

Glossary

A

- Abdominal thrusts** Quick inward and upward pulls into the diaphragm to force an obstruction out of the airway. (page 496)
- Abstinence** The conscious, active choice not to participate in high-risk behaviors. (pages 27 and 190)
- Abuse** The physical, emotional, or mental mistreatment of another person. (page 217)
- Accidental injuries** Injuries caused by unexpected events. (page 473)
- Acid rain** Rain that is more acidic than normal rain. (page 509)
- Acne** Skin condition caused by active oil glands that clog hair follicles. (page 332)
- Acquaintance** Someone you see occasionally or know casually. (page 184)
- Addiction** A mental or physical need for a drug or other substance. (page 244)
- Adolescence** The stage of life between childhood and adulthood, usually beginning somewhere between the ages of 11 and 15. (page 364)
- Adrenaline** A hormone that increases the level of sugar in the blood, giving your body extra energy. (page 157)
- Advertisement** A message designed to influence consumers to buy a product or service. (page 341)
- Advocacy** Taking action in support of a cause. (page 17)
- Aerobic (ah-ROH-bik) exercise** Rhythmic, moderate-to-vigorous activity that uses large amounts of oxygen and works the heart and lungs. (page 64)
- Aftershocks** Smaller earthquakes, as the earth readjusts after the main earthquake. (page 490)
- AIDS (acquired immunodeficiency syndrome)** A disease that interferes with the body's ability to fight infection. (page 427)
- Alcohol** A drug created by a chemical reaction in some foods, especially fruits and grains. (page 264)
- Alcohol abuse** Using alcohol in ways that are unhealthy, illegal, or both. (page 270)
- Alcoholism** A disease in which a person has a physical and psychological need for alcohol. (page 271)
- Allergens** Substances that cause allergic responses. (page 441)
- Allergy** Extreme sensitivity to a substance. (page 441)
- Alternative** Another way of thinking or acting. (page 317)
- Alveoli (al-VEE-oh-lye)** The tiny air sacs in the lungs. (page 234)
- Amphetamines** (am-FE-tuh-meenz) Strong stimulant drugs that speed up the nervous system. (page 304)
- Anabolic steroids** (a-nuh-BAH-lik STAIR-oydz) Substances that cause muscle tissue to develop at an abnormally high rate. (page 88)
- Anaerobic exercise** Intense physical activity that builds muscle but does not use large amounts of oxygen. (page 64)
- Angioplasty** A surgical procedure in which an instrument with a tiny balloon, drill bit, or laser attached is inserted into a blocked artery to clear a blockage. (page 450)
- Anorexia nervosa** (a-nuh-REK-see-ah ner-VOH-sah) An eating disorder in which a person strongly fears gaining weight and starves herself or himself. (page 132)
- Antibodies** Specific proteins that attach to antigens, keeping them from harming the body. (page 410)
- Antigens** (AN-ti-genz) Substances that send the immune system into action. (page 410)
- Antihistamines** Medicines that reduce the production of histamines. (page 443)
- Anxiety disorder** Extreme fears of real or imaginary situations that get in the way of normal activities. (page 160)
- Arteries** Blood vessels that carry blood away from the heart to various parts of the body. (page 71)
- Arteriosclerosis** (ar-tir-ee-oh-skluh-ROH-sis) A group of disorders that cause a thickening and hardening of the arteries. (page 447)
- Arthritis** (ar-THRY-tus) A disease of the joints marked by painful swelling and stiffness. (page 461)
- Assault** An attack on another person in order to hurt him or her. (page 211)
- Assertive** Willing to stand up for yourself in a firm but positive way. (page 318)
- Assertive response** A response that declares your position strongly and confidently. (page 187)

Asthma Chronic inflammatory disorder of the airways that causes air passages to become narrow or blocked, making breathing difficult. (page 443)

Astigmatism (uh-STIG-muh-tiz-uhm) An eye condition in which images appear wavy or blurry. (page 337)

Atherosclerosis (a-thuh-roh-skluh-ROH-sis) A condition that occurs when fatty substances build up on the inner lining of the arteries. (page 447)

B

Bacteria Simple one-celled organisms. (page 403)

Battery The beating, hitting, or kicking of another person. (page 217)

Benign (bi-NYN) Not cancerous. (page 452)

Binge drinking Having several alcoholic drinks in a short period of time. (page 279)

Binge eating An eating disorder in which a person repeatedly eats too much food at one time. (page 133)

Biodegradable Easily broken down in the environment. (page 511)

Biopsy The removal of a sample of tissue from a person for examination. (page 455)

Blizzard A very heavy snowstorm with winds up to 45 miles per hour. (page 488)

Blood alcohol concentration (BAC) The amount of alcohol in the blood. (page 265)

Blood pressure The force of blood pushing against the walls of the blood vessels. (page 73)

Body composition The proportions of fat, bone, muscle, and fluid that make up body weight. (page 63)

Body image The way you see your body. (page 128)

Body language Postures, gestures, and facial expressions. (page 175)

Body Mass Index (BMI) A method for assessing your body size by taking your height and weight into account. (page 129)

Body system A group of organs that work together to carry out related tasks. (page 384)

Brain The command center, or coordinator, of the nervous system. (page 273)

Bronchi (BRAHNG-ky) Two passageways that branch from the trachea, one to each lung. (page 237)

Bronchodilators (brahng-koh-DY-lay-turhz) Medications that relax the muscles around the air passages. (page 445)

Bulimia (boo-LEE-mee-ah) **nervosa** An eating disorder in which a person repeatedly eats large amounts of food and then purges. (page 133)

Bullying A type of violence in which one person uses threats, taunts, or violence to intimidate another again and again. (page 213)

C

Calorie (KA-luh-ree) A unit of heat that measures the energy available in foods. (page 112)

Cancer A disease that occurs when abnormal cells multiply out of control. (page 451)

Capillaries Tiny blood vessels that carry blood to and from almost all body cells and connect arteries and veins. (page 71)

Carbohydrates The starches and sugars found in foods. (page 105)

Carbon monoxide A colorless, odorless, poisonous gas produced when tobacco burns. (page 231)

Carcinogen A substance that can cause cancer. (page 453)

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) A first-aid procedure to restore breathing and circulation. (page 494)

Cardiovascular endurance The measure of how well your heart and lungs work during moderate-to-vigorous physical activity or exercise. (page 62)

Cartilage A strong, flexible tissue that allows joints to move easily, cushions bones, and supports soft tissues. (page 66)

Cataract An eye condition in which the lens becomes cloudy as a person ages. (page 336)

Cell The basic unit of life. (page 384)

Central nervous system (CNS) The brain and the spinal cord. (page 272)

Character The way a person thinks, feels, and acts. (page 47)

Chemotherapy The use of powerful medicines to destroy cancer cells. (page 456)

Chest thrusts Quick presses into the middle of the breastbone to force an obstruction out of the airway. (page 497)

Chlamydia (kluh-MI-dee-uh) A bacterial STD that may affect the reproductive organs, urethra, and anus. (page 423)

Cholesterol (koh-LESS-tuh-rawl) The waxy, fat-like substance that the body uses to build cells and make other substances. (page 106)

Chromosomes Threadlike structures that carry genes. (page 383)

Chronic Present continuously on and off over a long period of time. (page 440)

Circulatory system The group of organs and tissues that act as transfer stations carrying needed materials to cells and removing their waste products. (page 71)

Cirrhosis (suh-ROH-suhs) The scarring and destruction of liver tissue. (page 269)

Club drugs Illegal drugs that are found mostly in nightclubs or at all-night dance parties called raves. (page 306)

Cold turkey Stopping all use of tobacco products immediately. (page 255)

Collaborate Work together. (page 207)

Colon (KOH-luhn) A tube five to six feet in length that plays a part in both digestion and excretion. (page 124)

Communicable disease A disease that can be spread to a person from another person, an animal, or an object. (page 402)

Communication The exchange of information through the use of words or actions. (page 174)

Comparison shopping Collecting information, comparing products, evaluating their benefits, and choosing products with the best value. (page 343)

Compromise When both sides in a conflict agree to give up something to reach a solution that satisfies everyone. (pages 186 and 207)

Conditioning Training to get into shape for physical activity or a sport. (page 90)

Confidence Belief in your ability to do what you set out to do. (page 151)

Conflict A disagreement between people with opposing viewpoints, interests, or needs. (pages 16 and 202)

Conflict-resolution skills The ability to end a disagreement or keep it from becoming a larger conflict. (page 16)

Consequences The results of actions. (page 24)

Conservation The saving of resources. (page 516)

Consumer A person who buys products and services. (page 340)

Contagious period Length of time that a particular disease can be spread from person to person. (page 414)

Cooldown Gentle exercises that let the body adjust to ending a workout. (page 81)

Criteria Standards on which to base decisions. (page 38)

Cultural background The beliefs, customs, and traditions of a specific group of people. (page 21)

Cumulative risk When one risk factor adds to another to increase danger. (page 25)

