

Glossary / Glosario

Pronunciation Key

The following key will help you sound out words in the glossary.

a	back (BAK)	yoo	pure (PYOOR)
ay	day (DAY)	yew	few (FYEW)
ah	father (FAH thur)	uh	comma (CAH muh)
ow	flower (FLOW ur)	u (+ cons.)	rub (RUB)
ar	car (CAR)	ur	number (NUM bur)
e	less (LES)	sh	shelf (SHELF)
ee	leaf (LEEF)	ch	nature (NAY chur)
ih	trip (TRIHP)	g	gift (GIHFT)
i (i + cons. + e)	idea (i DEE uh)	j	gem (JEM)
oh	go (GOH)	ing	sing (SING)
aw	soft (SAWFT)	zh	vision (VIH zhun)
or	orbit (OR buht)	k	came (KAYM)
oy	coin (COYN)	s	cent (SENT)
oo	foot (FOOT)	z	zone (ZOHN)
ew	food (FEWD)		

Como usar el glosario en español:

1. Busca el término en inglés que desees encontrar.
2. El término en español, junto con la definición, se encuentran en la columna de la derecha.

Content vocabulary are words that relate to health content. They are boldface and highlighted in yellow in your text. Words below that have an asterisk (*) are academic vocabulary. They help you understand your school subjects and are blue bold-faced in your text.

English

A

Español

Abstinence A deliberate decision to avoid high-risk behaviors, including sexual activity and the use of tobacco, alcohol, and other drugs. (Ch. 1, 19)

Abuse The physical, mental, emotional, or sexual mistreatment of one person by another. (Ch. 9, 178)

Accident chain A sequence of events that leads to an unintentional injury. (Ch. 26, 731)

Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) The final stage of the HIV infection. (Ch. 24, 669)

Action plan A multi-step strategy to identify and achieve your goals. (Ch. 2, 44)

Active listening Paying close attention to what someone is saying and communicating. (Ch. 6, 154)

Addiction A physiological or psychological dependence on a drug. (Ch. 22, 594)

Addictive drug A substance that causes physiological or psychological dependence. (Ch. 20, 543)

Additive interaction Occurs when medicines work together in a positive way. (Ch. 19, 528)

Abstinencia Decisión deliberada de evitar conductas de alto riesgo, como la actividad sexual, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Abuso Maltrato físico, mental, emocional o sexual que una persona le provoca a otra.

Cadena de accidentes Serie de sucesos que generan una lesión no intencional.

Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) Etapa final de la infección por VIH.

Plan de acción Estrategia de varios pasos para identificar y lograr metas.

Escucha activa Escuchar atentamente lo que alguien dice o comunica.

Adicción Dependencia fisiológica o psicológica a una droga.

Droga adictiva Sustancia que causa dependencia fisiológica o psicológica.

Interacción aditiva Situación en la cual los medicamentos interactúan de una manera positiva.

Adjust* To bring to a more satisfactory state. (Ch 22, 614)

Adolescence The period between childhood and adulthood. (Ch. 18, 496)

Adoption The legal process of taking a child of other parents as one's own. (Ch. 18, 505)

Adrenal glands Glands that help the body deal with stress and respond to emergencies. (Ch. 16, 444)

Advertising A written or spoken media message designed to interest consumers in purchasing a product or service. (Ch. 2, 46)

Advocacy Taking action to influence others to address a health-related concern or to support a health-related belief. (Ch. 2, 39)

Aerobic exercise All rhythmic activities that use large muscle groups for an extended period of time. (Ch. 12, 327)

Affect* To produce an effect upon. (Ch. 1, 19)

Affirmation Positive feedback that helps others feel appreciated and supported. (Ch. 7, 170)

Aggressive Overly forceful, pushy, or hostile. (Ch. 6, 152)

Air pollution The contamination of the earth's atmosphere by harmful substances. (Ch. 28, 800)

Air Quality Index (AQI) An index for reporting daily air quality. (Ch. 28, 801)

Alcohol abuse The excessive use of alcohol. (Ch. 21, 575)

Alcohol poisoning A severe and potentially fatal physical reaction to an alcohol overdose. (Ch. 21, 569)

Alcoholic An addict who is dependent on alcohol. (Ch. 21, 581)

Alcoholism A disease in which a person has a physical or psychological dependence on drinks that contain alcohol. (Ch. 21, 575)

Alienation Feeling isolated and separated from everyone else. (Ch. 5, 122)

Allergy A specific reaction of the immune system to a foreign and frequently harmless substance. (Ch. 25, 702)

Americans with Disabilities Act (ADA) A law prohibiting discrimination against people with physical or mental disabilities in the workplace, transportation, public accommodation, and telecommunications. (Ch. 25, 713)

Amniocentesis A procedure in which a syringe is inserted through a pregnant female's abdominal wall to remove a sample of the amniotic fluid surrounding the developing fetus. (Ch. 17, 481)

Anabolic-androgenic steroids Synthetic substances that are similar to male sex hormones. (Ch. 22, 601)

Ajustar Traer a un estado más satisfactorio.

Adolescencia Etapa entre la infancia y la edad adulta.

Adopción Proceso legal para tener como hijo a un niño de otros padres.

Glándulas suprarrenales Glándulas que ayudan al cuerpo a lidiar con el estrés y a reaccionar ante emergencias.

Publicidad Mensaje oral o escrito en los medios de comunicación, diseñado para incentivar a los consumidores a adquirir un producto o servicio.

Promoción Tomar medidas para influir en otras personas, con el propósito de abordar preocupaciones o apoyar creencias en relación con la salud.

Ejercicio aeróbico Toda actividad rítmica que use los grupos musculares grandes por un periodo prolongado.

Afectar Producir un efecto en algo o en alguien.

Afirmación Retroalimentación positiva que ayuda a que otras personas se sientan apreciadas y respaldadas.

Agresivo Excesivamente enérgico, insistente u hostil.

Contaminación atmosférica Contaminación de la atmósfera de la Tierra producto de sustancias peligrosas.

Índice de calidad del aire Indicador para informar sobre la calidad diaria del aire.

Abuso de alcohol Consumo excesivo de alcohol.

Intoxicación alcohólica Reacción física grave y potencialmente fatal a una sobredosis de alcohol.

Alcohólico Persona adicta al alcohol.

Alcoholismo Enfermedad en que la persona es adicta física o psicológicamente a las bebidas alcohólicas.

Alienación Sentirse solo y aislado de todo el mundo.

Alergia Reacción específica del sistema inmunológico a una sustancia extraña que usualmente es inofensiva.

Ley para estadounidenses discapacitados (ADA) Ley que prohíbe la discriminación de personas con discapacidades físicas o mentales en los lugares de trabajo, transporte, lugares públicos y telecomunicaciones.

Amniocentesis Procedimiento en el cual se inserta una jeringa a través de la pared abdominal de una embarazada hasta llegar al líquido amniótico que rodea al embrión en desarrollo.

Esteroides anabolizantes-androgénicos Sustancias sintéticas semejantes a las hormonas masculinas.

Anaerobic exercise Intense short bursts of activity in which the muscles work so hard that they produce energy without using oxygen. (Ch. 12, 328)

Angina pectoris Chest pain that results when the heart does not get enough oxygen. (Ch. 25, 690)

Anorexia nervosa An eating disorder in which an irrational fear of weight gain leads people to starve themselves. (Ch. 11, 300)

Antagonistic interaction Occurs when the effect of one medicine is canceled or reduced when taken with another medicine. (Ch. 19, 529)

Antibiotics A class of chemical agents that destroy disease-causing microorganisms while leaving the patient unharmed. (Ch. 24, 664)

Antibody A protein that acts against a specific antigen. (Ch. 23, 641)

Anticipate* To expect. (Ch. 4, 93)

Antigens Substances that are capable of triggering an immune response. (Ch. 23, 640)

Anxiety The condition of feeling uneasy or worried about what may happen. (Ch. 5, 114)

Anxiety disorder A condition in which real or imagined fears are difficult to control. (Ch. 5, 119)

Apathy A lack of strong feeling, interest, or concern. (Ch. 5, 116)

Appendicitis The inflammation of the appendix. (Ch. 15, 427)

Appetite The psychological desire for food. (Ch. 10, 255)

Approach* A particular manner of taking steps. (Ch. 2, 52)

Appropriate* Proper or fitting. (Ch. 1, 8)

Arrhythmias Irregular heartbeats. (Ch. 25, 690)

Arteriosclerosis Hardened arteries with reduced elasticity. (Ch. 25, 689)

Arthritis A group of more than 100 different diseases that causes pain and loss of movement in the joints. (Ch. 25, 707)

Aspect* A feature or phase of something. (Ch. 8, 202)

Assault An unlawful physical attack or threat of attack. (Ch. 9, 233)

Assertive Expressing your views clearly and respectfully. (Ch. 6, 153)

Asthma An inflammatory condition in which the trachea, the bronchi, and bronchioles become narrowed, causing difficulty breathing. (Ch. 15, 420)

Ejercicio anaeróbico Periodos cortos de actividad física intensiva, en los cuales los músculos trabajan tan arduamente que producen energía sin usar oxígeno.

Angina de pecho Dolor en el pecho causado porque el corazón no está recibiendo suficiente oxígeno.

Anorexia nerviosa Trastorno de la alimentación en la cual el miedo irracional a aumentar de peso provoca que las personas sigan una dieta de hambre.

Interacción antagónica Situación en la cual el efecto de un medicamento se elimina o reduce al interactuar con otro.

Antibióticos Tipo de agentes químicos que destruye los microorganismos que provocan enfermedades sin dañar al paciente.

Anticuerpo Proteína que ataca antígenos específicos.

Anticipar Esperar.

Antígenos Sustancias capaces de provocar una respuesta inmune.

Ansiedad Estado en el cual una persona se siente abrumada o preocupada acerca de lo que le pueda pasar.

Trastorno de ansiedad Estado en el cual el miedo, ya sea real o imaginario, es difícil de controlar.

Apatía Falta de sentimientos intensos, interés o preocupación.

Appendicitis Inflamación del apéndice.

Apetito Deseo psicológico de comer.

Acceso Una manera particular de tomar medidas.

Apropiado Apropiado o quedando bien.

Arritmia Palpitaciones irregulares del corazón.

Ateroesclerosis Arterias endurecidas con elasticidad reducida.

Artritis Grupo de más de 100 enfermedades que causan dolor y pérdida de movimiento en las articulaciones.

Aspecto Característica o fase de algo.

Asalto Ataque o amenaza de ataque físico ilegal.

Asertivo Persona que expresa sus puntos de vista clara y respetuosamente.

Asma Condición inflamatoria en que la tráquea, los bronquios y los bronquiolos se estrechan provocando dificultad para respirar.

Asymptomatic People who are infected show no symptoms or the infections produce mild symptoms that disappear. (Ch. 24, 659)

Atherosclerosis A disease characterized by the accumulation of plaque on artery walls. (Ch. 25, 689)

Attribute* A quality or characteristic. (Ch. 8, 193)

Auditory ossicles Three small bones linked together that connect the eardrum to the inner ear. (Ch. 13, 371)

Authority* The right to make decisions and give commands. (Ch. 7, 168)

Autoimmune disease A condition in which the immune system mistakenly attacks itself, targeting the cells, tissues, and organs of a person's own body. (Ch. 25, 705)

Autonomy The confidence that a person can control his or her own body, impulses, and environment. (Ch. 17, 485)

Asintomático Persona infectada que no presenta síntomas o infecciones que producen síntomas leves que desaparecen.

Aterosclerosis Enfermedad caracterizada por la acumulación de depósitos en las paredes de las arterias.

Atributo Cualidad o característica.

Osículos auditivos Tres huesos pequeños conectados juntos que unen el tímpano con el oído interno.

Autoridad Derecho para tomar decisiones y dar órdenes.

Enfermedad autoinmune: Condición en la cual el sistema inmune se ataca a sí mismo por error, afectando las células, los tejidos y los órganos del cuerpo de una persona.

Autonomía Capacidad que tiene una persona para controlar su propio cuerpo, impulsos y medio ambiente.

