

**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