D

Dandruff A condition that results when too many dead skin cells flake off the outer layer of the scalp. (page 333)

Dating violence When a person uses violence in a dating relationship to control his or her partner. (page 214)

Deafness A condition in which someone has difficulty hearing sounds or has complete hearing loss. (page 338)

Decibel The unit for measuring the loudness of sound. (page 338)

Decision making The process of making a choice or solving a problem. (page 36)

Dehydration The excessive loss of water from the body. (page 88)

Depressants (di-PRE-suhnts) Drugs that slow down the body's functions and reactions, including heart and breathing rates. (page 305)

Dermis The skin's inner layer. (page 330)

Diabetes A disease that prevents the body from converting food into energy. (page 458)

Diaphragm (DY-uh-fram) A large, dome-shaped muscle below the lungs that expands and compresses the lungs, enabling breathing. (page 237)

Digestion (di-JES-chuhn) The process by which the body breaks down food into smaller pieces that can be absorbed by the blood and sent to each cell in your body. (page 122)

Digestive system The group of organs that work together to break down foods into substances that your cells can use. (page 122)

Disease Any condition that interferes with the proper functioning of the body or mind. (page 402)

Dislocation A major injury that happens when a bone is forced from its normal position within a joint. (pages 93 and 498)

- Distress** Stress that prevents you from doing what you need to do, or stress that causes you discomfort. (page 156)
- Drug** A substance other than food that changes the structure or function of the body or mind. (page 298)
- Drug abuse** Intentionally using drugs in a way that is unhealthful or illegal. (page 300)
- Drug misuse** Taking or using medicine in a way that is not intended. (page 300)
- Drug possession** When a person has or keeps illegal drugs. (page 315)
- Drug-free zone** A 1,000-yard distance around a school where anyone caught with drugs can be arrested. (page 314)

E

- Earthquake** A shifting of the earth's plates, resulting in a shaking of the earth's surface. (page 490)
- Eating disorders** Extreme eating behaviors that can lead to serious illness or even death. (page 132)
- Electrical overload** A dangerous situation in which too much electric current flows along a single circuit. (page 475)
- Embryo** The developing organism from two weeks until the end of the eighth week of development. (page 384)
- Emotions** Feelings such as love, joy, or fear. (page 153)
- Empathy** Identifying with and sharing another person's feelings. (page 147)
- Emphysema** A disease that results in the destruction of the alveoli in the lungs. (page 234)
- Endocrine system** The system of glands throughout the body that regulate body functions. (page 370)
- Endorsement** A statement of approval. (page 342)
- Endurance** (en·DUR·uhn·ce) The ability to perform difficult physical activity without getting overly tired. (page 62)
- Environment** All the living and nonliving things around you. (page 19)
- Environmental Protection Agency (EPA)** An agency of the U.S. government that is dedicated to protecting the environment. (page 513)

- Enzyme** (EN·zime) A substance that aids in the body's chemical reactions. (page 122)
- Epidermis** The outermost layer of skin. (page 330)
- Epiglottis** (eh·pi·GLAH·tis) A flap of tissue in the back of your mouth that keeps food out of your trachea. (page 237)
- Ethical** Choosing to take the right action. (page 37)
- Evaluate** Determine the quality of. (page 22)
- Excretion** (eks·KREE·shun) The process the body uses to get rid of waste. (page 125)
- Excretory (EKS·kru·to·ree) system** The group of organs that work together to remove wastes. (page 125)
- Exercise** Planned physical activity done regularly to build or maintain one's fitness. (page 60)

F

- Family** The basic unit of society, it includes two or more people joined by blood, marriage, adoption, or a desire to support each other. (page 178)
- Fatigue** Tiredness. (page 157)
- Fats** Nutrients that promote normal growth, give you energy, and keep your skin healthy. (page 105)
- Fertilization** The joining of a male sperm cell and a female egg cell to form a fertilized egg. (page 380)
- Fetus** The developing organism from the end of the eighth week until birth. (page 384)
- Fiber** A complex carbohydrate that the body cannot break down or use for energy. (page 105)
- Fight-or-flight response** The body's way of responding to threats. (page 157)
- Fire extinguisher** A device that sprays chemicals that put out fires. (page 476)
- First aid** The immediate care given to someone who becomes injured or ill until regular medical care can be provided. (page 493)
- First-degree burn** A burn in which only the outer layer of skin has burned and turned red. (page 498)
- Fitness** Being able to handle physical work and play each day without getting overly tired. (page 60)
- Flammable** Able to catch fire easily. (page 475)

Flexibility The ability to move joints fully and easily through a full range of motion. (page 63)

Fluoride A chemical that helps prevent tooth decay. (page 329)

Fossil fuels The oil, coal, and natural gas that are used to provide energy. (page 508)

Fracture A break in a bone. (pages 93 and 498)

Fraud A calculated effort to trick or fool others. (page 342)

Frequency The number of days you work out each week. (page 81)

Friendship A relationship with someone you know, trust, and regard with affection. (page 184)

Fungi (FUHN-jy) Organisms that are more complex than bacteria, but cannot make their own food. (page 403)

G

Gang A group of young people that comes together to take part in illegal activities. (page 212)

Generic products Products sold in plain packages at lower prices than brand-name products. (page 343)

Genes The basic units of heredity. (page 383)

Genital herpes (HER-pee-z) A viral STD that produces painful blisters on the genital area. (page 423)

Genital warts Growths or bumps in the genital area caused by certain types of the human papillomavirus (HPV). (page 423)

Germs Organisms that are so small they can only be seen through a microscope. (page 402)

Glaucoma (glah-COH-mah) An eye condition in which fluid pressure builds up inside the eye. (page 336)

Gonorrhea (gah-nuh-REE-uh) A bacterial STD that affects the mucous membranes of the body, particularly in the genital area. (page 424)

Groundwater Water that collects under the earth's surface. (page 510)

Gynecologist A doctor who specializes in the female reproductive system. (page 382)

H

Hair follicles Small sacs in the dermis from which hair grows. (page 330)

Hallucinogens Drugs that distort moods, thoughts, and senses. (page 307)

Hazardous wastes Human-made liquid, solid, sludge, or radioactive wastes that may endanger human health or the environment. (page 511)

Hazards Potential sources of danger. (page 473)

Health The combination of physical, mental/emotional, and social well-being. (page 4)

Health insurance A plan in which a person pays a set fee to an insurance company in return for the company's agreement to pay some or all medical expenses when needed. (page 354)

Health maintenance organization (HMO) A health insurance plan that contracts with selected physicians and specialists to provide medical services. (page 354)

Heart attack A serious condition that occurs when the blood supply to the heart slows or stops and the heart muscle is damaged. (page 447)

Hepatitis (hep-uh-TY-tis) A viral disease characterized by an inflammation of the liver and yellowing of the skin and the whites of the eyes. (page 415)

Hepatitis B A disease caused by the hepatitis B virus that affects the liver. (page 425)

Heredity (huh-RED-I-tee) The passing of traits from parents to their biological children. (page 18)

Histamines (HIS-tuh-meenz) The chemicals that the immune cells release to draw more blood and lymph to the area affected by the allergen. (page 442)

HIV (human immunodeficiency virus) The virus that causes AIDS. (page 427)

Homicide A violent crime that results in the death of another person. (page 211)

Hormones Chemical substances produced in certain glands that help to regulate the way your body functions. (page 370)

Hurricane A strong windstorm with driving rain that forms over the sea. (page 488)

Hygiene Cleanliness. (page 418)

Hypertension A condition in which the pressure of the blood on the walls of the blood vessels stays at a level that is higher than normal. (page 448)

Hypothermia A sudden and dangerous drop in body temperature. (page 489)

I

Immune system (i-MYOON) A combination of body defenses made up of cells, tissues, and organs that fight pathogens in the body. (page 407)

Immunity The ability to resist the pathogens that cause a particular disease. (page 412)

Infancy The first year of life after birth. (page 389)

Infection A condition that happens when pathogens enter the body, multiply, and cause harm. (page 402)

Inflammation The body's response to injury or disease, resulting in a condition of swelling, pain, heat and redness. (page 408)

Influenza A communicable disease characterized by fever, chills, fatigue, headache, muscle aches, and respiratory symptoms. (page 414)

Infomercial A long television commercial whose main purpose seems to be to present information rather than to sell a product. (page 342)

Inhalants The vapors of chemicals that are sniffed or inhaled to get a "high." (page 308)

Insulin (in-suh-lin) A protein made in the pancreas that regulates the level of glucose in the blood. (page 458)

Integrity Being true to your ethical values. (page 48)

Intensity How much energy you use when you work out. (page 81)

Interpersonal communication Sharing of thoughts and feelings with other people. (page 15)

Intoxicated (in-TAHK-suh-kay-tuhd) Being drunk. (page 265)

J

Joints The places where two or more bones meet. (page 66)

K

Kidneys Organs that remove waste material, including salts, from the blood. (page 125)

L

Landfills Huge, specially designed pits where waste materials are dumped and buried. (page 510)