English

B

Español

Bacteria Single-celled microorganisms. (Ch. 23, 629)

Behavior therapy A treatment process that focuses on changing unwanted behavior through rewards and reinforcement. (Ch. 5, 128)

Benign Noncancerous. (Ch. 25, 696)

Bile A yellow-green, bitter fluid important in the breakdown and absorption of fats. (Ch. 15, 424)

Binge drinking Drinking five or more alcoholic drinks at one sitting. (Ch. 21, 569)

Binge eating disorder An eating disorder in which people overeat compulsively. (Ch. 11, 301)

Biodegradable Able to be broken down by microorganisms in the environment. (Ch. 28, 806)

Biopsy The removal of a small piece of tissue for examination. (Ch. 25, 700)

Blended family A married couple and their children from previous marriages. (Ch. 7, 167)

Blizzard A snowstorm with winds that reach 35 miles an hour or more. (Ch. 27, 780)

Blood alcohol concentration (BAC) The amount of alcohol in a person's blood expressed as a percentage. (Ch. 21, 578)

Blood pressure A measure of the amount of force that the blood places on the walls of blood vessels, particularly large arteries, as it is pumped through the body. (Ch. 15, 413)

Bacteria Microorganismos compuestos de una sola célula.

Terapia del conducta Terapia que se enfoca en cambiar las conductas no deseadas a través de recompensas y refuerzos.

Benigno No canceroso.

Bilis Líquido amargo de color amarillo verdoso que es importante para la descomposición y absorción de las grasas.

Borrachera Consumo de cinco o más bebidas alcohólicas consecutivas.

Trastorno de atracones compulsivos Trastorno de la alimentación caracterizada por comer demasiado y de manera compulsiva.

Biodegradable Algo que los microorganismos del medio ambiente pueden descomponer.

Biopsia La extirpación diagnóstica de una pequeña muestra de tejido.

Familia mixta Pareja casada y sus hijos de matrimonios anteriores.

Ventisca Tormenta de nieve con vientos que superan las 35 millas por hora.

Concentración de alcohol en la sangre Cantidad de alcohol en la sangre de una persona expresada como porcentaje.

Presión arterial Medida de la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos, especialmente en las arterias grandes, a medida que es bombeada por el cuerpo.

Glossary / Glosario

Glossary / Glosario

Body image The way you see your body. (Ch. 11, 297)

Body language Nonverbal communication through gestures, facial expressions, behaviors, and posture. (Ch. 6, 155)

Body mass index (BMI) A measure of body weight relative to height. (Ch. 11, 291)

Brain stem A three-inch-long stalk of nerve cells and fibers that connects the spinal cord to the rest of the brain. (Ch. 14, 396)

Bronchi The main airways that reach into each lung. (Ch. 15, 417)

Bulimia nervosa An eating disorder that involves cycles of overeating and purging, or attempts to rid the body of food. (Ch. 11, 301)

Bullying Deliberately harming or threatening another person who cannot easily defend himself or herself. (Ch. 6, 150)

Imagen corporal Forma en que uno ve su propio cuerpo.

Lenguaje corporal Comunicación no verbal a través de gestos, expresiones faciales, comportamientos y postura.

Índice de masa corporal (IMC) Medida de peso corporal en relación con la estatura.

Vástago cerebral Ramificación de neuronas y fibras de tres pulgadas de largo que conecta la médula espinal con el resto del cerebro.

Bronquios Vías aéreas principales que llegan a los pulmones.

Bulimia nerviosa Trastorno de la alimentación que implica ciclos en que la persona come en exceso y purga o intenta eliminar la comida del cuerpo.

Intimidación Daño o amenazas deliberadas hacia una persona que no se puede defender fácilmente.

English

C

Español

Calorie A unit of heat used to measure the energy your body uses and the energy it receives from food. (Ch. 10, 254)

Cancer Uncontrollable growth of abnormal cells. (Ch. 25, 695)

Capillaries Small vessels that carry blood from arterioles to small vessels called venules, which empty into veins. (Ch. 15, 412)

Carbohydrates Starches and sugars found in foods which provide your body's main source of energy. (Ch. 10, 259)

Carbon monoxide A colorless, odorless, and poisonous gas. (Ch. 20, 543)

Carcinogen A cancer-causing substance. (Ch. 20, 543)

Cardiac muscles A type of striated muscle that forms the wall of the heart. (Ch. 14, 388)

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) A first-aid procedure that combines rescue breathing and chest compressions to supply oxygen to the body until normal body functions can resume. (Ch. 27, 765)

Cardiorespiratory endurance The ability of your heart, lungs, and blood vessels to send fuel and oxygen to your tissues during long periods of moderate to vigorous activity. (Ch. 12, 324)

Cardiovascular disease A disease that affects the heart or blood vessels. (Ch. 25, 688)

Cartilage A strong, flexible connective tissue. (Ch. 14, 383)

Caloría Unidad de calor que mide la energía que usa el cuerpo y la energía que la comida proporciona al cuerpo.

Cáncer Crecimiento incontrolable de células anormales.

Capilares Vasos sanguíneos delicados que transportan sangre desde las arteriolas hasta vasos pequeños conocidos como vénulas, las cuales terminan en las venas.

Carbohidratos Almidones y azúcares que se encuentran en los alimentos, los cuales proporcionan al cuerpo la fuente principal de energía.

Monóxido de carbono Gas incoloro, inodoro y venenoso.

Cancerígeno Sustancia que produce cáncer.

Músculo cardíaco Tipo de músculo estriado que forma las paredes del corazón.

Resucitación cardiopulmonar (RCP) Procedimiento de primeros auxilios que combina la respiración artificial con compresiones en el pecho a fin de proporcionar oxígeno hasta que las funciones vitales puedan reanudarse.

Resistencia cardiorrespiratoria Capacidad que tienen el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos de enviar energía y oxígeno a los tejidos durante largos periodos de tiempo con actividad moderada a enérgica.

Enfermedad cardiovascular Enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos.

Cartilago Tejido conjuntivo fuerte y flexible.

Cerebellum The second largest part of the brain. (Ch. 14, 395)

Cerebral palsy A group of neurological disorders that are the result of damage to the brain before, during, or just after birth or in early childhood. (Ch. 14, 399)

Cerebrum The largest and most complex part of the brain. (Ch. 14, 394)

Cervix The opening to the uterus. (Ch. 16, 454)

Chain of survival A sequence of actions that maximize the victim's chances of survival. (Ch. 27, 764)

Character The distinctive qualities that describe how a person thinks, feels, and behaves. (Ch. 3, 73)

Child abuse Domestic abuse directed at a child. (Ch. 7, 179)

Cholesterol A waxy, fatlike substance. (Ch. 10, 262)

Chorionic villi sampling (CVS) A procedure in which a small piece of membrane is removed from the chorion, a layer of tissue that develops into the placenta. (Ch. 17, 482)

Chromosomes Threadlike structures found within the nucleus of a cell that carry the codes for inherited traits. (Ch. 17, 478)

Chronic disease An ongoing condition or illness. (Ch. 1, 10)

Chronic stress Stress associated with long-term problems that are beyond a person's control. (Ch. 4, 97)

Circumstances* An event that influences another event. (Ch. 7, 175)

Cirrhosis Scarring of the liver tissue. (Ch. 23, 635)

Citizenship The way you conduct yourself as a member of the community. (Ch. 6, 144)

Clique A small circle of friends, usually with similar backgrounds or tastes, who exclude people viewed as outsiders. (Ch. 8, 195)

Closure Acceptance of a loss. (Ch. 4, 103)

Cluster suicides A series of suicides occurring within a short period of time and involving several people in the same school or community. (Ch. 5, 123)

Cognition The ability to reason and think out abstract solutions. (Ch. 18, 498)

Cognitive therapy A treatment method designed to identify and correct distorted thinking patterns that can lead to feelings and behaviors that may be troublesome, self-defeating, or self-destructive. (Ch. 5, 129)

Commitment A promise or a pledge. (Ch. 18, 504)

Communicable disease A disease that is spread from one living organism to another or through the environment. (Ch. 23, 628)

Cerebelo La segunda parte más grande del cerebro.

Parálisis cerebral Grupo de trastornos neurológicos que son el resultado de daños al cerebro antes, durante o inmediatamente después del nacimiento o durante la niñez temprana.

Corteza cerebral La parte más grande y compleja del cerebro.

Cuello del útero La entrada del útero.

Cadena de supervivencia Secuencia de acciones que tiene como objetivo maximizar las posibilidades de supervivencia de una víctima.

Carácter Características distintivas que describen cómo una persona piensa, siente y actúa.

Maltrato infantil Abuso doméstico dirigido hacia los niños.

Colesterol Sustancia cerosa de apariencia grasa.

Cromosomas Estructuras parecidas a hilos que se encuentran dentro del núcleo de una célula y que tienen los códigos de los rasgos heredados.

Enfermedad crónica Afección o enfermedad permanente.

Estrés crónico Estrés relacionado con problemas de largo plazo y fuera del control de una persona.

Biopsia de vellosidades coriónicas Procedimiento en el cual se saca una pequeña muestra de membrana del corion, una capa de tejido que se desarrolla en la placenta.

Circunstancia Acontecimiento que influye en otro acontecimiento.

Cirrosis Lesiones en el tejido del hígado.

Ciudadanía Manera de comportarse como miembro de la comunidad.

Pandilla Grupo pequeño de amigos, generalmente con gustos y experiencias similares, que excluyen a otras personas consideradas ajenas a ellos.

Resignación Aceptación de una pérdida.

Serie de suicidios Varios suicidios que ocurren en un periodo de tiempo corto y que involucran a personas de un mismo colegio o comunidad.

Cognición Capacidad de razonar y generar soluciones abstractas.

Terapia cognoscitiva Terapia diseñada para identificar y corregir patrones de pensamiento distorsionados, los cuales pueden generar sentimientos y comportamientos problemáticos, contraproducentes o autodestructivos.

Compromiso Una promesa.

Enfermedad contagiosa Enfermedad que se quede transmitir de un ser vivo a otro o a través del medio ambiente.

- Community*** A population of individuals in a common location. (Ch. 23, 648)
- Comparison shopping** Judging the benefits of different products by comparing several factors, such as quality, features, and cost. (Ch. 2, 47)
- Competence** Having enough skills to do something. (Ch. 3, 68)
- Component*** A constituent part or ingredient. (Ch. 28, 801)
- Compromise** A problem-solving method in which each participant gives up something to reach a solution that satisfies everyone. (Ch. 6, 146)
- Computer*** A device that can store, retrieve, and process data. (Ch. 6, 147)
- Concussion** A jarring injury to the brain that can cause unconsciousness. (Ch. 27, 774)
- Conduct disorder*** Patterns of behavior in which the rights of others or basic social rules are violated. (Ch. 5, 121)
- Confidentiality** Respecting the privacy of both parties and keeping details secret. (Ch. 9, 227)
- Confine*** To keep within limits. (Ch. 24, 671)
- Conflict** Any disagreement, struggle, or fight. (Ch. 9, 220)
- Conflict resolution** The process of ending a conflict through cooperation and problem solving. (Ch. 2, 36)
- Conservation** Avoiding waste through careful management of natural resources. (Ch. 28, 810)
- Consistent*** Free from variation or contradiction. (Ch. 1, 25)
- Constructive*** Promoting improvement or development. (Ch. 5, 129)
- Constructive criticism** Nonhostile comments that point out problems and encourage improvement. (Ch. 3, 76)
- Consumer advocates** People or groups whose sole purpose is to take on regional, national, and even international consumer issues. (Ch. 2, 51)
- Contact*** Union or junction of surfaces. (Ch. 23, 630)
- Contract** To draw together. (Ch. 15, 409)
- Contradict*** To imply the opposite of. (Ch. 6, 155)
- Cool-down** Low-level activity that prepares your body to return to a resting state. (Ch. 12, 335)
- Cooperation** Working together for the good of all. (Ch. 6, 146)
- Coping** Dealing successfully with difficult changes in your life. (Ch. 4, 103)
- Cornea** A transparent tissue that bends and focuses light before it enters the lens. (Ch. 13, 368)
- Comunidad** Población de personas que viven en el mismo lugar.
- Compras informadas** Evaluar los beneficios de diferentes productos comparando diversos factores, como calidad, características y precio.
- Competencia** Capacidad suficiente para realizar algo.
- Componente** Parete o ingrediente constitutivo.
- Acuerdo** Método para resolver problemas en que cada participante debe sacrificar algo para llegar a una solución satisfactoria para todos.
- Computadora** Recuperar datos.
- Conmoción cerebral** Lesión violenta en el cerebro que puede conducir a la pérdida de conocimiento.
- Trastorno de conducta** Patrón de comportamiento en el cual se infringen los derechos de los demás o las reglas sociales básicas.
- Confidencialidad** Respetar la vida privada de ambas partes y mantener en secreto los detalles.
- Confinar** Encerrar en un lugar.
- Conflicto** Cualquier desacuerdo, pelea o enojo.
- Resolución de conflictos** Proceso de resolver un conflicto a través de métodos de cooperación y solución de problemas.
- Conservación** Evitar el desperdicio de recursos a través de un manejo correcto de los recursos naturales.
- Coherente** Sin variaciones ni contradicciones.
- Constructivo** Que promueve mejoras o progresos.
- Crítica constructiva** Comentarios no hostiles que señalan los problemas y fomentan su mejoramiento.
- Defensores del consumidor** Gente o grupos cuyo único propósito es confrontar los problemas regionales, nacionales y hasta internacionales del consumidor.
- Contacto** Unión o conexión de superficies.
- Contraer** Reducirse, disminuir.
- Contradecir** Decir o hacer lo contrario.
- Recuperación** Actividad liviana que prepara al cuerpo para volver a un estado de descanso.
- Cooperación** Trabajar juntos para el beneficio de todos.
- Sobrellevar** Encargarse exitosamente de los cambios difíciles de la vida.
- Córnea** Tejido transparente que refracta y enfoca la luz antes de pasar al cristalino.

