

Glossary

The Glossary contains all the important terms used throughout the text. It includes the **boldfaced** terms in the “Building Vocabulary” lists at the beginning of each lesson, which also appear in the text and illustrations.

The Glossary lists the term, the pronunciation (in the case of difficult terms), the definition, and the page on which the term is defined. The pronunciations here and in the text follow the system outlined below. The column headed “Sound” shows the spelling used in this book to represent the appropriate sound.

Pronunciation Key

Symbol	As In	Sound	Example
ă	hat, map	a	abscess (AB·ses)
ā	age, face	ay	atrium (AY·tree·uhm)
a	care, their	eh	capillaries (KAP·uh·lehr·eez)
ä, ö	father, hot	ah	biopsy (BY·ahp·See)
ar	far	ar	cardiac (KAR·dee·ak)
ch	child, much	ch	barbiturate (bar·Bl·chuh·ruht)
ë	let, best	e	vessel (VE·suhl)
ē	beat, <i>See</i> , city	ee	acne (AK·nee)
er	term, stir, purr	er	nuclear (NOO·klee·er)
g	grow	g	malignant (muh·LIG·nuhnt)
ī	it, hymn	i	bacteria (bak·TIR·ee·uh)
ī	ice, five	y	benign (bi·NYN)
		eye	iris (EYE·ris)
j	page, fungi	j	cartilage (KAR·tuhl·ij)
k	coat, look, chorus	k	defect (DEE·fekt)
ō	open, coat, grow	oh	aerobic (ehr·OH·bik)
ô	order	or	organ (OR·guhñ)
ò	flaw, all	aw	palsy (PAWL·zee)
oi	voice	oy	goiter (GOY·ter)
ou	out	ow	fountain (FOWN·tuhn)
s	say, rice	s	dermis (DER·mis)
sh	she, attention	sh	conservation (kahn·ser·VAY·shuhn)
ŭ	cup, flood	uh	bunion (BUHN·yuhn)
u	put, wood, could	u	pulmonary (PUL·muh·nehr·ee)
ü	rule, move, you	oo	attitudes (AT·i·toodz)
w	win	w	warranty (WAWR·uhn·tee)
y	your	yu	urethra (yu·REE·thruh)
z	says	z	hormones (HOR·mohnz)
zh	pleasure	zh	transfusion (trans·FYOO·zhuhn)
ə	about, collide	uh	addiction (uh·DIK·shuhn)

A

- Abdominal thrusts** Quick, upward pulls into the diaphragm to force out an obstruction blocking the airway. (page 564)
- Abstinence** The conscious, active choice not to participate in high-risk behaviors. (pages 16 and 119)
- Abuse** The physical, emotional, or mental mistreatment of one person by another. (page 188)
- Accident** Any event that was not intended to happen. (page 540)
- Accident chain** A series of events that include a situation, an unsafe habit, and an unsafe action. (page 541)
- Accidental injuries** Injuries resulting from an accident. (page 540)
- Accountability** A willingness to answer for your actions and decisions. (page 35)
- Acid rain** Rain that is far more acidic than normal. (page 577)
- Active listening** Hearing, thinking about, and responding to another person's message. (page 110)
- Adapt** To adjust to new situations. (page 52)
- Addiction** A physical or psychological need for a drug. (page 291)
- Addictive** Capable of causing a user to develop intense cravings. (page 309)
- Adolescence** The stage of life between childhood and adulthood. (page 8)
- Adrenaline** A hormone that gives the body extra energy. (page 65)
- Advocacy** Informing others about health practices and encouraging healthful behaviors. (page 43)
- Aerobic exercise** Rhythmic, nonstop, moderate to vigorous activity that requires large amounts of oxygen. (page 207)
- Affection** Feelings of love for another person. (page 120)
- Aggressive** Overly forceful, pushy, hostile, or otherwise attacking in approach. (page 116)
- AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)** A deadly disease that interferes with the body's natural ability to fight infection. (page 496)
- Air Quality Index (AQI)** A measure of ozone, sulfur dioxide, carbon monoxide, and fine particles close to the ground. (page 421)
- Alcohol** A drug that is produced by a chemical reaction in fruits, vegetables, and grains. (page 278)
- Alcohol abuse** A pattern of drinking that results in one or more well-defined behaviors within a twelve-month period. (page 295)
- Alcohol poisoning** A dangerous condition that results when a person drinks excessive amounts of alcohol over a short time period. (page 283)
- Alcoholism** A progressive, chronic disease involving a mental and physical need for alcohol. (page 291)
- Allergen** (AL-er-juhn) A substance that causes an allergic reaction. (page 527)
- Allergy** An extreme sensitivity to a substance. (page 527)
- Allied health professionals** Medical professionals who perform duties which would otherwise have to be performed by doctors or nurses. (page 389)
- Alternatives** Other ways of thinking or acting. (page 281)
- Alveoli** (al-VEE-uh-ly) Tiny air sacs in the lungs where carbon dioxide is exchanged with oxygen. (page 420)
- Amino acids** Small units that make up protein. (page 240)
- Amnesia** Partial or total loss of memory. (page 341)
- Amphetamine** (am-FE-tuh-meen) A drug that stimulates the central nervous system. (page 348)
- Anabolic steroids** A synthetic substance related to the male sex hormones. (page 343)
- Anaerobic exercise** Intense physical activity that requires little oxygen but uses short bursts of energy. (page 208)
- 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 519)

Anorexia nervosa An eating disorder characterized by self-starvation leading to extreme weight loss. (page 267)

Antibiotics (an-ti-by-AH-tiks) Medicines that reduce or kill harmful bacteria in the body. (page 385)

Antibodies Proteins that attach to antigens, keeping them from harming the body. (page 486)

Antigen Substances released by invading pathogens. (page 486)

Antihistamines Medicines that help control the effects triggered by histamines. (page 529)

Anxiety A state of uneasiness, usually associated with a future uncertainty. (page 58)

Anxiety disorder A disorder in which intense anxiety or fear keeps a person from functioning normally. (page 81)

Appetite The psychological desire for food. (page 236)

Appropriate weight The weight that is best for your body. (page 261)

Arteries Blood vessels that carry blood away from the heart to other parts of the body. (page 415)

Arteriosclerosis (ar-tir-ee-oh-skluh-ROH-sis) A group of disorders in which arteries harden and become more rigid. (page 518)

Arthritis (ar-THRY-tuhs) A disease of the joints marked by pain and swelling in body joints. (page 524)

Assault An unlawful threat or attempt to do bodily injury to another person. (page 181)

Assertive Behaving with confidence and clearly stating your intentions. (page 116)

Asthma (AZ-muh) A condition in which the small airways in the lungs narrow, making breathing difficult. (pages 420 and 530)

Atherosclerosis (a-thuh-roh-skluh-ROH-sis) A form of arteriosclerosis in which fatty substances in the blood build up on the walls of the arteries. (page 518)

Attitude A personal feeling or belief. (page 17)

Autonomic (aw-tuh-NAH-mik) **system** The part of the nervous system that deals with actions you do not usually control. (page 424)

B

Bacteria Tiny one-celled organisms that live nearly everywhere. (page 479)

Balance A feeling of stability and control over your body. (page 205)

Battery The unlawful beating, hitting, or kicking of another person. (page 181)

Benign (bi-NYN) Not cancerous. (page 512)

Binge When a drug is taken repeatedly and at increasingly high doses. (page 348)

Binge drinking The consumption of a large quantity of alcohol in a very short period of time. (page 289)

Binge eating disorder Compulsive overeating. (page 267)

Biodegradable Broken down easily in the environment. (page 582)

Biological age Age determined by how well various body parts are working. (page 468)

Biopsy The removal of a tissue sample from a person for examination. (page 513)

Birth defects Abnormalities present at birth that causes physical or mental disability or death. (page 458)

Blended family A family that consists of a parent, a stepparent, and the children of one or both parents. (page 137)

Blizzard A very heavy snowstorm with winds up to 45 miles per hour. (page 551)

Blood alcohol content (BAC) A measure of the amount of alcohol present in a person's blood. (page 283)

Body composition The ratio of body fat to lean body tissue, such as bone, muscle, and fluid. (page 213)

Body image The way you see and feel about your body. (page 260)

Body language The use of visual cues to communicate a message. (page 108)

Body mass index (BMI) A formula you can use to determine if your weight is appropriate for you. (pages 262 and 521)

Bronchi (BRONG-ky) Passages through which air enters and spreads through the lungs. (pages 309 and 420)

Bronchodilators (brahn-ko-DY-lay-terz) Medicines used to relax the muscles that have tightened around the airways. (page 531)

Bulimia nervosa A condition in which a person eats large amounts of food and then secretly purges. (page 268)

Bully Someone who picks on individuals who are smaller or weaker. (page 157)

C

Calorie A unit of heat that measures the energy available in food. (pages 205 and 245)

Cancer A disease characterized by the rapid and uncontrolled growth of abnormal cells. (page 511)

Capillaries Tiny blood vessels that connect the veins and arteries to the body's cells. (page 415)

Carbohydrates The sugars and starches that occur naturally in foods, mainly in plants. (page 238)

Carbon monoxide A colorless, odorless, poisonous gas. (page 309)

Carcinogens (kar-SIN-uh-juhn) Substances that cause cancer. (page 513)

Cardiac muscles Muscles found in the walls of your heart. (page 410)

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) A first aid procedure that combines rescue breathing with chest compressions to restore breathing and circulation. (page 566)

Cardiovascular disease A disease of the heart and blood vessels. (page 313)

Cardiovascular system (KAR-dee-oh-VAS-kyoo-ler) Organs and tissues that transport essential materials to body cells and remove their waste products. (page 413)

Carrier A person who is infected with a virus and who can pass it on to others. (page 496)

Cartilage (KAHR-tuhl-ij) Strong, flexible tissue that provides cushioning at the joints. (page 406)

Cell respiration Process in which the body's cells are nourished and energized. (page 414)

Central nervous system (CNS) The brain and spinal cord. (page 423)

Cervix The entrance of the uterus. (page 454)

Character The way in which a person thinks, feels, and acts. (page 32)

Character trait A quality that demonstrates how a person thinks, feels, and acts. (page 32)

Chemotherapy The use of powerful medicines to destroy cancer cells. (page 514)

Chlamydia (kluh-MI-dee-uh) A bacterial STD that may affect the reproductive organs, urethra, and anus. (page 492)

Chromosomes (KROH-muh-sohmz) The threadlike structures found within the nucleus of a cell that carry the codes for inherited traits. (page 456)

Chronic diseases Diseases that are present either continuously or off and on over a long time. (page 508)

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) A condition in which passages in the lungs become swollen and irritated, eventually losing their elasticity. (page 313)

