

## Ejercicios de revisión

1.- Un varón de 30 años de edad sufrió una fractura de la pierna hace 2 meses. La pierna ha estado con una férula de yeso y acaban de quitárselo. Está asombrado del grado al cual los músculos de su pierna se han encogido.

- a) ¿Considera que es ésta una respuesta de adaptación normal? Explique.
- b) ¿Tendrán estos cambios un efecto inmediato o prolongado en la función de la pierna?
- c) ¿Qué tipo de medidas deben tomarse para restablecer la función completa de la pierna?

2.- Una estudiante universitaria de 21 años observa que desarrolla «fuegos» con frecuencia durante la estresante semana de exámenes finales.

- a) ¿Qué asociación existe entre el estrés y el sistema inmunitario?
- b) Una de sus compañeras de grupo le sugiere que escuche música o trate de realizar ejercicios de relajación como medio para aliviar el estrés. Explique la forma en que estas intervenciones podrían actuar para aliviar el estrés.