

Nombre: _____ Fecha: _____

Entrenamiento de Prevención de Enfermedades por la Calor

PRE-EXAMEN

Propósito: Una parte importante de este programa es la evaluación de que tan bien hemos logrado aumentar su conocimiento sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor. Esta evaluación antes del entrenamiento nos dará una idea de cuánto saben los participantes sobre el estrés por calor y la prevención de enfermedades causados por la calor. También le dará una idea de lo que aprenderá en este curso. **Instrucciones:** Sin usar referencias ni dispositivos electrónicos, tómese aproximadamente 10 minutos para responder las siguientes preguntas. Marque la mejor opción de respuesta.

1. ¿Cuál de estos son factores de riesgo ambientales asociados con el estrés por el calor?
 - a. Temperatura y humedad
 - b. Calor radiante
 - c. El movimiento del aire
 - d. Ambos a y b
 - e. Todas las anteriores
2. ¿Cuál de estos son factores de riesgos relacionados con el trabajo asociado con el estrés por calor?
 - a. Edad y condición física
 - b. Condiciones médicas
 - c. Aclimatación
 - d. Ambos a y b
 - e. Todas las anteriores
3. Los nuevos trabajadores y trabajadores que no han trabajado en condiciones de calor durante más de una semana o más tienen un riesgo adicional de estrés por calor.
 - a. Cierto
 - b. Falso
4. ¿Cuál de las siguientes mediciones fisiológicas son buenos indicadores de estrés por calor que pueden ayudar a prevenir que ocurran enfermedades relacionadas con el calor?
 - a. Prueba de pellizco de piel
 - b. Temperatura corporal
 - c. Recuperación del ritmo corporal
 - d. Ambos a y b
 - e. Ambos b y c
5. ¿Cuál es el riesgo asociado cuando las temperaturas del aire están por encima de los 95 °F?
 - a. El sudor se evapora más rápido por lo que no hay riesgo.
 - b. El sudor no puede evaporarse y, por lo tanto, el cuerpo no puede enfriarse.
 - c. Las temperaturas del aire por encima de la temperatura de la piel pueden agregar calor al cuerpo.
6. Un trabajador que usa varias capas de ropa, levanta y carga equipo pesado. Ella está trabajando bajo el sol. La temperatura de aire es de 75 °F y la humedad relativa es del 80%. Suponiendo que ningún otro factor es un problema, ¿es probable que esta trabajadora corra riesgo de estrés por calor?
 - a. Sí
 - b. No
7. Un trabajador usando ropa ligera, está operando una sierra. Él está trabajando bajo una sombra. La temperatura del aire es de 75 °F, la humedad relativa es del 30% y hay una brisa ligera. Suponiendo que ningún otro factor sea un problema, ¿es probable que este trabajador corra riesgo de estrés por calor?
 - a. Sí
 - b. No
8. Un trabajador, trabajando en el calor, comienza a notar espasmos y dolor en sus músculos abdominales. Esto es probablemente un signo de :
 - a. Insolación
 - b. Agotamiento
 - c. Sincope
 - d. Calambres
9. Un trabajador, trabajando en el calor, se queja de un dolor de cabeza y se siente mareado. Su piel es pálida y húmeda y está sudando mucho. Esto es probablemente un signo de:
 - a. Insolación
 - b. Agotamiento
 - c. Calambres
 - d. Sincope

Disclaimer: This material was produced under grant number SH-05032-SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government.

10. Un trabajador, trabajando en la calor, parece estar mentalmente confundido y te cuesta entender lo que está diciendo. Está hablando como si estuviera borracho. Su piel es roja y seca, y aunque ha estado trabajando duro, no está sudando. Esto es probablemente un signo de:
- Insolación
 - Agotamiento
 - Calambres
 - Sincope
11. Durante un descanso, la temperatura corporal de un trabajador es de 99.6 F y su ritmo cardiaco es de 130 latidos por minuto después de 10 minutos de descanso. ¿Son estos signos de estrés por calor?
- Sí
 - No
12. ¿Qué tipo de control se prefiere al tratar de reducir el estrés por calor?
- Un control de ropa protectora, tal como proporcionar un chaleco enfriado por hielo.
 - Un control de ingeniería como el uso de herramientas motorizadas o el bloqueo del calor radiante.
 - Un control administrativo como entrenar a los trabajadores para que reconozcan enfermedades relacionadas con el calor.
13. ¿Qué tipo de control es más probable que sea efectivo para reducir el estrés por calor?
- Ajustar el horario de trabajo para reducir el trabajo físico durante las horas más calurosas del día.
 - Hacer que los trabajadores se vigilen entre sí para detectar signos y síntomas de estrés por calor.
 - Asegurándose de que haya un recipiente de basura disponible para vasos desechables.
14. Las actividades básicas en el trabajo que un trabajador puede hacer para prevenir el estrés por calor son:
- Tomar una taza (8 onzas) de agua fría cada 15-20 minutos para mantenerse hidratado.
 - Tomar descansos en un área sombreada.
 - Evitar cafeína durante el día.
 - Todas las anteriores.
15. Si las temperaturas del aire están por encima de 95 °F, es mejor:
- Aumentar el movimiento de aire y hacer que los trabajadores disminuyan la cobertura de ropa.
 - Disminuir el movimiento de aire y hacer que los trabajadores incrementen la cobertura de ropa.
16. Los enfriadores por evaporación con sistemas de agua nebulizada pueden usarse para enfriar efectivamente el aire de 10 a 20 °F cuando:
- la temperatura está arriba de 100 °F
 - no hay sol ni calor radiante
 - la humedad esta abajo de 50%
17. ¿Qué suministros de primeros auxilios se necesitan para el tratamiento de un trabajador que muestra signos de insolación?
- Un bloque o soporte para poner los pies del trabajador por encima del nivel del corazón
 - Compresas de hielo o compresas frías para colocarlas en las axilas y las áreas de la ingle
 - Una botella de spray con agua y ventiladores
 - Ambos a y b
 - Todas las anteriores
18. La preparación de emergencia para el estrés por calor incluye supervisión, entrenamiento, suministro adecuado de municiones de primeros auxilios, contar con proveedores de primeros auxilios en el sitio o disponibles y saber la ubicación y los números de teléfono de los servicios médicos cercanos.
- Cierto
 - Falso

FIN DE LA PRUEBA – POR FAVOR ENTREGUE SIN COMPARTIR SUS RESPUESTAS CON OTROS