Chronological age (krah-nuh-LAH-ji-kuhl) Age measured in years. (page 468)

Circulatory system (SER-kyuh-luh-tohr-ee) Organs and tissues that transport essential materials to body cells and remove their waste products. (page 413)

Cirrhosis (suh-ROH-sis) A disease characterized by scarring and eventual destruction of the liver. (page 287)

Citizenship The way you conduct yourself as a member of a community. (page 36)

Clinical social worker (CSW) A licensed, certified mental health professional with a master's degree in social work. (page 93)

Clique A group of friends who hang out together and act in similar ways. (page 105)

CNS depressants Substances that slow down normal brain function. (page 350)

Cold turkey Term used to describe quitting a habit, such as smoking, all at once. (page 317)

Colon (KOH-luhn) The large intestine. (page 430)

Commitment A pledge or a promise. (page 140)

Communicable (kuh-MYOO-ni-kuh-buhl)
disease A disease that can be passed to a person from another person, animal, or object. (page 478)

Communication The exchange of thoughts, feelings, and beliefs between two or more people. (pages 39 and 108)

Community service Volunteer programs whose goal is to improve the community and the life of its residents. (page 12)

Comparison shopping A method of judging the benefits of different products and services by measuring and comparing several factors, such as quality, effectiveness, safety, and cost. (page 381)

Compromise An arrangement in which each side gives up something to reach a satisfactory solution. (page 166)

Conditioning Regular activity and exercise that prepare a person for a sport. (page 222)

Conflict A disagreement between people with opposing viewpoints, ideas, or goals. (page 154)

Conflict resolution Solving a disagreement in a way that satisfies both sides. (pages 40 and 164)

Congenital disorders All disorders that are present when the baby is born. (page 508)

Consequences Outcomes or effects that may occur as a result of a decision or an action. (page 119)

Conservation The saving of resources. (page 582)

Consumer Anyone who purchases products or services. (page 379)

Consumer skills Techniques that enable you to make wise, informed purchases. (page 379)

Contagious period The length of time that a disease can spread from person to person. (page 489)

Cooldown A period of low to moderate exercise to prepare your body to end a workout session. (page 220)

Coordination The smooth and effective working together of your muscles and bones. (page 205)

Coping strategies Ways of dealing with the sense of loss people feel when someone close to them dies. (page 70)

Cornea A clear protective structure of the eye that lets in light. (page 377)

Crisis hot line A toll-free telephone service where abuse victims can get help and information. (page 193)

Cross-training Switching between different forms of physical exercise on different days. (page 215)

Cumulative risks Related risks that increase in effect with each added risk. (page 15)

Cuticle (KYOO-ti-kuhl) A fold of epidermis around the fingernails and toenails. (page 374)

Cycle of abuse Pattern of repeating abuse from one generation to the next. (page 193)

D

Dandruff A flaking of the outer layer of dead skin cells. (page 374)

Decibel A measure of the loudness of sound. (page 377)

Decision making The process of making a choice or finding a solution. (page 27)

Defensive driving Watching out for other people on the road and anticipating unsafe acts. (page 546)

Degenerative diseases Diseases that cause further breakdown in body cells, tissues, and organs as they progress. (page 508)

Dehydration Condition caused by excessive water loss. (page 225)

Depressants Substances that slow down body functions and reactions. (page 278)

Dermatologist (DER-muh-TAHL-uh-jist) A physician who treats skin disorders. (page 373)

Dermis (DER-mis) The thick inner layer of skin. (page 373)

Detoxification (dee-tahk-si-fi-KAY-shuhn) The physical process of freeing the body of an addictive substance. (pages 297 and 359)

Developmental tasks Events that need to happen in order for you to continue growing toward becoming a healthy, mature adult. (page 460)

Diabetes A disease that prevents the body from converting food into energy. (page 522)

Diaphragm (DY·uh·fram) A dome-shaped muscle that separates the chest from the abdomen. (page 420)

Digestion (dy·JES·chuhn) The changing of food you eat into substances your body can use. (page 428)

Digestive system The body system that converts food to a form useful to the body. (page 427)

Disease Any condition that interferes with the proper functioning of the body or mind. (page 478)

Disorder A disturbance in the normal function of a part of the body. (page 80)

Divorce A legal end to a marriage contract. (page 142)

Domestic violence Physical abuse that occurs within a family. (page 189)

Driving while intoxicated (DWI) A driver with a blood alcohol concentration (BAC) of 0.08% or greater. (page 288)

Drug A substance other than food that changes the structure or function of the body or mind. (page 334)

Drug abuse The intentional use of drugs in a way that is unhealthy or illegal. (page 336)

Drug free A characteristic of a person not taking illegal drugs or of a place where no illegal drugs are used. (page 361)

Drug misuse Taking or using medicine in a way that is not intended. (page 335)

Drug trafficking The buying or selling of drugs. (page 177)

E

Earthquake A violent, shaking movement of the earth's surface. (page 552)

Eating disorder Extreme and damaging eating behavior that can lead to sickness and even death. (page 266)

Egg cell The reproductive cell from the female that joins with a sperm cell to make a new life. (page 450)

Embryo A developing organism from the time of fertilization to about the eighth week of development. (page 452)

Emotional needs Needs that affect a person's feelings and sense of well-being. (page 61)

Emotions Feelings that arise in response to thoughts, remarks, and events. (page 57)

Empathy The ability to understand and show concern for another person's feelings. (page 36)

Empty-calorie foods Foods that offer few, if any, nutrients but do supply calories. (page 249)

Enablers Persons who create an atmosphere in which the alcoholic can comfortably continue his or her unacceptable behavior. (page 294)

Endocrine system (EN·duh·krin) The body's chemical communication system that regulates many functions. (page 433)

Environment The sum total of a person's surroundings. (page 456)

Environmental Protection Agency (EPA) The agency of the United States government that is committed to protecting the environment. (page 581)

Enzymes Proteins that affect the many body processes. (page 428)

Epidermis (e·puh·DER·mis) The outermost layer of the skin. (page 373)

Epiglottis (e·puh·GLAH·tis) A flap of tissue that closes over the trachea when you swallow. (page 419)

Escalate To become more serious. (page 159)

Euphoria A feeling of well-being or elation. (page 346)

Excretion (ek·SKREE·shuhn) The process of removing wastes from the body. (page 430)

Excretory system The body system that removes wastes from the body. (page 430)

Exercise Planned physical activity done regularly to build or maintain one's fitness. (page 207)

Extended family A person's immediate family plus other relatives such as grandparents, aunts, uncles, and cousins. (page 135)

F

- Family** The basic unit of society. Can include two or more people brought together by blood, marriage, adoption, or a desire for mutual support. (page 134)
- Family therapy** Counseling that seeks to improve troubled family relationships. (page 92)
- Famine** A widespread shortage of food. (page 395)
- Fatty liver** A condition in which fats build up in the liver and cannot be broken down. (page 287)
- Fertilization** The joining together of a male sperm cell and a female egg cell. (pages 439 and 450)
- Fetal alcohol syndrome (FAS)** A group of alcohol-related birth defects that include both physical and mental problems. (page 290)
- Fetus** A developing organism from the end of the eighth week of the mother's pregnancy until birth. (page 452)
- Fiber** The part of fruits, vegetables, grains, and beans that your body cannot digest. (page 239)
- Fight-or-flight response** The process by which the body prepares to deal with a stressor. (page 64)
- First aid** The immediate temporary care given to an injured or ill person until professional help is available. (page 554)
- F.I.T.T. principle** A method for safely increasing aspects of your workout without injuring yourself. (page 218)
- Flexibility** The ability of your body's joints to move easily through a full range of motion. (page 212)
- Foodborne illness** Sickness that results from eating food that is not safe to eat. (page 247)
- Fracture** A break in a bone. (page 559)
- Fraud** Deliberate deceit or trickery. (page 381)
- Fungi** (FUHN·jy) Organisms that are more complex than bacteria, but cannot make their own food. (page 479)

G

- Gallbladder** A small, saclike organ that stores bile. (page 429)
- Gang** A group of people whose members often use violence or take part in criminal activity. (page 177)
- Gender discrimination** Singling out or excluding a person based on gender. (page 186)
- Genes** The basic units of heredity. (page 456)
- Genetic** (juh·NE·tik) **disorder** A disorder that is caused partly or completely by a defect in genes. (page 456)
- Genital herpes** (HER·peeZ) A viral STD that produces painful blisters on the genital area. (page 493)
- Genital warts** Growths or bumps in the genital area caused by certain types of the human papillomavirus (HPV). (page 493)
- Germs** Organisms that cause disease and that are so small they can only be seen through a microscope. (page 478)
- Gingivitis** (jin·juh·VY·tis) A common disorder in which the gums are red and sore and bleed easily. (page 375)
- Gland** A group of cells, or an organ, that secretes a chemical substance. (page 434)
- Global warming** A rise in the earth's temperatures. (page 578)
- Goal setting** The process of working toward something you want to accomplish. (page 29)
- Gonorrhea** (gah·nuh·REE·uh) A bacterial STD that affects the mucous membranes of the body, particularly in the genital area. (page 494)
- Greenhouse effect** The trapping of heat by carbon dioxide and other gases in the air. (page 578)
- Grief** The sorrow caused by loss of a loved one. (page 69)
- Grief reaction** The process of dealing with strong feelings following any loss. (page 69)

H

- Hallucinogens** (huh-LOO-suhn-uh-jenz) Drugs that distort moods, thoughts, and senses. (page 352)
- Hangnail** A split in the cuticle along the edge of a fingernail. (page 374)
- Harassment** (huh-RAS-muhnt) Ongoing conduct that offends another person by criticizing his or her race, color, religion, physical disability, or gender. (page 186)
- Hazardous wastes** Human-made liquid or solid wastes that may endanger human health or the environment. (page 580)
- Health** A combination of physical, mental/emotional, and social well-being. (page 4)
- Health care system** All the medical care available to a nation's people, the way they receive the care, and the way the care is paid for. (page 388)
- Health fraud** The selling of products or services to prevent diseases or cure health problems which have not been scientifically proven safe or effective for such purposes. (page 381)
- Health insurance** A contract between an insurance company and a person which requires the person to pay a monthly fee. (page 391)
- Heart and lung endurance** A measure of how efficiently your heart and lungs work when you exercise and how quickly they return to normal when you stop. (page 210)
- Heart attack** A condition in which blood flow to a part of the heart is greatly reduced or blocked. (page 519)
- Heat cramps** Painful, involuntary muscle spasms that may occur during strenuous exercise in hot weather. (page 562)
- Heat exhaustion** An overheating of the body that can result from dehydration. (pages 225 and 562)
- Heatstroke** A serious form of heat illness in which the body's normal processes for dealing with heat close down. (page 562)
- Hepatitis** (hep-uh-TYT-uhs) A viral disease of the liver characterized by yellowing of the skin and the whites of the eyes. (page 490)