Crisis center A facility that offers advice and support to people dealing with personal emergencies. (Ch. 7, 182)

Cross-contamination The spreading of pathogens from one food to another. (Ch. 10, 279)

Crucial* Important or essential. (Ch. 03, 76)

Culture The collective beliefs, customs, and behaviors of a group. (Ch. 1, 13)

Cumulative risks Related risks that increase in effect with each added risk. (Ch. 1, 18)

Custody The legal right to make decisions affecting children and the responsibility for their care. (Ch. 7, 174)

Cyberbullying Cruel or hurtful online contact. (Ch. 26, 729)

Cycle of violence Pattern of repeating violent or abusive behaviors from one generation to the next. (Ch. 7, 180)

Cystitis An inflammation of the bladder. (Ch. 15, 432)

Centro para crisis Plantel que maneja emergencias y envía a un individuo que necesita ayuda a especialistas.

Contaminación cruzada Transmisión de agentes patógenos de una comida a otra.

Crucial Importante o esencial.

Cultura Las creencias, costumbres y comportamientos colectivos de un grupo de personas.

Riesgos acumulativos Riesgos relacionados que aumentan en efecto con cada nuevo peligro.

Custodia Derecho legal de tomar decisiones que afectan a los niños y la responsabilidad de cuidarlos.

Intimidación cibernético Contacto cruel o daño que se produce en línea.

Ciclo de violencia Patrón de comportamiento violento o abusivo que se repite de una generación a la siguiente.

Cistitis Inflamación de la vejiga.

English

D

Español

Date rape One person in a dating relationship forces the other person to take part in sexual intercourse. (Ch. 9, 238)

Decibel A unit that measures the intensity of sound. (Ch. 28, 804)

Decision-making skills Steps that enable you to make a healthful decision. (Ch. 2, 41)

Defense mechanisms Mental processes that protect individuals from strong or stressful emotions and situations. (Ch. 3, 81)

Defensive driving Being aware of potential hazards on the road and taking action to avoid them. (Ch. 26, 746)

Defibrillator A device that delivers an electric shock to the heart to restore its normal rhythm. (Ch. 27, 765)

Deforestation Destruction of forests. (Ch. 28, 808)

Deoxyribonucleic acid (DNA) The chemical unit that makes up chromosomes. (Ch. 17, 479)

Depressant A drug that slows the central nervous system. (Ch. 21, 567)

Depression Prolonged feeling of helplessness, hopelessness, and sadness. (Ch. 5, 115)

Dermis The thicker layer of skin beneath the epidermis that is made up of connective tissue and contains blood vessels and nerves. (Ch. 13, 356)

Designer drug A synthetic drug that is made to imitate the effects of hallucinogens and other drugs. (Ch. 22, 605)

Violación durante una cita (violación por un conocido, violación a escondidas) Una persona que se encuentra en una cita obliga a la otra a participar en una actividad sexual.

Decibelios (Decibeles) Medida que se usa para expresar la intensidad del sonido.

Habilidades para tomar decisiones Pasos necesarios para tomar una decisión correcta.

Mecanismos de defensa Procesos mentales que protegen a los individuos de emociones y situaciones intensas o estresantes.

Conducción a la defensiva Estar consciente de posibles peligros en la carretera y tomar medidas para evitarlos.

Máquina de desfibrilación Un aparato que proporciona choques eléctricos al corazón para recuperar su ritmo normal.

Deforestación Destrucción de los bosques.

Ácido desoxirribonucleico (ADN) Unidad química que compone los cromosomas.

Depresor Sustancia que tiende a disminuir el funcionamiento (actividad) del sistema nervioso central.

Depresión Sentimiento prolongado de soledad, desesperación y tristeza.

Dermis La capa más gruesa de la piel que se encuentra debajo de la epidermis que está compuesta de tejidos conectivos y contiene vasos sanguíneos y nervios.

Droga de diseño Sustancias sintéticas que tratan de imitar los efectos de los alucinógenos y otras drogas peligrosas.

Developmental tasks Events that need to happen in order for a person to continue growing toward becoming a healthy, mature adult. (Ch. 17, 484)

Devote* To give time or effort to an activity. (Ch. 12, 321)

Diabetes A chronic disease that affects the way cells convert sugar into energy. (Ch. 25, 705)

Diaphragm A muscle that separates the chest from the abdominal cavity. (Ch. 15, 417)

Dietary Guidelines for Americans A set of recommendation about smart eating and physical activity for all Americans. (Ch. 10, 266)

Dietary Supplements Products that supply one or more nutrients as a supplement to, not as a substitute for, healthful foods. (Ch. 11, 304)

Disability Any physical or mental impairment that limits normal activities, including seeing, hearing, walking, or sleeping. (Ch. 25, 709)

Dislocation A separation of a bone from its normal position in a joint. (Ch. 27, 772)

Display* To make evident. (Ch. 5, 123)

Divorce A legal end to a marriage contract. (Ch. 7, 174)

Domestic* Relating to the household or family. (Ch. 7, 180)

Domestic violence Act of violence involving family members. (Ch. 7, 178)

Drug therapy The use of certain medications to treat or reduce the symptoms of a mental disorder. (Ch. 5, 129)

Drug watches Organized community efforts by neighborhood residents to patrol, monitor, report, and otherwise stop drug deals and drug abuse. (Ch. 22, 613)

Drug-free school zone Areas within 1,000 feet of schools and designated by signs, within which people caught selling drugs receive especially severe penalties. (Ch. 22, 613)

Drugs Substances other than food that change the structure, function of the body, or mind. (Ch. 19, 524)

Tareas requeridas para el desarrollo Sucesos necesarios para que una persona continúe creciendo y se convierta en un adulto saludable y maduro.

Dedicar Destinar tiempo o esfuerzo a una actividad.

Diabetes Una enfermedad crónica que afecta el modo en que las células del cuerpo convierten los alimentos en energía.

Diafragma El músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal.

Guías alimentarias para los estadounidenses

Conjunto de recomendaciones acerca de alimentarse inteligentemente y de la actividad física para todos los estadounidenses.

Suplementos alimentarios Productos que suministran uno o más nutrientes en forma de suplementos, no de sustitutos, a los alimentos saludables.

Discapacidad Cualquier impedimento físico o mental que limita el desarrollo de actividades normales tales como ver, oír, caminar o dormir.

Dislocación Separación del hueso de su posición normal en una articulación.

Exponer Hacer evidente.

Divorcio Fin legal de un contrato de matrimonio.

Doméstico Relativo al hogar o a la familia.

Violencia doméstica (intrafamiliar) Acto de violencia que incluya a los miembros de una familia.

Terapia farmacológica Uso de ciertos medicamentos para tratar o reducir los síntomas de una enfermedad mental.

Vigilantes de la droga Un grupo de personas de un vecindario organizadas para supervisar, controlar, denunciar o directamente frenar el abuso y la venta de drogas.

Zona de escuela libre de drogas Un área que comprende 1,000 pies alrededor de una escuela y se encuentra señalizada, en la cual las personas que son atrapadas vendiendo drogas son gravemente penalizadas o castigadas.

Drogas Sustancias distintas de los alimentos, que cambian la estructura o el funcionamiento del cuerpo o la mente de las personas.

English

E

Español

Earthquake A series of vibrations in the earth caused by sudden movements of the earth's crust. (Ch. 27, 781)

Eating disorders Extreme, harmful eating behaviors that can cause serious illness or even death. (Ch. 11, 300)

Terremoto Serie de vibraciones en la tierra provocada por movimientos repentinos de la superficie de la tierra.

Trastorno alimentario Un comportamiento que se caracteriza por comer en forma extrema y dañina lo que causa que la persona se pueda enfermar o morir.

Eggs Female gametes. (Ch. 16, 452)

EIA (Enzyme immunoassay) The first test to be run to detect HIV antibodies. (Ch. 24, 677)

Elder abuse The abuse or neglect of older family members. (Ch. 7, 179)

Embryo A cluster of cells that develops between the third and eighth week of pregnancy. (Ch. 17, 470)

Emergency survival kit A set of items you will need in an emergency. (Ch. 27, 782)

Emerging infection Communicable diseases whose occurrence in humans has increased within the past two decades or threatens to increase in the near future. (Ch. 23, 645)

Emotional abuse A pattern of attacking another person's emotional development and sense of worth. (Ch. 9, 237)

Emotional maturity The state at which the mental and emotional capabilities of an individual are fully developed. (Ch. 18, 502)

Emotions Signals that tell your mind and body how to react. (Ch. 3, 78)

Empathy The ability to imagine and understand how someone else feels. (Ch. 3, 80)

Emphysema A disease that progressively destroys the walls of the alveoli. (Ch. 15, 421)

Empty-nest syndrome The feelings of sadness or loneliness that accompany children's leaving home and entering adulthood. (Ch. 18, 510)

Encounter* To experience. (Ch. 26, 728)

Endocrine glands Ductless or tubeless organs or groups of cells that secrete hormones directly into the bloodstream. (Ch. 16, 442)

Environment The sum of your surroundings. (Ch. 1, 12)

Environmental tobacco smoke (ETS) Air that has been contaminated by tobacco smoke. (Ch. 20, 553)

Epidemic An occurrence of a disease in which many people in the same place at the same time are affected. (Ch. 24, 648)

Epidermis The outer, thinner layer of the skin that is composed of living and dead cells. (Ch. 13, 356)

Epilepsy A disorder of the nervous system that is characterized by recurrent seizures—sudden episodes of uncontrolled electric activity in the brain. (Ch. 14, 399)

Escalate Become more serious. (Ch. 9, 221)

Estimate* To determine roughly the size or extent of. (Ch. 24, 674)

Ethanol The type of alcohol in alcoholic beverages. (Ch. 21, 566)

Óvulos Gametos femeninos.

EIA (Enzimo inmunoanálisis) Primera prueba realizada para detectar los anticuerpos del VIH.

Abuso de mayores El abuso o la negligencia de miembros ancianos de la familia.

Embrión Grupo de células que se desarrolla entre la tercera y la octava semana del embarazo.

Botiquín de emergencia Conjunto de elementos necesarios para una situación de emergencia.

Infección emergente Una enfermedad infecciosa cuya incidencia en humanos ha aumentado durante las últimas dos décadas o que amenaza con aumentar en el futuro cercano.

Abuso emocional Patrón de ataque al desarrollo emocional y al sentido de estima de otra persona.

Madurez emocional Un estado en el cual las capacidades mentales y emocionales de una persona se encuentran totalmente desarrolladas.

Emociones Señales que le comunican a la mente y al cuerpo cómo actuar.

Empatía La habilidad para imaginar y entender cómo siente otra persona.

Enfisema Una enfermedad que destruye progresivamente las paredes de los alvéolos.

Síndrome del nido vacío Sentimiento de tristeza y soledad que ocurre cuando los hijos, quienes ya se convirtieron en adultos, se van de la casa de sus padres.

Encuentro Experiencias.

Glándulas endocrinas Órganos o grupos de células sin conductos o tubos que secretan hormonas directamente al torrente sanguíneo.

Medio ambiente Todo lo que nos rodea.

Ambiente con humo de cigarro Aire que ha sido contaminado por el humo de cigarrillos.

Epidemia Una situación en la cual mucha gente contrae una enfermedad al mismo tiempo y en el mismo lugar.

Epidermis La capa más fina y externa de la piel la cual se encuentra compuesta de células vivas y muertas.

Epilepsia Trastorno del sistema nervioso caracterizado por convulsiones continuas—repentinos episodios de actividad eléctrica incontrolable en el cerebro.

Intensificar Situación que se hace más grave.