Ligaments A type of connecting tissue that holds bones to other bones at the joint. (page 66)

Liver A digestive gland that secretes a substance called bile, which helps to digest fats. (page 124)

Long-term goal A goal that you plan to reach over an extended period of time. (page 44)

Lungs Two large organs that exchange oxygen and carbon dioxide. (page 237)

Lymphatic system A secondary circulatory system that helps the body fight pathogens and maintains its fluid balance. (page 409)

Lymphocytes (LIM-fuh-sytes) Special white blood cells in the blood and lymphatic system. (page 409)

M

Mainstream smoke The smoke that is inhaled and then exhaled by a smoker. (page 248)

Malignant (muh-LIG-nuht) Cancerous. (page 452)

Managed care plans Health insurance plans that emphasize preventative medicine and work to control the cost and maintain the quality of health care. (page 354)

Media literacy The ability to understand the goals of advertising and the media. (page 246)

Mediation Resolving conflicts by using another person or persons to help reach a solution that is acceptable to both sides. (page 208)

Medicine A drug that prevents or cures an illness or eases its symptoms. (page 347)

Melanin Substance that gives skin its color. (page 331)

Menstruation The flow from the body of blood, tissues, and fluids that result from the breakdown of the lining of the uterus. (page 379)

Mental and emotional disorders Illnesses that affect a person's thoughts, feelings, and behavior. (page 159)

Mental and emotional health The ability to handle the stresses and changes of everyday life in a reasonable way. (page 145)

Metabolism The process by which the body gets energy from food. (page 371)

Mind-body connection How your emotions affect your physical and overall health and how your overall health affects your emotions. (page 8)

Minerals Substances the body uses to form healthy bones and teeth, keep blood healthy, and keep the heart and other organs working properly. (page 106)

Minor A person under the age of adult rights and responsibilities. (page 281)

Mononucleosis (MAH·noh·nook·klee·OH·sis) A viral disease characterized by a severe sore throat and swelling of the lymph glands in the neck and around the throat area. (page 415)

Mood disorder A mental and emotional problem in which a person undergoes mood swings that seem extreme, inappropriate, or last a long time. (page 161)

Mood swings Frequent changes in emotional state. (page 153)

Muscle endurance The ability of a muscle to repeatedly use force over a period of time. (page 62)

Muscular system Tissues that move parts of the body and control the organs. (page 67)

MyPyramid food guidance system A guide for developing a healthful eating plan. (page 112)

N

Narcotics Drugs that get rid of pain and dull the senses. (page 307)

Neglect Failure to provide for the basic physical and emotional needs of a dependent. (page 217)

Negotiation The process of talking directly to the other person to resolve a conflict. (page 207)

Neurons Cells that make up the nervous system. (page 272)

Neutrality A promise not to take sides. (page 208)

Nicotine An addictive, or habit-forming, drug found in tobacco. (page 230)

Noncommunicable disease A disease that cannot be spread from person to person. (page 440)

Nonrenewable resources Substances that cannot be replaced once they are used. (page 516)

Nonverbal communication Getting messages across without using words. (page 175)

Nurture Fulfill physical, mental/emotional, and social needs. (page 179)

Nutrient dense Foods having a high amount of nutrients relative to the number of calories. (page 119)

Nutrients (NOO·tree·ents) Substances in foods that your body needs to grow, have energy, and stay healthy. (page 104)

Nutrition (noo·TRIH·shuhn) The process of taking in food and using it for energy, growth, and good health. (page 111)

O

Occupational Safety and Health

Administration (OSHA) A branch of the U.S. Department of Labor that protects American workers. (page 513)

Ophthalmologist (ahf·thahl·MAH·luh·jist) A physician who specializes in the structure, functions, and diseases of the eye. (page 336)

Optimistic Having a positive attitude about the future. (page 150)

Optometrist (ahp·TAH·muh·trist) A health care professional who is trained to examine the eyes for vision problems and to prescribe corrective lenses. (page 336)

Organ A body part made up of different tissues joined to perform a particular function. (page 384)

Osteoarthritis (ahs·tee·oh·ar·THRY·tus) A chronic disease that is common in older adults and results from a breakdown in cartilage in the joints. (page 462)

Ovaries The female endocrine glands that release mature eggs and produce the hormones estrogen and progesterone. (page 378)

Overdose Taking more of a drug than the body can tolerate. (page 303)

Over-the-counter (OTC) Found on the shelves of local pharmacy or grocery stores. (pages 299 and 348)

Overworking Conditioning too hard or too often without enough rest between sessions. (page 90)

Ovulation The process by which the ovaries release mature eggs, usually one each menstrual cycle. (page 379)

Ozone A gas made of three oxygen atoms. (page 509)

P

- Pancreas** (PAN-kree-uhs) A gland that helps the small intestine by producing pancreatic juice, a blend of enzymes that breaks down proteins, carbohydrates, and fats. (page 124)
- Passive smokers** Nonsmokers who breathe in secondhand smoke. (page 248)
- Pathogens** Germs that cause diseases. (page 402)
- Pedestrian** A person who travels on foot. (page 480)
- Peer pressure** The influence that your peer group has on you. (page 187)
- Peers** People close to you in age who are a lot like you. (page 187)
- Peripheral nervous system (PNS)** The nerves that connect the central nervous system to all parts of the body. (page 272)
- Personality** A combination of your feelings, likes, dislikes, attitudes, abilities, and habits. (page 146)
- Pharmacist** A person trained to prepare and distribute medicines. (page 348)
- Physical activity** Any movement that makes your body use extra energy. (page 60)
- Physical dependence** An addiction in which the body develops a chemical need for a drug. (page 244)
- Plaque** A thin, sticky film that builds up on teeth and leads to tooth decay. (page 329)
- Plasma** (PLAZ-muh) The yellowish, watery part of blood. (page 74)
- Pneumonia** A serious inflammation of the lungs. (page 416)
- Point-of-service (POS) plan** A health insurance plan that combines the features of HMOs and PPOs. (page 355)
- Pollen** A powdery substance released by the flowers of some plants. (page 441)
- Pollution** Dirty or harmful substances in the environment. (page 508)
- Pores** Tiny openings in the skin that allow perspiration to escape. (page 330)
- Positive stress** Stress that can help you reach your goals. (page 156)
- Preferred provider organization (PPO)** A health insurance plan that allows its members to select a physician who participates in the plan for a reduced cost or to visit the physician of their choice. (page 355)

- Prejudice** A negative and unjustly formed opinion. (page 204)
- Preschooler** A child between ages three and five. (page 389)
- Prescription medicine** A medicine that can be obtained legally only with a doctor's written permission. (page 348)
- Prevention** Taking steps to avoid something. (page 26)
- Primary care provider** Health care professional who provides checkups and general care. (page 353)
- Probation** Set period of time during which a person who has been arrested must check in regularly with a court officer. (page 315)
- Product placement** When a company pays to show its products in media being used by celebrities. (page 246)
- Proteins** (PROH-teenz) The nutrient group used to build and repair cells. (page 105)
- Protozoa** (proh-tuh-ZOH-uh) One-celled organisms that are more complex than bacteria. (page 404)
- Psychological dependence** A person's belief that he or she needs a drug to feel good or function normally. (page 244)
- Puberty** The time when you develop physical characteristics of adults of your own gender. (page 365)
- Pulmonary circulation** When blood travels from the heart, through the lungs, and back to the heart. (page 72)

R

- Radiation therapy** A treatment using X rays or other forms of radiation to kill cancer cells. (page 456)
- Rape** Forced sexual intercourse. (page 211)
- Recycle** To change items in some way so that they can be used again. (page 515)
- Referral** Suggestion to seek help or information from another person or place. (page 165)
- Refusal skills** Ways to say no effectively. (pages 16, 192, and 286)
- Reliable** Trustworthy and dependable. (page 11)
- Reproduction** The process by which living organisms produce others of their own kind. (page 374)

Reproductive system Consists of the body organs and structures that make it possible to produce children. (page 374)

Rescue breathing A first-aid procedure where someone forces air into the lungs of a person who cannot breathe on his or her own. (page 494)

Resilience The ability to recover from problems or loss. (page 147)

Resources Places to get information, support, and advice. (page 165)

Respiratory system The organs that supply your blood with oxygen. (page 236)

Rheumatoid arthritis A chronic disease characterized by pain, inflammation, swelling, and stiffness of the joints. (page 462)

Risk The chance that something harmful may happen to your health and wellness. (page 23)

Risk behaviors Actions or choices that may harm you or others. (pages 24 and 190)

Risk factors Characteristics or behaviors that increase the likelihood of developing a medical disorder or disease. (page 452)

Role model A person who inspires you to think or act a certain way. (page 50)

S

Safety conscious Being aware that safety is important and being careful to act in a safe manner. (page 473)

Saliva (suh-LI-vah) A digestive juice produced by the salivary glands in your mouth. (page 122)

Saturated fats Fats that are usually solid at room temperature. (page 105)

