien este cliente podría realizar una flexión del codo acostado de lado posiblemente con un peso de 5 libras, esto **no** es la opción más desafiante.*

446.

¿De las siguientes opciones,Cuál **no** se evalúa durante la palpación de la piel?

La presencia de puntos gatillos (Trigger Points)

Temperatura

Movilidad del tejido conectivo superficial

La presencia de lunares

Respuesta correcta: La presencia de puntos gatillos (Trigger Points)

La palpación de la piel no proporcionará información sobre la presencia de puntos de activación o Trigger Points. Para evaluar si hay "trigger points", el terapeuta debe palpar el tejido muscular más profundo.

Es posible evaluar la temperatura del cliente, el deslizamiento de la piel sobre el tejido conectivo superficial y la presencia de lunares al palpar la piel

447.

Después de cinco sesiones de masaje centradas en el estiramiento, un cliente todavía presenta una disminución del rango de movimiento cuando realiza la flexión de la rodilla. ¿Qué técnica podría realizar el terapeuta a continuación para mejorar los efectos del estiramiento?

Utilice técnicas de contracción y relajación para los cuádriceps seguidas de estiramiento del cuádriceps.

Continúe estirando los cuádriceps y luego utilice técnicas de contracción y relajación para los cuádriceps.

Continuar con el mismo plan y técnicas ya que cinco sesiones no son suficientes para notar un cambio.

Utilice únicamente técnicas de contracción y relajación para los cuádriceps.

Respuesta correcta: Utilice técnicas de contracción-relajación para el cuádriceps seguidas de estiramiento del cuádriceps.

Si un cliente no ha mejorado después de cinco sesiones, es hora de que el terapeuta utilice una nueva estrategia. El estiramiento es más eficaz cuando se utiliza después de técnicas de relajación por contracción del tejido restringido. Si la flexión de la rodilla es limitada, la estrategia más eficaz sería contraer y relajar el cuádriceps, seguido de estiramiento de este mismo grupo de músculos.

Para mejorar los efectos del estiramiento, se deben utilizar técnicas de contracción y relajación antes del estiramiento, no después. Esta técnica también es más eficaz cuando se utiliza en combinación con estiramientos. Cinco sesiones es tiempo suficiente para ver un cambio notorio, por lo que es necesario un cambio de técnicas o de enfoque.

448.

Un terapeuta está trabajando con un cliente que actualmente está recibiendo radiación y quimioterapia para el cáncer de mama en un entorno de cuidados paliativos para pacientes hospitalizados. De las siguientes, ¿qué técnicas de masaje son apropiadas?

Toques lentos y rítmicos, y presión ligera

Toques rítmicos, compresión para reducir el tono y estiramiento hasta el rango final

Golpes lentos con énfasis en la flexibilidad del tejido conectivo

Estimulación muscular y tapotement intenso

Respuesta correcta: Toques lentos y rítmicos, y presión ligera

Cuando se trabaja con un paciente en cuidados paliativos, el masaje debe centrarse principalmente en la comodidad. Los cuidados paliativos son un entorno que se centra en la comodidad del paciente y pueden ocurrir mientras el paciente todavía está recibiendo tratamiento para su condición principal. El cliente debe estar en una posición cómoda y el masaje debe promover el alivio del dolor y la relajación.

Si bien la compresión puede ser apropiada (si es ligera), el estiramiento hasta el rango final no lo es. El objetivo es consolar al paciente en lugar de mejorar el rango de movimiento. Si bien la mejora de la flexibilidad del tejido conectivo puede ser un resultado no deseado, tampoco debería ser el objetivo, ya que muchas de las técnicas que logran esto son dolorosas. La relajación muscular, no la estimulación, es un objetivo del masaje paliativo. Tapotement estimula los músculos, lo cual es inapropiado en esta situación.

449.

Cuando evalúas visualmente el modo de caminar de un cliente, ¿Qué estás buscando?

Si su patrón al caminar es suave y equilibrado

Si su cuerpo es simétrico

Si su columna vertebral tiene la curvatura adecuada

Si sus músculos están restringiendo sus movimientos

Respuesta correcta: Si su patrón al caminar es suave y equilibrado

Cuando evalúas visualmente el caminar de un cliente, estás buscando ver si su patrón de marcha es suave y equilibrado. Deberías buscar dos factores principales al evaluar la marcha:

- 1. Identificar áreas que se mueven demasiado*
- 2. Identificar áreas que no se mueven lo suficiente*

Si está evaluando la postura de un cliente, está buscando ver si su cuerpo es simétrico.

Si está evaluando la estructura corporal básica de un cliente, está buscando ver si su columna vertebral tiene la curvatura adecuada.

Si está evaluando el rango de movimiento restrictivo de un cliente, está buscando ver si sus músculos están restringiendo sus movimientos.

450.

Al intentar evaluar el subescapular a través de la palpación, ¿qué sería **más** útil para el terapeuta?

Crear resistencia suavemente mientras el cliente mueve el brazo hacia la rotación medial

Crear resistencia suavemente mientras el cliente mueve el brazo hacia la rotación lateral

Crear resistencia suavemente mientras el cliente mueve el codo hacia la flexión

Crear resistencia suavemente mientras el cliente mueve el brazo hacia la abducción

Respuesta correcta: Crear resistencia suavemente mientras el cliente mueve el brazo hacia la rotación medial

Para palpar fácilmente un músculo, a menudo es útil contraerlo suavemente, ya que esto hará que el músculo "aparezca". El subescapular es un rotador medial del hombro, por lo que para contraer el músculo, el cliente debe mover el brazo hacia la rotación medial, y el terapeuta se resiste suavemente.

Mover el brazo a la rotación lateral contraerá el infraespinoso y el teres mayor, moverse a la abducción contraerá el supraespinoso y probablemente el deltoide; y flexionar el codo contraerá el bíceps. Ninguna de estas instrucciones sería útil cuando se intenta palpar la subescapularis.

451.

¿Cuál de las siguientes es la forma **más** correcta de escribir un objetivo?

El nivel de dolor al caminar se reducirá a 2/10 en 4 semanas.

El nivel de dolor se reducirá moderadamente en 4 semanas.

El cliente reducirá los niveles de dolor mientras camina en 4 semanas.

El cliente mejorará los niveles de dolor a 2/10.

Respuesta correcta: El nivel de dolor al caminar se reducirá a 2/10 en 4 semanas.

Los objetivos deben ser cuantificables, lo que significa que debe haber una manera de que tanto el terapeuta como el cliente sepan cuándo se han logrado. Por lo tanto, un componente de tiempo es importante, así como una medida cuantificable (nivel de dolor). Este objetivo contiene ambos elementos.

Reducir "moderadamente" los niveles de dolor o simplemente "reducir" los niveles de dolor no es medible, por lo que no hay forma de saber si este objetivo se ha logrado. Además, "mejorar" los niveles de dolor no es un uso preciso de la terminología clínica.

452.

Cinco meses después de la extirpación del ganglio linfático centinela derecho (en la axila) y la radioterapia para el cáncer de mama, una cliente tiene una hinchazón persistente en el brazo derecho.

Ha visitado a su médico y ha recibido autorización para recibir terapia de masajes. ¿Qué nivel de resistencia se debe aplicar al trabajar con el brazo derecho de este cliente, según la escuela de Vodder?