- Heredity** The passing of traits from parents to their children. (pages 214, 455, and 509)
- Hernia** An internal organ pushing against or through a surrounding cavity wall. (page 439)
- High blood pressure** A condition in which a person's blood pressure stays at a level that is higher than normal. (page 519)
- Histamines** Chemicals in the body that cause the symptoms of an allergic reaction. (page 528)
- HIV (human immunodeficiency virus)** The virus that causes AIDS. (page 496)
- Hives** Raised bumps on the skin that are very itchy. (page 528)
- Homicide** The killing of one human being by another. (page 176)
- Hormones** Chemical substances, produced in glands, that help to regulate many body functions. (page 9)
- Hospice care** Care provided to the terminally ill that focuses on comfort, not cure. (page 390)
- Hunger** The physical need for food. (page 236)
- Hurricane** A strong windstorm with driving rain that originates at sea. (page 551)
- Hygiene** Cleanliness. (page 480)
- 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 519)

I

- "I" message** A statement that presents a situation from the speaker's personal viewpoint. (page 110)
- Immune system** A combination of body defenses made up of cells, tissues, and organs that fight off pathogens and disease. (page 483)
- Immunity** Your body's ability to resist the pathogens that cause a particular disease. (page 483)
- Infancy** The first year of life. (page 462)
- Infection** A condition that occurs when pathogens get inside the body, multiply, and damage body cells. (page 478)

Inflammation The body's response to injury or disease, resulting in a condition of swelling, pain, heat, and redness. (page 484)

Ingrown toenail A condition in which the nail pushes into the skin on the side of the toe. (page 374)

Inhalant Any substance whose fumes are sniffed and inhaled to produce mind-altering sensations. (page 354)

Inhibition A conscious or unconscious restraint on his or her behaviors or actions. (page 289)

Insulin (IN-suh-lin) A protein made in the pancreas that regulates the level of glucose in the blood. (page 522)

Integrity The quality of doing what you know is right. (page 33)

Intervention A gathering in which family and friends get the problem drinker to agree to seek help. (page 296)

Intimidation Purposely frightening another person through threatening words, looks, or body language. (page 185)

Intoxication Physically and mentally impaired by the use of alcohol. (page 283)

Iris The colored part of the eye. (page 377)

J

Joint The point at which two bones meet. (page 406)

K

Kidneys Organs that filter water and dissolved wastes from the blood and help maintain proper levels of water and salts in the body. (page 430)

L

Labeling Name-calling. (page 158)

Landfills Huge pits where wastes are dumped and buried. (page 579)

Larynx (LA-ringks) The upper part of the respiratory system, which contains the vocal cords. (page 419)

Lens A clear flexible structure of the eye that focuses light on the retina. (page 377)

Lifestyle factors Behaviors and habits that help determine a person's level of health and wellness. (page 13)

Ligaments (LI-guh-ments) Strong cords of tissue that connect the bones in each joint. (page 406)

Limits Invisible boundaries that protect you. (page 118)

Liver A large gland that has many digestive functions. (page 429)

Lymphatic (lim-FA-tik) **system** A secondary circulatory system that helps the body fight pathogens and maintain its fluid balance. (page 485)

Lymphocytes (LIM-fuh-sytes) White blood cells in the lymphatic system. (page 485)

M

Mainstream smoke Smoke that is exhaled by a smoker. (page 320)

Major depression A very serious mood disorder in which people lose interest in life and can no longer find enjoyment in anything. (page 83)

Malignant (muh-LIG-nuhnt) Cancerous. (page 512)

Malnutrition A condition in which the body doesn't get the nutrients it needs to grow and function properly. (page 285)

Managed care An arrangement that saves money by limiting the choice of doctors to patients who are members. (page 391)

Marijuana Dried leaves and flowers of the hemp plant, called *Cannabis sativa*. (page 338)

Marrow A soft tissue in the center of some bones. (page 405)

Media Various methods for communicating information. (page 41)

Mediation A process in which a third person, a mediator, helps those in conflict find a solution. (page 165)

Medicines Drugs that are used to treat or prevent diseases and other conditions. (page 383)

Menstrual (MEN-stroo-uhl) **cycle** Hormonal changes that occur in females from the beginning of one menstruation to the next. (page 439)

Menstruation (men-stroo-AY-shuhn) Lining material, the unfertilized egg, and some blood flow out of the body. (page 439)

Mental and emotional health The ability to accept oneself and others, adapt to and cope with emotions, and deal with the problems and challenges one meets in life. (page 6)

Methamphetamine A stimulant similar to amphetamine. (page 349)

Minerals Elements needed in small quantities for forming healthy bones and teeth, and for regulating certain body processes. (page 240)

Mixed message A situation in which your words say one thing but your body language says another. (page 109)

Mob mentality Acting or behaving in a certain and often negative manner because others are doing it. (page 162)

Mononucleosis (mahn-oh-noo-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 489)

Mood disorder A disorder in which a person undergoes changes in mood that seem inappropriate or extreme. (page 83)

Muscle endurance The measure of a muscle's ability to repeatedly exert a force over a prolonged period of time. (page 211)

Muscle strength The most weight you can lift or the most force you can exert at one time. (page 211)

Muscular system The group of structures that make your body parts move. (page 409)

MyPyramid food guidance system A system designed to help Americans make healthful food choices. (page 243)

N

Narcotics Specific drugs that are obtainable only by prescription and are used to relieve pain. (page 345)

Negative peer pressure Pressure you feel to go along with harmful behaviors or beliefs of others your age. (page 323)

Neglect The failure to meet a person's basic physical and emotional needs. (page 190)

Nervous system The body's message and control center. (page 422)

Neurons (NOO-rahnz) Specialized nerve cells. (page 423)

Nicotine An addictive drug found in tobacco leaves and in all tobacco products. (page 308)

Nicotine replacement therapies (NRT) Products that assist a person in breaking a tobacco habit. (page 317)

Noncommunicable diseases Diseases that are not spread from person to person. (page 508)

Nonrenewable resources Substances that cannot be replaced once they are used. (page 582)

Nutrient deficiency A shortage of a nutrient. (page 236)

Nutrient density The amount of nutrients relative to the number of calories they provide. (page 250)

Nutrients Substances in food that your body needs. (page 235)

Nutrition The study of nutrients and how the body uses them. (page 235)

O

Obese Weighing more than 20 percent higher than what is appropriate for their height, age, and body frame. (page 267)

Obstetrician (ahb-stuh-TRI-shuhn) Doctor who specializes in the care of a pregnant female and her developing fetus, and who is present at the birth of the baby. (page 457)

Opium A liquid from the poppy plant containing substances that numb the body. (page 345)

Opportunistic infection An infection that rarely occurs in a healthy person. (page 496)

Organ Body part that performs a particular function. (page 451)

Orthodontist (or-thuh-DAH-n-tist) A dentist who prevents or corrects problems with the alignment or spacing of teeth. (page 376)

Osteoarthritis (ahs-tee-oh-ahr-THRY-tuhs) A chronic disease that is characterized by the breakdown of the cartilage in joints. (page 524)

Over-the-counter (OTC) medicines Medicines that are safe enough to be taken without a written order from a physician. (pages 335 and 384)

Overweight More than the appropriate weight for gender, height, age, body frame, and growth pattern. (page 263)

Ovulation The release of one mature egg cell each month. (page 439)

Ozone layer A shield above the earth's surface that protects living things from ultraviolet (UV) radiation. (page 578)

P

Pacemaker A small device that sends steady electrical impulses to the heart to make it beat regularly. (page 520)

Pancreas An organ that produces enzymes that assist in digestion. (page 429)

Panic A feeling of sudden, intense fear. (page 59)

Passive A tendency to give up, give in, or back down without standing up for your rights and needs. (page 116)

Passive smoker A nonsmoker who breathes in secondhand smoke. (page 320)

Pathogens Disease-causing organisms that are so small they can only be seen through a microscope. (page 478)

Peers People in the same age group. (page 12)

Peer pressure The influence to go along with the beliefs and actions of other people of your age. (page 105)

Peripheral nervous system (PNS) The nerves that connect the central nervous system to all parts of the body. (page 423)

Personality The unique combination of feelings, thoughts, and behavior that makes one person different from everyone else. (page 53)

Personality disorder A psychological condition that affects a person's ability to interact normally with others. (page 82)

Pesticides Products used on crops to control insects and other pests. (page 577)

Phobia Intense and exaggerated fear of a specific situation or object. (page 81)

Physical activity Any kind of movement that uses up energy. (page 204)

Physical dependence A type of addiction in which the body feels a direct need for a drug. (pages 292 and 316)

Physical fitness The ability to handle the physical demands of everyday life without becoming overly tired. (page 206)

Pituitary gland A gland that signals other endocrine glands to produce hormones when needed. (page 434)

Placenta (pluh·SEN·tuh) A thick, rich tissue that lines the walls of the uterus during pregnancy and that nourishes the fetus. (page 453)

Plaque (PLAK) A soft, colorless, sticky film containing bacteria that forms on teeth. (page 375)

Pneumonia A serious inflammation of the lungs. (page 491)

Point-of-sale promotion Advertising campaigns in which a product is promoted at a store's checkout counter. (page 324)

Pollen A powdery substance released by the flowers of some plants. (page 527)

Pollution Any dirty or harmful substance in the environment. (page 577)

Precautions Planned actions taken before an event to increase the chances of a safe outcome. (page 15)

Precycling Reducing waste before it occurs. (page 584)

Prejudice An opinion or fear formed without having facts or firsthand knowledge. (pages 34 and 158)

Prenatal (pree·NAY·tuhl) **care** Steps taken to provide for the health of a pregnant female and her baby. (page 457)

Preschoolers Children between the ages of three and five. (page 462)

Prescription medicines Medicines that can be sold only with a written order from a physician. (pages 335 and 383)

Prevention Taking steps to keep something from happening or getting worse. (page 15)

Preventive care Steps taken to keep disease or injury from happening or getting worse. (page 388)

P.R.I.C.E. formula Protect, rest, ice, compress, and elevate. (page 224)

Proteins Nutrients your body uses to build, repair, and maintain cells and tissues. (page 240)

Protozoa (proh-tuh-ZOH-uh) Single-celled organisms that are more complex than bacteria. (page 479)

Psychiatrist (sy-KY-uh-trist) A medical doctor who treats mental health problems. (page 93)

Psychological dependence An addiction in which the mind sends the body a message that it needs more of a drug. (page 316)