Estimar Determinar aproximadamente el tamaño o la extensión de algo.

Etanol Tipo de alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas.

Glossary / Glosario

Euphoria A feeling of intense well-being or elation. (Ch. 22, 605)

Eventually* At an unspecified later time. (Ch. 17, 471)

Exclude* To prevent or restrict the entrance of. (Ch. 8, 195)

Exercise Purposeful physical activity that is planned, structured, and repetitive, and that improves or maintains physical fitness. (Ch. 12, 319)

Expand* To open up. (Ch. 15, 417)

Exposure* The condition of being unprotected. (Ch. 12, 340)

Extended family A family that includes additional relatives beyond parents and children. (Ch. 7, 167)

Extensor The muscle that opens a joint. (Ch. 14, 388)

Euforia Sentimiento de un intenso bienestar o alegría.

Eventual Sin especificar un rato más después.

Excluir Para prevenir o restringir la entrada de.

Ejercicio Actividad física dirigida que es planeada, estructurada y repetitiva y que tiene como objetivo el mantenimiento o el mejoramiento del estado físico de una persona.

Expandir Ampliar.

Exposición Falta de protección.

Familia extendida Familia que incluye a otros parientes, distintos a padres e hijos.

Extensor Músculo que abre una articulación.

English

F

Español

Factor* An element that contributes to a particular result. (Ch. 1, 13)

Fad diet Weight-loss plans that tend to be popular for only a short time. (Ch. 11, 298)

Fallopian tubes A pair of tubes with fingerlike projections that draw in the ovum. (Ch. 16, 453)

Family therapy Helping the family function in more positive and constructive ways by exploring the patterns in communication and providing support and education. (Ch. 5, 129)

Fermentation The chemical action of yeast on sugars. (Ch. 21, 566)

Fertilization The union of a male sperm cell and a female egg. (Ch. 17, 470)

Fetal alcohol syndrome A group of alcohol-related birth defects that includes both physical and mental problems. (Ch. 17, 474)

Fetus Group of developing cells after about the eighth week of pregnancy. (Ch. 17, 470)

Fiber A tough, complex, carbohydrate that the body cannot digest. (Ch. 10, 259)

Fire extinguisher A portable device for putting out small fires. (Ch. 26, 732)

First aid The immediate, temporary care given to an ill or injured person until professional care can be provided. (Ch. 27, 758)

Flash floods Floods in which a dangerous volume of water builds up in a short time. (Ch. 27, 781)

Flexibility The ability to move your body parts through their full range of motion. (Ch. 12, 325)

Flexor The muscle that closes a joint. (Ch. 14, 388)

Factor Elemento que contribuye a un resultado en particular.

Dietas de moda Planes para perder peso que son populares por poco tiempo.

Trompas de falopio Un par de conductos con terminaciones en forma de dedos que atrae el ovario.

Terapia familiar Ayudar a que la familia funcione de maneras más constructivas y positivas mediante la exploración de los patrones de comunicación y en proporcionar apoyo y educación.

Fermentación Reacción química de la levadura en los azúcares.

Fertilización La unión del espermatozoide y el óvulo.

Síndrome de alcoholismo fetal Un grupo de defectos de nacimiento causados por el alcohol y que incluyen problemas físicos y mentales.

Feto Grupo de células en desarrollo después de las ocho semanas de embarazo.

Fibra Un carbohidrato complejo y duro que el cuerpo no puede digerir.

Extintor de incendios Aparato portátil para apagar fuego.

Primeros auxilios La atención inmediata y temporal que se le proporciona a una persona hasta que se le puede otorgar atención profesional.

Inundaciones rápidas Inundaciones en las cuales se acumula un volumen peligroso de agua en poco tiempo.

Flexibilidad La capacidad de mover una parte del cuerpo fácilmente y en muchas direcciones.

Músculo flexor Músculo que abre una articulación.

Food additives Substances added to a food to produce a desired effect. (Ch. 10, 275)

Food allergy A condition in which the body's immune system reacts to substances in some foods. (Ch. 10, 281)

Foodborne illness Food poisoning. (Ch. 10, 278)

Food intolerance A negative reaction to food that does not involve the immune system. (Ch. 10, 281)

Foster care The temporary placement of children in the homes of adults who are not related to them. (Ch. 7, 167)

Fracture A break in a bone. (Ch. 27, 772)

Friendship A significant relationship between two people that is based on trust, caring, and consideration. (Ch. 6, 143)

Frostbite Damage to the skin and tissues caused by extreme cold. (Ch. 12, 339)

Aditivos alimentarios Sustancias que son adicionadas a los alimentos en forma intencional para generar un efecto deseado.

Alergia alimentaria Una condición en la cuál el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a sustancias contenidas en algunos alimentos.

Enfermedad producida por alimentos Intoxicación alimentaria.

Intolerancia alimentaria Reacción negativa a los alimentos (o un elemento particular del alimento) en la cual no participa el sistema inmunológico.

Cuidados temporales Colocación provisoria de niños en hogares de adultos que no son sus parientes.

Fractura Ruptura de un hueso.

Amistad Una relación importante entre dos personas que está basada en solidaridad, confianza y consideración.

Congelación Daño a la piel y a los tejidos provocados por frío extremo.

English

G

Español

Gastric juices Secretions from the stomach lining that contain hydrochloric acid and pepsin, an enzyme that digests protein. (Ch. 15, 424)

Gene therapy The process of inserting normal genes into human cells to correct genetic disorders. (Ch. 17, 482)

Genes The basic units of heredity. (Ch. 17, 479)

Genetic disorders Disorders caused partly or completely by a defect in genes. (Ch. 17, 481)

Giardia A microorganism that infects the digestive system. (Ch. 23, 647)

Global warming An overall increase in the earth's temperature. (Ch. 28, 802)

Goals Those things you aim for that take planning and work. (Ch. 2, 42)

Good Samaritan laws Statutes that protect rescuers from being sued for giving emergency care. (Ch. 27, 759)

Graduated licensing A system that gradually increases driving privileges over time. (Ch. 26, 745)

Greenhouse effect The trapping of heat by gases in the earth's atmosphere. (Ch. 28, 801)

Group therapy Treating a group of people who have similar problems and who meet regularly with a trained counselor. (Ch. 5, 129)

Jugos gástricos La secreciones que provienen del revestimiento del estómago y que contienen ácido clorhídrico y pepsina, una enzima que digiere la proteína.

Terapia genética Un proceso que consiste en introducir genes normales en las células humanas para corregir trastornos genéticos.

Genes Unidades básicas de la herencia.

Trastorno genético Trastorno causado parcial o completamente por defectos en los genes.

Giardia Microorganismo que infecta el sistema digestivo.

Calentamiento global Aumento general de la temperatura de la Tierra.

Metas Las cosas de que te esfuerzas que necesita planificación y trabajo.

Leyes del Buen Samaritano Estatutos que protegen a los rescatistas de ser demandados por otorgar atención de urgencia.

Licencia graduada Sistema que gradualmente aumenta los privilegios de conducción en el transcurso del tiempo.

Efecto invernadero Calor atrapado por gases en la atmósfera de la Tierra.

Terapia de grupo Tratamiento de un grupo de personas que tienen problemas similares.

Hair follicles Sacs or cavities that surround the roots of hairs. (Ch. 13, 360)

Halitosis Bad breath. (Ch. 13, 365)

Hallucinogens Drugs that alter moods, thoughts, and sense perceptions including vision, hearing, smell, and touch. (Ch. 22, 605)

Harassment Persistently annoying others. (Ch. 8, 199)

Hazardous wastes Waste materials with properties that make them dangerous to human health or the environment. (Ch. 28, 807)

Hazing Making others perform certain tasks in order to join the group. (Ch. 6, 150)

Health The combination of physical, mental/emotional, and social well-being. (Ch. 1, 6)

Health consumer Someone who purchases or uses health products or services. (Ch. 2, 46)

Health disparities Differences in health outcomes among groups. (Ch. 1, 23)

Health education Providing accurate health information and health skills teaching to help people make healthy decisions. (Ch. 1, 22)

Health fraud The sale of worthless products or services that claim to prevent diseases or cure other health problems. (Ch. 2, 52)

Health insurance Private and government programs that pay for part or all of a person's medical costs. (Ch. 28, 795)

Health literacy A person's capacity to learn about and understand basic health information and services and to use these resources to promote one's health and wellness. (Ch. 1, 25)

Health skills Specific tools and strategies to maintain, protect, and improve all aspects of your health. (Ch. 2, 34)

Health care system All the medical care available to a nation's people, the way they receive care, and the way they pay for it. (Ch. 28, 792)

Healthy People A nationwide health promotion and disease prevention plan designed to serve as a guide for improving the health of all people in the United States. (Ch. 1, 22)

Heat exhaustion A form of physical stress on the body caused by overheating. (Ch. 12, 340)

Heatstroke A dangerous condition in which the body loses its ability to cool itself through perspiration. (Ch. 12, 340)

Foliculos pilosos Sacos o cavidades que rodean las raíces de los pelos.

Halitosis Mal aliento.

Alucinógenos Drogas que alteran el estado de ánimo, el pensamiento y la percepción, lo que incluye vista, oído, olfato y tacto.

Acoso Molestar continuamente a otra persona.

Desechos peligrosos Materiales de desecho que se caracterizan por ser peligrosos para la salud humana o el medio ambiente.

Acoso personal Forzando otras a cumplir ciertas tareas para formar parte del grupo.

Salud Combinación de bienestar físico, mental-emocional y social.

Consumidor de salud Cualquier persona que adquiere o consume productos o servicios de salud.

Desigualdades de salud Diferencias de los resultados de salud entre distintos grupos.

Educación en salud Proveer a las personas información adecuada y enseñar destrezas de salud para que puedan tomar decisiones saludables.

Fraude de salud Venta de productos o servicios inútiles que supuestamente sirven para prevenir enfermedades o mejorar otros problemas de la salud.

Seguro de salud Programas privados y gubernamentales que financian total o parcialmente los costos médicos de una persona.

Conocimientos de salud Capacidad que tiene una persona para aprender y comprender información básica de salud y los servicios relacionados, y usar esos conocimientos para mejorar su propia salud y bienestar.

Habilidades de salud Herramientas y estrategias específicas que ayudan a mantener, proteger y mejorar todos los aspectos de la salud.

Sistema de atención de salud Toda atención médica disponible para los habitantes de un país, la forma en que la reciben y el sistema de pago.

Healthy People Plan de promoción de la salud y prevención de enfermedades diseñado para que sirva como guía en el mejoramiento de la salud de todos los habitantes de Estados Unidos.

Agotamiento debido al calor Forma de estrés físico provocado por el sobrecalentamiento del cuerpo.

Insolación Estado peligroso en el cual el cuerpo pierde su capacidad de enfriarse mediante la transpiración.

Hemodialysis A technique in which an artificial kidney machine removes waste products from the blood. (Ch. 15, 433)

Hemoglobin The oxygen-carrying protein in blood. (Ch. 15, 410)

Herbal supplements Dietary supplements containing plant extracts. (Ch. 11, 308)

Heredity All the traits that were biologically passed on to you from your parents. (Ch. 1, 11)

Hernia Occurs when an organ or tissue protrudes through an area of weak muscle. (Ch. 14, 390)

Hierarchy of Needs A ranked list of those needs essential to human growth and development, presented in ascending order, starting with basic needs and building toward the need for reaching your highest potential. (Ch. 3, 70)

Histamines Chemicals that can stimulate mucus and fluid production. (Ch. 25, 703)

HIV (Human Immunodeficiency Virus) The virus that causes Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS). (Ch. 24, 669)

Homicide The willful killing of one human being by another. (Ch. 9, 233)

Hormones Chemicals produced by your glands that regulate the activities of different body cells. (Ch. 3, 78)

Hostility The intentional use of unfriendly or offensive behavior. (Ch. 3, 79)

Hunger The natural physical drive to eat, prompted by the body's need for food. (Ch. 10, 255)

Hurricane A powerful storm that generally forms in tropical areas, producing winds of at least 74 miles per hour, heavy rains, and sometimes tornadoes. (Ch. 27, 779)

Hypertension High blood pressure. (Ch. 25, 689)

Hypothermia Dangerously low body temperature. (Ch. 12, 340)

Hemodiálisis Técnica en la cual una máquina de diálisis limpia los desechos de la sangre.

Hemoglobina Proteína que lleva el oxígeno en la sangre.

Suplementos hierbas Suplementos alimentarios que contienen extractos vegetales.

Herencia Todo rasgo biológicamente transmitido de padres a hijos.