Nivel 2

Nivel 1

Nivel 0

Nivel 3

Respuesta correcta: Nivel 2

Los clientes a los que se les ha extirpado los ganglios linfáticos y han recibido radioterapia tienen un alto riesgo de desarrollar linfedema en la extremidad afectada. El linfedema es la acumulación de líquido linfático que provoca hinchazón. Para esta afección, es apropiada una técnica suave como el masaje de drenaje linfático. El nivel 2 de arrastre es un nivel moderado de arrastre que se usa comúnmente para el drenaje linfático y la relajación. Proporciona suficiente elasticidad para estimular el movimiento de la linfa sin dañar los tejidos, lo que lo hace ideal para controlar el linfedema.

El arrastre de nivel 1 es demasiado ligero para estimular eficazmente el flujo linfático, por lo que normalmente se reserva para la relajación general o la mejora de la circulación sin abordar afecciones específicas como el linfedema.

El nivel 0 de arrastre es el nivel más suave y se utiliza a menudo con clientes frágiles, como aquellos con osteoporosis o trastornos hemorrágicos, pero no sería eficaz para el drenaje linfático.

El arrastre de nivel 3 es mucho más fuerte y se usa para la liberación miofascial o para romper adherencias, lo que sería demasiado intenso para el linfedema y podría causar daño.

453.

El masajista asigna a su cliente practicar varios estiramientos en su casa que le gustaría revisar en la próxima sesión de masaje. ¿En qué sección de las notas SOAP se debe registrar esta información?

P

S

O

A

Respuesta correcta: P.

SOAP significa Subjetivo, Objetivo, Evaluación, Plan.

S: La sección subjetiva es para registrar cualquier información que el cliente le informe al masajista (es decir, "el cliente tuvo un accidente hace seis días y ahora tiene dolor en la parte inferior de la cadera izquierda").

O: La sección objetivo es para que el terapeuta de masaje registre cualquier información objetiva observada y hallazgos objetivos (es decir, "el dolor está presente a 10 grados de extensión de la pierna").

A: La sección de evaluación es para registrar la evaluación del terapeuta de masaje sobre la condición del paciente, así como el progreso continuo del paciente (es decir, "el cliente presenta entablillado del glúteo medio y cuadrado lumbar (QL) izquierdos). Después de un 1- sesión de una hora, el ROM del cliente aumentó a 15 grados antes de la aparición del dolor").

P: La sección del plan es registrar la estrategia del masajista para aliviar el problema y sugerencias para sesiones futuras (es decir, "liberar el 50% de la ferulización en el glúteo medio con trabajo en los puntos de inserción. Técnicas de estiramiento aplicadas al cuadrado lumbar (QL). ").

454.

Cuando se trabaja con un cliente con migrañas,

¿Cuál debería ser el objetivo general del tratamiento?

Manejar los síntomas, aumentar la función diaria tanto como sea posible.

Detener por completo la recurrencia de las migrañas.

Abordar las restricciones miofasciales subyacentes para detener todas las migrañas futuras

No se pueden realizar cambios en el tratamiento para clientes con esta afección.

Respuesta correcta: Manejar los síntomas, aumentar la función diaria tanto como sea posible.

Desafortunadamente, no existe ninguna cura conocida para las migrañas. Una vez que alguien comienza a experimentarlas, las migrañas pueden ser una afección que dura toda la vida. En estos casos, el objetivo del tratamiento debe ser "contener y afrontar". Dado que no hay solución, los síntomas deben controlarse para reducir los niveles de dolor y mejorar la capacidad de afrontamiento del cliente, para que pueda realizar tantas actividades diarias como sea posible. Otras afecciones de esta categoría son la diabetes, la depresión, la artritis, la fibromialgia, el síndrome de dolor crónico y el síndrome del intestino irritable.

Si bien algunas restricciones miofasciales pueden contribuir a los dolores de cabeza o las migrañas, el objetivo no debe ser detenerlas por completo porque no es un resultado realista. El objetivo debe ser desarrollar estrategias de afrontamiento y controlar los síntomas lo mejor que pueda. Si bien no existe cura, el masaje aún puede ser beneficioso y ayudar con los síntomas, por lo que aún se debe continuar con el tratamiento.

Ethics, Boundaries, Laws, Regulations

Ethics, Boundaries, Laws, Regulations

455.

Perteneces a una comunidad local de terapeutas y profesionales de la salud, que se reúnen para una cena una vez al mes. En uno de estos eventos, conoces a un estudiante de acupuntura. Está a mitad de camino de los estudios y aún no ha recibido licencia en su campo. Ella menciona que está deseando adquirir experiencia práctica y le pide que le refiera a sus clientes actuales. ¿Qué deberías hacer?

Rechazar cortésmente y explicar que lo estás haciendo porque ella aún no está certificada para practicar acupuntura

Rechazar cortésmente; no tiene clientes propios, por lo que no podrá devolver el favor

Referir a sus clientes; le gustaría apoyar su educación

Anunciar públicamente que esta sugerencia no es ética; dejas de asistir a la cena

Respuesta correcta: Rechazar cortésmente y explicar que lo estás haciendo porque ella aún no está certificada para practicar acupuntura

No es ético que un masajista remita a los clientes a un proveedor de atención médica no cualificado. Esto viola el código de ética establecido por el NCTMB, que dicta que los terapeutas deben remitir a los clientes solo a profesionales debidamente calificados. Debido a que la acupunturista aún no ha terminado la escuela, existe la posibilidad de que no lo sepa. Como profesional y futuro colega suyo, es su responsabilidad dar un buen ejemplo.

Si ella puede devolver el favor debería tener poco que ver con si le refieres a los clientes. Su objetivo principal debe ser la salud de sus clientes; si se beneficiarían de recibir acupuntura, sería razonable que los remitiera a un proveedor calificado. Hay muchas maneras de apoyar a esta nueva acupunturista en su educación sin comprometer su integridad como terapeuta; por ejemplo, podría ofrecerse a tomar un café con ella y hablar sobre su experiencia profesional. Es inapropiado desacreditarla públicamente y aislarse de la comunidad; esto podría haber sido un error honesto de

su parte. Si ella es capaz de aceptar tus comentarios y aprender de ellos, no hay razón para terminar la relación.

456.

Si un cliente discute abiertamente asuntos personales con usted mientras usted proporciona servicios de masaje, ¿qué medidas debe tomar?

Escuchar compasivamente al cliente

Darle al cliente tu opinión sobre el asunto

Informar al cliente que no puede hablar de asuntos personales

Ignorar al cliente y completar el masaje

Respuesta correcta: Escuchar compasivamente al cliente.

Un masajista debe escuchar con compasión a los clientes. Hacer esto desarrolla la confianza entre el cliente y el terapeuta y puede hacer que el cliente se sienta seguro en su entorno. Escuchar es la mejor herramienta de comunicación que un masajista puede usar.

Es inapropiado que el terapeuta proporcione asesoramiento fuera de su ámbito de práctica. Si, por ejemplo, un cliente está experimentando problemas con su cónyuge, el masajista no está calificado para dar asesoramiento profesional, y hacerlo no es ético en este contexto. Es tanto posible como aconsejable, evitar dar consejos sobre asuntos personales sin tener que pedirle al cliente que deje de hablar de sí mismo. Cerrarse a un cliente e ignorarlo mientras habla de su vida puede dañar la confianza del cliente en el masajista.

457.

¿Cuándo se requiere el consentimiento de un cliente para el tratamiento?

Antes y durante cada tratamiento, independientemente del área del cuerpo o del drapeado/ropa

Sólo cuando se trabaja en zonas sensibles (ingles, glúteos, etc.)