Psychologist (sy-KAH-luh-jist) A mental health professional who is trained and licensed by the state to perform therapy. (page 93)

Puberty The time when you start developing physical characteristics of adults of your gender. (pages 9 and 463)

Public health Involves efforts to monitor and promote the welfare of the population. (page 392)

Pupil The dark opening in the center of the iris. (page 377)

R

Radiation therapy A treatment that uses X rays or other forms of radiation to kill cancer cells. (page 514)

Rape Any kind of sexual intercourse against a person's will. (page 181)

Reaction time The ability of the body to respond quickly and appropriately to situations. (page 282)

Recall An announcement that informs the public that a product has been determined unsafe. (page 392)

Recovery The process of learning to live an alcohol-free life. (page 297)

Recurrence The return of cancer after a remission. (page 515)

Refusal skills Communication strategies that help you say no effectively. (pages 40 and 115)

Relapse A return to the use of a drug after attempting to stop. (pages 296 and 318)

Relationships The connections you have with other people and groups in your life. (page 102)

Remission A period during which cancer signs and symptoms disappear. (page 515)

Reproductive (ree-pruh-DUHK-tiv) **system** The organs that make possible the production of offspring. (page 437)

Resilience The ability to bounce back from disappointment. (page 55)

Respiration The exchange of gases between your body and the air. (page 418)

Respiratory system The organs that provide the body with a continuous supply of oxygen and rid the body of carbon dioxide. (page 418)

Resting heart rate The number of times your heart beats per minute when you are relaxing. (page 219)

Retina (RE-tin-uh) A thin layer of nerve cells in the eye that absorb light. (page 377)

Revenge Punishment, injury, or insult to the person seen as the cause of the strong emotion. (page 161)

Rheumatoid (ROO-muh-toyd) **arthritis** A chronic disease characterized by pain, inflammation, swelling, and stiffness of the joints. (page 525)

Risk behaviors Actions or behaviors that might cause injury or harm to yourself or others. (page 14)

Risk factors Characteristics or behaviors that increase a person's chances of developing a disease. (page 513)

Role A part you play when you interact with another person. (page 131)

S

Saliva (suh-LY-vuh) Fluid produced by the salivary glands. (page 428)

Saturated fats Fats that are solid at room temperature. (page 240)

Schizophrenia (skit-zoh-FREE-nee-uh) A severe mental disorder in which a person loses contact with reality. (page 85)

Secondhand smoke Environmental tobacco smoke (ETS). (page 320)

Sedentary lifestyle A way of life that includes little physical activity. (page 15)

Self-concept The view you have of yourself. (page 54)

Self-esteem The way you feel about yourself, and how you value yourself. (page 55)

Sexual abuse When a person forces another person to participate in a sexual act against his or her will. (page 190)

Sexual harassment Uninvited and unwelcome sexual conduct directed at another person. (page 191)

Sexually transmitted diseases (STDs) Infections spread from person to person through sexual contact. (page 492)

Shock A life-threatening condition in which the circulatory system fails to deliver enough blood to vital tissues and organs. (page 567)

Side effect Any effect of a medicine other than the one intended. (pages 335 and 386)

Sidestream smoke Smoke given off by the burning end of a cigarette, cigar, or pipe. (page 320)

Single-parent family A family made up of one parent plus a child or children. (page 135)

Skeletal muscles Muscle attached to bones that enables you to move your body. (page 410)

Skeletal system An internal body system made up of bones, joints, and connective tissue. (page 404)

Small intestine A coiled, tubelike digestive organ that is about 20 feet long. (page 429)

Smog A yellow-brown haze that forms when sunlight reacts with air pollution. (page 578)

Smokeless tobacco Ground tobacco that is chewed or inhaled through the nose. (page 310)

Smooth muscles The muscles found in organs, blood vessels, and glands. (page 410)

Social age Age measured by your lifestyle and the connections you have with others. (page 468)

Social health Your ability to get along with the people around you. (page 131)

Sodium A nutrient that helps control the amount of fluid in your body. (page 246)

Somatic (soh-MA-tik) **system** The part of the nervous system that deals with actions that you control. (page 424)

Specialist Doctor trained to handle particular kinds of patients or medical conditions. (page 389)

Sperm Male sex cells. (page 437)

Sperm cell The cell from the male that enters the egg cell during fertilization. (page 450)

Sprain A condition in which the ligaments that hold the joints in position are stretched or torn. (page 559)

Stimulants (STIM-yuh-luhnts) Drugs that speed up activity in the human brain and spinal cord. (page 348)

Strep throat A sore throat caused by streptococcal bacteria. (page 491)

Stress Your body's response to change. (pages 43 and 63)

Stressor Anything that causes stress. (page 64)

Stroke A condition in which a blood vessel bringing oxygen to the brain bursts or is blocked. (page 519)

Subcutaneous (suhb-kyoo-TAY-nee-uhs) **layer** The innermost layer of skin. (page 373)

Suicide The intentional taking of one's own life. (page 86)

Sympathetic (simp-uh-THET-ik) Aware of how you may be feeling at a given moment. (page 103)

Syphilis (SIH-fuh-luhs) A bacterial STD that can affect many parts of the body. It is a very serious STD. (page 494)

T

- Tar** A dark, thick, oily liquid that forms when tobacco burns. (page 309)
- Target heart rate** The range of numbers between which your heart and lungs receive the most benefit from a workout. (page 219)
- Tartar** A hard coating on the teeth that is difficult to remove. (page 375)
- Tendons** Tough bands of tissue that attach muscles to bones. (page 406)
- THC** The main active chemical in marijuana. (page 338)
- Therapy** An approach that teaches you different ways of thinking or behaving. (page 91)
- Time management** Strategies for using time efficiently. (page 67)
- Tissues** Groups of similar cells that perform a specific function. (page 451)
- Toddlers** Children between the ages of one and three who are learning to walk and talk. (page 462)
- Tolerance** The ability to accept other people as they are. (pages 34 and 132)
- Tolerance** A condition in which a person's body becomes used to the effect of a medicine or drug, and needs greater amounts of it in order for it to be effective. (pages 292, 316, and 335)
- Tornado** A whirling, funnel-shaped windstorm that may drop from the sky to the ground. (page 551)
- Trachea** (TRAY-kee-uh) Windpipe that directs air to the lungs. (page 419)
- Traumatic brain injury (TBI)** A condition caused by the brain being jarred and striking the inside of the skull. (page 425)
- Trichomoniasis** (TREE-koh-moh-NI-ah-sis) An STD caused by the protozoan *Trichomonas vaginalis*. (page 493)
- Tuberculosis** (too-ber-kyuh-LOH-sis) (**TB**) A bacterial disease that usually affects the lungs. (page 491)
- Tumor** A mass of abnormal cells. (page 511)

Type 1 diabetes A condition in which the immune system attacks insulin-producing cells in the pancreas. (page 523)

Type 2 diabetes A condition in which the body cannot effectively use the insulin it produces. (page 523)

U

- Umbilical** (uhm-BIL-i-kuhl) **cord** A tube that connects the fetus and the mother's placenta. (page 453)
- Unconditional love** Love without limitation or qualification. (page 143)
- Underweight** Less than the appropriate weight for gender, height, age, body frame, and growth pattern. (page 263)
- Universal precautions** Actions taken to prevent the spread of disease by treating all blood as if it were contaminated. (page 555)
- Unsaturated fats** Fats that remain liquid at room temperature. (page 240)
- Uterus** (YOO-tuh-ruhs) A pear-shaped organ inside a female's body where a fetus is protected and nourished. (page 452)

V

- Vaccine** A preparation of dead or weakened germs that causes the immune system to produce antibodies. (pages 384 and 486)
- Values** The beliefs and principles that guide the way a person lives. (page 28)
- Vector** An organism, such as an insect, that transmits a pathogen. (page 480)
- Veins** Blood vessels that carry blood from the body back to the heart. (page 415)
- Victim** Any individual who suffers injury, loss, or death due to violence. (page 180)
- Violence** Any act that causes physical or psychological harm to a person or damage to property. (page 176)
- Viruses** The smallest pathogens. (page 479)
- Vitamins** Substances that help your body fight infections and use other nutrients, among other jobs. (page 240)

W

Warm-up A period of low to moderate exercise to prepare your body for more vigorous activity. (page 219)

Warranty A written promise to refund your money if a product fails to work as claimed. (page 381)

Wellness A state of well-being, or total health. (page 6)

Win-win solution An agreement that gives each party something they want. (page 165)

Withdrawal The physical and psychological reactions that occur when someone stops using an addictive substance. (pages 297 and 317)

Withdrawal symptoms Symptoms that occur after chronic use of a drug is reduced or stopped. (page 346)

Z

Zero tolerance policy A policy that makes no exceptions for anybody for any reason. (page 178)

A

Abdominal thrusts/presiones abdominales

Presiones rápidas y hacia arriba que se hacen sobre el diafragma para forzar la salida de algo que esté bloqueando la vía respiratoria.

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

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

Accident/accidente Suceso que ocurre de manera no intencional.

Accident chain/accidente en cadena Serie de sucesos que incluye una situación, un hábito peligroso y un acto peligroso.

Accidental injuries/lesiones accidentales Lesiones que resultan de un accidente.

Accountability/responsabilidad Voluntad de responder de tus acciones y decisiones.

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

Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) Enfermedad mortal que interfiere con la habilidad natural del cuerpo de combatir infecciones.

Active listening/audición activa Oír el mensaje de otra persona, pensar en el mensaje y responder.

Adapt/adaptar Acostumbrarse a nuevas situaciones.

Addiction/adicción Necesidad física o psicológica de una droga.

Addictive/adictivo Capaz de ocasionar que el consumidor desarrolle una necesidad repentina intensa.

Adolescence/adolescencia Etapa de la vida entre la niñez y la edad adulta.

Adrenaline/adrenalina Hormona que proporciona energía adicional al cuerpo.

Advocacy/promoción Informa a otros sobre prácticas de salud y anima a comportamientos saludables.

Aerobic exercise/ejercicio aeróbico Actividad rítmica ininterrumpida de intensidad moderada a vigorosa que requiere grandes cantidades de oxígeno y hace que el corazón trabaje.

Affection/afecto Sentimiento de amor hacia otra persona.

Aggressive/agresivo(a) Excesivamente forzoso, hostil o de otra manera, que ataca durante el acercamiento.

Air Quality Index (AQI)/índice de calidad del aire Medida de ozono, dióxido de sulfuro, monóxido de carbono y finas partículas que hay cerca de a la tierra.

Alcohol/alcohol Droga producida por una reacción química en frutas, verduras y granos.

Alcohol abuse/abuso de alcohol Forma de consumo de alcohol que resulta en uno o más episodios en un periodo de doce meses.

