



CUADERNO DE EVALUACIÓN

CICLO INDOOR

Prueba de Evaluación

CURSO MONITOR DE CICLO INDOOR

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo: a b c d

1.

a	b	c	d
---	---	---	---
2.

a	b	c	d
---	---	---	---
3.

a	b	c	d
---	---	---	---
4.

a	b	c	d
---	---	---	---
5.

a	b	c	d
---	---	---	---
6.

a	b	c	d
---	---	---	---
7.

a	b	c	d
---	---	---	---
8.

a	b	c	d
---	---	---	---
9.

a	b	c	d
---	---	---	---
10.

a	b	c	d
---	---	---	---
11.

a	b	c	d
---	---	---	---
12.

a	b	c	d
---	---	---	---
13.

a	b	c	d
---	---	---	---
14.

a	b	c	d
---	---	---	---
15.

a	b	c	d
---	---	---	---
16.

a	b	c	d
---	---	---	---
17.

a	b	c	d
---	---	---	---
18.

a	b	c	d
---	---	---	---
19.

a	b	c	d
---	---	---	---
20.

a	b	c	d
---	---	---	---
21.

a	b	c	d
---	---	---	---
22.

a	b	c	d
---	---	---	---
23.

a	b	c	d
---	---	---	---
24.

a	b	c	d
---	---	---	---
25.

a	b	c	d
---	---	---	---
26.

a	b	c	d
---	---	---	---
27.

a	b	c	d
---	---	---	---
28.

a	b	c	d
---	---	---	---
29.

a	b	c	d
---	---	---	---
30.

a	b	c	d
---	---	---	---
31.

a	b	c	d
---	---	---	---
32.

a	b	c	d
---	---	---	---
33.

a	b	c	d
---	---	---	---
34.

a	b	c	d
---	---	---	---
35.

a	b	c	d
---	---	---	---
36.

a	b	c	d
---	---	---	---

37.

a	b	c	d
---	---	---	---
38.

a	b	c	d
---	---	---	---
39.

a	b	c	d
---	---	---	---
40.

a	b	c	d
---	---	---	---
41.

a	b	c	d
---	---	---	---
42.

a	b	c	d
---	---	---	---
43.

a	b	c	d
---	---	---	---
44.

a	b	c	d
---	---	---	---
45.

a	b	c	d
---	---	---	---
46.

a	b	c	d
---	---	---	---
47.

a	b	c	d
---	---	---	---
48.

a	b	c	d
---	---	---	---
49.

a	b	c	d
---	---	---	---
50.

a	b	c	d
---	---	---	---
51.

a	b	c	d
---	---	---	---
52.

a	b	c	d
---	---	---	---
53.

a	b	c	d
---	---	---	---
54.

a	b	c	d
---	---	---	---
55.

a	b	c	d
---	---	---	---
56.

a	b	c	d
---	---	---	---
57.

a	b	c	d
---	---	---	---
58.

a	b	c	d
---	---	---	---
59.

a	b	c	d
---	---	---	---
60.

a	b	c	d
---	---	---	---
61.

a	b	c	d
---	---	---	---
62.

a	b	c	d
---	---	---	---
63.

a	b	c	d
---	---	---	---
64.

a	b	c	d
---	---	---	---
65.

a	b	c	d
---	---	---	---
66.

a	b	c	d
---	---	---	---
67.

a	b	c	d
---	---	---	---
68.

a	b	c	d
---	---	---	---
69.

a	b	c	d
---	---	---	---
70.

a	b	c	d
---	---	---	---
71.

a	b	c	d
---	---	---	---
72.

a	b	c	d
---	---	---	---



Prueba de Evaluación
CURSO MONITOR DE CICLO INDOOR

73.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
74.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
75.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
76.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

77.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
78.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
79.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
80.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

1. El tronco está construido por: columna vertebral, costillas y esternón.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

2. La columna vertebral está dividida en cuatro partes:

- a) Columna cervical, dorsal o torácico, lumbar y pélvica.
- b) Columna cervical, dorsal y lumbar.
- c) Columna lumbar, dorsal, sacro y cóccix.
- d) Ninguna de las anteriores son correctas.**

3. Algunos tipos de exageración de la columna vertebral son: hiperlordosis cervical, lumbar y escoliosis.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

4. Las articulaciones se clasifican en:

- a) Hidartrosis, anfiartrosis, sinfis y sinartrosis.
- b) Sinartrosis, sinfis y anfiartrosis.
- c) Anfiartrosis y sinartrosis.
- d) Todas las opciones son correctas.