Cuando se trabaja con un cliente que está completamente desnudo pero cubierto

Al trabajar con un client@ que está nervios@ por el masaje.

Respuesta correcta: Antes y durante cada tratamiento, independientemente de la zona del cuerpo o del drapeado/ropa

Siempre se debe obtener el consentimiento informado, independientemente de la situación. No importa si el cliente está completamente vestido o no, o si esta es su primera sesión o la número 100. El permiso para tratamiento/masaje es una necesidad.

Se debe obtener el consentimiento informado cuando se trabaja en áreas sensibles, así como cuando se trabaja con un cliente que está nervioso por el masaje. Estas opciones son correctas; sin embargo, la opción más correcta es que se obtenga el consentimiento informado en cada sesión y en cada tratamiento.

458.

¿Qué debe informar el masajista a un cliente sobre los registros médicos del cliente?

Están sujetos a citación legal

Pueden ser revisados legalmente por cualquier persona que los solicite.

No se pueden compartir con nadie sin el consentimiento del cliente.

Se pueden compartir con cualquier proveedor de atención médica a discreción del masajista, con o sin el conocimiento del cliente.

Respuesta correcta: Están sujetos a citación legal (supoena).

*Los registros médicos se mantienen estrictamente confidenciales, **con algunas excepciones**. Con el consentimiento informado del cliente, el masajista puede compartir los registros de un cliente con otro profesional de la salud. Si el masajista trabaja bajo la supervisión de otro profesional (como un médico o un quiropráctico), puede compartir información con ese colega para desarrollar un plan de tratamiento adecuado. Además, los registros de un cliente pueden ser citados por los tribunales. Esto no requiere el consentimiento del cliente.*

Salvo en las circunstancias inusuales anteriores, los registros de masajes no se pueden compartir con nadie; como tal, el terapeuta de masaje no debe cumplir con las solicitudes de otras personas para verlos. Se requiere el consentimiento del cliente antes de que un masajista comparta información con otro proveedor de atención médica, pero no antes de responder a una citación.

459.

Todos los siguientes son principios éticos que un masajista debe seguir, **excepto**:

Deber de curar

Cuidado responsable

Responsabilidad con la sociedad

Integridad en las relaciones

Respuesta correcta: Deber de curar

El deber de curar no es un principio ético. Esto puede implicar que se requiere que un masajista "cure" a todos los clientes con los que entran en contacto, y esto simplemente no es posible. Cada cliente es único; algunos pueden no responder a la terapia de masaje, y otros pueden tener afecciones más graves que requieren intervenciones médicas adicionales.

El cuidado responsable, la integridad en las relaciones, la responsabilidad hacia la sociedad y el respeto por la dignidad de las personas son principios éticos que un masajista debe seguir.

460.

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor cómo se debe manejar una llamada telefónica solicitando servicios sexuales?

Rechazar y explicar los servicios que proporcionas.

Hablar de la llamada delante de otros clientes.

Gritarle a la persona que llama

Explicando respetuosamente el problema.

Respuesta correcta: Rechazar y explicar los servicios que presta

Cuando se enfrente a llamadas o preguntas obscenas, es importante que siempre sea profesional y explique los servicios que brinda.

Siempre que esté físicamente seguro, es mejor evitar tácticas extremas como gritarle a la persona que llama. Recuerde que representa a todos los masajistas en todas sus interacciones profesionales. Explicar respetuosamente el problema es una mejor manera de disuadirlos de llamar a otro terapeuta con la misma petición. Debes evitar hablar de temas comerciales frente a tu clientela; esto no es profesional. Una vez que un cliente o cliente potencial ha expresado intenciones sexuales, no es apropiado que usted trabaje con él a título profesional.

461.

Un colega terapeuta de masaje muestra constantemente un comportamiento poco ético al dar consejos médicos a sus clientes que están claramente fuera del alcance de la práctica del masajista. Como colega ético, ¿Cuál es una respuesta inapropiada?

Ignorar el comportamiento poco ético

Hablar con el masajista sobre la preocupación

Informar sobre el comportamiento al supervisor del comportamient

Consultar con la organización profesional de la zona

Respuesta correcta: Ignorar el comportamiento poco ético

Como masajista, usted es responsable de identificar e informar sobre la conducta poco ética de los colegas. No es profesional ignorar el comportamiento poco ético de los colegas y los terapeutas de masaje deben tener la voluntad de involucrarse con las preocupaciones éticas de toda la profesión para apoyar la profesión en su conjunto.

Si eres testigo de un comportamiento poco ético por parte de un colega, es importante arrojar luz sobre la situación. Dependiendo de las circunstancias específicas, puede ser apropiado hablar con la persona que se comporta de manera poco ética, informar a su supervisor o consultar con la entidad de gobierno local.

462.

En caso de que un masajista no se sienta capaz de proporcionar la mejor atención a un cliente en particular, ¿Qué debe hacer **primero** el terapeuta?

Comunicar al cliente de forma profesional los factores que limitan su capacidad para brindarle la mejor atención.

Trabajar diligentemente para asegurarse de que el cliente no conozca estas limitaciones.

Mencionar estos factores brevemente mientras el cliente sale por la puerta.

Nunca es apropiado revelar estos factores a un cliente.

Respuesta correcta: Comunicar al cliente de forma profesional los factores que limitan su capacidad para brindarle la mejor atención.

Si existe la posibilidad de que el masajista no pueda proporcionar la mejor atención, es imperativo informar al cliente de esto de una manera respetuosa y profesional. El cliente tiene derecho a conocer todos los factores que afectan a su atención, así como los riesgos/beneficios.

Esta información no debe ocultarse al cliente y debe discutirse de manera profesional y apropiada. Esta información también debe comunicarse con un tiempo adecuado para abordar las preocupaciones del cliente; no mientras se alejan.

463.

Una masajista participa activamente en el crecimiento de su negocio. Busca activamente nuevos clientes haciendo masajes en eventos promocionales, creando contactos con quiroprácticos y acupunturistas que podrían referir a sus clientes, y descontando la primera sesión para nuevos clientes. Ella tiene una formación muy amplia, por lo que está calificada para proporcionar muchos servicios diferentes, como masajes deportivos y aromaterapia. Ella acepta reservaciones de todo tipo de clientes, incluso aquellos que pueden no gustarle personalmente, siempre y cuando esté calificada para tratar su condición de salud específica.

¿Cuál de estas actividades representa un riesgo de preocupación ética?

Reservar a todo tipo de clientes, incluso aquellos que pueden no gustarle personalmente

Ofrecer eventos promocionales

Usar de aromaterapia

Ofrecer un descuento

Respuesta correcta: Reservar a todo tipo de clientes, incluso aquellos que pueden no gustarle personalmente.

El tacto de un masajista debe ser seguro y sin prejuicios. Un masajista puede o no ser capaz de tratar éticamente a un cliente que no le gusta, y estas relaciones profesionales deben abordarse con mucha cautela. El tacto es una forma de comunicación. Aún si todas sus palabras son respetuosas, el disgusto o falta de respeto de un terapeuta hacia un cliente puede ser evidente durante la sesión en sí. Esto puede hacer que un masaje sea ineficaz, o incluso causar daño al bienestar del cliente.

Siempre y cuando tenga la formación y las calificaciones adecuadas, es apropiado que un masajista ofrezca aromaterapia a sus clientes. Asistir a eventos promocionales es una excelente manera de conocer a nuevos clientes potenciales. El trabajo en red con colegas ofrece valiosas oportunidades para el desarrollo profesional.