Second-degree burn A moderately serious burn in which the burned area blisters. (page 498)

Secondhand smoke Air that has been contaminated by tobacco smoke. (page 248)

Self-concept The way you view yourself overall. (page 149)

Self-esteem How you feel about yourself. (page 150)

Semen (SEE-muhn) A mixture of sperm and fluids that protect sperm and carry them through the tubes of the male reproductive system. (page 375)

Sewage Human waste, garbage, detergents, and other household wastes washed down drains and toilets. (page 510)

Sexual abuse Sexual contact that is forced upon another person. (page 218)

Sexually transmitted diseases (STDs)

Infections that are spread from person to person through sexual contact. (page 422)

Short-term goal A goal that you can achieve in a short length of time. (page 44)

Side effect A reaction to a medicine other than the one intended. (page 349)

Sidestream smoke Smoke that comes from the burning end of a cigarette, pipe, or cigar. (page 248)

Skeletal system The framework of bones and other tissues that supports the body. (page 66)

Small intestine A coiled tube from 20 to 23 feet long, in which about 90 percent of digestion takes place. (page 123)

Smog Yellow-brown haze that forms when sunlight reacts with air pollution. (page 509)

Smoke alarm A device that sounds an alarm when it senses smoke. (page 476)

Specialist Health care professional trained to treat a special category of patients or specific health problems. (page 353)

Sperm Male reproductive cells. (page 375)

Spinal cord A long bundle of neurons that sends messages to and from the brain and all parts of the body. (page 273)

Sprain An injury to the ligament connecting bones at a joint. (page 92)

Stimulant A drug that speeds up the body's functions. (page 304)

Strength The ability of your muscles to use force. (page 62)

Strep throat Sore throat caused by streptococcal bacteria. (page 416)

Stress The body's response to real or imagined dangers or other life events. (pages 13 and 156)

Stress fracture A small fracture caused by repeated strain on a bone. (page 93)

Stress management Identifying sources of stress and learning how to handle them in ways that promote good mental/emotional health. (page 13)

Stressors Sources of stress. (page 157)

Stroke A serious condition that occurs when an artery of the brain breaks or becomes blocked. (page 448)

Suicide The act of killing oneself on purpose. (page 161)

Syphilis (SIH-fuh-luhs) A bacterial STD that can affect many parts of the body. (page 424)

Systemic (sis-TEH-mik) **circulation** When oxygen-rich blood travels to all body tissues except the lungs. (page 72)

T

- Tact** The sense of what to do or say to avoid offending others. (page 176)
- Tar** A thick, dark liquid that forms when tobacco burns. (page 231)
- Target audience** A group of people for which a product is intended. (page 246)
- Target heart rate** The number of heartbeats per minute to aim for during moderate-to-vigorous aerobic activity to most benefit the circulatory system. (page 82)
- Tartar** Hardened plaque that hurts gum health. (page 329)
- Tendonitis** Painful swelling of a tendon caused by overuse. (page 92)
- Tendons** A type of connecting tissue that joins muscles to bones and muscles to muscles. (page 66)
- Testes** The pair of glands that produce sperm. (page 375)
- Third-degree burn** A very serious burn in which all the layers of skin are damaged. (page 498)
- Tinnitus** A ringing in the ears. (page 338)
- Tissue** A group of similar cells that do a particular job. (page 384)
- Toddler** A child between the ages of one and three. (page 389)
- Tolerance** The body's need for larger amounts of a drug to produce the same effect. (pages 245 and 303)
- Tornado** A whirling, funnel-shaped wind-storm. (page 487)
- Trachea** (TRAY-kee-uh) A passageway in the throat taking air into and out of your lungs. (page 237)
- Trans fatty acids** A kind of fat formed when hydrogen is added to vegetable oil during processing. (page 106)
- Trichomoniasis** (TREE-koh-moh-NI-ah-sis) An STD caused by the protozoan *Trichomonas vaginalis*. (page 424)
- Tuberculosis** (too-ber-kyuh-LOH-sis) A bacterial disease that usually affects the lungs. (page 416)
- Tumor** (TOO-mer) A group of abnormal cells that forms a mass. (page 451)

U

- Ulcer** (UHL-ser) An open sore in the stomach lining. (page 269)

Ultraviolet (UV) rays Invisible form of radiation that can enter skin cells and change their structure. (page 331)

Unsaturated fats Fats that are usually liquid at room temperature. (page 105)

Uterus A pear-shaped organ, located within the pelvis, in which the developing baby is nourished and protected. (page 378)

V

Vaccine (vak-SEEN) A preparation of dead or weakened pathogens that is introduced into the body to cause an immune response. (page 412)

Values The beliefs that guide the way a person lives. (page 37)

Veins Blood vessels that carry blood from all parts of the body back to the heart. (page 71)

Verbal communication Expressing feelings, thoughts, or experiences with words, either by speaking or writing. (page 175)

Violence An act of physical force resulting in injury or abuse. (page 284)

Viruses (VY-ruh-suhz) The smallest and simplest pathogens. (page 403)

Vitamins Compounds that help to regulate body processes. (page 106)

W

Warm-up Gentle exercises that get heart muscles ready for activity. (page 80)

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. (page 344)

Weather emergencies Dangerous situations brought on by changes in the atmosphere. (page 486)

Wellness A state of well-being or balanced health over a long period of time. (page 7)

Withdrawal Symptoms a person experiences when he or she stops using an addictive substance. (pages 244 and 287)

Y

Youth court A program in which teens decide punishments for other teens for bullying and other problem behaviors. (page 215)

A

Abdominal thrust/presión abdominal

Presión rápida, hacia adentro y arriba sobre el diafragma, para desalojar un objeto que obstruye las vías respiratorias de una persona.

Abstinence/abstinencia Opción activa y consciente de no participar en comportamientos de alto riesgo.

Abuse/abuso Maltrato físico, emocional o mental de otra persona.

Accidental injuries/heridas accidentales

Daños causados por sucesos inesperados.

Acid rain/lluvia ácida Lluvia que es más ácida de lo normal.

Acne/acné Condición de la piel causada por glándulas sebáceas activas que obstruyen folículos de cabello.

Acquaintance/conocido Alguien a quien ves ocasionalmente o conoces casualmente.

Addiction/adicción Necesidad mental o física de una droga u otra sustancia.

Adolescence/adolescencia Período de la vida entre la niñez y la adultez que empieza generalmente entre los 11 y los 15 años.

Adrenaline/adrenalina Hormona que aumenta el nivel de azúcar en la sangre y por lo tanto, proporciona energía adicional al cuerpo.

Advertisement/publicidad Mensaje diseñado para influenciar a los consumidores para que compren un producto o servicio.

Advocacy/promoción Actuar en apoyo de una causa.

Aerobic exercise/ejercicio aeróbico

Actividad rítmica, moderada o fuerte que usa grandes cantidades de oxígeno y hace trabajar el corazón y los pulmones.

Aftershocks/réplicas sísmicas Temblores más pequeños que ocurren mientras la tierra se reajusta después de un terremoto mayor.

AIDS (acquired immunodeficiency syndrome)/sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) Enfermedad mortal que interfiere con la habilidad del cuerpo para combatir infecciones.

Alcohol/alcohol Droga producida por la reacción química en algunos alimentos, especialmente frutas y granos.

Alcohol abuse/abuso de alcohol Uso del alcohol en formas que son no saludables, ilegales o ambas.

Alcoholism/alcoholismo Enfermedad que se caracteriza por la necesidad física y psicológica de consumir alcohol.

Allergens/alergenos Sustancias que causan reacciones alérgicas.

Allergy/alergia Sensibilidad extrema a una sustancia.

Alternative/alternativa Otra forma de pensar o actuar.

Alveoli/alvéolos Pequeños sacos de aire en los pulmones.

Amphetamine/anfetamina Droga fuertemente estimulante que acelera el sistema nervioso.

Anabolic steroids/esteroides anabólicos Sustancias que causan que los tejidos musculares se desarrollen rápida y anormalmente.

Anaerobic exercise/ejercicio anaeróbico

Actividad física intensa que desarrolla músculos pero no usa mucho oxígeno.

Angioplasty/angioplastia Proceso quirúrgico en el cual un instrumento con un globo pequeño, un pequeño taladro, o láser es insertado en una arteria obstruida para abrirla.

Anorexia nervosa/anorexia nerviosa

Trastorno de la alimentación en el cual una persona teme mucho subir de peso y se mata de hambre.

Antibodies/anticuerpos Proteínas que se pegan a los antígenos, impidiendo que éstos le hagan daño al cuerpo.

Antigens/antígenos Sustancias que provocan el funcionamiento del sistema inmunológico.

Antihistamines/antihistamínicos Medicinas que reducen la producción de histaminas.

Anxiety disorder/trastorno de ansiedad

Temores extremos a situaciones reales o imaginarias que se interponen en el desarrollo de actividades normales.

Arteries/arterias Vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.