Alcohol poisoning/intoxicación con alcohol Condición peligrosa que ocurre cuando una persona consume cantidades de alcohol excesivas en un corto periodo de tiempo.

Alcoholism/alcoholismo Enfermedad progresiva y crónica caracterizada por una necesidad mental y física de consumir alcohol.

Allergen/alergeno Sustancia que causa una reacción alérgica.

Allergy/alergia Sensibilidad extrema hacia una sustancia.

Allied health professionals/profesionales médicos aliados Profesionales médicos que desarrollan deberes que de otra manera serían desarrollados por doctores o enfermeras.

Alternatives/alternativas Diferentes maneras de pensar o actuar.

Alveoli/alvéolos Pequeños sacos de aire de los pulmones donde el dióxido de carbono es intercambiado por oxígeno.

Amino acids/aminoácidos Unidades pequeñas que forman las proteínas.

Amnesia/amnesia Pérdida total o parcial de la memoria.

Amphetamine/anfetamina Droga que estimula el sistema nervioso central.

Anabolic steroids/esteroides anabólicos Sustancia sintética relacionada con las hormonas sexuales masculinas.

Anaerobic exercise/ejercicio anaeróbico Actividad física intensa que requiere poco oxígeno pero exige breves brotes de energía.

Angioplasty/angioplastia Procedimiento quirúrgico en el cual un instrumento con un globo pequeño, un pequeño taladro, o láser es insertado en una arteria bloqueada para limpiar el bloqueo.

Anorexia nervosa/anorexia nerviosa Trastorno de la alimentación que se caracteriza por autoinanición conducente a una pérdida de peso extrema.

Antibiotics/antibióticos Medicinas que disminuyen o matan bacterias dañinas en el cuerpo.

Antibodies/anticuerpos Proteínas que se adhieren a los antígenos para prevenir que dañen al cuerpo.

Antigens/antígenos Sustancias que liberan los agentes patógenos.

Antihistamines/antihistamínicos Medicinas que ayudan a controlar los efectos que provocan las histaminas.

Anxiety/ansiedad Estado de intranquilidad, usualmente asociado con una incertidumbre futura.

Anxiety disorder/trastorno de ansiedad Trastorno en el cual la ansiedad intensa o el miedo impiden que una persona funcione de manera normal

Appetite/apetito Deseo psicológico de alimentarse.

Appropriate weight/peso apropiado Peso adecuado para tu cuerpo.

Arteries/arterias Vasos sanguíneos que llevan sangre desde el corazón a otras partes del cuerpo.

Arteriosclerosis/arteriosclerosis Conjunto de trastornos por el cual las arterias se endurecen y se tornan rígidas.

Arthritis/artritis Enfermedad de las articulaciones identificada con hinchazón dolorosa y rigidez.

Assault/asalto Amenaza ilegal o intento de lesión corporal hacia otra persona.

Assertive/firme Comportarte con seguridad y declarar claramente tus intenciones.

Asthma/asma Condición en la cual los pequeños pasajes de aire en los pulmones se encogen y dificultan la respiración.

Atherosclerosis/aterosclerosis Un tipo de arteriosclerosis por el cual sustancias grasas en la sangre se acumulan en las paredes de las arterias.

Attitude/actitud Sentimientos y creencias.

Autonomic system/sistema autonómico Sistema que envuelve las acciones que no controlas.

B

Bacteria/bacterias Organismos diminutos unicelulares que viven en casi todas partes.

Balance/equilibrio Sentimiento de estabilidad y control.

Battery/asalto Paliza, golpiza, o pateadura contra una persona ilegalmente.

Benign/benigno No es canceroso.

Binge/consumo compulsivo de drogas Cuando una droga es usada repetitivamente y en altas dosis que se incrementan.

Binge drinking/borrachera Consumo de cantidades grandes de alcohol en un período de tiempo muy corto.

Binge eating disorder/trastorno de la alimentación compulsiva Sentirse impulsado a comer demasiado.

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

Biological age/edad biológica Medida de la edad, determinada según el funcionamiento de varias partes del cuerpo.

Biopsy/biopsia Extirpación de una muestra de tejido de una persona para ser examinado.

Birth defects/defecto de nacimiento Anormalidad presente al momento del nacimiento que causa incapacidad física o mental o la muerte.

Blended family/familia mezclada Familia que consiste en padre o madre, padrastro o madrastra y los hijos de uno o ambos padres.

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

Blood alcohol content (BAC)/ concentración de alcohol en la sangre Cantidad de alcohol presente en el torrente sanguíneo de una persona.

Body composition/composición del cuerpo Proporción entre la grasa del cuerpo y los tejidos magros, tales como huesos, músculos y líquidos.

Body image/autoimagen La manera en que te ves a ti mismo.

Body language/lenguaje corporal Uso de movimientos corporales y gestos para comunicar un mensaje.

Body mass index (BMI)/índice de masa corporal Fórmula que puede ser utilizada para determinar si tu peso es el apropiado.

Bronchi/bronquios Pasajes a través de los cuales entra el aire en los pulmones.

Bronchodilators/broncodilatadores Medicinas que se usan para relajar los músculos que se han tensado alrededor de las vías respiratorias.

Bulimia nervosa/bulimia Condición en la cual una persona come grandes cantidades de comida y se purga secretamente.

Bully/intimidar Alguien que molesta a individuos que son más pequeños o más débiles.



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

Cancer/cáncer Enfermedad que se caracteriza por el desarrollo rápido e incontrolable de células anormales.

Capillaries/vasos capilares Conductos minúsculos que llevan sangre desde las arterias a las células del cuerpo y de regreso a las venas.

Carbohydrates/hidratos de carbono Azúcares y almidones que le proporcionan a tu cuerpo la mayor parte de su energía.

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

Carcinogens/carcinógenos Sustancias que causan el cáncer.

Cardiac muscle/músculo cardíaco Músculo de las paredes del corazón.

Cardiopulmonary resuscitation (CPR)/ resucitación cardiopulmonar Procedimiento de primeros auxilios que combina la respiración de rescate y compresiones sobre el pecho para restaurar la respiración y la circulación.

Cardiovascular disease/enfermedad cardiovascular Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.

Cardiovascular system/sistema cardiovascular Órganos y tejidos que transportan materia esencial a las células del cuerpo y eliminan los desechos.

Carrier/portador Persona que parece saludable pero está infectada con el VIH y puede transmitirlo a otros.

Cartilage/cartilago Tejido fuerte y flexible que amortigua las articulaciones.

Cell respiration/respiración celular Proceso en el cual las células del cuerpo se nutren y energizan.

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

Cervix/cuello del útero Entrada del útero o matriz.

Character/carácter Manera en la que una persona piensa, siente y actúa.

Character trait/rasgo del carácter Cualidad que demuestra la manera en que una persona piensa, siente y actúa.

Chemotherapy/quimioterapia Uso de medicinas poderosas para destruir células cancerosas.

Chlamydia/clamidia Enfermedad bacteriana transmitida sexualmente que afecta los órganos reproductivos, uretra y ano.

Chromosomes/cromosomas Estructuras filiformes dentro del núcleo de las células que contienen los códigos de las características hereditarias.

Chronic diseases/enfermedades crónicas

Enfermedades que están siempre presentes o reaparecen repetidamente durante un largo período de tiempo.

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)/inflamación pulmonar crónica

Condición en la cual los pasajes de los pulmones se hinchan e irritan, y eventualmente pierden su elasticidad.

Chronological age/edad cronológica

Edad medida en años.

Circulatory system/aparato circulatorio

Órganos y tejidos que transportan materias esenciales a las células del cuerpo y se llevan sus desechos.

Cirrhosis/cirrosis

Enfermedad caracterizada por la cicatrización y eventualmente la destrucción del hígado.

Citizenship/civilidad

Forma en que te comportas como miembro de una comunidad.

Clinical social worker (CSW)/trabajador social clínico

Profesional en salud mental licenciado y certificado en trabajo social.

Clique/camarilla

Grupo de amigos que salen juntos y que se comportan de manera similar.

CNS depressants/depresores del SNC

Sustancias que hacen que las funciones corporales sean más lentas, incluyendo el corazón y la respiración.

Cold turkey/parar en seco

Expresión que se usa para describir la acción de abandonar un vicio de una vez, por ejemplo, el fumar.

Colon/colon

Intestino grueso.

Commitment/compromiso

Promesa o voto.

Communicable disease/enfermedad contagiosa

Enfermedad que se puede propagar de una persona a otra persona, un animal o un objeto.

Communication/comunicación

Intercambio de ideas, sentimientos y creencias entre dos o más personas.

Community service/servicio comunitario

Programas voluntarios desarrollados con la meta de mejorar la comunidad y la vida de los residentes.

Comparison shopping/comparación de productos

Método de evaluar los beneficios de diferentes productos y servicios al medir y

comparar varios factores, tales como la calidad, las características y el precio.

Compromise/compromiso

Acuerdo en el cual los dos lados renuncian a algo para alcanzar una solución satisfactoria.

Conditioning/acondicionamiento

Actividad regular y ejercicios que preparan a una persona para algún deporte.

Conflict/conflicto

Desacuerdo entre personas con puntos de vista, ideas o metas opuestas.

Conflict resolution/habilidades de solución de conflictos

Habilidad que implica el hecho de resolver un desacuerdo satisfaciendo a los dos lados.

Congenital disorders/desordenes congénitos

Todos los desórdenes que se presentan cuando el bebé nace.

Consequences/consecuencias

Resultados o efectos que pueden ocurrir como resultado de una decisión o un acto.

Conservation/conservación

Ahorro de recursos.

Consumer/consumidor

Persona que compra bienes o servicios.

Consumer skills/habilidades del consumidor

Técnicas que te permiten hacer compras inteligentes e informadas.

Contagious period/periodo de contagio

Período de tiempo en que una enfermedad se puede propagar de una persona a otra.

Cooldown/recuperación

Período en el que se realizan ejercicios de intensidad baja a moderada a fin de preparar al cuerpo para terminar una serie de ejercicios vigorosos.

Coordination/coordinación

Funcionamiento conjunto de los músculos y los huesos de manera eficiente y sin complicaciones.

Coping strategies/estrategias de superación

Formas de tratar con el sentido de pérdida que las personas sienten cuando alguien cercano fallece.

Cornea/córnea

Tejido transparente del ojo que dirige la luz.

Crisis hot line/línea de reporte de crisis

Servicio telefónico sin pago en cual las víctimas de abusos pueden recibir ayuda e información.

Cross-training/entrenamiento variado

Cambiar de un ejercicio físico a otro.

Cumulative risks/riesgos acumulativos Riesgos relacionados cuyos efectos aumentan con cada uno que se añade.

