



**PRUEBA DE ACREDITACIÓN POR EXPERIENCIA CON ADECUACIÓN  
2019**

**FEBRERO**

NOMBRE \_\_\_\_\_ TELÉFONO \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

LEE ATENTAMENTE EL TEXTO Y LUEGO REALIZA LAS ACTIVIDADES

### **LA OLA DE CALOR**

DURANTE ALGUNOS DÍAS DE ENERO Y DE FEBRERO UNA OLA DE CALOR LLEGÓ A NUESTRO PAÍS Y GENERÓ TEMPERATURAS DE MÁS DE 34°C.

ESTA OLA DE CALOR AFECTA CON MÁS FUERZA A LOS MENORES DE 6 AÑOS, A LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS, Y A PERSONAS CON DIVERSAS ENFERMEDADES. TAMBIÉN PERJUDICA A LAS PERSONAS QUE REALIZAN TRABAJOS DE ESFUERZO FÍSICO AL AIRE LIBRE.

EN CASOS GRAVES LA TEMPERATURA CORPORAL ES MAYOR A LOS 40 GRADOS, SE PRODUCEN MAREOS, SUEÑO, E INCLUSO LA MUERTE.

EN LOS CASOS MÁS LEVES HAY CALAMBRES, AGOTAMIENTO, DOLOR DE CABEZA, NÁUSEAS Y/O VÓMITOS, PIEL SECA Y SED INTENSA.

PARA EVITAR ESTO, EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA RECOMIENDA EVITAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA EXPOSICIÓN AL SOL ENTRE LAS 11:00 Y LAS 18:00 HORAS. INGERIR MUCHO LÍQUIDO. PERMANECER EN EL ESPACIO MÁS FRESCO DE LA CASA. EVITAR COMIDAS ABUNDANTES Y CALIENTES. REFRESCARSE VARIAS VECES EN EL DÍA, USAR ROPA HOLGADA, DE COLORES OSCUROS, SOMBRERO, LENTES DE SOL Y PROTECTOR SOLAR.

**ACTIVIDADES**

1- ¿QUIÉNES SE VEN MÁS AFECTADOS ANTE LA OLA DE CALOR?

2- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTA UNA PERSONA AFECTADA EN FORMA LEVE POR UN GOLPE DE CALOR?

3- ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TOMAR PERSONAS QUE TRABAJAN TODO EL DÍA AL AIRE LIBRE PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR?





- 4- LA RECOMENDACIÓN DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA ES EVITAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA EXPOSICIÓN AL SOL ENTRE LAS 11:00 Y LAS 18:00 HORAS.

--

¿CUÁNTAS HORAS TIENES QUE CUIDARTE AL DÍA?

5- MARCA EL ÁNGULO AGUDO QUE FORMAN LAS AGUJAS DEL RELOJ.



6- MARCA LA OPCIÓN QUE CORRESPONDE: EL BORDE DE ESTE RELOJ TIENE FORMA APROXIMADAMENTE...

CUADRADA	
CIRCULAR	
TRIANGULAR	