Hernia Cuando un órgano o tejido sobresale en un área de músculos débiles.

Jerarquización de necesidades Lista priorizada de aquellas necesidades esenciales para el desarrollo óptimo del ser humano, presentada en orden ascendente, comenzando con las necesidades básicas y ascendiendo hacia la necesidad de alcanzar los potenciales máximos.

Estaminas Sustancias químicas que pueden estimular la producción de mucosidades y líquidos corporales.

VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) Virus que provoca el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Homicidio Cuando una persona mata intencionalmente a otra.

Hormonas Producciones químicas secretadas por las glándulas que regulan las actividades de diferentes células corporales.

Hostilidad Comportamiento intencional que es anti-pático, desagradable u ofensivo.

Hambre Impulso físico natural de comer, provocado por la necesidad del cuerpo de obtener alimento.

Huracán Una tormenta muy fuerte que se origina en áreas tropicales y que se caracteriza por vientos de al menos 74 millas por hora, fuertes lluvias, inundaciones y, algunas veces, tornados.

Hipertensión Presión arterial alta.

Hipotermia Descenso peligroso de la temperatura corporal.

English

Español

"I" message A statement that focuses on your feelings rather than on someone else's behavior. (Ch. 6, 154)

Illegal drugs Chemical substances that people of any age may not lawfully manufacture, possess, buy, or sell. (Ch. 22, 592)

Illicit drug use The use or sale of any substance that is illegal or otherwise not permitted. (Ch. 22, 592)

Mensaje en primera persona Una declaración enfocada en sus propias sensaciones más bien que en el comportamiento de alguien más.

Drogas ilegales Sustancias químicas que ninguna persona, cualquiera sea su edad, puede legalmente producir, poseer, comprar o vender.

Uso ilegal de drogas El uso o venta de cualquier sustancia que es ilegal o no permitida.

Glossary / Glosario

Glossary / Glosario

Immune system A network of cells, tissues, organs, and chemicals that fight off pathogens. (Ch. 23, 639)

Immunity The state of being protected against a particular disease. (Ch. 23, 640)

Implantation The process by which the zygote attaches to the uterine wall. (Ch. 17, 470)

Infatuation Exaggerated feelings of passion. (Ch. 8, 206)

Infection A condition that occurs when pathogens in the body multiply and damage body cells. (Ch. 23, 628)

Inflammatory response A reaction to tissue damage caused by injury or infection. (Ch. 23, 639)

Inhalants Substances whose fumes are sniffed or inhaled to give a mind-altering effect. (Ch. 22, 601)

Insecure* Not confident or sure. (Ch. 9, 230)

Instance* To mention as a case or example. (Ch. 12, 334)

Integrity A firm observance of core ethical values. (Ch. 3, 74)

Intense* Existing in an extreme degree. (Ch. 22, 600)

Intermediate* Being at the middle place or stage. (Ch. 16, 444)

Interpersonal communication The exchange of thoughts, feelings, and beliefs between two or more people. (Ch. 2, 35)

Interpersonal conflict Conflicts between people or groups of people. (Ch. 9, 220)

Intimacy Closeness between two people that develops over time. (Ch. 8, 206)

Intoxication The state in which the body is poisoned by alcohol or another substance and the person's physical and mental control is significantly reduced. (Ch. 21, 567)

Involve* To require as a necessary accompaniment. (Ch. 15, 423)

Isolation* The act of being withdrawn or separated. (Ch. 21, 575)

Sistema de defensas (inmunológico) Una combinación de células, tejidos, órganos y sustancias químicas que combaten a los agentes patógenos.

Immunidad Estado de protección contra una enfermedad en particular.

Implantación El proceso en que el cigoto se adhiere a la pared uterina.

Enamoramiento Sentimientos exagerados de pasión.

Infeción Una condición que ocurre cuando agentes patógenos entran al cuerpo, se multiplican y dañan las células.

Respuesta inflamatoria Reacción al daño de tejidos causada por una lesión o infección.

Inhalantes Sustancias cuyos gases se aspiran o inhalan para alcanzar un estado que altera la mente.

Inseguro Que no tiene confianza o seguridad.

Caso Para mencionar como un caso o ejemplo.

Integridad Adherencia firme a los valores éticos fundamentales.

Intenso Que existe en grado extremo.

Intermedio Que está en medio de un lugar o de una etapa.

Comunicación interpersonal Intercambio de pensamientos, sentimientos y creencias entre dos o más personas.

Conflicto interpersonal Desacuerdo entre personas o grupos de personas.

Intimidad Cercanía entre dos personas que se desarrolla en el transcurso del tiempo.

Intoxicación Estado en el cual el cuerpo se encuentra envenenado por el alcohol u otra sustancia, y el control físico y mental de la persona se encuentra reducido significativamente.

Implicar Que incluye algo.

Aislamiento Acción de retirar o separar.

English

J

Español

Jaundice A yellowing of the skin and eyes. (Ch. 23, 635)

Ictericia Estado en el cual la piel y los ojos se ponen de color amarillo.

English

L

Español

Labyrinth The inner ear. (Ch. 13, 371)

Laberinto Oído interno.

Landfill A specially engineered area where waste can be buried safely. (Ch. 28, 807)

Vertedero Área diseñada especialmente para enterrar los desechos en forma segura.

Legal* Permitted by law. (Ch. 26, 740)

Leukoplakia Thickened, white, leathery-looking spots on the inside of the mouth that can develop into oral cancer. (Ch. 20, 544)

Lifestyle factors The personal habits or behaviors related to the way a person lives. (Ch. 1, 20)

Ligament A band of fibrous, slightly elastic connective tissue that attaches one bone to another. (Ch. 14, 383)

Link* A connecting element or factor. (Ch. 25, 697)

Long-term goal A goal that you plan to reach over an extended period. (Ch. 2, 43)

Lymph The clear fluid that fills the spaces around body cells. (Ch. 15, 412)

Lymphocyte Specialized white blood cell that coordinates and performs many of the functions of specific immunity. (Ch. 23, 640)

Legal Permitido por la ley.

Leucoplaquia Granos con apariencia de piel blanca dura y espesa que se encuentran dentro de la boca y que pueden llegar a producir un cáncer oral.

Factores del estilo de vida Hábitos o conductas personales relativos a la forma de vivir de las personas.

Ligamento Tejido conjuntivo fibroso y levemente elástico que une dos huesos.

Enlace Elemento o factor de conexión.

Meta a largo plazo Meta que planeas alcanzar en un periodo prolongado.

Línea Líquido transparente que llena los espacios entre las células del cuerpo.

Linfocito Glóbulo blanco especializado que coordina y realiza muchas de las funciones de inmunidad específica.

English

M

Español

Mainstream smoke The smoke exhaled from the lungs of a smoker. (Ch. 20, 553)

Malignant Cancerous. (Ch. 25, 696)

Malocclusion A misalignment of the upper and lower teeth. (Ch. 13, 365)

Malpractice Failure by a health professional to meet accepted standards. (Ch. 2, 52)

Manipulation An indirect, dishonest way to control or influence others. (Ch. 8, 200)

Marijuana A plant whose leaves, buds, and flowers are usually smoked for their intoxicating effects. (Ch. 22, 599)

Mastication The process of chewing. (Ch. 15, 423)

Media Various methods for communicating information. (Ch. 1, 14)

Mediation Bringing in a neutral third party to help others resolve their conflicts peacefully. (Ch. 9, 226)

Medical history Complete and comprehensive information about your immunizations and any health problems you have had to date. (Ch. 28, 794)

Medicines Drugs that are used to treat or prevent diseases or other conditions. (Ch. 19, 524)

Megadoses Very large amount. (Ch. 11, 308)

Melanin A pigment that gives the skin, hair, and iris of the eyes their color. (Ch. 13, 356)

Melanoma The most serious form of skin cancer. (Ch. 13, 360)

Menstruation The shedding of the uterine lining. (Ch. 16, 454)

Humo directo Humo exhalado por los pulmones de un fumador.

Maligno Canceroso.

Oclusión defectuosa Alineación defectuosa de los dientes superiores e inferiores.

Mala práctica médica (mala praxis) Condición en la que un profesional de la salud no cumple con los estándares aceptados.

Manipulación Controlar o influenciar a otros de manera indirecta y deshonestamente.

Marihuana Una planta cuyas hojas, brotes y flores son generalmente fumados por su efecto intoxicante.

Masticación Proceso de masticar.

Medios de comunicación Diversos métodos para comunicar información.

Mediación Proceso en el cual una tercera parte neutra ayuda a otros a resolver sus conflictos pacíficamente.

Historial médico Información completa acerca de las vacunas recibidas y los problemas de salud que una persona ha tenido hasta la fecha.

Medicamentos Fármacos para tratar o prevenir una enfermedad u otro problema de salud.

Megadosis Gran cantidad.

Melanina Pigmento que da el color a la piel, el cabello y el iris del ojo.

Melanoma El cáncer de la piel más grave de todos.

Menstruación El eliminación del revestimiento del útero.

Mental* Of or relating to the mind. (Ch. 3, 67)

Mental disorder An illness of the mind that can affect the thoughts, feelings, and behaviors of a person, preventing him or her from leading a happy, healthful, and productive life. (Ch. 5, 118)

Mental retardation A below-average intellectual ability present from birth or early childhood and associated with difficulties in learning and social adaptation. (Ch. 25, 712)

Mental/emotional health The ability to accept yourself and others, express and manage emotions, and deal with the demands and challenges you meet in your life. (Ch. 3, 66)

Metabolism The processes by which the body breaks down substances and gets energy from food. (Ch. 11, 290)

Metastasis The spread of cancer from the point where it originated to other parts of the body. (Ch. 25, 696)

Minerals Elements found in food that are used by the body. (Ch. 10, 262)

Minor* Not serious or involving risk to life. (Ch. 27, 760)

Misinterpret* To understand wrongly. (Ch. 9, 221)

Monitor* To watch or keep track of. (Ch. 15, 430)

Mood disorders Illness that involves mood extremes that interfere with everyday living. (Ch. 5, 120)

Mourning The act of showing sorrow or grief. (Ch. 4, 104)

Mucous membrane The lining of various body cavities, including the nose, ears, and mouth. (Ch. 23, 634)

Muscle cramps Sudden and sometimes painful contractions of the muscles. (Ch. 12, 341)

Muscular endurance The ability of your muscles to perform physical tasks over a period without tiring. (Ch. 12, 325)

Muscular strength The amount of force your muscles can exert. (Ch. 12, 324)

MyPyramid An interactive guide to healthful eating and active living. (Ch. 10, 267)

Mental Relativo a la mente.

Trastorno mental Enfermedad mental que puede afectar la manera de pensar, los sentimientos y el comportamiento de una persona, y que le impide tener una vida feliz, saludable y productiva.

Retardo mental Capacidad intelectual inferior al promedio que se presenta desde el nacimiento o la niñez temprana y que se relaciona con dificultades de aprendizaje y adaptación social.

Salud mental-emocional Habilidad para aceptarse a sí mismo y a otras personas, expresar, manejar las emociones y hacer frente a las exigencias y desafíos de la vida.

Metabolismo Proceso mediante el cual el cuerpo procesa las sustancias y obtiene energía de los alimentos.

Metástasis Extensión del cáncer desde el punto de origen a otras partes del cuerpo.

Minerales Elementos que se encuentran en los alimentos y son utilizados por el cuerpo.

Menor Que no es grave ni representa riesgo vital.

Malinterpretar Entender equivocadamente.

Controlar Vigilar o comprobar.

Trastornos del ánimo Enfermedad que involucran estados de ánimo extremos, los cuales interfieren con la vida diaria.

Luto Acto de mostrar pena o dolor.

Membrana mucosa Revestimiento de diferentes cavidades corporales que incluyen la nariz, los oídos y la boca.

Calambres musculares Contracciones repentinas y, algunas veces, dolorosas de los músculos.

Resistencia muscular Capacidad de los músculos para hacer actividades físicas durante un periodo de tiempo sin fatigarse.

Fuerza muscular Fuerza que puedan ejercer los músculos.

Mi Pirámide Guía interactiva para alimentarse sanamente y llevar una vida activa.

English

N

Español

Neglect The failure to provide for a child's basic needs. (Ch. 7, 179)

Negotiation The use of communication and, in many cases, compromise to settle a disagreement. (Ch. 9, 225)

Nephrons The functional units of the kidneys. (Ch. 15, 430)

Abandono No satisfacer las necesidades básicas de un niño.

Negociación Uso de la comunicación y, frecuentemente, el compromiso para resolver un desacuerdo.

