

PRE-EVALUACION

Enfermedades relacionadas con el calor: Identificación, Prevención y Tratamiento

Nombre: _____

Fecha: _____

Esta pre-evaluación fue diseñada para determinar su conocimiento previo sobre las enfermedades relacionadas con el calor y su identificación, tratamiento y prevención. Se le pedirá que complete de nuevo esta evaluación al final del entrenamiento para evaluar y que tan bien el entrenador a comunicado los puntos importantes. Este no es un examen y usted no recibirá calificación en su rendimiento.

Verdadero o falso: Son estas frases verdaderas o falsas? Circule la respuesta correcta. V para verdadero y F para falso.

1. V F Enfermedades relacionadas con el calor son condiciones medicas seria y pueden ser fatales.
2. V F Mientras este sudando no vas a tener ninguna enfermedad relacionada con el calor, ya que la sudoración es el mecanismo natural de cuerpo de enfriarse.
3. V F La mejor forma de prevenir enfermedades relacionadas con el calor es consumir tabletas de sal antes de trabajar a altas temperaturas.
4. V F Si estará trabajando en el calor por más de dos horas debe tomar un vaso de agua cada 15-20 minutos.
5. V F Usted puede tener enfermedades relacionadas con el calor si trabaja en lugares encerrados.

Opción múltiple: Elija la mejor respuesta para cada pregunta. Solo hay una respuesta correcta por pregunta.

1. Los trabajadores se aclimatan o se vuelven mas tolerantes al calor cuando trabajan:
 - a. Mas de tres semanas
 - b. Solo cuando trabajan al menos 3 días en el calor
 - c. En un periodo de 7 a 14 días
 - d. En un periodo de 2 a 3 días
2. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas por el calor cuando se trabaja a altas temperaturas debes:
 - a. Tomar bastante café en la mañana antes de trabajar en el calor
 - b. Tomar bastantes líquidos y descansos frecuentes
 - c. Evite comer grandes cantidades de comida mientras trabaja
 - d. Usas múltiples capas de ropa

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.

3. Si cree que su compañero esta sufriendo de agotamiento por calor, lo primero que debe hacer es:
 - a. Descanso para comer
 - b. Retirar al trabajador el área caliente a un área fresca o refrigerada
 - c. Revise su pulso para ver si sus pulsaciones están por arriba de las 90 por minuto
 - d. Recuérdele tomar muchos líquidos

4. Si su compañero esta sufriendo un agotamiento por calor debe:
 - a. Trate de no tocar al trabajador ya que puede tener convulsiones
 - b. Revisar si esta sudando
 - c. Monitorear su respiración y administrar RCP
 - d. Llamar al 911 y refrescar al trabajador

5. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor use:
 - a. Ropa ligera, suelta y de colores claros que permiten evaporar el sudor y una gorra con visera amplia
 - b. Equipo de protección personal
 - c. Colores oscuros que absorben el calor
 - d. Una gorra de color claro y con visera amplia y la ropa del color que sea

Llene el espacio en blanco: Elija la mejor palabra y frase de la lista de abajo para completar las oraciones.

Agotamiento por calor
 Calambres por calor
 Deshidratación

Golpe de calor
 Hiponatremia

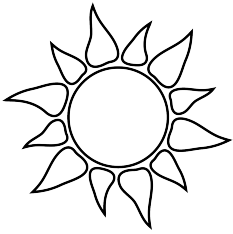
1. Un dolor de cabeza, nauseas, mareos, sudoración excesiva, irritabilidad, sed, y temperatura elevada del cuerpo son señales y síntomas de _____.

2. Un trabajador sufriendo de _____ puede verse confundido y habla confusa y piel caliente, seca y roja.

3. Cuando los trabajadores han estado sudando bastante durante el trabajo y sin reemplazar los electrolitos perdidos por el sudor, y quizás experimenten _____.

4. Si toma bastante agua durante un día de trabajo caliente y no come refrigerios saladas o toma bebidas deportivas, quizás sufra de _____.

5. _____ ocurre cuando pierda mas líquidos de los que consume, y quizás tenga dolor de cabeza, se sienta mareado, y no orine frecuentemente.



POST-EVALUACION

Enfermedades relacionadas con el calor: Identificación, Prevención y Tratamiento

Nombre: _____

Fecha: _____

Verdadero o falso: Son estas frases verdaderas o falsas? Circule la respuesta correcta. V para verdadero y F para falso.

1. V F Enfermedades relacionadas con el calor son condiciones medicas seria y pueden ser fatales.
2. V F Mientras este sudando no vas a tener ninguna enfermedad relacionada con el calor, ya que la sudoración es el mecanismo natural de cuerpo de enfriarse.
3. V F La mejor forma de prevenir enfermedades relacionadas con el calor es consumir tabletas de sal antes de trabajar a altas temperaturas.
4. V F Si estará trabajando en el calor por más de dos horas debe tomar un vaso de agua cada 15-20 minutos.
5. V F Usted puede tener enfermedades relacionadas con el calor si trabaja en lugares encerrados.

Opción múltiple: Elija la mejor respuesta para cada pregunta. Solo hay una respuesta correcta por pregunta.

1. Los trabajadores se aclimatan o se vuelven mas tolerantes al calor cuando trabajan:
 - a. Mas de tres semanas
 - b. Solo cuando trabajan al menos 3 días en el calor
 - c. En un periodo de 7 a 14 días
 - d. En un periodo de 2 a 3 días
2. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas por el calor cuando se trabaja a altas temperaturas debes:
 - a. Tomar bastante café en la mañana antes de trabajar en el calor.
 - b. Tomar bastantes líquidos y descansos frecuentes.
 - c. Evite comer grandes cantidades de comida mientras trabaja.
 - d. Usas múltiples capas de ropa.

