

Apéndice D ° Glosario

Glosario Aeróbico: Actividades de resistencia o ejercicios de resistencia. Actividad que hace latir el corazón a un ritmo más rápido y lo mantiene así por cierto tiempo.

Actividad física: Cualquier movimiento voluntario del cuerpo que quema calorías.

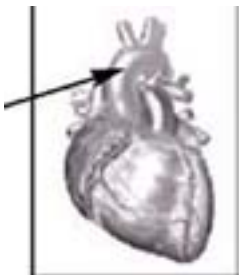
Aneurisma: Dilatación o agrandamiento de una porción de la pared de una arteria.



Aneurisma aórtico abdominal: Agrandamiento anormal de la aorta a la altura del abdomen.

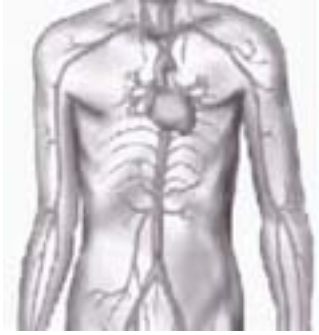


Antepié: Área metatarsal del pie, entre la planta del pie y los dedos.

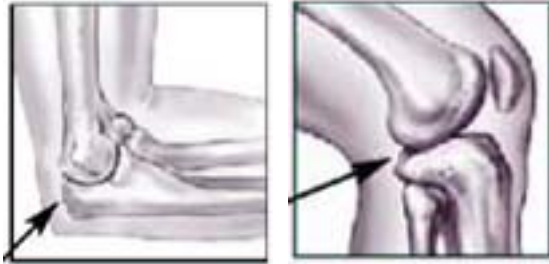


Aorta: Arteria mayor que se origina en el ventrículo izquierdo del corazón.

Apoplejía: Derrame de sangre en el cerebro que priva a la persona de sentido y movimiento.



Arteria: Uno de los vasos sanguíneos mayores. Llevan sangre del corazón a otras partes del cuerpo.



Articulaciones: Coyuntura, el punto de unión y movimiento entre dos huesos.

Artritis: Inflamación de las articulaciones.



Bíceps: Músculos con dos puntos de unión a los huesos de los brazos y las piernas. Ayudan a doblar el brazo y la pierna.

Bloqueadores beta: Tipo de medicina que bloquea la acción de la epinefrina (también llamada "adrenalina"), una hormona que levanta la presión sanguínea.

Cardiovascular: Relacionado al corazón y al sistema circulatorio.

Cataratas: Enturbamiento u opacidad del lente transparente del ojo (el cristalino), que impide la visión.



Cuádriceps: Músculo del muslo. Ayuda a flexionar y estirar la pierna.

Debilidad: Falta de vigor y fuerza física. Sensación de cansancio o agotamiento.

Puede ser consecuencia de problemas en músculos, tendones, huesos, o articulaciones, o por alteraciones en el sistema nervioso.

Derrame sanguíneo: Acumulación anormal de sangre en una cavidad, o salida de sangre fuera del cuerpo.

Deshidratación: Pérdida de agua del cuerpo.

Diabetes: Enfermedad caracterizada por una elevada cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre. Síntomas: excesiva sed y continuo deseo de orinar.

Ejercicio: Esfuerzo corporal. Cualquier actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Enfermedad renal: Enfermedad que afecta las funciones del riñón.

Equilibrio: Estado del cuerpo en el que todas las fuerzas sobre el cuerpo se compensan. Habilidad de controlar y mantener la postura del cuerpo.

Escala de Borg: Guía que sirve para medir el nivel de esfuerzo que se requiere para cada actividad física.



Estenosis aórtica: Estrechamiento de la aorta. (Estenosis aórtica crítica: nivel de severidad de la estenosis.)

Fibrilación atrial: Contracción espontánea y no coordinada del corazón. Ritmo irregular del corazón.

Proteína: Elemento orgánico que forma parte de los tejidos de todo ser viviente, necesario en la dieta de todos los animales y el ser humano.

Flexibilidad: La habilidad física de doblarse sin dificultad. 106

Geriatría: Especialidad de la Medicina que estudia la vejez y sus enfermedades.

Glaucoma: Enfermedad de los ojos producida por aumento de la presión en el

globo ocular.

Hipotermia: Descenso de la temperatura normal del cuerpo. Sucede cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo.

Independencia: La capacidad de las personas mayores de hacer sus cosas por ellos mismos. Ser capaz de hacer todas las cosas completamente solo.

Insolación: Trastorno producido por la exposición excesiva a los rayos del sol.

Insuficiencia cardíaca: Funcionamiento anormal del corazón. Cuando la cantidad de sangre bombeada por el corazón es incapaz de satisfacer la demanda del organismo. La Insuficiencia cardíaca se clasifica en 4 categorías, desde la Clase I que no presenta limitaciones de la actividad física, hasta la Clase IV que incapacita a la persona para realizar cualquier actividad física sin molestias.



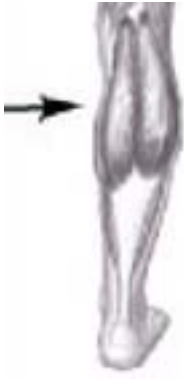
Ligamento: Cordón fibroso que protege las articulaciones y evita torceduras o luxaciones.

Metabolismo: Proceso de cambios químicos por los que las células producen energía y asimilan sustancias.

Nutrición: El proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida. (Nutrientes: Sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que alimentan y nutren al cuerpo.

Obesidad: Exceso de peso corporal por acumulación de grasa.

Osteoporosis: Afección de los huesos que disminuye la densidad de la masa ósea por pérdida de calcio. Esto hace los huesos frágiles posibilitando la ocurrencia de fracturas.



Pantorrillas: Parte carnosa posterior de la pierna entre la parte trasera de la rodilla (corva) y el talón. Esta formada por los músculos llamados "gemelos" que utilizamos para caminar. 107



Pelvis: Parte inferior del tronco localizada debajo del abdomen y entre ambas caderas.

Pirámide alimenticia: Clasificación de los alimentos en sus cuatro grupos básicos, que determina la cantidad de porciones que se deben consumir diariamente para mantener una dieta adecuada.

Potasio: Mineral que se encuentra en el cuerpo combinado con otros, esencial en el funcionamiento nervioso y muscular. El cuerpo lo obtiene de la leche entera y descremada, plátanos, bananos, ciruelas pasas, uvas pasas.

Presión alta: También llamada "hipertensión arterial". La elevación anormal de la presión sanguínea en las arterias. Es una afección generalmente sin síntomas que aumenta el riesgo de ataques súbitos del corazón, ruptura de aneurisma, infarto de miocardio y lesiones del riñón.

Quirúrgicamente: Mediante cirugía.



Rótula: Hueso de la rodilla que articula el movimiento de la pierna.

Tejido: Agrupación de células en el cuerpo que tienen un origen común, son

semejantes entre sí, y cumplen funciones específicas en conjunto. Por ejemplo, el tejido óseo que forma los huesos, y el tejido muscular que forma los músculos.



Tríceps: Músculo de tres porciones localizado en la parte trasera del brazo superior.

Trombosis: Formación, desarrollo o presencia de un tapón de sangre en el sistema circulatorio.

USDA: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, en Inglés.) 108