5. Los aspectos determinantes del ejercicio físico son: mecánicos, kinesiológicos y funcionales.

a) Verdadero.

b) Falso.

6. Los tipos de exageraciones de la columna vertebral son:

a) Hiperlordosis cervical, lumbar y escoliosis.

b) El tratamiento de la escoliosis depende de la edad del paciente, cuánto falta por crecer, el ángulo y el patrón de la curva y el tipo de escoliosis.

c) a y b son correctas.

d) Ninguna de las anteriores son correctas.

7. La hiperlordosis lumbar es un aumento de la curvatura normal de esta zona de la columna vertebral. Puede ser hereditaria o adquirida por una actitud postural incorrecta mantenida en el tiempo. Puede surgir también como compensación de otra alteración postural, como el aumento de la curvatura en la zona dorsal.

a) Verdadero.

b) Falso.

8. Las vértebras coccígeas:

a) Están formadas por el sacro y el cóccix.

- b) Están en la parte superior de la pelvis, por debajo de la columna lumbar y entre los 2 huesos ilíacos.
- c) Ninguna de las anteriores son correctas.
- d) La a y la b son correctas.

9. Las vértebras lumbares constan de:

- a) Cuerpo vertebral, pedículos, láminas, apófisis espinosa, apófisis transversa o costiforme, apófisis articular y agujero vertebral.
- b) Pedículos, láminas, agujero vertebral y cuerpo vertebral.
- c) Las opciones anteriores son correctas.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

10. Los huesos del pie son: tarso, metatarso y dedos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

11. Algunas pautas para prevenir lesiones deportivas son:

- a) Chequeo médico, análisis biomecánico, que un experto oriente los entrenamientos.
- b) Hacer calentamiento, un programa de ejercicios de fuerza.
- c) Mejorar el control neuromuscular y la coordinación de los movimientos, atención al área psicológica, higiene postural, enfoque multidisciplinar, alimentación equilibrada.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

12. El ejercicio físico es muy beneficioso para el apartado locomotor.

a) Verdadero.

b) Falso.

13. Las articulaciones móviles son: aquellas que permiten un movimiento amplio de los huesos, por ejemplo articulación de la rodilla, cadera y hombro.

a) Verdadero.

b) Falso.

14. El esqueleto está formado por huesos, cartílagos y articulaciones, dónde:

a) Gracias a las articulaciones podemos movernos y nuestros órganos están protegidos.

b) Los ligamentos son unas tiras de tejido muy resistente que unen los huesos en las articulaciones móviles y semimóviles.

c) Los huesos como el húmero se une mediante un ligamento al radio y mediante otro al cúbito.

d) Todas las opciones son correctas.

15. Según su forma y movimiento los músculos pueden ser:

- a) Músculos fusiformes, orbiculares, aplanados, voluntarios e involuntarios.
- b) Fusiformes, orbiculares, aplanados, voluntarios e involuntarios.
- c) a y b son correctas.
- d) Ninguna de las anteriores son correctas.

16. Las acciones musculares más frecuentes son: antepulsión, retropulsión, repulsión e impulsión de brazos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

17. Los sistemas que conforman la fisiología del movimiento son:

- a) Óseo, muscular y nervioso.
- b) Respiratorio, muscular y óseo.
- c) Circulatorio, respiratorio y óseo.
- d) Ninguna de las opciones son correctas.

18. El concepto de una lesión deportiva sería: el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicios físicos. En función del mecanismo de lesión y del comienzo de los síntomas se pueden clasificar en agudas, es decir por traumatismo, o por uso excesivo o crónica, es decir, por sobrecarga.

a) Verdadero.

b) Falso.

19. Los síntomas de una lesión crónica son:

a) La lesión crónica el dolor aparece de repente y sin haber hecho aparentemente nada fuera de lugar.

b) Siempre es el exceso de fuerza sobre el tejido lo que produce la lesión.

c) Dolor mientras se está jugando, mientras se está haciendo ejercicio, dolor leve, incluso en reposo, existencia de hinchazón.

d) Todas las anteriores son correctas.