Cuticle/cutícula Doblez de epidermis alrededor de las uñas de los pies y las manos.

Cycle of abuse/ciclo de abuso Patrón de repetición del abuso de una generación a la siguiente.

D

Dandruff/caspa Escamas de piel muerta en la superficie del cuero cabelludo.

Decibel/decibel Medida del volumen del sonido.

Decision making/toma de decisiones Proceso de hacer una selección o de hallar una solución.

Defensive driving/conducir de manera defensiva Estar atento a las otras personas en la carretera y anticipar acciones peligrosas.

Degenerative diseases/enfermedades degenerativas Enfermedades que causan la destrucción progresiva de las células, tejidos y órganos del cuerpo a medida que avanzan.

Dehydration/deshidratación Condición causada por pérdida excesiva de agua.

Depressants/sedantes Drogas que hacen que las funciones corporales y las reacciones sean lentas.

Dermatologist/dermatólogo Médico que trata trastornos de la piel.

Dermis/dermis Capa gruesa e interna de la piel.

Detoxification/desintoxicación Proceso físico de liberar al cuerpo de una sustancia adictiva.

Developmental tasks/tareas requeridas para el desarrollo Sucesos que deben ocurrir para que continúes desarrollándote hasta llegar a convertirte en un adulto saludable y maduro.

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

Diaphragm/diafragma Músculo en forma de domo que separa los pulmones del abdomen.

Digestion/digestión Proceso de convertir los alimentos que comes en sustancias que tu cuerpo pueda usar.

Digestive system/aparato digestivo Sistema de órganos que convierten los alimentos en una forma útil para el cuerpo.

Disease/enfermedad Cualquier condición que interfiere con el funcionamiento propio del cuerpo o la mente.

Disorder/desorden Desequilibrio en el funcionamiento normal de una parte del cuerpo.

Divorce/divorcio Fin legal de un contrato matrimonial.

Domestic violence/violencia doméstica Abuso físico que ocurre dentro de una familia.

Driving while intoxicated (DWI)/manejar en estado de ebriedad Persona que maneja un auto con una concentración de alcohol en la sangre de 0/08% o mayor.

Drug/drogas Sustancias, que no sean alimentos, que cambian la estructura o el funcionamiento del cuerpo o la mente.

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

Drug free/libre de drogas Características de una persona que no consume drogas ilícitas, o establecimiento donde no se consumen drogas.

Drug misuse/mal empleo de drogas Tomar o usar medicinas en una forma diferente a la indicada.

Drug trafficking/tráfico de drogas Compra o venta de drogas.

E

Earthquake/terremoto Sacudimiento violento de la superficie de la tierra.

Eating disorder/trastorno de la alimentación Costumbre en la alimentación por la cual una persona come de manera extrema y nociva y que puede causar enfermedades y aun la muerte.

Egg cell/óvulo Célula reproductora femenina que se une con el espermatozoide para crear una nueva vida.

Embryo/embrión Organismo en desarrollo desde la fecundación hasta aproximadamente la octava semana del desarrollo.

Emotional needs/necesidades emocionales

Necesidades que afectan los sentimientos y el bienestar de una persona.

Emotions/emociones Sentimientos que surgen en respuesta a pensamientos, comentarios y sucesos.

Empathy/empatía Habilidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona.

Empty-calorie foods/comidas sin valor calórico Comidas que ofrecen pocos nutrientes pero sí contienen calorías.

Enablers/habilitadores Personas que crean una atmósfera en la cual el alcohólico puede continuar su comportamiento inaceptable de una forma cómoda.

Endocrine system/sistema endocrino Sistema químico de comunicaciones del cuerpo que regula varias funciones.

Environment/medio Suma total de lo que rodea a una persona.

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

Enzymes/enzimas Proteínas que afectan varios procesos corporales.

Epidermis/epidermis Capa visible y más externa de la piel.

Epiglottis/epiglotis Pliegue de tejido que cubre la tráquea cuando tragas.

Escalate/intensificar Llegar a ser más grave.

Euphoria/euforia Sentimiento de bienestar o regocijo.

Excretion/excreción Proceso de eliminar desechos del cuerpo.

Excretory system/sistema excretor Sistema del cuerpo que elimina desechos del cuerpo.

Exercise/ejercicio Actividad física planeada hecha para mantener el estado físico.

Extended family/familia extensa Familia nuclear y otros parientes tales como abuelos, tías, tíos y primos.

F

Family/familia Unidad básica de la sociedad, incluye 2 o más personas relacionadas por sangre, matrimonio, adopción o deseo de apoyo mutuo.

Family therapy/terapia familiar Asesoramiento cuyo propósito es mejorar relaciones problemáticas entre familiares.

Famine/hambre Falta general de alimentos.

Fatty liver/hígado adiposo Condición en la cual la grasa se forma en el hígado y no puede ser deshecha.

Fertilization/fertilización Unión de un espermatozoide y un óvulo.

Fetal alcohol syndrome (FAS)/síndrome de alcoholismo fetal Conjunto de defectos de nacimiento causados por el alcohol que incluyen problemas físicos y mentales.

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

Fiber/fibra Parte de las frutas, verduras, granos y frijoles que tu cuerpo no puede dirigir.

Fight-or-flight response/respuesta de lucha o huida Proceso mediante el cual el cuerpo se prepara a enfrentarse con un factor estresante.

First aid/primeros auxilios Cuidado inmediato y temporal que se le proporciona a una persona herida o enferma hasta que reciba ayuda profesional.

F.I.T.T. principle/principio FITT Método mediante el cual es posible incrementar con seguridad aspectos del ejercicio sin hacerte daño a ti mismo.

Flexibility/flexibilidad Habilidad de mover las articulaciones del cuerpo con facilidad a través del arco completo de movimiento.

Foodborne illness/enfermedad producida por un alimento Enfermedad que proviene de haber comido un alimento no sano.

Fracture/fractura Rotura de un hueso.

Fraud/fraude Engaño o deliberado.

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

G

Gallbladder/vesícula biliar Pequeño órgano en forma de bolsa que almacena bilis.

Gang/pandilla Grupo en el cual los miembros usan violencia para ser parte de actividades criminales.

Gender discrimination/discriminación sexual Distinguir o excluir a personas de acuerdo con su sexo.

Genes/genes Unidades básicas de la herencia.

Genetic disorder/trastorno genético Trastorno causado parcial o totalmente por defectos en los genes.

Genital herpes/herpes genital Enfermedad viral de transmisión sexual que produce dolorosas heridas en el área genital.

Genital warts/verrugas genitales Crecimiento o hinchazón in el área genital causada por algún tipo de papilomavirus (HPV).

Germes/gérmenes Organismos que causan enfermedades y que son tan pequeños que sólo pueden ser vistos a través de microscopios.

Gingivitis/gingivitis Trastorno común que se caracteriza por el enrojecimiento y dolor de las encías que sangran con facilidad.

Gland/glándula Grupo de células, o un órgano que secreta una sustancia química.

Global warming/calentamiento del planeta Aumento en las temperaturas de la Tierra.

Goal setting/establecer metas Proceso de esforzarte para lograr algo que quieres.

Gonorrhea/gonorrea Enfermedad bacteriana transmitida sexualmente que afecta la membrana mucosa del cuerpo, particularmente el área genital.

Greenhouse effect/efecto invernadero Retención del calor por la presencia de dióxido de carbono y otros gases en el aire.

Grief/pena Pesar provocado por la muerte de un ser querido.

Grief reaction/reacción a la desgracia Proceso de tratar con sentimientos fuertes que se ocasionan por alguna pérdida.

H

Hallucinogens/alucinógenos Drogas que alteran el estado de ánimo, los pensamientos y los sentidos.

Hangnail/padrastro Grieta en la cutícula al lado del borde de la uña.

Harassment/acoso Conducta frecuente que ofende a otra persona con críticas sobre su raza, color, religión, incapacidad física o sexo.

Hazardous wastes/desechos peligrosos Desechos líquidos o sólidos generados por los seres humanos, que pueden perjudicar la salud de las personas o el medio ambiente.

Health/salud Una combinación de bienestar físico, mental/emocional y social.

Health care system/sistema de cuidado de la salud Servicios médicos disponibles para la gente de una nación y las formas en las cuales éstos son pagados.

Health fraud/fraude médico Venta de productos o servicios para prevenir enfermedades o curar problemas de salud que no han sido aprobados científicamente o hechos efectivos para ese uso.

Health insurance/seguro médico Plan en el que las compañías privadas o los programas del gobierno pagan una parte de los gastos médicos de una persona.

Heart and lung endurance/resistencia del corazón y los pulmones Medida de qué tan eficientemente trabajan tu corazón y tus pulmones cuando haces ejercicios y qué tan rápido regresan a lo normal cuando paras.

Heart attack/ataque cardiaco Afección en la cual el flujo de sangre a una parte del corazón está considerablemente reducido u obstruido

Heat cramps/calambres debido al calor Dolorosos espasmos involuntarios de los músculos que pueden ocurrir al realizar ejercicio vigoroso cuando hace mucho calor.

Heat exhaustion/agotamiento por calor Recalentamiento del cuerpo que puede dar como resultado una deshidratación.

Heatstroke/insolación Tipo de enfermedad debido al calor grave en que los procesos normales del cuerpo que controlan los efectos del calor dejan de funcionar.

Hepatitis/hepatitis Enfermedad viral del hígado que se caracteriza por el color amarillo de la piel y del blanco de los ojos.

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

Hernia/hernia Órgano interno que está empujando contra o a través de la pared de una cavidad.

High blood pressure/presión arterial alta Afección en la que la presión arterial de una persona se mantiene a un nivel más alto de lo normal.

Histamines/histaminas Sustancias químicas del cuerpo que provocan los síntomas de una reacción alérgica.

HIV (Human Immunodeficiency Virus)/virus de inmunodeficiencia humana (VIH) Virus que causa el sida.

Hives/urticaria Granos en la piel que pican mucho.

Homicide/homicidio Acto en que una persona mata a otra.

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

Hospice care/asistencia para enfermos desahuciados Asistencia para personas con enfermedades incurables que apunta a brindar comodidad, no a la cura.

Hunger/hambre Necesidad física de alimentos.

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

Hygiene/higiene Limpieza.

Hypertension/hipertensión Condición en la cual la presión de la sangre en las paredes de los vasos sanguíneos se mantiene a un nivel más alto de lo normal.

I

"I" message Declaración que presenta una situación desde el punto de vista personal del que habla.

Immune system/sistema inmunológico Combinación de las defensas del cuerpo, compuesta de células, tejidos y órganos que combaten gérmenes patógenos y enfermedades.

Immunity/inmunidad Habilidad del cuerpo para resistir los agentes patógenos que causan enfermedades particulares.

