

Estres Por Calor

1. ¿Cuál es la temperatura normal del cuerpo?
 - 96.8°
 - 98.6°
 - 99.8°
 - 106°

2. Para mantener el "equilibrio interno" del cuerpo hay que reemplazar tanto líquidos como minerales.
 - Verdadero
 - Falso

3. El trastorno más grave relacionado con el calor es:
 - Estrés por calor
 - Insolación
 - Agotamiento por calor

4. En ambientes muy calurosos, ¿cuánta agua puede perder por hora el cuerpo al sudar?
 - Una Pinta
 - 1 Cuarto
 - 1 Galón

5. Si trabaja en un lugar muy caluroso, ¿cada cuántos minutos debe detenerse a beber algo?
 - Cada 10 minutos
 - Cada 15 a 20 minutos
 - Cada 60 minutos

6. La ropa hecha de materiales oscuros es mejor para entornos calurosos.
 - Verdadero
 - Falso

7. El alcohol es tan bueno como cualquier otro tipo de bebida para reemplazar líquidos perdidos.
 - Verdadero
 - Falso

Firma: _____

Nombre impreso: _____

Fecha: _____