3. Si cree que su compañero esta sufriendo de agotamiento por calor, lo primero que debe hacer es:
 - a. Descanso para comer
 - b. Retirar al trabajador el área caliente a un área fresca o refrigerada
 - c. Revise su pulso para ver si sus pulsaciones están por arriba de las 90 por minuto
 - d. Recuérdele tomar muchos líquidos

4. Si su compañero esta sufriendo un agotamiento por calor debe:
 - a. Trate de no tocar al trabajador ya que puede tener convulsiones
 - b. Revisar si esta sudando
 - c. Monitorear su respiración y administrar RCP
 - d. Llamar al 911 y refrescar al trabajador

5. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor use:
 - a. Ropa ligera, suelta y de colores claros que permiten evaporar el sudor y una gorra con visera amplia
 - b. Equipo de protección personal
 - c. Colores oscuros que absorben el calor
 - d. Una gorra de color claro y con visera amplia y la ropa del color que sea

Llene el espacio en blanco: Elija la mejor palabra y frase de la lista de abajo para completar las oraciones.

Agotamiento por calor
 Calambres por calor
 Deshidratación

Golpe de calor
 Hiponatremia

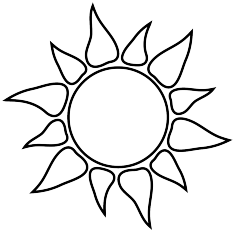
1. Un dolor de cabeza, nauseas, mareos, sudoración excesiva, irritabilidad, sed, y temperatura elevada del cuerpo son señales y síntomas de _____.

2. Un trabajador sufriendo de _____ puede verse confundido y habla confusa y piel caliente, seca y roja.

3. Cuando los trabajadores han estado sudando bastante durante el trabajo y sin reemplazar los electrolitos perdidos por el sudor, y quizás experimenten _____.

4. Si toma bastante agua durante un día de trabajo caliente y no come refrigerios saladas o toma bebidas deportivas, quizás sufra de _____.

5. _____ ocurre cuando pierda mas líquidos de los que consume, y quizás tenga dolor de cabeza, se sienta mareado, y no orine frecuentemente.



PRE/POST-EVALUACION RESPUESTAS

Enfermedades relacionadas con el calor: Identificación, Prevención y Tratamiento

Verdadero o falso

1. **V** Enfermedades relacionadas con el calor son condiciones medicas seria y pueden ser fatales.
2. **F** Mientras este sudando no vas a tener ninguna enfermedad relacionada con el calor, ya que la sudoración es el mecanismo natural de cuerpo de enfriarse.
3. **F** La mejor forma de prevenir enfermedades relacionadas con el calor es consumir tabletas de sal antes de trabajar a altas temperaturas.
4. **V** Si estará trabajando en el calor por más de dos horas debe tomar un vaso de agua cada 15-20 minutos.
5. **F** Usted puede tener enfermedades relacionadas con el calor si trabaja en lugares encerrados.

Opción múltiple:

1. Los trabajadores se aclimatan o se vuelven mas tolerantes al calor cuando trabajan:
 - a. Mas de tres semanas
 - b. Solo cuando trabajan al menos 3 días en el calor
 - c. En un periodo de 7 a 14 días**
 - d. En un periodo de 2 a 3 días
2. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas por el calor cuando se trabaja a altas temperaturas debes:
 - a. Tomar bastante café en la mañana antes de trabajar en el calor.
 - b. Tomar bastantes líquidos y descansos frecuentes.**
 - c. Evite comer grandes cantidades de comida mientras trabaja.
 - d. Usas múltiples capas de ropa.
3. Si cree que su compañero esta sufriendo de agotamiento por calor, lo primero que debe hacer es:
 - a. Descanso para comer
 - b. Retirar al trabajador el área caliente a un área fresca o refrigerada**
 - c. Revise su pulso para ver si sus pulsaciones están por arriba de las 90 por minuto
 - d. Recuérdele tomar muchos líquidos

4. Si su compañero esta sufriendo un agotamiento por calor debe:
- Trate de no tocar al trabajador ya que puede tener convulsiones
 - Revisar si esta sudando
 - Monitorear su respiración y administrar RCP
 - Llamar al 911 y refrescar al trabajador**
5. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor use:
- Ropa ligera, suelta y de colores claros que permiten evaporar el sudor y una gorra con visera amplia**
 - Equipo de protección personal
 - Colores oscuros que absorben el calor
 - Una gorra de color claro y con visera amplia y la ropa del color que sea

Llene el espacio en blanco: Elija la mejor palabra y frase de la lista de abajo para completar las oraciones.

Agotamiento por calor
Calambres por calor
Deshidratación

Golpe de calor
Hiponatremia

- Un dolor de cabeza, nauseas, mareos, sudoración excesiva, irritabilidad, sed, y temperatura elevada del cuerpo son señales y síntomas de **agotamiento por calor**.
- Un trabajador sufriendo de **golpe de calor** puede verse confundido y habla confusa y piel caliente, seca y roja.
- Cuando los trabajadores han estado sudando bastante durante el trabajo y sin reemplazar los electrolitos perdidos por el sudor, y quizás experimenten **calambres por calor**.
- Si toma bastante agua durante un día de trabajo caliente y no come refrigerios saladas o toma bebidas deportivas, quizás sufra de **hiponatremia**.
- Deshidratación** ocurre cuando pierda mas líquidos de los que consume, y quizás tenga dolor de cabeza, se sienta mareado, y no orine frecuentemente.