Nefronas Unidades funcionales de los riñones.

Neurons Nerve cells. (Ch. 14, 393)

Neutralize* To counteract the effect of. (Ch. 19, 525)

Nicotine The addictive drug found in tobacco. (Ch. 20, 543)

Nicotine substitute A product that delivers small amounts of nicotine into the user's system while he or she is trying to give up the tobacco habit. (Ch. 20, 551)

Nicotine withdrawal The process that occurs in the body when nicotine, an addictive drug, is no longer used. (Ch. 20, 551)

Noise pollution Harmful, unwanted sound loud enough to damage hearing. (Ch. 28, 804)

Noncommunicable disease A disease that is not transmitted by another person, a vector, or the environment. (Ch. 25, 688)

Nuclear family Two parents and one or more children living in the same space. (Ch. 7, 167)

Nutrient-dense A high ratio of nutrients to calories. (Ch. 10, 269)

Nutrients Substances in food that your body needs to grow, to repair itself, and to supply you with energy. (Ch. 10, 254)

Nutrition The process by which your body takes in and uses food. (Ch. 10, 254)

Neuronas Células nerviosas.

Neutralizar Contrarrestar el efecto de algo.

Nicotina Droga adictiva que se encuentra en el tabaco.

Sustituto de la nicotina Producto que libera pequeñas cantidades de nicotina en el cuerpo de una persona que está tratando de dejar de fumar.

Reacción al retiro de la nicotina Proceso que ocurre en el cuerpo cuando la nicotina, una droga adictiva, deja de ser consumida.

Contaminación acústica Nivel de ruido perjudicial y no deseado que es lo suficientemente alto como para dañar la audición de las personas.

Enfermedad no contagiosa Enfermedad que no se transmite entre las personas o por un vector, y que tampoco proviene del medio ambiente.

Familia nuclear Ambos padres y uno o más hijos que viven en el mismo espacio.

Rico en nutrientes Que tiene una relación alta de nutrientes a calorías.

Nutrientes Sustancias presentes en los alimentos que el cuerpo necesita para crecer, regenerarse y producir energía.

Nutrición Proceso mediante el cual el cuerpo absorbe y usa los alimentos.

English

O

Español

Obese Having an excess of body fat. (Ch. 11, 292)

Occupational Safety and Health Administration (OSHA) The agency within the federal government that is responsible for promoting safe and healthful conditions in the workplace. (Ch. 26, 738)

Opiates Drugs like those derived from the opium plant that are obtainable only by prescription and are used to relieve pain. (Ch. 22, 609)

Ossification The process by which bone is formed, renewed, and repaired. (Ch. 14, 383)

Osteoarthritis A disease of the joints in which cartilage breaks down. (Ch. 25, 707)

Osteoporosis A condition in which the bones become fragile and break easily. (Ch. 10, 264)

Ovaries The female sex glands that store the ova, eggs, and produce female sex hormones. (Ch. 16, 452)

Over the counter (OTC) Medicines you can buy without a prescription. (Ch. 19, 531)

Obeso Que tiene exceso de grasa corporal.

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) Agencia del gobierno federal que es responsable de promover condiciones de trabajo seguras y saludables.

Opiáceos Drogas, como aquellas derivadas del opio, que sólo se obtienen con prescripción médica y se utilizan para aliviar el dolor.

Osificación Proceso mediante el cual el hueso se forma, renueva y repara.

Osteoartritis Enfermedad de las articulaciones en la cual el cartilago se deteriora.

Osteoporosis Enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y se rompen con facilidad.

Ovarios Glándulas sexuales femeninas que contienen los óvulos y producen hormonas sexuales.

Medicamentos de venta libre (OTC) Medicamentos que se pueden comprar sin prescripción médica.

Overdose A strong, sometimes fatal reaction to taking a large amount of a drug. (Ch. 22, 593)

Overexertion Overworking the body. (Ch. 12, 340)

Overload Exercising at a level that's beyond your regular daily activities. (Ch. 12, 333)

Overweight Heavier than the standard weight range for your height. (Ch. 11, 291)

Ovulation The process of releasing a mature ovum into the fallopian tube each month. (Ch. 16, 452)

Sobredosis Reacción fuerte, y algunas veces fatal, al consumir una droga en grandes cantidades.

Esfuerzo excesivo Cuando el cuerpo trabaja demasiado.

Sobrecarga Ejercitarse a un nivel que sobrepasa las actividades diarias normales.

Sobrepeso Peso superior al rango normal según la estatura.

Ovulación El proceso de saltar un ovario maduro cada mes en las trompas de falopio.

English

P

Español

Pancreas A gland that serves both the digestive and endocrine systems. (Ch. 16, 443)

Pandemic A global outbreak of an infectious disease. (Ch. 23, 648)

Paranoia An irrational suspiciousness or distrust of others. (Ch. 22, 600)

Parathyroid glands Produce a hormone that regulates the body's balance of calcium and phosphorus. (Ch. 16, 443)

Partner* One associated with another. (Ch. 9, 238)

Passive Unwilling or unable to express thoughts and feelings in a direct or firm manner. (Ch. 6, 152)

Pasteurization Treating a substance with heat to kill or slow the growth of pathogens. (Ch. 10, 279)

Pathogen A microorganism that causes disease. (Ch. 15, 412)

Peer mediation Processes in which specially trained students help other students resolve conflicts peacefully. (Ch. 9, 228)

Peer pressure The influence that people your age may have on you. (Ch. 8, 198)

Peers People of the same age who share similar interests. (Ch. 1, 13)

Penis A tube-shaped organ that extends from the trunk of the body just above the testes. (Ch. 16, 447)

Peptic ulcer A sore in the lining of the digestive tract. (Ch. 15, 427)

Percent* One part in a hundred. (Ch. 5, 119)

Perception The act of becoming aware through the senses. (Ch. 4, 92)

Performance enhancers Substitutes that boost athletic ability. (Ch. 11, 307)

Periodontium The area immediately around the tooth. (Ch. 13, 363)

Period* The completion of a cycle. (Ch. 12, 327)

Páncreas Glándula utilizada tanto por el sistema digestivo como el endocrino.

Pandemia Brote global de una enfermedad infecciosa.

Paranoia Sospecha o desconfianza irracionales hacia otras personas.

Glándulas paratiroides Glándulas que producen una hormona que regula el equilibrio de calcio y fósforo en el cuerpo.

Socio Persona asociada con otra.

Pasivo Persona que no está dispuesto o no es capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos.

Pasteurización Tratamiento de una sustancia con calor para matar organismos patógenos o para hacer más lento su desarrollo.

Patógeno Microorganismo que causa enfermedades.

Mediación entre compañeros Proceso en el cual estudiantes especialmente entrenados ayudan a otros a resolver sus conflictos pacíficamente.

Presión de los compañeros La influencia que gente de tu misma edad puede tener en ti.

Compañeros Personas cuya edad e intereses son similares a los tuyos.

Pene Órgano con forma de tubo que se extiende desde el tronco del cuerpo, justo arriba de los testículos.

Úlcera péptica Herida en el revestimiento del tracto digestivo.

Porcentaje Una parte de cada cien.

Percepción Acto de tomar conciencia de algo a través de los sentidos.

Potenciadores del rendimiento Sustitutos que mejoran las capacidades atléticas.

Periodontio Área que rodea los dientes.

Periodo Ciclo de tiempo.

Periodontal disease An inflammation of the periodontal structures. (Ch. 13, 365)

Peristalsis A series of involuntary muscle contractions that move food through the digestive tract. (Ch. 15, 424)

Personal flotation device Life jacket. (Ch. 26, 742)

Personal identity Your sense of yourself as a unique individual. (Ch. 3, 72)

Personal safety The steps you take to prevent yourself from becoming the victim of crime. (Ch. 26, 726)

Personality A complex set of characteristics that make you unique. (Ch. 3, 73)

Phagocyte White blood cells that attack invading pathogens. (Ch. 23, 640)

Physical abuse A pattern of intentionally causing bodily harm or injury to another person. (Ch. 9, 237)

Physical activity Any form of movement that causes your body to use energy. (Ch. 12, 318)

Physical fitness The ability to carry out daily tasks easily and have enough reserve energy to respond to unexpected demands. (Ch. 12, 319)

Physical maturity The state at which the physical body and all its organs are fully developed. (Ch. 18, 502)

Physiological dependence A condition in which the user has a chemical need for the drug. (Ch. 21, 572)

Pituitary gland Regulates and controls the activities of all other endocrine systems. (Ch. 16, 443)

Plaque A combination of bacteria and other particles, such as small bits of food, which adheres to the outside of a tooth. (Ch. 13, 364)

Plasma The fluid in which other parts of the blood are suspended. (Ch. 15, 410)

Platelets Types of cells in the blood that cause blood clots to form. (Ch. 15, 410)

Platonic friendship A friendship with a member of the opposite gender in which there is affection but the two people are not considered a couple. (Ch. 8, 194)

Pneumonia An infection of the lungs in which the air sacs fill with pus and other liquids. (Ch. 23, 634)

Poison Any substance—solid, liquid, or gas—that causes injury, illness, or death when it enters the body. (Ch. 27, 775)

Poison control center A round-the-clock service that provides emergency medical advice on how to treat poisoning victims. (Ch. 27, 775)

Portion* A part set off from the whole. (Ch. 13, 368)

Pose* To put or set forth. (Ch. 11, 298)

Enfermedad periodontal Inflamación de la estructura de soporte dental.

Movimientos peristálticos Serie de contracciones musculares involuntarias que mueven la comida a través del tracto digestivo.

Dispositivo de flotación personal Chaqueta salvavidas.

Identidad personal Sentirse como un individuo único.

Seguridad personal Medidas que se toman para evitar ser víctima de un delito.

Personalidad Conjunto complejo de características que hacen que una persona sea única.

Fagocito Glóbulo blanco que combate la invasión de patógenos.

Abuso físico Patrón intencionalmente de causar daño o lesión corporal a otra persona.

Actividad física Cualquier forma de movimiento que provoque que el cuerpo consuma energía.

Buen estado Capacidad de realizar fácilmente las tareas diarias y tener suficiente energía para responder a exigencias inesperadas.

Madurez física Estado en el cual el cuerpo y todos sus órganos se encuentran totalmente desarrollados.

Dependencia fisiológica Enfermedad en la cual el usuario tiene una necesidad física de consumir una droga.

Glándula pituitaria Glándula que regula o controla las actividades de todas las glándulas endocrinas.

Placa Combinación de bacterias y otras partículas, tales como pequeños trozos de alimentos, que se adhieren a la parte externa de los dientes.

Plasma Líquido en el cual están suspendidos los componentes de la sangre.

Plaquetas Tipos de células sanguíneas que provocan la formación de coágulos.

Amistad platónica Amistad con una persona del sexo opuesto en la cual hay sentimientos mutuos de afecto, pero que no se consideran una pareja.

Neumonía Infección de los pulmones en la cual los alvéolos se llenan de pus y otros líquidos.

Veneno Cualquier sustancia, sea sólida, líquida o gaseosa, que al entrar en el cuerpo causa una herida, una enfermedad o la muerte.

Centro para el control de envenenamientos Servicio que funciona las 24 horas del día para dar consejos médicos de emergencia sobre el tratamiento de víctimas de intoxicaciones.

Porción Parte separada de un todo.

Plantear Exponer o presentar.

Precycling Reducing waste before it is generated. (Ch. 28, 810)

Prejudice An unfair opinion or judgment of a particular group of people. (Ch. 6, 150)

Prenatal care Steps that a pregnant female can take to provide for her own health and the health of her baby. (Ch. 17, 473)

Prescription medicines Medicines that cannot be used without the written approval of a licensed physician or nurse practitioner. (Ch. 19, 531)

Prevention Taking steps to keep something from happening or getting worse. (Ch. 1, 18)

Primary care physician A medical doctor who provides physical check-ups and general care. (Ch. 28, 792)

Priorities The goals, tasks, values, and activities that you judge to be more important than others. (Ch. 8, 205)

Process* A series of actions geared toward an end result. (Ch. 8, 206)

Profound deafness Hearing loss so severe that a person affected cannot benefit from mechanical amplification such as a hearing aid. (Ch. 25, 710)

Progression Gradually increasing the demands on your body. (Ch. 12, 333)

Promote* To contribute to the growth of. (Ch. 2, 38)

Proteins Nutrients the body uses to build and maintain its cells and tissues. (Ch. 10, 260)

Psychoactive drugs Chemicals that affect the central nervous system and alter activity in the brain. (Ch. 22, 603)

Psychological* Directed toward the mind. (Ch. 10, 255)

Psychological dependence A condition in which a person believes that a drug is needed in order to feel good or to function normally. (Ch. 21, 572)

Psychosomatic response A physical reaction, which results from stress rather than from an injury or illness. (Ch. 4, 95)

Psychotherapy An ongoing dialogue between a patient and a mental health professional. (Ch. 5, 128)

Puberty The time when a person begins to develop certain traits of adults of his or her gender. (Ch. 18, 496)

Public health All efforts to monitor, protect, and promote the health of the population as a whole. (Ch. 28, 796)

Pulp The tissue that contains the blood vessels and nerves of a tooth. (Ch. 13, 364)

Reciclaje previo Reducir la basura antes de generarla.