464.

Un terapeuta de masaje que ha sido entrenado en reflexología, la ha estado usando para mejorar la función cardíaca de uno de sus clientes. También ha estado anunciando al público los beneficios potenciales de la reflexología.

¿Es esto apropiado?

Sí. El terapeuta ha sido entrenado en reflexología y esto está dentro del alcance de la práctica

Sí. El diagnóstico y el tratamiento de las condiciones cardíacas están dentro del alcance de la práctica

No. Los sistemas de órganos no pueden verse afectados por ninguna técnica de masaje

No. La reflexología y su efecto en el corazón están fuera del alcance de la práctica

Respuesta correcta: Sí. El terapeuta ha sido entrenado en reflexología y esto está dentro del alcance de la práctica

El tratamiento del flujo de energía y el uso de la reflexología, en teoría, pueden influir en la función cardíaca. Dado que este terapeuta ha sido entrenado en estas técnicas, es apropiado tratar a los clientes con ella y anunciarla al público. Sin embargo, no es apropiado anunciarlo como una alternativa a los medicamentos o tratamientos vitales para el corazón.

Esto no debe anunciarse como un tratamiento "médico", sino más bien como un tratamiento alternativo o complementario. También se debe dejar claro, tanto en la publicidad como a cualquier cliente, que estas técnicas no pueden ni deben reemplazar los medicamentos o procedimientos vitales.

465.

Al tomar la historia de un cliente durante la primera sesión, ¿Cuáles son las mejores preguntas que puede hacer el terapeuta?

Sólo aquellas pertinentes al problema actual.

Las que involucran la vida familiar del cliente.

Sólo aquellas relacionados con el historial de uso de sustancias del cliente.

Tantas preguntas como sea posible; Cuanta más información tengan, más eficazmente podrán tratar al cliente.

Respuesta correcta: Sólo aquellas pertinentes al problema actual

Durante la toma del historial del cliente, es mejor hacer sólo las preguntas pertinentes. Esto muestra respeto por el cliente y evita traspasar los límites profesionales. Las preguntas relacionadas con el problema que lo trae a la clínica, su historial de salud y otras condiciones que puedan tener un impacto en el masaje son las más apropiadas.

Generalmente no es apropiado, especialmente en la primera sesión, preguntar sobre el uso de sustancias o la vida hogareña del cliente. Si resulta evidente que estos dos temas están impactando la salud del cliente y su progreso en el masaje, entonces pueden volverse relevantes durante sesiones posteriores. Si bien es importante que el terapeuta obtenga una imagen clara del historial de salud del cliente, es una falta de respeto al tiempo del cliente que el terapeuta lo bombardee con un sinnúmero de preguntas.

466.

¿Qué término describe la base de conocimientos y los parámetros de la práctica para una profesión?

Alcance de práctica (Scope of Practice)

Consentimiento

Educación continua

Acceso directo

Respuesta correcta: Alcance de práctica (Scope of Practice)

El alcance o ámbito de la práctica es la base de conocimientos y los parámetros de práctica de una profesión. Un masajista debe entender el alcance de la práctica para su profesión y para otros profesionales. Un masajista no debe caer en una situación que se malinterprete como la práctica de la medicina.

467.

En cuanto a la ética y al profesionalismo, ¿Qué término describe la base de conocimientos y los parámetros de la práctica de una profesión?

Alcance de la práctica

Transferencia

Contratransferencia

Normas o estándares de práctica

Respuesta correcta: Alcance de la práctica

El ámbito o alcance de la práctica incluye la base de conocimientos de una profesión, así como los parámetros de la práctica. El masajista solo debe realizar intervenciones que entren en el ámbito de práctica del masajista.

Los estándares de práctica son los principios que sirven como directrices para guiar la práctica ética y la atención de calidad. Proporciona una estructura para evaluar la calidad de la atención.

La contratransferencia es la incapacidad de un profesional para separar la relación terapéutica de la relación personal. Ocurre cuando el profesional personaliza la relación profesional.

La transferencia es cuando el cliente personaliza una relación profesional.

468.

Un terapeuta de masaje está estableciendo una nueva clínica de bienestar y está trabajando para hacerlo de una manera que mantenga el cumplimiento de las regulaciones de la HIPAA. ¿Cuál es un ejemplo de una estrategia que puede conducir a una violación de la privacidad del paciente?

Instalar una estación de documentación móvil en el vestíbulo de los clientes

Proporcionar ordenadores y tabletas protegidos con contraseña

Mantener las conexiones al Internet cifradas (encrypted) y el "firewall" protegido

Guardar los archivos de papel en un armario cerrado con llave

Respuesta correcta: Instalar una estación de documentación móvil en el vestíbulo de los clientes

La Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (o HIPAA) protege la privacidad y la seguridad de la información del paciente, los derechos de los pacientes y la regulación de los requisitos administrativos.

Una estación de documentación móvil en el vestíbulo de una clínica de bienestar podría conducir a una violación en la privacidad del paciente debido al entorno público del vestíbulo. La documentación debe hacerse en un área privada, lejos de la vista de otros clientes o visitantes de la clínica. Las otras opciones son una buena práctica para mantener la privacidad del paciente.

469.

Todo lo siguiente debe documentarse en relación con la atención de un cliente, excepto:

Conversaciones sobre la vida personal del cliente.

Consultas

Llamadas telefónicas

La respuesta del cliente al tratamiento.

Respuesta correcta: Conversaciones sobre la vida personal del cliente.

Casi todo lo que ocurre durante la sesión de masaje o con respecto al cliente debe quedar documentado. Esto no incluye información sobre la vida personal del cliente que pueda surgir en la conversación durante la sesión, a menos que afecte directamente su atención.

Tanto las llamadas telefónicas como las consultas deben documentarse, y es especialmente importante documentar la respuesta del cliente al tratamiento.

470.

¿Cuál de las siguientes acciones debería realizar un terapeuta para cumplir con los estándares de práctica?

Revisiones periódicas por pares

Múltiples certificaciones de especialidad

Asumir un rol directivo en la clínica.

Asumir posiciones de liderazgo dentro de la junta estatal

Respuesta correcta: Revisiones periódicas por pares

De acuerdo con los estándares de práctica de la terapia de masaje, los profesionales en este campo deben participar en revisiones periódicas por pares. Este proceso ayuda a identificar áreas problemáticas potenciales para que el terapeuta pueda seguir mejorando.

Si bien múltiples certificaciones de especialidad, roles gerenciales y puestos de liderazgo pueden ayudar en la carrera de un terapeuta, no son obligatorios en los estándares de la práctica.

471.

Durante los primeros minutos de un masaje, el masajista se da cuenta de que el cliente parece estar sexualmente excitado. El cliente se da cuenta inmediatamente y se disculpa sinceramente y parece muy avergonzado. Afirma que nunca ha tenido un masaje antes y no sabe por qué está sucediendo esto. ¿Cómo debería responder el masajista?

Educar al cliente sobre los procesos fisiológicos que ocurren para causar esto, pero asegúrese de que entienda que esta no es una relación sexual

Salga de la habitación inmediatamente, sin una explicación al cliente, y busque la ayuda de un supervisor

Ignora por completo la situación y continúa con el masaje

Pídele al cliente que se vaya por un comportamiento inapropiado

Respuesta correcta: Eduque al cliente sobre los procesos fisiológicos que ocurren para causar esto, pero asegúrese de que entienda que no se trata de una relación sexual

Es completamente normal que esto ocurra durante un corto período de tiempo. Es más probable que esto ocurra en personas que solo experimentan el tacto en el contexto de una experiencia sexual. Al asociar todo contacto con el comportamiento erótico, las respuestas del cliente se pueden confundir fácilmente. Es importante explicar esto al cliente, ayudándole a entender los estrictos límites profesionales de la relación terapeuta-cliente. Esto debe hacerse con cuidado para evitar más vergüenza para el cliente.

