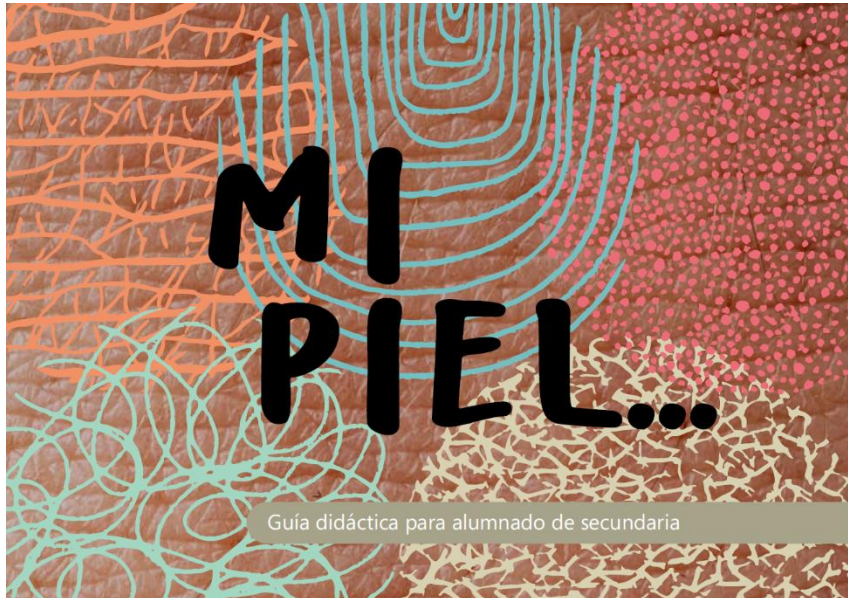


## AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

### *Mi piel... Guía didáctica para alumnado de secundaria*



1. **¿Cuál de estas afirmaciones es correcta? Una imagen corporal positiva favorece:**
  - a) Preocupación excesiva sobre mi cuerpo y aspecto físico
  - b) Imagen distorsionada de mí misma/o
  - c) Comparaciones con otros/as, inseguridad y falta de confianza
  - d) La aceptación de mi cuerpo
  
2. **¿Cuál de estas pautas para encontrarte bien contigo misma/o no es correcta?**
  - a) Aceptarte tal y como eres
  - b) Tener una autoestima alta
  - c) Exponerte en redes sociales
  - d) Hacer deporte

**3. ¿Los alimentos influyen en el acné?**

- a) Sí, en concreto el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en hidratos de carbono.
- b) No
- c) Sí, se ha demostrado que solo los lácteos
- d) Sí, se ha demostrado que solo el chocolate

**4. ¿Cuáles de estas lesiones de acné se asocian a un acné más leve o de menor gravedad?**

- a) Nódulos
- b) Quistes
- c) Cicatrices
- d) Comedones

**5. El acné grave se trata con:**

- a) Exposición solar
- b) Se trata con tratamiento farmacológico oral y por ello debes de acudir al dermatólogo
- c) Cremas de farmacia o parafarmacia
- d) No se trata, se resuelve solo cuando pasa la adolescencia

**6. Si me hago un piercing, ¿Se me puede inflamar?**

- a) No, son muy seguros y no pasa nada
- b) Siempre hay inflamación
- c) Sí, los diferentes metales de los pendientes o joyas pueden provocar dermatitis de contacto alérgica
- d) No, si me lo hago en un sitio autorizado

**7. ¿Cómo puedo evitar las complicaciones de un piercing?**

- a) Son inevitables

- b) La experiencia de la persona que nos hace el tatuaje o el piercing, las condiciones higiénicas y los cuidados posteriores pueden ayudar a evitarlas.
- c) No, son impredecibles
- d) Sí, tomando antibiótico previamente

**8. Tu amigo de 17 años, ha mantenido relaciones sexuales y a los 7 días le ha comenzado una úlcera no dolorosa en el pene. ¿Qué le recomendarías que hiciese?**

- a) Que no se preocupe que se le irá sola
- b) Que no se lo diga a nadie y que puede mantener relaciones sexuales que es normal
- c) Que vaya a su médico de atención primaria o al dermatólogo/a para que le valoren y descartarse una sífilis u otra Infección de transmisión social (ITS).
- d) Que use una crema cicatrizante.

**9. ¿Cuál es el método que más ha demostrado disminuir las infecciones de transmisión sexual?**

- a) Abstinencia
- b) Ninguno
- c) Tomar antirretrovirales tras mantener relaciones sexuales
- d) Uso adecuado del preservativo

**10. ¿Qué quiere decir un índice ultravioleta UVI, 8?**

- a) Que es invierno
- b) Que la cantidad de UVB que recibimos es muy alta y debemos de fotoprotegernos
- c) Que hace calor
- d) Que la cantidad de UVB recibida es mínima y podemos exponernos de manera segura

**11. ¿Existen los fotoprotectores pantalla total?**

- a) Sí, los 30+
- b) No, no existen
- c) Sí, los 50+
- d) Sí, los 100+

**12.¿Qué fototipos necesitan una mayor fotoprotección?**

- a) Fototipo 1 y 2
- b) Fototipo 3
- c) Fototipo 5
- d) Todos necesitan la misma

## RESPUESTAS CORRECTAS:

- 1. - d)
- 2. - c)
- 3. - a)
- 4. - d)
- 5. - b)
- 6. - c)

- 7. - b)
- 8. - c)
- 9. - d)
- 10. - b)
- 11. - b)
- 12. - a)