

ESTRÉS POR CALOR:
Trabajar con seguridad en el calor

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE REVISIÓN

1. b
2. a
3. a
4. a
5. b
6. b
7. a
8. b
9. c
10. a

ESTRÉS POR CALOR:
Trabajar con seguridad en el calor
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Las siguientes preguntas se realizan para comprobar qué tan bien comprendió la información presentada durante este programa.

1. Al tratar de mantenerse fresco en el calor, lo primero que hará su cuerpo es enviar sudoración desde sus glándulas sudoríparas para enfriar la piel.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. Las erupciones por calor, usualmente pueden controlarse tomando un descanso, refrescándose y bebiendo agua.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. Los calambres por calor son el resultado de la pérdida de minerales, sal y agua a través de la sudoración profusa.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. El síncope por calor es el resultado de _____.
 - a. Falta de sangre fluyendo hacia el cerebro
 - b. Falta de nutrición en nuestros cuerpos
 - c. Falta de ejercicio

5. Aunque el agotamiento por calor puede ser muy grave, NO puede conducir a un golpe de calor.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. Debe animar a la víctima a beber aproximadamente un vaso de agua cada _____.
 - a. 5 minutos
 - b. 15 minutos
 - c. 30 minutos

7. Debe llamar inmediatamente al 911, si aparecen síntomas como náuseas, vómitos o pérdida de conciencia.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. Al tratar a una víctima por golpe de calor, debe darle a la persona una aspirina o medicamentos contra la fiebre.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Se recomienda pre-hidratarse antes del trabajo tomando 16 onzas de _____.
 - a. Café
 - b. Bebidas energéticas
 - c. Agua

10. Debe volver a aplicarse bloqueador solar cada _____ si está sudando mucho al trabajar en exteriores.
 - a. 2 horas
 - b. 3 horas
 - c. 4 horas