**Cuestionario de los indicadores de la salud.**

Corporación Universitaria Adventista.

Contaduría Pública.



III Semestre.

Hellen Margarita Castellar Castillo.

Medellín, Colombia.

2023.

**Cuestionario de los indicadores de la salud.**

1. Mencione los tipos de Indicadores de la Salud en sus dos categorías y cuáles son.
2. Defina Presión Arterial y sus valores normales.
3. Calcule su Frecuencia Cardiaca Máxima y su Índice de Masa Corporal.
4. Mencione la importancia de estos Indicadores de Salud.

**Desarrollo:**

1. **Indicadores biofísicos:**

* **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón bombea, late o se contrae durante cierto periodo de tiempo.
* **Índice de masa corporal:** Es un indicador que se calcula con base en el peso y la estatura de una persona y sirve para determinar si el peso de la persona es saludable con respecto a su altura.
* **Presión arterial:** La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales y se registra con dos números: la presión arterial sistólica y la presión arterial diastólica.
* **Capacidad aeróbica:** Se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida.

**Indicadores bioclínicos:**

* **Colesterol:** El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo.
* **Triglicéridos:** Los triglicéridos conforman el tipo más común de grasa en el cuerpo. Provienen de alimentos y calorías adicionales que comemos pero que nuestro cuerpo no necesita de inmediato.
* **Hemoglobina:**  La hemoglobina es una proteína que se halla en los glóbulos rojos, que transporta oxígeno a los órganos y tejidos del cuerpo y dióxido de carbono desde los órganos y tejidos hasta los pulmones.
* **Glucosa:** Es la cantidad de azúcar en la sangre.
* **Urea:** La urea es un compuesto químico que se genera en el hígado y se elimina por la orina y el sudor.
* **Creatinina:** La creatinina es un producto de desecho generado por los músculos como parte de la actividad diaria y, normalmente, los riñones filtran la creatinina de la sangre y la expulsan del cuerpo por la orina.

1. **Presión arterial:** Es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Los valores normales de la presión arterial sistólica son (-120) y los valores normales de la presión arterial diastólica son (-80).
2. **Mi frecuencia cardiaca máxima:** 220-18= 202.

**Mi índice de masa corporal:** 53/1,64x1,64 =19,7 (normal).

1. Los indicadores de la salud, tanto los biofísicos como los bioclínicos, son importantes porque nos permiten saber cómo está nuestro cuerpo a nivel de salud y, teniendo en cuenta esos resultados, podemos tomar acciones en cuanto a ciertos malos hábitos y con eso prevenir muchas enfermedades no deseadas.