El cliente en este ejemplo ya entiende que su reacción es inapropiada. Sin embargo, si un cliente alguna vez intenta actuar sobre su excitación sexual durante una sesión, el terapeuta debe terminar inmediatamente el masaje y pedirle que se vaya.

Mientras el terapeuta se sienta físicamente seguro y el cliente no esté haciendo avances sexuales intencionales, es inapropiado salir de la habitación en este momento. Incluso si el terapeuta se siente inseguro, es recomendable que explique brevemente su comportamiento, tal vez simplemente diciendo "Su comportamiento es inapropiado. Por favor, vístase y alguien más vendrá a hablar con usted en breve". Ignorar la situación no es lo ideal, ya que esta es una oportunidad para educar al cliente, aliviar su vergüenza y generar confianza. Esta reacción física por sí sola, cuando se combina con su disculpa, no es motivo para despedir a un cliente.

472.

Un masajista consigue trabajo en una clínica nueva. Revisa el formulario de admisión y descubre que le faltan varias preguntas esenciales. Incluso si un cliente lo completara, el formulario proporcionaría información inadecuada sobre sus condiciones y antecedentes de salud. ¿Cuál de las siguientes sería una acción de un buen empleado?

Decirle al empleador que falta información importante en el formulario y hacer sugerencias para preguntas adicionales

Quejarse al empleador de que el formulario de admisión es inadecuado

Hablar con los compañeros de trabajo sobre lo inadecuado que es el formulario de admisión de la empresa

No tomar ninguna medida; esto no es responsabilidad del terapeuta

Respuesta correcta: Decirle al empleador que falta información importante en el formulario y hacer sugerencias para preguntas adicionales

Un buen empleado trabaja en equipo. Siempre que sea posible, debe presentar una solución a un problema en lugar de simplemente presentar una queja.

Simplemente quejarse del formulario, sin ofrecer comentarios constructivos, puede crear tensión entre el empleado y el gerente.

Hablar con compañeros de trabajo sobre problemas no resuelve nada y puede crear un ambiente de trabajo tóxico.

Dado que el empleado ha notado que el formulario de admisión es problemático, debe abordarse, no ignorarse.

473.

Un masajista ha estado muy ocupado con el cuidado de clientes últimamente. Surgió una oportunidad rara y emocionante para que su empresa se presentara en un gran evento. El día de este evento cae un sábado, que normalmente es uno de sus días libres. El gerente del terapeuta deja claro que este evento es opcional, pero el terapeuta sabe que es una oportunidad de mercadeo y exposición importante.

¿Cuál es el mejor curso de acción que el terapeuta debe tomar?

Ir al evento en beneficio de todos en la empresa.

Ir al evento, pero retirarse temprano.

No ir al evento porque no hay obligación de hacerlo.

No ir al evento porque es su día libre.

Respuesta correcta: Ir al evento en beneficio de todos en la empresa.

Parte de ser un buen empleado es extenderse a sí mismo, incluso si a veces es inconveniente, para beneficiar a otros empleados a largo plazo. Al asistir a este evento, es probable que más clientes vengan a la clínica, ayudando a la empresa en su conjunto. A pesar de que es su día libre, participar ocasionalmente en estas actividades es ideal.

Asumiendo que este evento ocurre en raras ocasiones, ir al evento y salir temprano no es lo ideal. Esto puede mostrar una falta de compromiso por parte del empleado. Sin embargo, si el gerente del terapeuta espera que asista a eventos todos los sábados, puede ser importante establecer límites. Ciertamente, no hay ninguna obligación para el empleado de ir, ya que es en su día libre, pero es una señal de un buen empleado ir más allá de lo que se espera.

474.

¿Cuál de los siguientes principios para regir el comportamiento ético describe el concepto de que el beneficio del tratamiento debe superar la carga del tratamiento?

Proporcionalidad

Veracidad

Autonomía del cliente

Beneficiencia

Respuesta correcta: Proporcionalidad

Cada masajista debe seguir ocho principios que guían el comportamiento profesional ético:

1. **Respeto:** *Estima y respeto por los clientes, colegas y por uno mismo.*
 2. **Autonomía y autodeterminación del cliente:** *la libertad del cliente de decidir por sí mismo y su derecho a tener suficiente información para dar su consentimiento informado.*
 3. **Veracidad:** *El derecho a la verdad objetiva.*
 4. **Proporcionalidad:** *El principio de que el beneficio debe superar la carga del tratamiento.*
 5. **No maleficencia:** *El principio de que los masajistas no harán daño y evitarán que ocurra ningún daño.*
 6. **Beneficiencia:** *El principio de que el tratamiento debe contribuir al bienestar del cliente.*
 7. **Confidencialidad:** *Respeto por la privacidad de la información.*
 8. **Justicia:** *Igualdad.*
-

475.

¿Cuál de los siguientes se debe evitar con respecto a la ropa o uniforme del terapeuta?

Camisa semitransparente

Blusas

Pantalón de ejercicio

Zapatos planos y de colores llamativos.

Respuesta correcta: Camisa semitransparente

Un masajista debe mantener una apariencia profesional vistiéndose adecuadamente. Su ropa debe ser cómoda, permitir una amplia gama de movimientos y no ser sugerente ni demasiado reveladora. Una blusa semitransparente podría distraer al cliente y/o hacer que se sienta incómoda, por lo que no debe usarse en un contexto profesional.

Se aceptan blusas, pantalón de ejercicios y zapatos planos de cualquier color, siempre que parezcan profesionales.

476.

¿Cuál de los siguientes sería el más beneficioso de implementar en una clínica para que los masajistas mejoren sus habilidades clínicas?

Autoevaluación escrita de las fortalezas y debilidades actuales

Revisiones mensuales de rendimiento

Bonificaciones de productividad

Alto volumen de clientes

Respuesta correcta: Autoevaluación escrita de las fortalezas y debilidades actuales

La autorreflexión regular es una parte importante de cualquier carrera. Es beneficioso que los masajistas se tomen el tiempo para reflexionar sobre su trabajo, teniendo en cuenta sus fortalezas y áreas de crecimiento. Esto puede informar qué educación continua elige tomar el terapeuta, mejorando así sus habilidades clínicas.

Las revisiones mensuales de rendimiento pueden o no facilitar la mejora de las habilidades de un terapeuta. A menudo, esta práctica simplemente promueve el seguimiento de las reglas en lugar de inspirar al terapeuta a buscar más educación. Los bonos de productividad animan a un terapeuta a ver más clientes, lo que aumenta el volumen de clientes y de ingresos, pero esto no incentiva la mejora clínica. Por el contrario, puede contribuir al agotamiento del terapeuta.

477.

Al referir a un cliente a otro proveedor de atención médica, ¿Qué debe hacer primero el masajista?

Obtener el consentimiento informado del cliente.

Intentar un mes de tratamiento con el cliente.

Pruebe todos los tratamientos de masaje posibles.

Enviar toda la información de salud relevante al proveedor.