20. Los beneficios del deporte son indispensables para el organismo pero no el afán por mejorar el rendimiento a coste de la salud, hay que buscar el límite adecuado.

a) Verdadero.

b) Falso.

21. El instructor no debe ser: comunicativo, empático, experto en técnicas de pedaleada sobre la bicicleta, utilizar bien el lenguaje verbal y no verbal.

a) Verdadero.

b) Falso.

22. La música es también un elemento fundamental, debe ser atractiva, rítmica y determina la cadena de pedaleo.

a) Verdadero.

b) Falso.

23. Se puede utilizar 12 ritmos de pedaleo con una misma música, uno es el que da un ciclo completo por bit y otro el que da medio ciclo.

a) Verdadero.

b) Falso.

24. El ciclo indoor genera importantes beneficios para el cuerpo: musculares, corazón, contra el estrés, dolor y las lesiones contra el envejecimiento, beneficios en los huesos.

a) Verdadero.

b) Falso.

25. Otras recomendaciones para la práctica segura de ciclo indoor: hacerse un reconocimiento médico previo, hidratación antes, durante y después, saber ajustarse en la bicicleta, llevar toalla, pulsímetro, ropa ajustada y transpirable, y no realizar una clase tras un periodo de ayuno.

a) Verdadero.

b) Falso.

26. El instructor en el ciclo indoor emplea una metodología de aprendizaje específica para el buen desarrollo de la clase:

a) Intenta un vocabulario sencillo y conocido por la dificultad de comunicación que puede existir en la sala.

b) Establece mensajes cortos, precisos y claros.

c) Debe tener una buena capacidad de escucha y adaptación al alumno/a.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

27. Las sesiones de ciclo indoor: debe de partir de las necesidades del grupo, lo niveles de dificultad deben estar contextualizados.

a) Verdadero.

b) Falso.

28. La participación activa de todo el grupo se debe de mantener en solo una sesión.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

29. Los beneficios que el ciclo indoor provoca en su organismo afecta:

- a) Nivel muscular: en las piernas y en las caderas, en el fortalecimiento de los músculos.
- b) En el corazón aumentando y controlando el ritmo cardiaco, ayudando al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre, reduciendo la tensión arterial.
- c) Contra el estrés, enfatiza la canalización de la mala energía y fuerza las habilidades sociales.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

30. Provoca importantes beneficios para el envejecimiento y los huesos, como aumento de eficacia de las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos y de su resistencia, lo que hace que la calidad de vida aumente.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

31. En el ciclo indoor existen diferentes ejercicios:

- a) Cambios en los ritmos, centrados en el cambio de resistencia, centrado en cambios en las piernas y cambios en el pedaleo.
- b) Ejercicios centrados en el cambio de resistencia y en el cambio de pedaleo.
- c) Ejercicios centrados en cambios en las piernas, en la resistencia y en el cambio en el pedaleo.
- d) Ninguna de las anteriores son correctas.

32. Existen dos niveles de aprendizaje en las clases de ciclo indoor: nivel básico o iniciación y alto o avanzado.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

33. En la fase de calentamiento de una sesión de ciclo indoor: las condiciones físicas idóneas para un entrenamiento se dan en el momento en que la temperatura corporal y también la musculatura se vean incrementadas.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

34. Después de un calentamiento general y unos ligeros estiramientos se hace necesario:

- a) Ejercicios de desarrollo óseo del hueso pélvico, mediante sentadillas específicas.
- b) Ejercicios de hipertrofia o tonificación de la cintura pélvica. Para ello, realizar abdominales y lumbares cinco min por sesión después del calentamiento general.
- c) Ejercicios de piernas: mediante posturas cuadrúpedas sin material auxiliar o media sentadillas separados de la pared.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

35. Entre los movimientos básicos en ciclo indoor, el sentado plano:

- a) Se flexiona de forma leve el brazo y apoyamos las manos en el manubrio de la bici (10 cm aproximadamente). Es recomendable una resistencia de 25-30 metros por minutos. En esta secuencia puede ser utilizada en la situación de reducción.
- b) Consiste en elevar continuamente el cuerpo sobre el sillín de la bicicleta, dejando las manos levemente apoyadas sobre el manubrio y mantenimiento una distancia de 25-30 cm.
- c) La a y la b son correctas.
- d) Ninguna de las anteriores son correctas.