Arteriosclerosis/arteriosclerosis Conjunto de trastornos que provoca el engrosamiento y endurecimiento de las arterias.

Arthritis/artritis Enfermedad de las articulaciones caracterizada por inflamación dolorosa y anquilosamiento.

Assault/asalto Ataque hacia otra persona con la intención de hierirla.

Assertive/firme Dispuesto a defenderse de manera resuelta y positiva.

Assertive response/reacción de firmeza Reacción que establece tu posición con fuerza y confianza.

Asthma/asma Trastorno crónico inflamatorio que causa que los pasajes de aire se hagan más pequeños o que se obstruyan haciendo que la respiración se dificulte.

Astigmatism/astigmatismo Afección del ojo que causa que las imágenes se vean distorsionadas y los objetos aparezcan ondulados o borrosos.

Atherosclerosis/aterosclerosis Condición de arteriosclerosis que ocurre cuando sustancias grasosas se forman en el interior de las arterias.

B

Bacteria/bacterias Organismos simples de una sola célula.

Battery/lesiones Dar palizas, golpear o dar puntapiés a otra persona.

Benign/benigno No canceroso.

Binge drinking/borrachera Ingerir varias bebidas en un período de tiempo corto.

Binge eating disorder/trastorno de la alimentación compulsiva Trastorno en la alimentación por el cual una persona come repetidamente grandes cantidades de alimentos de una vez.

Biodegradable/biodegradable Que se descompone fácilmente en el medio ambiente.

Biopsy/biopsia Tomar una muestra de tejido de una persona para examinarlo.

Blizzard/ventisca Tormenta de nieve fuerte, con vientos que llegan a 45 millas por hora.

Blood alcohol concentration (BAC)/contenido de alcohol en la sangre Cantidad de alcohol en la sangre.

Blood pressure/presión sanguínea Fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Body composition/composición del cuerpo Proporción de grasa, hueso, músculo y líquidos que componen el peso del cuerpo.

Body image/imagen corporal Forma en la que ves tu cuerpo.

Body language/lenguaje corporal Posturas, gestos y expresiones faciales.

Body Mass Index (BMI)/índice de masa corporal Método que evalúa el tamaño indicado de tu cuerpo utilizando tu peso y tu estatura.

Body system/sistema o aparato Grupo de órganos que trabajan juntos para ejecutar funciones relacionadas.

Brain/cerebro Centro de mando, o el coordinador, del sistema nervioso.

Bronchi/bronquios Dos pasajes que se ramifican desde la tráquea hacia los dos pulmones.

Bronchodilator/broncodilatador Medicina que relaja los músculos que están alrededor de los bronquios.

Bulimia nervosa/bulimia nerviosa Trastorno de la alimentación por el cual una persona come grandes cantidades y después se induce el vómito.

Bullying/intimidar Tipo de violencia en el cual una persona usa amenazas, burlas o actos violentos para intimidar a otra persona una y otra vez.

C

Calorie/caloría Unidad de calor que mide la energía que contienen los alimentos.

Cancer/cáncer Enfermedad causada por células anormales cuyo crecimiento está fuera de control.

Capillaries/vasos capilares Pequeños vasos sanguíneos que transportan sangre desde y hacia casi todas las células del cuerpo y conectan arterias y venas.

Carbohydrates/hidratos de carbono Almidones y azúcares que proporcionan energía.

Carbon monoxide/monóxido de carbono Gas incoloro, inodoro y tóxico que produce el tabaco al quemarse.

Carcinogen/carcinógeno Sustancia del medio ambiente que produce cáncer.

Cardiopulmonary resuscitation (CPR)/ resucitación cardiopulmonar

Procedimiento de primeros auxilios para restaurar la respiración y la circulación de la sangre.

Cardiovascular endurance/resistencia cardiovascular Medida por la cual se define qué tan bien funcionan el corazón y los pulmones durante actividad física o ejercicio moderado o fuerte.

Cartilage/cartílago Tejido fuerte y flexible que permite que las articulaciones se muevan fácilmente, amortigua huesos y sirve de soporte para tejidos suaves.

Cataract/catarata Condición del ojo en la cual el cristalino se pone borroso a medida que la persona envejece.

Cell/célula Unidad básica de la vida.

Central nervous system (CNS)/sistema nervioso central Cerebro y médula espinal.

Character/carácter Manera en que piensas, sientes y actúas.

Chemotherapy/quimioterapia Uso de medicina poderosa para destruir células cancerosas.

Chest thrust/presión torácica Presión rápida en el centro del esternón para desalojar un objeto que obstruye la vía respiratoria de una persona.

Chlamydia/clamidia Infección de transmisión sexual bacteriana que puede afectar los órganos de reproducción, la uretra y el ano.

Cholesterol/colesterol Sustancia grasosa y cerosa que el cuerpo utiliza para crear células y otras sustancias.

Chromosomes/cromosomas Estructuras filiformes que contienen los códigos genéticos de los rasgos hereditarios.

Chronic/crónico Que está siempre presente o reaparece repetidamente durante un largo período de tiempo.

Circulatory system/aparato circulatorio Grupo de órganos y tejidos que transportan materiales necesarios hacia las células y eliminan los desperdicios.

Cirrhosis/cirrosis Cicatrización y destrucción del tejido del hígado.

Club drugs/drogas de club Drogas ilegales que normalmente son utilizadas en discotecas y otras fiestas que duran toda la noche llamadas raves.

Cold turkey/parar en seco Acto de parar inmediatamente el uso de productos que contienen tabaco.

Collaborate/colaborar Trabajar juntos.

Colon/colon Tubo que mide entre cinco y seis pies que es utilizado en el proceso de digestión y excreción.

Communicable disease/enfermedad contagiosa Enfermedad que se puede propagar de una persona a otra de un animal o de un objeto.

Communication/comunicación Intercambio de información a través del uso de palabras y acciones.

Comparison shopping/comparación de productos Recolectar información, comparar productos, evaluar sus beneficios y escoger el producto que tiene mejor valor.

Compromise/compromiso Cuando los dos lados de un conflicto concuerdan con dejar algo de lado para alcanzar una solución que satisfaga a todos.

Conditioning/acondicionamiento Entrenamiento para ponerse en forma para alguna actividad física o deporte.

Confidence/confianza Creer en tu habilidad de hacer lo que te propones hacer.

Conflict/conflicto Desacuerdo entre dos personas con puntos de vista, intereses o necesidades opuestas.

Conflict-resolution skills/habilidades de solución de conflictos Habilidad de poder resolver un desacuerdo o hacer que el desacuerdo no se convierta en algo más grande.

Consequences/consecuencias Resultados de los actos.

Conservation/conservación Protección de los recursos naturales.

Consumer/consumidor Persona que compra productos y servicios.

Contagious period/periodo de contagio Periodo de tiempo en que se puede transmitir una enfermedad determinada de una persona a otra.

Cool-down/recuperación Ejercicios moderados que permiten que el cuerpo se ajuste al ir finalizando el plan de ejercicios.

Criteria/criterios Principios en que se basa una decisión.

Cultural background/base cultural Creencias, costumbres y tradiciones de un grupo específico de personas.

Cumulative risk/riesgo acumulativo

Cuando un factor riesgoso se suma a otro e incrementa el peligro.

D

Dandruff/caspa Cuando demasiadas células de piel muertas se descaman de la capa exterior del cuero cabelludo.

Dating violence/relación violenta Cuando una persona usa la violencia en una relación amorosa para poder controlar a su pareja.

Deafness/sordera Condición en la cual una persona tiene dificultad para escuchar sonidos o ha perdido completamente la capacidad de oír.

Decibel/decibel Unidad que se usa para medir el volumen del sonido.

Decision making/toma de decisiones

Proceso de hacer una selección o de resolver un problema.

Dehydration/deshidratación Pérdida excesiva de agua del cuerpo.

Depressant/sedantes Drogas que disminuyen las funciones y reacciones del cuerpo, incluso el ritmo cardíaco y la respiración.

Dermis/dermis Capa interior de la piel.

Diabetes/diabetes Enfermedad que impide que el cuerpo convierta los alimentos en energía.

Diaphragm/diafragma Músculo grande en forma de cúpula debajo de los pulmones que expande y comprime los pulmones, posibilitando la respiración.

Digestion/digestión Proceso por el cual el cuerpo desintegra las comidas en pedazos más pequeños que pueden ser absorbidos por la sangre y enviados a cada célula en el cuerpo.

Digestive system/aparato digestivo

Conjunto de órganos que trabajan juntos para descomponer los alimentos en sustancias que puedan usar las células.

Disease/enfermedad Toda afección que interfiere con el buen funcionamiento del cuerpo o de la mente.

Dislocation/dislocación Daño mayor que ocurre cuando un hueso es forzado fuera de lugar en la articulación.

Distress/angustia Estrés negativo. Es estrés que te impide hacer lo que necesitas hacer o estrés que causa molestia.

Drug/droga Sustancia no alimenticia que causa cambios en la estructura o en el funcionamiento del cuerpo o la mente.