Respuesta correcta: Obtener el consentimiento informado del cliente

El cliente puede dar su consentimiento informado sólo después de tener información adecuada sobre cómo pretende proceder el masajista. El terapeuta debe describir qué servicios brindará, así como los riesgos, beneficios y otros posibles impactos del masaje en la condición única del cliente. Una vez que comprenda esta información, el cliente puede dar su consentimiento informado aceptando recibir tratamiento en la forma descrita. El cliente puede revocar el consentimiento en cualquier momento.

La cantidad de tratamiento que el cliente ha recibido o recibirá no influye en si el terapeuta debe referir a otro proveedor. Una vez que el terapeuta obtiene el consentimiento informado, el siguiente paso es comunicarse directamente con el proveedor de atención médica o compartir la información de contacto profesional de ese proveedor con el cliente. En algunos casos, será apropiado que el terapeuta comparta los registros del cliente con un nuevo proveedor; Esto no puede ocurrir en absoluto sin el consentimiento informado del cliente.

478.

Un masajista ha estado trabajando en la misma clínica durante un año. El terapeuta está tomando clases y trabajando lentamente hacia una certificación en reflexología. El propietario de la clínica se entera de esto y comienza a anunciar que este masajista está certificado en reflexología. ¿Es esto apropiado para hacer publicidad?

No; el masajista aún no ha recibido esta certificación.

Sí; el masajista está trabajando para conseguir esta certificación.

No; la reflexología no es una forma de masaje, y nunca debe ser anunciada por la clínica.

Sí; el propietario de la clínica es responsable de todas las decisiones sobre la publicidad, y esto no es la preocupación del masajista.

Respuesta correcta: No; el masajista aún no ha recibido esta certificación.

Los estándares de práctica del masajista establecen que las clínicas y los terapeutas no deben participar en publicidad falsa. En este caso, la publicidad de que un terapeuta de masaje está certificado en reflexología probablemente atraería a nuevos clientes basados en esta información, y es falsa porque el terapeuta aún no está certificado.

A pesar de que el terapeuta tiene cierto conocimiento sobre el tema y está trabajando activamente para obtener la certificación, la publicidad al respecto no debería comenzar hasta que se complete la certificación. Este tipo de información es muy beneficiosa para una clínica, y es apropiado anunciarse siempre y cuando sea cierta.

479.

¿Cuál es la función del alcance de la práctica dentro de una profesión?

Define lo que puede y no puede ser realizado por el terapeuta

Describe las mejores prácticas para el terapeuta

Guía la toma de decisiones éticas

Ayuda en la toma de decisiones clínicas

Respuesta correcta: Define lo que puede y no puede ser realizado por el terapeuta

El alcance de la práctica simplemente describe exactamente qué es una profesión, definiendo lo que sus profesionales pueden y no pueden hacer con seguridad. Para los terapeutas de masaje, esto incluye cualquier técnica específica dirigida a tejidos blandos/conectivos o sistemas de energía para mejorar o mantener la salud de un cliente. Es muy importante conocer el alcance de la práctica para ejercer dentro de la ley.

Los estándares de práctica, no el alcance de la práctica, describen las mejores prácticas éticas y garantizan la calidad de la atención. El alcance de la práctica no ofrece asistencia en la toma de decisiones éticas o clínicas; simplemente describe lo que una profesión puede y no puede hacer legalmente.

480.

Anna y Betty son dos masajistas que trabajan en la misma clínica. La semana pasada, Anna escuchó a Betty ordenar a dos de sus clientes que realizaran una automanipulación de la columna torácica entre sesiones. ¿Cuál es la primera acción, si corresponde, que debería tomar Anna?

Informar a Betty que está trabajando fuera del ámbito de la práctica.

Reporta a Betty a la junta estatal.

Pide que despidan a Betty.

No se necesita ninguna acción; esto está dentro del alcance de la práctica.

Respuesta correcta: Informar a Betty que está trabajando fuera del ámbito de la práctica.

La manipulación de la columna, incluso si es automanipulación, está fuera del alcance de la práctica. Los masajistas no pueden recomendar ni realizar movilizaciones o manipulaciones articulares. El mejor curso de acción, dado que Betty acaba de empezar a hacer esto, es que Anna hable con ella y se asegure de que sepa que está practicando de manera inapropiada. Sinceramente, es posible que Betty no lo supiera y esta podría ser una experiencia de aprendizaje para ella.

No es lo más apropiado reportarla a la junta todavía; si se le informa de su error y continúa haciéndolo, entonces se le debe denunciar. No corresponde pedir que la despidan; más bien, lo mejor es una simple comunicación con ella para asegurarse de que sea consciente de su error. Si este comportamiento inapropiado persiste, es posible que esté indicado tomar medidas más drásticas.

481.

Charles y Debbie son masajistas, pero no trabajan juntos. Charles se enteró recientemente de que durante los últimos diez años, Debbie ha recomendado regularmente a sus clientes que tomen ciertos medicamentos para reducir su dolor físico. ¿Cuál es la acción más apropiada que debe tomar Charles?

Reportar a Debbie a la junta estatal

Llame a la policía

Tener una conversación con Debbie y explicarle que la prescripción de medicamentos está fuera del alcance de la práctica.

No hacer nada; No se han producido eventos adversos como resultado de esto hasta el momento.

Respuesta correcta: Denunciar a Debbie ante la junta estatal

La prescripción de medicamentos viola el ámbito de práctica de los masajistas. Claramente, Debbie ha estado tratando a clientes fuera del alcance de su práctica durante años. Esto indica que no puede alegar ignorancia cuando se la confronta y que ha estado violando conscientemente el alcance de la práctica en repetidas ocasiones. Dado que esto ha estado sucediendo durante 10 años y Charles acaba de enterarse, lo más apropiado para él es denunciar a Debbie ante la junta estatal y dejar que la junta investigue más a fondo.

No es probable que simplemente hablar con Debbie cambie nada, ya que ella ha estado haciendo esto durante tanto tiempo. Ella es un peligro para el público ya que no ha sido capacitada ni educada en la prescripción de medicamentos; esto podría provocar daños graves. No es necesario llamar a la policía; Por lo general, el primer paso debería ser informar al terapeuta ante la junta. No hacer nada sería poco ético, ya que existe la obligación de denunciar las malas conductas de otros masajistas. Incluso si hasta ahora los clientes de Debbie no han sufrido ningún daño, siempre existe el riesgo de que se produzcan efectos adversos en el futuro.

482.

Un nuevo centro de bienestar intenta promocionarse en la comunidad mediante publicidad en las redes sociales. Publican artículos basados en investigaciones, eventos de charlas y etiquetan a sus clientes de masajes en su página de redes sociales cuando los visitan. ¿Qué es lo poco ético de esta forma de promoción?

Esto rompe la privacidad y confidencialidad del cliente al vincularlo a su página web de redes sociales cuando la visita.

No es apropiado compartir artículos de investigación en las redes sociales como parte de publicidad a menos que hayan sido escritos por un empleado de la clínica.

Las redes sociales no son un medio apropiado para promocionar los servicios de masajes

No hay nada poco ético en esta actividad.

Respuesta correcta: Esto rompe la privacidad y confidencialidad del cliente al vincularlo a su página web de redes sociales cuando la visita.

Es necesario mantener un comportamiento ético mediante el uso de todas las formas de redes sociales y presencia en Internet. La clínica nunca debe vincular ni etiquetar a sus clientes en las redes sociales cuando la visitan, ya que viola la confidencialidad y privacidad del paciente.