36. Los ejercicios básicos de ciclo indoor están centrados en:

- a) Cambios en los ritmos. Podemos diferenciar: rozamiento por rozamiento y resistencia magnética.
- b) Ejercicios centrados en el cambio de pedaleo y rozamiento directo.
- c) Todas las opciones anteriores son correctas.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

37. El nivel básico o de iniciación de ciclo indoor:

- a) No se acostumbra al ritmo del instructor y necesita momentos de recuperación entre ejercicios.
- b) El objetivo perseguido suele ser la diversión y provocar una nueva actividad.
- c) La motivación no es muy alta.
- d) Todas las opciones son correctas.

38. En este tipo de alumnos/as de iniciación a ciclo indoor: el objetivo sería, mejorar la técnica de pedaleo, cuidando la posición y los movimientos del cuerpo.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

39. En los alumnos/as de ciclo indoor de nivel de aprendizaje medio se caracterizan porque:

- a) Pedalean al ritmo de la música, llevan practicando entre 6 meses y un año.
- b) La condición física es buena y el alumnado es capaz de controlar su intensidad de trabajo con eficacia, utilizando el pulsímetro.
- c) La motivación del alumno/a es intrínseca, ha comprobado los beneficios de la práctica y necesita de ella.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

40. El objeto en estos alumnos/as de nivel de aprendizaje avanzado es desarrollar la fuerza y resistencia en los grupos musculares, mejorando la capilarización muscular y desarrollando los sistemas de obtención de energía a través de los glúcidos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

41. Los factores que condicionan la resistencia son:

- a) Las fuentes de energía, el consumo de oxígeno.
- b) El umbral anaeróbico, la fatiga.
- c) a y b son correctas.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

42. Los tipos de resistencia en el Ciclo Indoor son:

- a) Aeróbica, anaeróbica y anaeróbica aláctica.
- b) Aeróbica y anaeróbica aláctica.
- c) Todas las opciones son correctas.
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.

43. La fuerza cardiaca se define como: las veces que el corazón realiza el ciclo completo de llenado y vaciado de sus cámaras en un determinado tiempo. Por comodidad se expresa siempre en contracciones por minuto, ya que cuando nos tomamos el pulso lo que notamos es la contracción del corazón.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

44. La flexibilidad es: la capacidad de una articulación o de un grupo articular para realizar movimiento con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

45. Los tipos de entrenamiento de la flexibilidad son:

- a) Estáticos y dinámicos.

- b) En el dinámico se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación.
- c) En el estático se utilizan ejercicios que exigen el mantenimiento de posiciones de estiramiento muscular durante cierto tiempo (los estiramientos). No hay movimiento aparente sino mantenimiento de una posición determinada durante unos segundos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

46. Los factores que condicionan la flexibilidad:

- a) Pueden ser: intrínsecos (estructura ósea, tipo de articulación, elasticidad de tejido muscular, de los ligamentos, masa muscular) y extrínsecos (herencia, sexo, sedentarismo, edad, etc.).
- b) Solo intrínsecos.
- c) Solo extrínsecos.
- d) Ninguna de las opciones anteriores es correcta.

47. El motivo principal por el que se es menos flexible con la edad es por algunas transformaciones que se dan en el cuerpo.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

48. Los factores que intervienen en el entrenamiento físico son: volumen, intensidad, recuperación y planificación deportiva.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

49. El entrenamiento deportivo actual engloba:

- a) Preparación física y psicológica.
- b) Preparación física, táctica y psicológica.
- c) Preparación física, táctica, psicológica y técnica.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

50. El entrenamiento se estructura en periodos por dos razones fundamentales: no puede mantener por mucho tiempo la forma deportiva, a causa de las limitaciones biológicas y los cambios periódicos de las estructuras y contenido del entrenamiento.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

51. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: los sustratos más utilizados en las diferentes rutas metabólicas durante el ejercicio físico son los hidratos de carbono y las grasas.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

52. Durante la actividad física existe una contracción muscular, que es posible gracias a una transformación de energía. En dicho proceso de energía existe...