Drug abuse/abuso de drogas Uso de drogas intencionalmente en una forma no saludable o ilegal.

Drug possession/posesión de drogas

Cuando una persona tiene drogas ilegales.

Drug-free zone/zona libre de drogas

Distancia de 1,000 yardas alrededor de una escuela en la cual cualquier persona que posea drogas puede ser arrestada.

E

Earthquake/terremoto Cambio de las placas terrestres que hace que tiemble la superficie terrestre.

Eating disorder/trastorno de la alimentación

Conducta de alimentación extrema que puede causar enfermedades graves o la muerte.

Electrical overload/sobrecarga eléctrica

Situación peligrosa en que demasiada corriente eléctrica fluye a través de un solo circuito.

Embryo/embrión Organismo en desarrollo desde las dos hasta las ocho semanas de desarrollo.

Emotions/emociones Sentimientos como el amor, la alegría o el miedo.

Empathy/empatía Identificar y compartir sentimientos de otra persona.

Emphysema/enfisema Enfermedad que resulta de la destrucción de los alvéolos de los pulmones.

Endocrine system/sistema endocrino

Sistema de glándulas a través del cuerpo que regulan las funciones corporales.

Endorsement/aprobación Declaración de aceptación.

Endurance/resistencia Habilidad de desempeñar actividades físicas sin cansarse demasiado.

Environment/medio Todas las cosas vivas y no vivas que te rodean.

Environmental Protection Agency (EPA)/ Agencia de Protección Ambiental Agencia del gobierno de Estados Unidos a cargo de la protección del medio ambiente.

Enzyme/enzima Sustancia que ayuda en las reacciones químicas del cuerpo.

Epidermis/epidermis Capa más externa de la piel.

Epiglottis/epiglotis Pedazo de tejido que se encuentra en la parte trasera de la boca que no deja que la comida pase a la tráquea.

Ethical/ético Escoger la acción correcta.

Eustress/estrés positivo Tensión que puede ayudarte a lograr tus metas.

Evaluate/evaluar Determinar la calidad.

Excretion/excreción Proceso mediante el cual el cuerpo se deshace de los desechos.

Excretory system/sistema excretor Grupo de órganos que trabaja en conjunto para eliminar desperdicios del cuerpo.

Exercise/ejercicio Actividad física planeada realizada regularmente para crear o mantener un buen estado físico.

F

Family/familia Unidad básica de la sociedad que incluye dos o más personas unidas por sangre, matrimonio, adopción o el deseo de ser apoyo el uno del otro.

Fatigue/fatiga Cansancio.

Fats/grasas Nutrientes que promueven el crecimiento normal, dan energía y mantienen la piel saludable.

Fertilization/fertilización Unión de una espermatozoide masculino con un óvulo femenino para formar un óvulo fertilizado.

Fetus/feto Organismo en desarrollo desde el final de la octava semana hasta el nacimiento.

Fiber/fibra Carbohidratos complejos que el cuerpo no puede deshacer para usarlos como energía.

Fight-or-flight response/respuesta de combate o huida Forma del cuerpo de responder a las amenazas.

Fire extinguisher/extintor de incendios Aparato que rocía sustancias químicas que apagan fuegos.

First aid/primeros auxilios Cuidado inmediato que se da a una persona herida o enferma hasta que sea posible proporcionarle ayuda médica normal.

First-degree burn/quemadura de primer grado Quemadura en que sólo la capa exterior de la piel se quema y se enrojece.

Fitness/buen estado físico Poder resistir trabajo físico y jugar cada día sin cansarse demasiado.

Flammable/inflamable Sustancia que se enciende fácilmente.

Flexibility/flexibilidad Habilidad de mover articulaciones completa y fácilmente a través de una extensión completa de movimiento.

Fluoride/fluoruro Producto químico que ayuda a prevenir caries en los dientes.

Fossil fuel/combustible fósil Petróleo, carbón y gas natural que se usan para proporcionar energía.

Fracture/fractura Rotura de un hueso.

Fraud/fraude Esfuerzo calculado para engañar a otros.

Frequency/frecuencia Número de horas que haces ejercicios cada semana.

Friendship/amistad Relación con una persona que conoces, en la que confías y aprecias con afecto.

Fungi/hongos Organismos que son más complejos que bacterias, pero que no pueden producir su propio alimento.

G

Gang/pandilla Grupo de jóvenes que se juntan para participar en actividades ilegales.

Generic products/productos genéricos Productos que se venden en envases comunes y a menor precio que los de marca.

Genes/genes Unidades básicas de la herencia.

Genital herpes/herpes genital Infección de transmisión sexual, causada por un virus, que produce ampollas dolorosas en el área genital.

Genital warts/verrugas genitales Erupciones o protuberancias en el área genital causadas por ciertos tipos del virus papiloma de los seres humanos.

Germs/gérmenes Organismos tan diminutos que se ven sólo a través de un microscopio.

Glaucoma/glaucoma Afección del ojo en la cual la presión de fluido crece dentro del ojo.

Gonorrhea/gonorrea Infección de transmisión sexual causada por bacterias que afecta las membranas mucosas del cuerpo, en particular en el área genital.

Groundwater/agua subterránea Agua acumulada debajo de la superficie de la tierra.

Gynecologist/ginecólogo Médico que se especializa en el aparato reproductor femenino.

H

Hair follicles/folículos pilosos Saquito membranoso en la dermis donde nace el pelo.

Hallucinogen/alucinógeno Droga que altera el estado de ánimo, los pensamientos y los sentidos.

Hazard/peligro Fuente posible de peligro.

Hazardous wastes/desperdicios peligrosos Líquidos, sólidos, sedimentos, o desperdicios radiactivos producidos por humanos que ponen en peligro la salud humana o el medio ambiente.

Health/salud Combinación de bienestar físico, mental-emocional y social.

Health insurance/seguro médico Plan en el que una persona paga una cantidad fija a una compañía de seguros que acuerda cubrir parte o la totalidad de los gastos médicos.

Health maintenance organization (HMO)/organización para el mantenimiento de la salud Plan de seguro de salud que contrata a ciertos médicos y especialistas para dar servicios médicos.

Heart attack/ataque cardíaco Afección seria que se presenta cuando el flujo de sangre al corazón disminuye o cesa, dañando el músculo cardíaco.

Hepatitis/hepatitis Enfermedad viral caracterizada por inflamación del hígado, el tono amarillo de la piel y la parte blanca del ojo.

Hepatitis B/hepatitis B Enfermedad causada por el virus de la hepatitis B que afecta el hígado.

Heredity/herencia Transferencia de características de los padres biológicos a sus hijos.

Histamines/histaminas Sustancias químicas que las células inmunitarias sueltan para atraer más sangre y linfa hacia el área afectada por los alérgenos.

HIV (human immunodeficiency virus)/VIH (virus de inmunodeficiencia humana) Virus que causa el sida.

Homicide/homicidio Crimen violento que resulta en la muerte de otra persona.

Hormones/hormonas Sustancias químicas, producidas por ciertas glándulas que ayudan a regular las funciones del cuerpo.

Hurricane/huracán Tormenta de vientos y lluvia torrencial que se origina en alta mar.

Hygiene/higiene Limpieza.

Hypertension/hipertensión Afección en que la presión arterial de una persona se mantiene a niveles más altos de lo normal.

Hypothermia/hipotermia Descenso rápido y peligroso de la temperatura del cuerpo.

I

Immune system/sistema inmunológico

Combinación de las defensas del cuerpo, compuesta de células, tejidos y órganos que combaten agentes patógenos.

Immunity/inmunidad Habilidad del cuerpo de resistir los agentes patógenos que causan una enfermedad en particular.

Infancy/infancia Primer año de vida después del nacimiento.

Infection/infección Afección que se produce cuando agentes patógenos invaden el cuerpo, se multiplican y dañan las células.

Inflammation/inflamación Reacción del cuerpo a lesiones o enfermedades que resulta en hinchazón, dolor, calor y enrojecimiento.

Influenza/influenza Enfermedad viral muy contagiosa que se caracteriza por fiebres, escalofríos, dolores de cabeza, dolor muscular y síntomas respiratorios.

Infomercial/anuncio informativo Anuncio de televisión largo cuyo propósito principal parece ser proveer información acerca de un producto en vez de vender el producto.

Inhalants/inhalantes Vapores de sustancias químicas que son olidos o inhalados para drogarse.

Insulin/insulina Proteína elaborada en el páncreas que regula el nivel de glucosa en la sangre.

Integrity/integridad Ser fiel a tus valores éticos.

Intensity/intensidad En cuanto al estado físico, la cantidad de energía que usas cuando haces ejercicio.

Interpersonal communication/comunicación interpersonal Compartir pensamientos y sentimientos con otra persona.

Intoxicated/embriagado Borracho.

J

Joint/articulación Lugar en donde se unen dos o más huesos.

K

Kidneys/riñones Órganos que eliminan desperdicios, incluyendo sales, de la sangre.