Infancy/infancia Primer año de vida.

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

Inflammation/inflamación Reacción del cuerpo cuando ocurre un daño o enfermedad, resultando en hinchazón, dolor, calentamiento y enrojecimiento.

Ingrown toenail/uña encarnada Afección en la cual la uña se introduce en la piel al lado del dedo del pie.

Inhalant/inhalante Toda sustancia cuyos gases se aspiran para producir sensaciones alucinantes.

Inhibition/inhibición Reprimir comportamientos o acciones consciente o inconscientemente.

Insulin/insulina Proteína que es producida en el páncreas y que regula el nivel de glucosa en el cuerpo.

Integrity/integridad Cualidad de hacer lo que sabes que es correcto.

Intervention/intervención Reunión en la cual familia y amigos hacen que la persona con problemas alcohólicos busque ayuda.

Intimidation/intimidación Asustar a otra persona a propósito con palabras amenazantes, miradas o lenguaje corporal.

Intoxication/intoxicado Física y mentalmente afectado por el consumo de alcohol.

Iris/iris La parte coloreada del ojo.

J

Joint/articulación Lugares en donde se unen los huesos.

K

Kidneys/riñones Órganos que filtran el agua y los desechos disueltos de la sangre y contribuyen a mantener los niveles adecuados de agua y sales en el cuerpo.

L

Labeling/marcar Dar nombre.

Landfills/terraplenes sanitarios Pozos enormes donde se tiran y se entierran desechos.

Larynx/laringe Parte superior del aparato respiratorio que contiene las cuerdas vocales.

Lens/cristalino Estructura transparente y flexible del ojo que enfoca la luz en la retina.

Lifestyle factors/factores del estilo de vida Conductas y hábitos que ayudan a determinar el nivel de salud de una persona.

Ligaments/ligamentos Tejidos que parecen cables que conectan los huesos con cada articulación.

Limits/límites Barreras invisibles que te protegen.

Liver/hígado Glándula grande que tiene varias funciones digestivas.

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

Lymphocytes/linfocitos Células blancas del sistema linfático.

M

Mainstream smoke/humo directo Humo que es inhalado por el fumador.

Major depression/depresión mayor Serio desorden del estado de ánimo en el cual las personas pierden interés en su vida y no encuentran placer en nada.

Malignant/maligno Tumor canceroso.

Malnutrition/desnutrición Afección en la que el cuerpo no recibe los nutrientes que necesita para crecer y funcionar de forma adecuada.

Managed care/cuidado controlado Arreglo que ahorra dinero limitando las opciones de los doctores a pacientes que son miembros.

Marijuana/marijuana Hojas y flores secas de la planta de cáñamo, llamada cannabis sativa.

Marrow/médula Tejido en el centro de algunos huesos.

Media/medios de difusión Diversos métodos de comunicar información.

Mediation/mediación Proceso en el cual una tercera persona, un mediador, ayuda a otros a encontrar una solución al conflicto entre ellos.

Medicines/medicinas Drogas que se usan para curar o prevenir enfermedades u otras afecciones.

Menstrual cycle/ciclo menstrual Cambio hormonal que ocurre en las mujeres desde el comienzo de una menstruación hasta el siguiente.

Menstruation/menstruación Material del recubrimiento uterino, óvulos no fertilizados y sangre que fluyen fuera del cuerpo.

Mental and emotional health/salud mental y emocional Capacidad de aceptarse a sí mismo y a otros, de adaptarse a las emociones y sobrellevarlas y de superar los problemas y retos de la vida.

Methamphetamine/metanfetamina Estimulantes parecidos a las anfetaminas.

Minerals/minerales Elementos que se necesitan en cantidades pequeñas para la formación de dientes y huesos saludables y para regular determinados procesos corporales.

Mixed message/mensaje contradictorio Situación en que tus palabras expresan algo pero tu lenguaje corporal lo contradice.

Mob mentality/mentalidad de movimiento Actuar o comportarse de cierta manera, normalmente maneras negativas, sólo porque otros lo están haciendo.

Mononucleosis/mononucleosis Enfermedad viral cuyos síntomas incluyen hinchazón y dolor en áreas del cuello y dolor de garganta.

Mood disorder/trastorno del ánimo humor Trastorno en que la persona cambia de humor de manera aparentemente inapropiada o extrema.

Muscle endurance/resistencia muscular Capacidad que tiene un músculo de ejercer una fuerza repetidamente durante un largo período de tiempo.

Muscle strength/fuerza muscular Medida del peso máximo que puedes cargar o fuerza máxima que puedes emplear a un mismo tiempo.

Muscular system/sistema muscular Grupo de estructuras que permiten el movimiento de las partes de tu cuerpo.

MyPyramid food guidance system/pirámide alimenticia Ayuda visual diseñada para ayudar a los americanos a tomar decisiones alimenticias saludables.

N

Narcotics/narcóticos Ciertas drogas específicas que se pueden obtener únicamente con receta médica y que se usan para aliviar el dolor.

Negative peer pressure/presión negativa de compañeros Presión que sientes de seguir comportamientos malos o creencias de otras personas de tu misma edad.

Neglect/abandono No satisfacer las necesidades básicas físicas y emocionales de una persona.

Nervous system/sistema nervioso Centro de mensajes y control del cuerpo.

Neurons/neuronas Células especializadas que componen el sistema nervioso.

Nicotine/nicotina Droga adictiva que se encuentra en las hojas del tabaco y en todos los productos del tabaco.

Nicotine replacement therapies (NRT)/terapias para reemplazar la nicotina Productos que ayudan a las personas a romper el hábito del tabaco.

Noncommunicable diseases/enfermedades no contagiosas Enfermedades que no pueden ser pasadas de una persona a la otra.

Nonrenewable resources/recursos no renovables Sustancias que no se pueden reemplazar una vez que se han usado.

Nutrient deficiency/deficiencia nutricional Escasez de un nutriente.

Nutrient density/densidad de los nutrientes Cantidad de nutrientes comparados con las calorías que proporcionan.

Nutrients/nutrientes Sustancias de los alimentos que tu cuerpo necesita.

Nutrition/nutrición Ciencia que estudia las sustancias presentes en los alimentos y el modo en que el cuerpo las utilice.

O

Obese/obeso(a) Más del 20 por ciento del peso que es adecuado para tu estatura, edad y tipo de cuerpo.

Obstetrician/obstetra Médico especialista en el cuidado de la mujer embarazada y el feto en desarrollo y que está presente durante el nacimiento del bebé.

Opium/opio Líquido extraído de la planta de amapola que contiene sustancias que adormecen el cuerpo.

Opportunistic infection/infección oportunista Infección que ocurre raramente en personas saludables.

Organs/órganos Partes del cuerpo que cumplen funciones determinadas.

Orthodontist/ortodoncista Dentista que previene o corrige problemas del alineamiento o del espacio entre los dientes.

Osteoarthritis/osteoartritis Enfermedad que se caracteriza por el deterioro del cartílago de las articulaciones.

Over-the-counter (OTC) medicines/medicinas sin receta Medicinas inofensivas que se pueden consumir sin receta médica.

Overweight/sobrepeso Más del peso apropiado de acuerdo al sexo, estatura, edad, estructura corporal y ritmo de crecimiento.

Ovulation/ovulación Desprendimiento de un óvulo maduro cada mes.

Ozone layer/capa de ozono Capa protectora sobre la superficie de la Tierra que protege a los seres vivos de la radiación ultravioleta.

P

Pacemaker/marcapasos Pequeño aparato que envía pulsaciones eléctricas constantes al corazón para que los latidos sean regulares.

Pancreas/páncreas Órgano que produce enzimas que ayudan en la digestión.

- Panic/pánico** Sentimiento repentino de miedo intenso.
- Passive/pasivo** Tendencia a renunciar, dejar de lado, o hacerse atrás sin reclamar derechos o necesidades.
- Passive smoker/fumador pasivo** Persona no fumadora que respira el humo de segunda mano.
- Pathogens/agentes patógenos** Organismos microscópicos que causan enfermedades contagiosas.
- Peers/compañeros** Personas en grupos de la misma edad.
- Peer pressure/presión de pares** Influencia que personas de tu misma edad tienen sobre ti para que adoptes sus creencias y forma de actuar.
- Peripheral nervous system (PNS)/sistema nervioso periférico** Nervios que conectan al sistema nervioso central con todas partes del cuerpo.
- Personality/personalidad** Combinación singular de sentimientos, pensamientos y conducta que hacen a una persona diferente de todas las demás.
- Personality disorder/desorden de personalidad** Condición psicológica que afecta la habilidad de una persona de actuar normalmente con otras.
- Pesticides/pesticida** Producto que se usa en las cosechas para matar insectos y otras plagas.
- Phobia/fobia** Miedo exagerado hacia una situación o objeto específico.
- Physical activity/actividad física** Todo movimiento que usa energía.
- Physical dependence/dependencia física** Adicción en que el cuerpo siente una necesidad directa de una droga.
- Physical fitness/buen estado físico** Capacidad de cumplir con las exigencias físicas de la vida diaria sin cansarse demasiado.
- Pituitary gland/hipófisis** Glándula que indica a otras glándulas endocrinas la necesidad de producir hormonas.
- Placenta/placenta** Tejido espeso y rico que cubre las paredes del útero o matriz durante el embarazo y que nutre al feto.
- Plaque/placa bacteriana** Película blanda, incolora y pegajosa que contiene bacterias y que se acumula en los dientes.
- Pneumonia/neumonía** Inflamación seria de los pulmones.
- Point-of-sale promotion/punto de promoción de venta** Campañas de publicidad en las cuales un producto puede adquirirse en la caja .
- Pollen/polen** Sustancia en polvo descargada por flores y otras plantas.
- Pollution/contaminación** Toda sustancia sucia o nociva en el medio ambiente.
- Precautions/precauciones** Acciones planeadas que son tomadas antes de un evento para incrementar seguridad.
- Precycling/preciclaje** Proceso de reducir los desechos antes de que se produzcan.
- Prejudice/prejuicio** Opinión negativa e injusta, generalmente en contra de personas de otro grupo racial, religioso o cultural.
- Prenatal care/cuidado prenatal** Medidas que se toman para cuidar de la salud de una mujer embarazada y su feto.
- Preschoolers/niño en edad preescolar** Niños de entre tres y cinco años de edad.
- Prescription medicines/medicinas bajo receta** Medicinas que sólo se pueden vender con receta de un médico.
- Prevention/prevención** Tomar acción para hacer que algo no pase o sea peor.
- Preventive care/cuidado preventivo** Medidas que se toman para evitar que ocurran enfermedades o daños o que empeoren.
- P.R.I.C.E.** Protege, descansa, hiela, comprime, y eleva.
- Proteins/proteínas** Nutrientes que el cuerpo usa para crear, reparar y mantener células y tejidos.
- Protozoa/protozarios** Organismos de una célula que son más complejos que las bacterias.
- Psychiatrist/psiquiatra** Médico que trata trastornos de la salud mental.