Prejuicio Opinión o juicio injusto acerca de un grupo específico de personas.

Cuidado prenatal* Todas las medidas que una mujer embarazada puede tomar para cuidar su propia salud y la de su bebé.

Medicamentos con prescripción Medicamentos que no se pueden utilizar sin la aprobación escrita de un médico o enfermera profesionales.

Prevención Tomar medidas para evitar que algo ocurra o empeore.

Médico de atención primaria Médico que realiza chequeos físicos y se encarga del cuidado general de los pacientes.

Prioridades Metas, tareas, valores y actividades que se consideran más importantes que otras.

Proceso Serie de acciones para obtener un resultado final.

Sordera profunda Pérdida de la audición tan grave que no se beneficia con la amplificación mecánica (por ejemplo, los audífonos).

Progresión Aumento gradual de las exigencias corporales.

Promover Contribuir al crecimiento de algo.

Proteínas Nutrientes que el cuerpo utiliza para generar y mantener las células y los tejidos.

Drogas psicoactivas Sustancias químicas que afectan el sistema nervioso central y alteran la actividad del cerebro.

Psicológico Relativo a la mente.

Dependencia psicológica Enfermedad en la cual una persona cree que una droga es necesaria para sentirse bien o para funcionar normalmente.

Respuesta psicósomática Reacción física producida por el estrés en lugar de corresponder a una lesión o una enfermedad.

Psicoterapia Diálogo continuo entre un paciente y un profesional de la salud mental.

Pubertad Período en el cual una persona comienza a desarrollar ciertos rasgos de adultez que son característicos de su sexo.

Salud pública Todo esfuerzo para supervisar, proteger y promover la salud de la población como una unidad.

Pulpa Tejido que contiene los vasos sanguíneos y los nervios de un diente.

English

R

Español

Random violence Violence committed for no particular reason. (Ch. 9, 233)

Range* The distance between possible extremes. (Ch. 11, 292)

Rape Any form of sexual intercourse that takes place against a person's will. (Ch. 9, 234)

Rapid test Used in situations where the infected person might not come back to learn the results to the test. A blood sample is collected and analyzed immediately. (Ch. 24, 677)

Reaction* A response to a stimulus or influence. (Ch. 10, 264)

Recovery The process of learning to live an alcohol-free life. (Ch. 21, 583)

Recycling The processing of waste materials so that they can be used again. (Ch. 28, 810)

Refusal skills Communication strategies that can help you say no when you are urged to take part in behaviors that are unsafe or unhealthful, or that go against your values. (Ch. 2, 36)

Regulate* To fix the time, amount, degree, or rate of. (Ch. 25, 690)

Rehabilitation Process of medical and psychological treatment for physiological or psychological dependence on a drug or alcohol. (Ch. 22, 614)

Relationship A bond or connection you have with other people. (Ch. 6, 142)

Relaxation response A state of calm. (Ch. 4, 99)

Remission A period of time when symptoms disappear. (Ch. 25, 701)

Remove* To get rid of. (Ch. 13, 358)

Require* To demand as necessary. (Ch. 5, 115)

Rescue breathing Breathing for a person who is not breathing on his or her own. (Ch. 27, 767)

Resilient The ability to adapt effectively and recover from disappointment, difficulty, or crisis. (Ch. 3, 67)

Resolve* To deal with successfully. (Ch. 4, 104)

Resource* A source of supply or support. (Ch. 3, 82)

Respiratory tract The passageway that makes breathing possible. (Ch. 23, 633)

Respond* To react in response. (Ch. 25, 705)

Resting heart rate The number of times your heart beats per minute when you are not active. (Ch. 12, 336)

Retina The inner layer of the eye wall. (Ch. 13, 368)

Violencia de azar Violencia infringida sin una razón en especial.

Rango Distancia entre posibles extremos.

Violación Cualquier tipo de acto sexual que ocurre contra la voluntad de una persona.

Prueba rápida Prueba que se realiza cuando la persona infectada podría no regresar para conocer los resultados. Se toma y analiza una muestra de sangre en forma inmediata.

Reacción Respuesta a un estímulo o influencia.

Recuperación Proceso de aprender a vivir sin consumir alcohol.

Reciclaje Proceso en el cual los desechos se pueden utilizar nuevamente.

Habilidades de negación Estrategias de comunicación que ayudan a decir no cuando te presionan a participar en actividades peligrosas, no saludables o que van en contra de tus valores.

Regular Organizar el tiempo, la cantidad, el grado o el ritmo de algo.

Rehabilitación Proceso de tratamiento médico y psicológico para la dependencia fisiológica o psicológica de una droga o del alcohol.

Relación Lazo que una persona tiene con los demás.

Respuesta de relajación Estado de calma.

Remisión Periodo en el cual desaparecen los síntomas.

Eliminar Deshacerse de algo o de alguien.

Requerir Solicitar como necesario.

Respiración de rescate Respiración artificial para una persona que no está respirando por sí misma.

Resiliencia Capacidad de adaptarse eficazmente y recuperarse después de una decepción, dificultad o crisis.

Resolver Manejar algo con éxito.

Recurso Fuente de suministro o apoyo.

Tracto respiratorio Vías que hacen posible la respiración.

Reaccionar Actuar en respuesta a algo o alguien.

Frecuencia cardíaca en reposo Número de latidos por minuto que se producen cuando la persona se encuentra en estado pasivo.

Retina Capa interna de la pared ocular.

Rheumatoid arthritis A disease characterized by the debilitating destruction of the joints due to inflammation. (Ch. 25, 708)

Risk behaviors Actions that can potentially threaten your health or the health of others. (Ch. 1, 16)

Road rage Responding to a driving incident with violence. (Ch. 26, 746)

Role The parts you play in your relationships. (Ch. 6, 144)

Role model Someone whose success or behavior serves as an example for you. (Ch. 3, 73)

Artritis reumatoide Enfermedad caracterizada por la destrucción debilitadora de las articulaciones debido a la inflamación.

Comportamiento riesgoso Acciones que pueden poner en peligro tu salud o la de otras personas.

Agresividad al volante Reaccionar de manera violenta a un incidente de conducción.

Función Papel que desempeña una persona en una relación.

Modelo de conducta Alguien cuyo éxito o comportamiento sirve de ejemplo para otros.

English

S

Español

Sclera The white part of the eye. (Ch. 13, 367)

Scoliosis A lateral, or side-to-side, curvature of the spine. (Ch. 14, 384)

Scrotum An external skin sac, which holds the testes. (Ch. 16, 447)

Sebaceous glands Structures within the skin that produce an oily secretion called sebum. (Ch. 13, 358)

Secure* To make fast or seal. (Ch. 27, 761)

Sedentary Involving little physical activity. (Ch. 12, 321)

Seek* To go in search of. (Ch. 27, 774)

Self-actualization To strive to become the best you can be. (Ch. 3, 70)

Self-control A person's ability to use responsibility to override emotions. (Ch. 8, 207)

Self-defense Any strategy for protecting yourself from harm. (Ch. 26, 727)

Self-directed Able to make correct decisions about behavior when adults are not present to enforce rules. (Ch. 18, 506)

Self-esteem How much you value, respect, and feel confident about yourself. (Ch. 3, 68)

Semen A thick fluid containing sperm and other secretions from the male reproductive system. (Ch. 16, 447)

Separation A decision by two married people to live apart from each other. (Ch. 7, 174)

Sexual abuse A pattern of sexual contact that is forced upon a person against his or her will. (Ch. 9, 237)

Sexual assault Any intentional sexual attack against another person. (Ch. 9, 234)

Sexual violence Any form of unwelcome sexual contact directed at an individual. (Ch. 9, 234)

Sexually transmitted diseases (STDs) Infectious diseases spread from person to person through sexual contact. (Ch. 8, 208)

Esclerótica Parte blanca del ojo.

Escoliosis Desviación lateral, o de lado a lado, de la columna.

Escroto Saco de piel externa que sostiene los testículos.

Glándulas sebáceas Estructuras dentro de la piel que producen una secreción aceitosa llamada sebo.

Asegurar Dejar firme y seguro.

Sedentar Poca actividad física.

Buscar Hacer algo para encontrar a alguien o algo.

Realización personal Esfuerzo para lograr lo mejor de uno mismo.

Dominio de sí mismo Capacidad de una persona para controlar sus emociones por medio de la responsabilidad.

Defensa propia Cualquier estrategia para protegerse de un daño.

Auto-dirigido Capaz de tomar decisiones correctas acerca de su comportamiento en la ausencia de adultos que impongan las reglas.

Autoestima Valor, respeto y sentimiento de confianza que uno tiene de sí mismo.

Semen Líquido espeso que contiene los espermatozoides y otras secreciones del aparato reproductor masculino.

Separación Cuando una pareja casada decide vivir aparte uno del otro.

Abuso sexual Patrón de contacto sexual realizado a la fuerza o contra la voluntad de una persona.

Agresión sexual Cualquier ataque sexual intencional en contra de otra persona.

Violencia sexual Cualquier forma de contacto sexual no deseado dirigido a una persona.

Enfermedades de transmisión sexual (ETS) Enfermedades que se transmiten a través del contacto sexual entre dos personas.

- Sexually transmitted infections (STIs)** Infections spread from person to person through sexual contact. (Ch. 24, 658)
- Shock** A life-threatening condition in which the heart is not delivering an adequate supply of blood to the body. (Ch. 27, 770)
- Short-term goal** A goal that you can reach in a short period of time. (Ch. 2, 43)
- Siblings** Brothers or sisters. (Ch. 7, 167)
- Side effects** Reactions to medicine other than the one intended. (Ch. 19, 528)
- Sidestream smoke** The smoke from the burning end of a cigarette, pipe, or cigar. (Ch. 20, 553)
- Significant*** Having meaning. (Ch. 18, 497)
- Skeletal muscles** Muscles attached to bone that cause body movements. (Ch. 14, 388)
- Smog** A brownish haze that sometimes forms in urban areas. (Ch. 28, 801)
- Smoke alarm** A device that produces a loud warning noise in the presence of smoke. (Ch. 26, 732)
- Smooth muscles** Muscles that act on the lining of the body's passageways and hollow internal organs. (Ch. 14, 388)
- Sobriety** Living without alcohol. (Ch. 21, 582)
- Specialists** Medical doctors who focus on particular kinds of patients or particular medical conditions. (Ch. 28, 792)
- Specificity** Choosing the right types of activities to improve a given element of fitness. (Ch. 12, 333)
- Sperm** Male gametes. (Ch. 16, 446)
- Spiritual health** A deep-seated sense of meaning and purpose in life. (Ch. 1, 8)
- Spirituality** A deep-seated sense of meaning and purpose in life. (Ch. 1, 8)
- Spousal abuse** Domestic violence or any other form of abuse directed at a spouse. (Ch. 7, 178)
- Sprains** Injuries to the ligaments around a joint. (Ch. 12, 342)
- Stages of grief** A variety of reactions that may surface as an individual makes sense of how a loss affects him or her. (Ch. 4, 103)
- Stalking** Repeatedly following, harassing, or threatening an individual. (Ch. 9, 237)
- Stereotype** Exaggerated or oversimplified beliefs about people who belong to a certain group. (Ch. 6, 150)
- Sterility** The inability to reproduce. (Ch. 16, 450)
- Stigma** A mark of shame or disapproval that results in an individual being shunned or rejected by others. (Ch. 5, 118)
- Infecciones de transmisión sexual** Infecciones que se transmiten a través del contacto sexual entre dos personas.
- Shock** Enfermedad que puede ser fatal en la cual el corazón no envía suficiente sangre al cuerpo.
- Meta a corto plazo** Meta que se puede lograr en un periodo breve.
- Hermanos** Hermanos o hermanas.
- Efectos secundarios** Reacciones inesperadas a un medicamento.
- Humo indirecto** Humo que proviene de una colilla de cigarrillo, pipa o cigarro.
- Significativo** Que es importante.
- Músculos del esqueleto** Músculos unidos a los huesos y que producen el movimiento del cuerpo.
- Smog** Bruma de color café que se forma algunas veces en las áreas urbanas.
- Alarma de humo** Dispositivo que emite un sonido de advertencia que se activa en presencia del humo.
- Músculos lisos** Músculos que actúan sobre el revestimiento de los conductos y órganos internos.
- Sobriedad** Vivir sin consumir alcohol.
- Especialistas** Médicos que se dedican a un tipo particular de pacientes o condiciones medicas particulares.
- Especificar** Elegir el tipo correcto de actividades que mejoren un elemento específico del bienestar físico.
- Espermatozoides** Gametos masculinos.
- Salud espiritual** Un sentido profundo de significado y proposito en vida.
- Espiritualidad** Sentido profundamente asentado del significado y propósito de la vida.
- Abuso conyugal** Violencia doméstica o cualquier forma de abuso dirigida hacia el esposo o la esposa.
- Esguince** Daño a los ligamentos que rodean una articulación.
- Etapas del duelo** Variedad de reacciones que pueden aparecer a medida que una persona entiende cómo le afecta una pérdida.
- Acecho** Seguimiento, acoso o amenaza repetidos que una persona hace a otra.
- Estereotipo** Creencias exageradas o demasiado simplificadas acerca de las personas que pertenecen a un grupo específico.
- Esterilidad** Incapacidad de reproducirse.
- Estigma** Señal de vergüenza o desaprobación que da como resultado el rechazo de una persona por parte de los demás.