L

Landfill/terraplén sanitario Pozo enorme con diseño específico donde se arrojan y se entierran desechos.

Ligament/ligamento Tipo de tejido conjuntivo que mantiene en su lugar los huesos en las articulaciones.

Liver/hígado Glándula digestiva que secreta una sustancia llamada bilis que ayuda a digerir las grasas.

Long-term goal/meta a largo plazo Objetivo que planeas alcanzar en un largo período de tiempo.

Lungs/pulmones Dos órganos grandes que intercambian oxígeno y monóxido de carbono.

Lymphatic system/sistema linfático Aparato circulatorio secundario que le ayuda al cuerpo a defenderse de agentes patógenos y a mantener el equilibrio de los líquidos.

Lymphocytes/linfocitos Glóbulos blancos especiales en la linfa.

M

Mainstream smoke/humo directo Humo que el fumador aspira y exhala.

Malignant/maligno Canceroso.

Managed care plans/planes de medicina administrada Planes de seguro médico que enfatizan la medicina preventiva y el trabajo para controlar el costo y el mantenimiento del cuidado de salud de calidad.

Media literacy/conocimiento de los medios de comunicación Habilidad de entender las metas de la publicidad en los medios publicitarios.

Mediation/mediación Resolución de conflictos por medio de otra persona que ayuda a llegar a una solución aceptable para ambas partes.

Medicine/medicina Droga que previene o cura enfermedades o que alivia sus síntomas.

Melanin/melanina Sustancia que le da el color a la piel.

Menstruation/menstruación Sangre, tejidos y fluidos del cuerpo que resultan del desprendimiento del interior del útero.

Mental and emotional disorders/trastornos mentales y emocionales Enfermedades que afectan los pensamientos, sentimientos y comportamiento de una persona.

Mental and emotional health/salud mental y emocional Habilidad de hacerles frente de manera razonable al estrés y a los cambios de la vida diaria.

Metabolism/metabolismo Proceso mediante el cual el cuerpo obtiene energía de los alimentos.

Mind-body connection/conexión de la mente con el cuerpo Forma en la cual tus emociones afectan tu salud física y general y cómo tu salud general afecta tus emociones.

Minerals/minerales Sustancias que el cuerpo utiliza para formar huesos y dientes sanos, mantener la sangre saludable y mantener el corazón y otros órganos funcionando como deben.

Minor/menor Persona que es menor de la edad en que se tienen derechos y responsabilidades de adultos.

Mood disorder/trastorno del ánimo o del humor Problema emocional y mental en el cual la persona tiene cambios de humor que parecen extremos, inapropiados o que duran mucho tiempo.

Mood swings/cambios de ánimo Cambios frecuentes del estado emocional.

Muscle endurance/resistencia muscular

Habilidad de un músculo de usar fuerza repetitivamente en un periodo de tiempo.

Muscular system/sistema muscular Tejidos que mueven partes del cuerpo y controlan los órganos.

MyPyramid food guidance system/pirámide alimenticia Guía para desarrollar un plan alimenticio saludable.

N

Narcotic/narcótico Droga que alivia el dolor y entorpece los sentidos.

Neglect/abandono Fallas en el proceso de satisfacer las necesidades físicas y emocionales de una persona considerada como dependiente.

Negotiation/negociación Proceso de hablar directamente con otra persona para solucionar un conflicto.

Neurons/neuronas Células que forman el sistema nervioso.

Neutrality/neutralidad Promesa de no tomar partido durante un conflicto entre otros.

Nicotine/nicotina Droga adictiva que forma hábito y se encuentra en el tabaco.

Noncommunicable disease/enfermedad no contagiosa Enfermedad que no se puede transmitir de una persona a otra.

Nonrenewable resources/recursos no renovables Sustancias que no se pueden reemplazar después de usarse.

Nonverbal communication/comunicación no verbal Transmitir mensajes sin el uso de palabras.

Nurture/cuidar Satisfacer necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales.

Nutrient dense/rico en nutrientes Tener una alta cantidad de sustancias nutritivas en comparación con la cantidad de calorías.

Nutrients/nutrientes Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para desarrollarse, tener energía y mantenerse saludable.

Nutrition/nutrición Proceso de ingerir alimentos y usarlos para la energía, el desarrollo y el mantenimiento de la buena salud.

O

Occupational Safety and Health Administration (OSHA)/oficina de Salud y Seguridad Ocupacional Rama del Ministerio del Trabajo que protege la seguridad de los trabajadores estadounidenses.

Ophthalmologist/oftalmólogo Médico que se especializa en la estructura, funciones y enfermedades del ojo.

Optimistic/optimista Tener una actitud positiva con respecto al futuro.

Optometrist/optómetra Profesional de la salud que está preparado para examinar la vista y recetar lentes correctivas.

Organ/órgano Parte del cuerpo que comprende distintos tejidos unidos para cumplir una función particular.

Osteoarthritis/osteoartritis Enfermedad crónica, común en los ancianos, que es el resultado de la degeneración del cartílago de las articulaciones.

Ovaries/ovarios Glándulas endocrinas femeninas que sueltan huevos maduros y producen hormonas como el estrógeno y la progesterona.

Overdose/sobredosis Tomar una cantidad de droga que supera lo que el cuerpo puede tolerar.

Over-the-counter (OTC) medicine/ medicamento sin receta Medicina que se puede comprar sin receta de un médico.

Overworking/ejercicio excesivo Acondicionamiento muy fuerte o muy seguido sin descanso suficiente entre sesiones.

Ovulation/ovulación Proceso en el cual los ovarios sueltan óvulos maduros, normalmente uno en cada ciclo menstrual.

Ozone/ozono Gas hecho de tres átomos de oxígeno.

P

Pancreas/páncreas Glándula que le ayuda al intestino delgado, a través de la producción de jugo pancreático, el cual está formado por una mezcla de varias enzimas que descomponen las proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Passive smoker/fumador pasivo Persona que no fuma pero que inhala humo secundario.

Pathogens/gérmenes patógenos Gérmenes que causan enfermedades.

Pedestrian/peatón Persona que se traslada a pie.

Peer pressure/presión de compañeros Influencia que tu grupo de compañeros tiene sobre ti.

Peers/compañeros Personas de tu grupo de edad que se parecen a ti de muchas maneras.

Peripheral nervous system (PNS)/sistema nervioso periférico Nervios que unen el sistema nervioso central con todas partes del cuerpo.

Personality/personalidad Combinación de tus sentimientos, gustos, disgustos, actitudes, habilidades y hábitos.

Pharmacist/farmacéutico Persona capacitada para preparar y distribuir medicinas.

Physical activity/actividad física Todo movimiento que cause que el cuerpo use energía.

Physical dependence/dependencia física Adicción por la cual el cuerpo llega a tener necesidad química de una droga.

Plaque/placa bacteriana Película delgada y pegajosa que se acumula en los dientes y contribuye a las caries dentales.

Plasma/plasma Líquido amarillento, la parte líquida de la sangre.

Pneumonia/neumonía Inflamación severa de los pulmones.

Point-of-service (POS) plan/plan de lugar del servicio Plan de seguro médico que combina las características de las organizaciones para el mantenimiento de la salud y las organizaciones de proveedores preferidos.

Pollen/polen Sustancia en forma de polvo que despiden las flores de ciertas plantas.

Pollution/contaminación Sustancias sucias o dañinas en el medio ambiente.

Pores/poros Orificios pequeños en la piel que permiten el proceso de transpiración.

Positive stress/estrés positivo Estrés que te puede ayudar a alcanzar tus metas.

Preferred provider organization (PPO)/organización médica preferida Plan de seguro de salud que permite que sus miembros seleccionen a un médico que participa en el plan o a uno de su preferencia.

Prejudice/prejuicio Opinión formada negativa e injustamente.

Preschooler/niño en edad preescolar Niño entre las edades de tres y cinco años.

Prescription medicine/medicinas bajo receta Medicina que puede ser obtenida legalmente solo con el permiso escrito de un médico.

Prevention/prevención Tomar pasos para evitar algo.

Primary care provider/profesional médico principal Profesional de la salud que proporciona exámenes médicos y cuidado general.

Probation/libertad condicional Periodo de tiempo en el cual una persona que ha sido arrestada tiene que presentarse ante un oficial de la corte regularmente.

Product placement/colocación de productos Acuerdo pagado hecho por una compañía para mostrar su producto en los medios de publicidad.

Proteins/proteínas Nutrientes que se usan para reparar las células y tejidos del cuerpo.

Protozoa/protozoarios Organismos unicelulares que tienen una estructura más compleja que las bacterias.

Psychological dependence/dependencia psicológica Cuando una persona cree que necesita una droga para sentirse bien o para trabajar normalmente.

Puberty/pubertad Etapa de la vida en la cual una persona comienza a desarrollar ciertas características físicas propias de los adultos del mismo sexo.

Pulmonary circulation/circulación pulmonar Circulación que lleva la sangre desde el corazón, a través de los pulmones y de regreso al corazón.