Las redes sociales son una forma creciente de publicidad y promoción de muchos tipos de negocios y son apropiadas para promover los servicios de terapia de masajes. Es esencial que se mantenga un comportamiento ético. La información disponible al público a través de Internet afecta a toda la profesión del masaje. Es apropiado compartir artículos de investigación en las redes sociales como parte de la publicidad y el intercambio de conocimientos.

483.

Antes de comenzar una sesión de masaje con un nuevo cliente, es importante establecer y obtener:

Consentimiento informado

Transferencia

Contratransferencia

Mentoría

Respuesta correcta: Consentimiento informado

El cliente puede dar su consentimiento informado solo después de tener la información adecuada sobre cómo el masajista pretende proceder. El terapeuta debe describir los servicios que brindará, así como los riesgos, beneficios y otros posibles impactos del masaje en la condición particular del cliente. Una vez que comprende esta información, el cliente puede dar su consentimiento informado al aceptar recibir el tratamiento de la manera descrita. El cliente puede revocar el consentimiento en cualquier momento.

La transferencia ocurre cuando el cliente personaliza su relación profesional con el masajista.

La contratransferencia es cuando el masajista personaliza su relación profesional con el cliente.

La tutoría es una relación profesional en la que un profesional con más experiencia brinda apoyo, retroalimentación y experiencia profesional a un profesional con menos experiencia. Si bien esta es una actividad que vale la pena, no es necesaria antes de trabajar con un nuevo cliente.

484.

Todo lo siguiente mejoraría la excelencia profesional, **excepto**:

Ofrecer servicios de mercadeo a los médicos a cambio de referidos

Tomar un curso de masaje médico

Someterse a una autorreflexión después de cada interacción con el cliente

Leer los artículos de investigación corrientes pertinentes a la práctica clínica

Respuesta correcta: Ofrecer servicios de mercadeo a los médicos a cambio de referidos

El mercadeo puede ser beneficioso para el crecimiento como proveedor de negocios/servicios, pero no forma parte de la lucha por la excelencia profesional. De hecho, aumentar su número de clientes puede ayudarlo a ganar experiencia. Sin embargo, estar ocupado no necesariamente mejora sus habilidades clínicas; si tiene demasiados clientes, puede agotarse. A medida que su práctica crece, es importante equilibrar su necesidad de éxito financiero con sus propios límites físicos y emocionales.

Seguir mejorando las habilidades clínicas y el pensamiento crítico son imperativos para la excelencia profesional. Esto se puede lograr con la capacitación continua y los cursos (curso de masaje médico), manteniéndose al día con la investigación y reflexionando regularmente sobre su propio trabajo.

485.

¿Cuál es la definición correcta de **'ética'**?

Un sistema de reglas, basado en la moral, los valores y los estándares de conducta aceptada, que guían el comportamiento correcto

La base de conocimientos y los parámetros de práctica de una profesión

El desarrollo de habilidades para escuchar y comprender adecuadamente a los clientes

Estima y consideración por los clientes, otros profesionales y por uno mismo

Respuesta correcta: Un sistema de reglas, basado en moral, valores y estándares de conducta aceptada, que guían el comportamiento correcto

La ética debe aplicarse a todos los aspectos de la práctica profesional de la terapia de masaje. Los ocho principios que guían el comportamiento ético profesional incluyen: respeto, autonomía del cliente y autodeterminación, veracidad, proporcionalidad, no maleficencia, beneficencia, confidencialidad y justicia.

El alcance de la práctica es la base de conocimientos y los parámetros de práctica de una profesión.

La escucha efectiva implica el desarrollo de habilidades para escuchar/entender adecuadamente a los clientes.

El respeto es estima y consideración por los clientes, otros profesionales y por uno mismo.

486.

Un cliente acude a un masajista informando de un nuevo dolor en la cadera derecha y fiebre que comenzó al mismo tiempo. El terapeuta decide que este cliente debe ser referido a un médico. ¿Cuál es el deber del masajista?

Rehusarse al tratamiento

Rehusarse a mejorar

Consentimiento para tratamiento

Deber de documentar

Respuesta correcta: Rehusarse al tratamiento

Los masajistas tienen el deber de no tratar a un cliente que consideran inseguro o inadecuado para el tratamiento. En este caso, el cliente tiene fiebre, la cual es una contraindicación para el tratamiento. Negarse a tratar a este cliente y remitirlo a un médico es la acción adecuada en este escenario.

La negativa a mejorar no es una buena actitud en un masajista ni en ninguna persona. El consentimiento para el tratamiento proviene del cliente y se produce cuando un cliente acepta recibir la terapia, entendiéndolo sus beneficios y riesgos. Todo terapeuta debe participar en la documentación, pero esto no se describe en el ejemplo dado.

487.

El código de ética del masajista se basa en todos los siguientes principios, **excepto**:

Responsabilidad de aceptar seguros médicos

Cuidado responsable

Integridad en las relaciones

Responsabilidad con la sociedad

Respuesta correcta: Responsabilidad de aceptar seguros médicos

Todos los masajistas deben seguir un código de ética basado en cuatro principios. La responsabilidad de aceptar seguro no es una de ellas. Si aceptan el pago a través de los proveedores de seguros de sus clientes, pueden asumir ciertas responsabilidades. Sin embargo, muchos masajistas realizan un trabajo perfectamente ético sin aceptar este tipo de pago.

Todos los terapeutas tienen la responsabilidad social de mantener altos estándares éticos. También deben mantener la integridad en las relaciones con todos los profesionales y clientes con los que entran en contacto, y deben ejercer un cuidado responsable para proporcionar atención de calidad a todos los clientes.

488.

Un cliente llega a una clínica de terapia de masajes con dolor de cuello y migrañas. Después de la primera sesión, el cliente pregunta al terapeuta si puede diagnosticar la causa de estos síntomas. ¿Cómo debe responder el terapeuta?

Sugiera al cliente hablar con su médico/fisioterapeuta/quiropático para obtener un diagnóstico.

Ofrecer un diagnóstico basado en la valoración de los tejidos blandos.

Dígale que son dolores de cabeza tensionales, no migrañas.

Ofrecer un diagnóstico basado en experiencias pasadas con dolor de cuello.

Respuesta correcta: Sugiera al cliente hablar con su médico/fisioterapeuta/quiropático para obtener un diagnóstico.

Los masajistas no pueden diagnosticar condiciones médicas en sus clientes; este es el trabajo de un médico. Las migrañas pueden ser causadas por diversas afecciones subyacentes de diversa gravedad, desde estrés laboral hasta tumores cerebrales. El masajista no tiene la formación profesional necesaria para emitir un juicio informado sobre la causa de los síntomas del cliente.

Un masajista no está capacitado para ofrecer un diagnóstico de ningún tipo. Decirle al cliente que su dolor definitivamente es causado por un dolor muscular y ninguna otra condición constituye un diagnóstico.

489.

¿Dentro de qué rango es aceptable la propina para un masajista?

10-20%

50-60%

70-80%

30-40%

Respuesta correcta: 10-20 %

La propina es aceptable si está dentro del rango dado a otros proveedores de servicios, que generalmente es del 10-20%. El masajista debe tener cuidado al aceptar regalos excesivos o regalos en los que se espera algo más a cambio (es decir, referencias).

Los rangos en las otras opciones de respuesta generalmente se consideran demasiado altos para los proveedores de servicios y no deben esperarse.

490.

El toque del masajista **siempre** tiene que ser _____.

Seguro y sin prejuicios.

Suave y calmante.

Firme y vigorizante.

Puramente clínico.

Respuesta correcta: segura y sin prejuicios.