Psychological dependence/dependencia

psicológica Adicción por la cual la mente envía un mensaje al cuerpo indicando que necesita mayor cantidad de una droga.

Psychologist/psicólogo Profesional de la salud mental que está licenciado por el estado para hacer terapias.

Puberty/pubertad Tiempo en el cual empiezas a desarrollar características físicas de adultos de tu mismo sexo.

Public health/salud pública Esfuerzos para comprobar y promover el bienestar de la población.

Pupil/pupila Abertura oscura en el centro del iris.

R**Radiation therapy/terapia de radiación**

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

Rape/violación Todo tipo de relación sexual contra la voluntad de la persona.

Reaction time/tiempo de reacción Habilidad del cuerpo de responder rápidamente y apropiadamente a diferentes situaciones.

Recall/retirar del mercado Solicitud pública de un fabricante de devolver todos los productos que puedan tener defectos o estén contaminados.

Recovery/recuperación Proceso de aprender a vivir una vida libre de alcohol.

Recurrence/reaparición Regreso de cáncer después de una remisión.

Refusal skills/habilidades de rechazo

Estrategias de la comunicación para ayudarte a decir que no de manera eficaz.

Relapse/recaída Regresar al uso de la droga después de haber intentado dejarla.

Relationships/relaciones Conexiones que tienes con otras personas o grupos en tu vida.

Remission/remisión Período durante el cual desaparecen las señales y síntomas del cáncer.

Reproductive system/aparato reproductor

Órganos que posibilitan la producción de hijos.

Resilience/capacidad de recuperación

Habilidad para adaptarse y recuperarse después de una decepción, dificultad o crisis.

Respiration/respiración Intercambio de gases entre el cuerpo y el aire.

Respiratory system/aparato respiratorio

Órganos que proporcionan oxígeno continuamente al cuerpo y que eliminan el bióxido de carbono.

Resting heart rate/ritmo cardiaco de descanso

Número de veces que el corazón late por minuto cuando estás relajado.

Retina/retina Capa delgada de neuronas en el ojo que absorben la luz.

Revenge/venganza Castigo, daño o insulto hacia una persona por causa de una emoción fuerte.

Rheumatoid arthritis/artritis reumatoide

Enfermedad crónica que se caracteriza por dolor, inflamación, hinchazón y anquilosamiento de las articulaciones.

Risk behavior/conducta arriesgada

Acto o conducta que puede causarte daño o perjudicarte a ti o a otros.

Risk factors/factores de riesgo

Características o comportamientos que incrementan la posibilidad de desarrollar un desorden médico o enfermedad.

Role/papel Parte que tú desempeñas cuando actúas con otra persona.

S

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

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

Schizophrenia/esquizofrenia Trastorno mental grave por el cual una persona pierde contacto con la realidad.

Secondhand smoke/humo secundario Humo de tabaco en el ambiente.

Sedentary lifestyle/estilo de vida sedentario

Forma de vida que incluye poca actividad física.

- Self-concept/autoconcepto** Manera en que te ves a ti mismo.
- Self-esteem/autoestima** Opinión que tienes de ti mismo y cuánto te valoras.
- Sexual abuse/abuso sexual** Persona que fuerza a otra a participar en actos sexuales en contra de su voluntad.
- Sexual harassment/acoso sexual** Conducta sexual no solicitada y fuera de lugar dirigida a otra persona.
- Sexually transmitted diseases (STDs)/ enfermedades de transmisión sexual (ETS)** Enfermedades que se propagan de una persona a otra a través del contacto sexual.
- Shock/choque** Afección que puede causar la muerte en la cual el aparato circulatorio no lleva la suficiente cantidad de sangre a los tejidos y órganos vitales.
- Side effect/efecto secundario** Todo efecto o reacción inesperada de una medicina.
- Sidestream smoke/humo indirecto** El humo producido por la colilla encendida de un cigarrillo, puro o pipa.
- Single-parent family/familia de un solo padre** Una familia constituida por sólo uno de los padres y un niño o más.
- Skeletal muscles/músculo del sistema osteoarticular** Músculo ligado a huesos que te permite mover el cuerpo.
- Skeletal system/sistema osteoarticular** Sistema corporal interno compuesto de huesos, articulaciones y tejidos conjuntivos.
- Small intestine/intestino delgado** Órgano digestivo enrollado y semejante a un tubo que mide unos 20 pies de largo.
- Smog/smog** Neblina de color amarillo-café que se forma cuando la luz solar reacciona con la contaminación del aire.
- Smokeless tobacco/rapé** Tabaco molido que es masticado o inhalado a través de la nariz.
- Smooth muscles/músculo liso** Tipo de músculo que se encuentra en los órganos, los vasos sanguíneos y las glándulas.
- Social age/edad social** Edad calculada de acuerdo con tu estilo de vida y las conexiones que tienes con los demás.
- Social health/salud social** Habilidad para llevarte bien con las personas que te rodean.
- Sodium/sodio** Nutriente que ayuda a controlar la cantidad de fluidos en el cuerpo.
- Somatic system/sistema somático** Parte del sistema nervioso relacionada con las acciones que tú controlas.
- Specialist/especialista** Médico que está capacitado para tratar determinada clase de pacientes o problemas de salud.
- Sperm/espermatozoides** Células reproductoras masculinas.
- Sperm cell/espermatozoides** Célula del padre que entra en el óvulo durante la fertilización.
- Sprain/torcedura** Afección en que los ligamentos que mantienen las articulaciones en su lugar están distendidos o quebrados.
- Stimulants/estimulantes** Drogas que aceleran la actividad en el cerebro humano y la médula espinal.
- Strep throat/amigdalitis estreptocócica** Dolor de garganta causado por estreptococos.
- Stress/estrés** Reacción de tu cuerpo a cambios.
- Stressor/factor estresante** Todo lo que provoca estrés.
- Stroke/apoplejía** Afección que ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno al cerebro estalla o se obstruye.
- Subcutaneous layer/capa subcutánea** Capa de grasa debajo de la piel.
- Suicide/suicidio** Quitarse la vida intencionalmente.
- Sympathetic/solidario** Estar consciente de cómo te puedes estar sintiendo en un momento determinado.
- Syphilis/sífilis** Enfermedad bacteriana transmitida sexualmente que puede afectar varias partes del cuerpo. Es una enfermedad transmitida sexualmente muy seria.

T

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

Target heart rate/ritmo cardiaco meta

Distancia de números entre los cuales tu corazón y los pulmones reciben el mayor beneficio por el ejercicio.

Tartar/sarro Placa endurecida que se forma en la superficie de los dientes y que es difícil de quitar.

Tendons/tendones Bandas de tejidos fuertes que unen los músculos y los huesos.

THC Principio activo de la marihuana.

Therapy/terapia Enfoque que enseña una manera diferente de pensar o de comportarse.

Time management/organización del tiempo

Estrategias para usar el tiempo eficazmente.

Tissues/tejidos Masa de células similares que desempeñan una función específica.

Toddlers/niño que empieza a andar Niño de entre uno y tres años de edad que está aprendiendo a caminar y a hablar.

Tolerance/tolerancia Habilidad de aceptar a otras personas de la forma que son.

Tolerance/tolerancia Afección por la cual el cuerpo de una persona se acostumbra a los efectos de una medicina y necesita mayor cantidad para que ésta sea eficaz.

Tornado/tornado Tormenta de viento en torbellino, con forma de embudo, que gira en grandes círculos y que puede caer del cielo a la tierra.

Trachea/tráquea Vía respiratoria que dirige el aire a los pulmones.

Traumatic brain injury (TBI)/daño cerebral traumático Condición causada por irritación de cerebro y es notable en el interior del cráneo.

Trichomoniasis/tricomoniasis Enfermedad transmitida sexualmente causada por tricomonas vaginalis.

Tuberculosis/tuberculosis (TB) Enfermedad bacteriana que normalmente afecta los pulmones.

Tumor/tumor Masa de células anormales.

Type 1 diabetes/diabetes tipo 1 Afección por la cual el sistema inmunológico ataca las células productoras de insulina en el páncreas.

Type 2 diabetes/diabetes tipo 2 Afección que se caracteriza por la inhabilidad del cuerpo para usar de manera eficaz la insulina que produce.

U

Umbilical cord/cordón umbilical Conducto que conecta el feto con la placenta de la madre.

Unconditional love/amor incondicional Amor sin restricciones ni reservas.

Underweight/de peso insuficiente Por debajo del peso apropiado de acuerdo con el sexo, estatura, edad, estructura corporal y ritmo de crecimiento.

Universal precautions/precauciones universales Medidas para prevenir la propagación de enfermedades al tratar toda la sangre como si estuviera contaminada.

Unsaturated fats/grasas no saturadas Grasas que permanecen líquidas a la temperatura ambiente.

Uterus/útero Matriz, órgano en forma de pera que se encuentra dentro del cuerpo de una mujer donde el embrión es protegido y alimentado.

V

Vaccine/vacuna Preparado de gérmenes muertos o debilitados que se inyecta en el cuerpo para hacer que el sistema inmunológico produzca anticuerpos.

Values/valores Creencias y principios que guían la vida de las personas.

Vector/vector Organismo, por ejemplo un insecto, que transmite un agente patógeno.

Veins/venas Vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el cuerpo de regreso al corazón.

Victim/víctima Cualquier individuo que sufre algún daño, pérdida o muerte debido a la violencia.

Violence/violencia Cualquier comportamiento que cause daño físico o psicológico a una persona o daño a la propiedad.

Virus/virus El organismo más pequeño causante de enfermedades.

Vitamins/vitaminas Sustancias que ayudan al cuerpo a combatir infecciones y aportan otros nutrientes entre otras funciones.

W

Warm-up/precalentamiento Período de ejercicio suave que se hace para preparar al cuerpo para actividad más vigorosa.

Warranty/garantía Promesa de reembolsar el dinero pagado si es que el producto no funciona como lo anunciado.

Wellness/bienestar Estado de bienestar total.

Win-win solution/solución de ganancia doble Un acuerdo o resultado que da algo de lo que quieren a cada lado.

Withdrawal/abstinencia Reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando una persona deja de usar una sustancia adictiva.

Withdrawal symptoms/síndrome de abstinencia Síntomas que ocurren después que el uso crónico de una droga es reducido o suprimido.

Z

Zero tolerance policy/normativa de tolerancia nula Normativa en que no hay excepciones para nadie por ninguna razón.