R

Radiation therapy/terapia de radiación

Tratamiento que usa rayos equis u otra forma de radiación para matar células cancerosas.

Rape/violación Relaciones sexuales forzadas.

Recycle/reciclar Cambiar un objeto de alguna manera para que se pueda volver a usar.

Referral/recomendación Sugerencia de buscar ayuda o información de otra persona o lugar.

Refusal skills/habilidades de rechazo Estrategias que ayudan a decir no efectivamente.

Reliable/confiable Confiable y seguro.

Reproduction/reproducción Proceso mediante el cual los organismos vivos producen otros de su especie.

Reproductive system/aparato reproductor

Órganos y estructuras corporales que hacen posible la producción de hijos.

Rescue breathing/respiración de rescate

Procedimiento de primeros auxilios en el que una persona llena de aire los pulmones de una persona que no está respirando.

Resilience/capacidad de recuperación

Habilidad de recuperarse de un problema o pérdida.

Resources/recursos Lugares en donde puedes conseguir información, apoyo y consejos.

Respiratory system/aparato respiratorio

Órganos que suministran el oxígeno en la sangre.

Rheumatoid arthritis/artritis reumatoide

Enfermedad crónica caracterizada por dolor, inflamación, hinchazón y anquilosamiento de las articulaciones.

Risk/riesgo Posibilidad de que algo dañino pueda ocurrir en tu salud y bienestar.

Risk behaviors/conductas riesgosas Actos o decisiones que pueden causar lesiones o daños a ti o a otros.

Risk factor/factor de riesgo Característica o conducta que aumenta la posibilidad de llegar a tener un problema médico o enfermedad.

Role model/modelo de conducta Persona que inspira a otras a que se comporten o piensen de cierta manera.

S

Safety conscious/consciente de la seguridad

Que se da cuenta de la importancia de la seguridad y actúa con cuidado.

Saliva/saliva Líquido digestivo producido por las glándulas salivales de la boca.

Saturated fats/grasas saturadas Grasas que son sólidas a la temperatura ambiente.

Second-degree burn/quemadura de segundo grado

Quemadura moderadamente seria en la que se forman ampollas en el área quemada.

Secondhand smoke/humo secundario Aire que está contaminado por el humo del tabaco.

Self-concept/autoconcepto La manera en que te ves a ti mismo.

Self-esteem/autoestima Cómo te sientes sobre ti mismo.

Semen/semén Mezcla de esperma y fluidos que protege a los espermatozoides y los transporta a través de los tubos del sistema reproductivo masculino.

Sewage/aguas cloacales Basura, detergentes y otros desechos caseros que se llevan las tuberías de desagüe.

Sexual abuse/abuso sexual Contacto sexual forzado por una persona.

Sexually transmitted diseases (STDs)/enfermedades de transmisión sexual

Enfermedades que se propagan de una persona a otra, a través del contacto sexual.

Short-term goal/meta a corto plazo Meta que uno puede alcanzar dentro de un breve periodo de tiempo.

Side effect/efecto secundario Reacción no deseada de una medicina.

Sidestream smoke/humo indirecto Humo que procede de un cigarrillo, pipa o cigarro encendido.

Skeletal system/sistema osteoarticular

Armazón de huesos y otros tejidos que sostiene el cuerpo.

Small intestine/intestino delgado Tubo enrollado que mide entre veinte y veintitrés pies, en el cual ocurre el noventa por ciento de la digestión.

Smog/smog Neblina de color amarillo-café que se forma cuando la luz solar reacciona con la contaminación del aire.

Smoke alarm/alarma contra incendios

Aparato que hace sonar una alarma cuando detecta humo.

Specialist/especialista Profesional del cuidado de la salud que está capacitado para tratar una categoría especial de pacientes o un problema de salud específico.

Sperm/espermatozoides Células reproductoras masculinas.

Spinal cord/médula espinal Largo conjunto de neuronas que transmiten mensajes entre el cerebro y todas las otras partes del cuerpo.

Sprain/torcedura Daño al ligamento que conecta huesos con articulaciones.

Stimulant/estimulante Droga que acelera las funciones del cuerpo.

Strength/fuerza Capacidad que tienen los músculos para ejercer una fuerza.

Strep throat/amigdalitis estreptocócica

Dolor de garganta causado por estreptococos.

Stress/estrés La reacción del cuerpo hacia peligros reales o imaginarios u otros eventos en la vida.

Stress fracture/fractura leve Fractura pequeña causada por una torcedura repetitiva del mismo hueso.

Stress management/control del estrés

Identificación de lo que causa el estrés y aprender cómo reaccionar a ello de manera que permita mantener la buena salud mental y emocional.

Stressors/factor estresante Fuentes de estrés.

Stroke/derrame cerebral Afección seria que se produce cuando una arteria en el cerebro se rompe o se obstruye.

Suicide/suicidio Matarse intencionalmente.

Syphilis/sífilis Infección de transmisión sexual, causada por una bacteria, que puede afectar muchas partes del cuerpo.

Systemic circulation/circulación sistémica

Circulación que lleva sangre rica en oxígeno a todos los tejidos del cuerpo, menos a los pulmones.

T

Tact/tacto Sentido de qué hacer o decir para evitar ofender a otros.

Tar/alquitrán Líquido espeso y oscuro que forma el tabaco al quemarse.

Target audience/público objetivo Grupo de gente al cual es dirigido un producto específico.

Target heart rate/ritmo cardíaco meta

Número de latidos del corazón, por minuto, que una persona debe tratar de alcanzar durante una actividad de intensidad moderada a vigorosa, para obtener el máximo beneficio posible para el aparato circulatorio.

Tartar/sarro Placa endurecida que daña la salud de las encías.

Tendon/tendón Tipo de tejido conjuntivo que une un músculo a otro o un músculo a un hueso.

Tendonitis/tendinitis Hinchazón dolorosa de un tendón causada por el uso excesivo.

Testes/testículos Las dos glándulas que producen los espermatozoides.

Third-degree burn/quemadura de tercer grado

Quemadura muy severa en que todas las capas de la piel quedan dañadas.

Tinnitus/acúfeno Sonido constante en el oído.

Tissue/tejido Grupo de células similares que tienen una función en particular.

Toddler/niño que empieza a andar

Niño entre uno y tres años.

Tolerance/tolerancia Necesidad del cuerpo de mayores cantidades de una droga para obtener el mismo efecto.

Tornado/tornado Tormenta en forma de torbellino, que gira en grandes círculos y que cae del cielo a la tierra.

Trachea/tráquea Pasaje en la garganta que lleva el aire de y hacia los pulmones.

Trans fatty acids/ácidos grasos trans Forma de grasa formada cuando el hidrógeno es adherido al aceite vegetal durante el procesamiento.

Trichomoniasis/tricomoniasis Enfermedad de transmisión sexual causada por los protozoarios *Trichomonas vaginalis*.

Tuberculosis/tuberculosis Enfermedad causada por bacterias que generalmente afecta los pulmones.

Tumor/tumor Grupo de células anormales que forma una masa.

U

Ulcer/úlcer Llaga abierta en el recubrimiento del estómago

Ultraviolet (UV) rays/rayos ultravioletas

Forma invisible de radiación que puede penetrar células de la piel y cambia su estructura.

Unsaturated fats/grasas no saturadas

Grasas que son líquidas a la temperatura del ambiente.

Uterus/útero Matriz, órgano en forma de pera en el cual se nutre un bebé en desarrollo.

V

Vaccine/vacuna Fórmula compuesta por gérmenes patógenos muertos o debilitados que es introducida en el cuerpo para causar una reacción inmunológica.

Values/valores Creencias que guían la forma en la cual vive una persona.

Vein/vena Tipo de vaso sanguíneo que lleva la sangre de todas partes del cuerpo de regreso al corazón.

Verbal communication/comunicación verbal Expresar sentimientos, pensamientos, o experiencias a través de palabras, ya sea hablando o escribiendo.

Violence/violencia Acto de fuerza física que resulta en un daño o abuso.

Viruses/virus Gérmenes patógenos más simples y pequeños.

Vitamins/vitaminas Compuestos que ayudan a regular los procesos del cuerpo.

W

Warm-up/precalentamiento Ejercicio suave que prepara a los músculos cardíacos para estar listos para actividad física moderada o fuerte.

Warranty/garantía Promesa escrita de un fabricante o una tienda de reparar un producto o devolver el dinero al comprador si el producto no funciona debidamente.

Weather emergency/emergencia meteorológica Situación peligrosa debido a cambios en la atmósfera.

Wellness/bienestar Mantener una salud equilibrada por un largo período de tiempo.

Withdrawal/síndrome de abstinencia Serie de síntomas físicos y mentales dolorosos por los cuales una persona pasa cuando deja el uso de una sustancia adictiva.

Y

Youth court/tribunal juvenil Programa escolar especial en el cual unos adolescentes deciden el castigo para otros adolescentes por intimidación y otros problemas de comportamiento.