Glossary / Glosario

Glossary / Glosario

Stimulant A drug that increases the action of the central nervous system, the heart, and other organs. (Ch. 20, 543)

Strains Overstretching and tearing a muscle. (Ch. 12, 341)

Stress The reaction of the body and mind to everyday challenges and demands. (Ch. 2, 38)

Stress management The use of healthy ways to reduce and manage stress in your life. (Ch. 2, 38)

Stress management skills Skills that help you reduce and manage your stress. (Ch. 2, 38)

Stressor Anything that causes stress. (Ch. 4, 93)

Stroke An acute injury in which blood flow to the brain is interrupted. (Ch. 25, 692)

Substance abuse Any unnecessary or improper use of chemical substances for non-medical purposes. (Ch. 22, 592)

Suicide The act of intentionally taking one's own life. (Ch. 5, 122)

Survival* The continuation of life or existence. (Ch. 27, 768)

Suspend* To bar temporarily. (Ch. 26, 737)

Synergistic effect* The interaction of two or more medicines that results in a greater effect than when the medicines are taken alone. (Ch. 19, 528)

Estimulante Droga que acelera el funcionamiento del sistema nervioso central, el corazón y otros órganos.

Distensión muscular Estirar en exceso y rasgar un músculo.

Estrés Reacción del cuerpo y la mente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Manejo del estrés Utilización de formas saludables para reducir y manejar el estrés en tu vida.

Habilidades para controlar el Habilidades que le ayudan a reducir y manejar el estrés.

Estresante Cualquier cosa que produce estrés.

Accidente cerebrovascular Lesión aguda que interrumpe el flujo de sangre al cerebro.

Abuso de sustancias Cualquier uso inapropiado o excesivo de sustancias químicas con propósitos no médicos.

Suicidio Acto de quitarse la vida intencionalmente.

Supervivencia Continuación de la vida o de la existencia.

Suspender Prohibir temporalmente.

Efecto sinérgico Interacción entre dos o más medicamentos que produce un efecto más fuerte que si se toman por separado.

English

T

Español

Tar A thick, sticky, dark fluid produced when tobacco burns. (Ch. 20, 543)

Technique* A method of accomplishing a desired aim. (Ch. 4, 99)

Technology Radio, television, and the Internet. (Ch. 1, 14)

Tendon A fibrous cord that attaches muscle to the bone. (Ch. 14, 383)

Tendonitis The inflammation of a tendon. (Ch. 14, 389)

Testes Two small glands that secrete testosterone and produce sperm. (Ch. 16, 447)

Testosterone The male sex hormone. (Ch. 16, 446)

Thyroid gland Produces hormones that regulate metabolism, body heat, and bone growth. (Ch. 16, 443)

Tinnitus A condition in which a ringing, buzzing, whistling, roaring, hissing, or other sound is heard in the ear in the absence of external sound. (Ch. 13, 373)

Tolerance The ability to accept others' differences. (Ch. 6, 150)

Alquitrán Líquido espeso, pegajoso y oscuro que se forma al quemarse el tabaco.

Técnica Método para lograr el propósito deseado.

Tecnología Radio, televisión e internet.

Tendón Tejido fibroso que une los músculos a los huesos.

Tendinitis Inflamación de un tendón.

Testículos Par de pequeñas glándulas que secretan testosterona y producen espermatozoides.

Testosterona Hormona sexual masculina.

Tiroides Glándula que produce las hormonas que regulan el metabolismo, el calor del cuerpo y el crecimiento de los huesos.

Tinnitus Enfermedad en la cual se oye un timbre, zumbido, silbido, siseo, rugido u otro sonido en ausencia de ruidos externos.

Tolerancia Capacidad para aceptar las diferencias de los demás.

Tornado A whirling, funnel-shaped windstorm that extends from a storm to the ground and advances along the ground. (Ch. 27, 779)

Toxin A substance that kills cells or interferes with their functions. (Ch. 23, 629)

Trachea The windpipe. (Ch. 15, 417)

Transit* Conveyance of persons or things from one place to. (Ch. 28, 809)

Transitions Critical changes that occur in all stages of life. (Ch. 18, 508)

Transmit* To send from one person or place to another. (Ch. 24, 660)

Traumatic event Any event that has a stressful impact sufficient to overwhelm your normal coping strategies. (Ch. 4, 105)

Trend* A line of general direction or movement. (Ch. 28, 795)

Trigger* To initiate or set off. (Ch. 11, 305)

Tuberculosis A contagious bacterial infection that usually affects the lungs. (Ch. 15, 421)

Tumor An abnormal mass of tissue that has no natural role in the body. (Ch. 25, 695)

Tornado Tormenta de viento en forma de embudo giratorio que se extiende desde una tormenta hasta el suelo y avanza por la tierra.

Toxina Sustancia que mata células o que interfiere con su funcionamiento.

Tráquea Vía respiratoria principal.

Tránsito Desplazamiento de personas o cosas de un lugar a otra.

Transiciones Cambios críticos que ocurren en todas las etapas de la vida.

Transmitir Trasladar desde una persona o lugar a otro.

Suceso traumático Todo suceso que tiene un efecto estresante suficiente como para sobrepasar las estrategias normales para lidiar con un hecho.

Tendencia Línea general de dirección o movimiento.

Desencadenar Comenzar o iniciar algo.

Tuberculosis Infección bacteriana contagiosa que comúnmente afecta los pulmones.

Tumor Masa de tejido anormal que no cumple ninguna función natural en el cuerpo.

English

U

Español

Unconditional love Love without limitation or quantification. (Ch. 18, 507)

Unconsciousness The condition of not being alert or aware of your surroundings. (Ch. 27, 773)

Underweight Below the standard weight range for your height. (Ch. 11, 293)

Unintentional injury An injury resulting from an unexpected event. (Ch. 26, 731)

Universal precautions Steps taken to prevent the spread of disease through blood and other body fluids when providing first aid or health care. (Ch. 27, 759)

Urban sprawl The spreading of city development (houses, shopping centers, businesses, and schools) onto undeveloped land. (Ch. 28, 809)

Ureters Tubes that connect the kidneys to the bladder. (Ch. 15, 430)

Urethra The tube that leads from the bladder to the outside of the body. (Ch. 15, 431)

Urethritis The inflammation of the urethra. (Ch. 15, 432)

Uterus The hollow, muscular, pear-shaped organ that nourishes and protects a fertilized ovum until birth. (Ch. 16, 452)

Amor incondicional Amor sin límite ni cuantificación.

Inconciencia Condición en la cual una persona no está alerta o consciente de lo que lo rodea.

Bajo peso Peso inferior al rango normal según la estatura.

Lesión no intencional Lesión resultante de un suceso inesperado.

Precauciones universales Medidas que se toman para evitar el contagio de enfermedades a través de la sangre y otros fluidos corporales cuando se proporcionan primeros auxilios o atención médica.

Expansión urbana Crecimiento del desarrollo de una ciudad (casas, centros comerciales, negocios y escuelas) hacia zonas no desarrolladas.

Uréter Cada uno de los dos canales que conectan los riñones y la vejiga.

Uretra Canal que nace en la vejiga y se extiende hacia el exterior del cuerpo.

Uretritis Inflamación de la uretra.

Útero El órgano baso, muscular, en forma de pera que alimenta y protege el ovario hasta nacimiento.

English

V

Español

Vaccine A preparation of dead or weakened pathogens that are introduced into the body to stimulate and immune response. (Ch. 23, 641)

Vagina A muscular, elastic passageway that extends from the uterus to the outside of the body. (Ch. 16, 454)

Valid* Well-grounded or justifiable. (Ch. 2, 48)

Values The ideas, beliefs, and attitudes about what is important, that help guide the way you live. (Ch. 2, 41)

Vector An organism that carries and transmits pathogens to humans or other animals. (Ch. 23, 630)

Vegetarian A person who eats mostly, or only, plant-based foods. (Ch. 11, 304)

Vehicular safety Obeying the rules of the road and exercising common sense and good judgment while driving. (Ch. 26, 744)

Venom A poisonous secretion. (Ch. 27, 776)

Verbal abuse The use of words to mistreat or injure another person. (Ch. 9, 237)

Violence The threatened or actual use of physical force or power to harm another person and to damage property. (Ch. 9, 229)

Virus A piece of genetic material surrounded by a protein coat. (Ch. 23, 629)

Visualize* To form a mental image of. (Ch. 10, 270)

Vitamins Compounds found in food that help regulate many body processes. (Ch. 10, 262)

Volume* The degree of loudness. (Ch. 25, 711)

Vacuna Preparación de agentes patógenos muertos o debilitados que se introducen en el cuerpo para estimular el sistema inmune.

Vagina Conducto muscular y elástico que va desde el útero hasta la parte externa del cuerpo de una mujer.

Válido Correctamente fundamentado o justificable.

Valores Ideas, creencias y actitudes sobre lo que es importante que guíen la vida de una persona.

Vector Organismo que lleva y transmite agentes patógenos a personas y otros animales.

Vegetariano Persona que come principal o exclusivamente alimentos que provienen de las plantas.

Seguridad vehicular Usar el sentido común, un buen criterio y obedecer las reglas de tránsito mientras se conduce.

Veneno Secreción venenosa.

Abuso verbal El uso de palabras para maltratar o dañar a otras personas.

Violencia Amenaza o uso de la fuerza física o el poder para maltratar a una persona o dañar una propiedad.

Virus Partícula de material genético rodeada de una capa proteica.

Visualizar Formarse una imagen mental.

Vitaminas Compuestos que se encuentran en los alimentos y que ayudan a regular muchos procesos corporales.

Volumen Intensidad del sonido.

English

W

Español

Warm-up Gentle cardiovascular activity that prepares the muscles for work. (Ch. 12, 334)

Warranty A company's or a store's written agreement to repair a product or refund your money if the product does not function properly. (Ch. 2, 48)

Wastewater Used water from homes, communities, farms, and businesses. (Ch. 28, 809)

Weight cycling A repeated pattern of losing and regaining body weight. (Ch. 11, 298)

Wellness An overall sense of well-being or total health. (Ch. 1, 9)

Western blot Used to both detect HIV antibodies and to confirm the results of earlier EIA tests. (Ch. 24, 677)

Workout The part of an exercise session when you are exercising at your highest peak. (Ch. 12, 335)

Pre calentamiento Actividad cardiovascular liviana que prepara los músculos para el ejercicio.

Garantía Acuerdo escrito en el cual una empresa o tienda se compromete a reparar un producto o a devolver el dinero si el producto no funciona correctamente.

Agua residual Agua ya utilizada que proviene de casas, comunidades, granjas e industrias.

Ciclo de peso Patrón repetido de subir y bajar de peso.

Bienestar Sensación general de gozar de buena salud.

Western blot Prueba utilizada tanto para detectar anticuerpos de VIH como para confirmar el resultado de pruebas EIA anteriores.

Entrenamiento Parte de un programa de actividad física en la que los ejercicios se realizan en el nivel más alto de rendimiento.