El tacto de un masajista siempre debe ser seguro y sin prejuicios. Esto desarrolla la confianza entre el terapeuta y el cliente. También aumenta la eficacia del masaje en sí.

En algunos casos, puede ser apropiado que el tacto de un masajista sea suave, calmante, firme, vigorizante y/o puramente clínico. Sin embargo, cada una de estas cualidades solo es apropiada en ciertas circunstancias. Por ejemplo, un cliente que busca alivio del estrés podría necesitar un masaje suave y relajante, mientras que alguien que se somete a un tratamiento para los puntos detonantes (Trigger Points) podría requerir un toque firme. Un masaje puramente clínico es apropiado para los clientes en el consultorio de un quiropráctico, pero probablemente no para aquellos que visitan un spa.

491.

Una masajista ha comenzado a trabajar con una nueva cliente. Fue referida por una enfermera practicante, y la orden establecía que, según la naturaleza del tratamiento, los senos de la cliente no siempre necesitaban permanecer cubiertos. Como resultado, el masajista realizó el tratamiento según las órdenes de referencia. La semana siguiente, el masajista se dio cuenta de que esta cliente no estaba programada para ninguna otra visita. Al llamar a la cliente, esta declaró que se sintió muy incómoda durante la sesión y que ahora va a un masajista diferente.

¿Cómo se podría haber evitado **mejor** esta situación?

Discutir el referido y los métodos de cubrir con la sabana con la cliente. Preguntarle si esto está bien con ella.

Informarle al cliente del método de drapeado basado en el referido. Continuar con el tratamiento.

No siga las órdenes del referido.

No tratar al cliente.

Respuesta correcta: Discutir el referido y los métodos de cubrir con la sabana con la cliente. Preguntarle si esto está bien con ella.

Los senos de una cliente siempre deben permanecer cubiertos a menos que haya una razón específica para hacer lo contrario, Y la cliente dé su consentimiento informado antes del masaje. En este escenario, el masajista simplemente siguió el referido sin discutirlo con la cliente, lo que hizo que se sienta incómoda. Este comportamiento podría conducir a cargos de acoso sexual y/o agresión. Independientemente de las recomendaciones médicas, siempre se debe obtener el consentimiento informado, especialmente en lo que se refiere a la modestia del cliente.

Si bien informar al cliente del método de drapeado es apropiado, el terapeuta también debe obtener el consentimiento informado. Es más apropiado discutir el drapeado y las razones con el cliente antes de considerar alternativas, como no seguir el referido o no tratar al cliente.

492.

Al trabajar con un cliente, un masajista decide que el uso de técnicas de compresión y fricción sería beneficioso. El cliente regresa a la clínica una semana después de la primera sesión y está molesto porque tenía moretones en las áreas tratadas. También afirma que no se dio cuenta de que esto podría ocurrir. ¿Qué **no pudo hacer** el cliente en este escenario?

Dar consentimiento informado

Mejorar su condición

Obtener confidencialidad

Beneficiarse de técnicas efectivas

Respuesta correcta: Dar consentimiento informado

Cada vez que se trata a un cliente, los beneficios y riesgos potenciales deben discutirse con él o ella antes de la sesión. En este escenario, el cliente nunca se dio cuenta de que las técnicas podían dejar moretones. Si el cliente tiene información inadecuada sobre los riesgos y beneficios potenciales de un tratamiento en particular, no puede dar su consentimiento informado. Esto rompe la confianza entre el cliente y el terapeuta.

En este escenario, no sabemos si la condición del cliente mejoró. Incluso sin su consentimiento, es posible que su condición haya mejorado. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los fines no justifican los medios. Ninguna cantidad de mejora hace que sea aceptable que el terapeuta proporcione tratamiento sin el consentimiento del cliente. La confidencialidad significa mantener la información médica de un cliente en privado, y no es relevante para esta pregunta.

493.

¿Cuál es un ejemplo de publicidad con ética para una práctica de masaje?

Un folleto que promueve los servicios que el profesional está certificado y adecuadamente capacitado

Un folleto que promueve servicios que están fuera del ámbito de práctica del masajista

Un folleto que utiliza fotografías sexualmente explícitas

Un folleto que describe los resultados no cuantificados de la intervención de masaje

Respuesta correcta: Un folleto que promueve servicios que el profesional está certificado y debidamente capacitado

El masajista debe practicar la honestidad en la publicidad promoviendo sus servicios de manera ética y de buen gusto.

El masajista debe evitar las formas sexualmente explícitas de marketing. Además, los anuncios solo deben describir aquellas técnicas para las que el profesional está certificado y adecuadamente capacitado.

494.

¿Cuál de los siguientes no está dentro del conocimiento y el alcance de la práctica de un masajista?

Diagnóstico de la osteoartritis

Tratamiento de una lesión o condición

Reducir el estrés y promover la relajación

Mejorar el bienestar del cliente

Respuesta correcta: Diagnóstico de osteoartritis

El diagnóstico de cualquier condición médica no está dentro del alcance de la práctica de un masajista. El diagnóstico debe ser realizado por un médico. Si el masajista sospecha de una condición no diagnosticada, debe referir al cliente al médico.

Tratar una lesión, promover la relajación, reducir el estrés y promover el bienestar, están dentro del alcance de la práctica del masajista.

495.

El masajista trabaja en una clínica de spa/bienestar con un equipo de otros cinco profesionales del masaje. El masajista cree que un colega está cobrando de forma poco ética por servicios que no se proporcionaron. ¿Cuál de las siguientes respuestas es la **más** apropiada?

Llevar la preocupación al supervisor de la clínica para que la maneje en privado con el empleado

Decir a los clientes del colega que cambien de masajista debido a la facturación poco ética

Traer la acusación en la próxima reunión del equipo para que quede abierta y se pueda discutir y manejar adecuadamente

Reportar esto a la Asociación Americana de Terapia de Masaje

Respuesta correcta: Llevar la preocupación al supervisor de la clínica para que la maneje en privado con el empleado

No es profesional ignorar el comportamiento poco ético de los colegas. Apoyar la práctica ética promueve la integridad profesional como una comunidad de terapia de masaje en su conjunto. Sin embargo, denunciar a un colega por comportamiento poco ético sin prueba no es apropiado. La mejor respuesta de los enumerados sería expresar la preocupación con el supervisor de la clínica en privado. De esta manera, el supervisor puede investigar si hay verdad en la afirmación y el colega no es señalado.

No sería apropiado empañar la reputación del masajista con sus clientes ni con el equipo clínico en un entorno de reunión. Además, no hay pruebas de esta infracción, por lo que no sería apropiado denunciarla a una organización profesional.

496.

La capacidad de un masajista para recibir, interpretar y responder a las emociones del cliente mientras mantiene su autoconciencia de manera efectiva se llama:

Inteligencia emocional

Inteligencia psicológica

Conciencia social

Comprensión emocional

Respuesta correcta: Inteligencia emocional

La capacidad de tener plenamente en cuenta y responder adecuadamente al estado emocional de un cliente se llama inteligencia emocional. Incorpora la autoconciencia y la conciencia de los demás y permite una relación beneficiosa entre cliente y terapeuta. Dado que el masaje es una práctica centrada en el cliente, la inteligencia emocional es una cualidad extremadamente importante para un terapeuta.

La inteligencia psicológica, la conciencia social y la comprensión emocional pueden sonar similares; sin embargo, el término adecuado es inteligencia emocional. Estos otros términos no se usan ampliamente.