- a) Ruptura de un enlace rico de energía.
- b) Aparición de fosfatos como ATP y CP.
- c) Liberación de la energía en forma de calor o energía térmica.
- d) Las opciones a y c son las correctas.

53. El ejercicio físico en cuanto a efectos orgánicos se puede decir que...

- a) A nivel cardiovascular, mejora las contracciones musculares e incrementa una mayor sensación de comodidad a la hora de desarrollar la actividad física.
- b) Combate el sobrepeso y la obesidad.
- c) A nivel cardiovascular, incrementará la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

54. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: los lípidos tienen una gran importancia biológicamente porque: constituyen las membranas celulares, forman la principal reserva de energía por su alto contenido calórico y vehiculizan las vitaminas liposolubles.

- a) Verdadera.
- b) Falso.

55. Denominamos lípidos a...

- a) La masa muscular mayoritaria del organismo, así como las propiedades funcionales de ellas.
- b) El conjunto de moléculas orgánicas, la mayoría biomoléculas, compuestas principalmente por carbono e hidrógeno y en su menor medida oxígeno.
- c) Biomoléculas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno.
- d) Mecanos receptores que evalúan la eficacia del flujo de sangre en relación al aumento de demanda metabólica.

56. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: en el organismo se producen innumerables procesos oxidativos, que son llevados a cabo por sustancias dotadas de una altísima capacidad oxidante, que se les llama radicales libre.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

57. Las proteínas son las sustancias que forman nuestra estructura orgánica:

- a) Constituidas por veinte aminoácidos.
- b) Se dividen en dos grupos: esenciales y no esenciales para el organismo.
- c) Las esenciales no las produce el organismo, las no esenciales sí las produce.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

58. La Vitamina B2 o Riboflavina...

- a) Al igual que la Vitamina B1, actúa como coenzima.
- b) Debe combinarse con una porción de otra enzima en el metabolismo de los glúcidos, grasas y especialmente en el metabolismo de las proteínas, ya que participa en el transporte de O₂.
- c) Es necesaria para el crecimiento, mantenimiento de la buena salud de la piel, uñas y cabello.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

59. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: las grasas son fundamentalmente energéticas y deben proporcionar entre el 20-30% de las calorías totales de la dieta.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

60. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: la deshidratación aumenta la frecuencia cardiaca, la temperatura, la sensación de fatiga así como el riesgo de golpe de calor.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

61. La luxación es una de las heridas agudas más frecuentes:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

62. Existen diferentes clases de fracturas:

- a) Fractura cerrada, abierta y complicada.
- b) Abierta y cerrada.
- c) Complicada y semirrígida.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

63. Algunos tipos de lesiones deportivas más frecuentes en zonas específicas son: fractura de metatarsiano por sobrecarga, tendinitis Aquílea, esguince lumbar, tendinitis del manguito de los rotadores.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

64. El ciclo indoor se tiene que practicar de forma segura si no puede provocar algunas importantes repercusiones anatómicas.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

65. Las repercusiones anatómicas que provoca el ciclo indoor de un modo no seguro son:

- a) Problemas de articulación de rodilla, de la cervicales y dorsales, de tendinitis, en extremidades y manos, en zonas genitales.
- b) Problemas de riñones, espalda y cabeza.
- c) La a y la b son correctas.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

66. La distensión: es la lesión microscópica del músculo que se produce al sobrepasar los límites normales de la elasticidad, produciéndose un estiramiento de las fibras son que exista un daño anatómico ni ruptura de los mismos.

a) Verdadero.

b) Falso.

67. Las articulaciones más susceptibles de sufrir lesiones son:

a) El hombro en un 95% anterior y un 5% luxación posterior.

b) La cadera.

c) Tobillo.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

68. La tendinitis aquilea se produce por fuerzas repetitivas que causan inflamación del tendón de Aquiles.

a) Verdadero.

b) Falso.

69. Para evitar importantes repercusiones a nivel anatómico por la práctica asidua de ciclo indoor: se tienen que limitar las sesiones y el volumen semanal de la práctica entre los alumnos/as.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

70. Algunos consejos de la prevención de lesiones deportivas son:

- a) Cuando se agache el alumno/a, no doblar las rodillas más allá del punto medio, no se debe torcer las rodillas al estirarse y mantener los pies planos en la superficie lo más que pueda.
- b) Debe brincar doblando las rodillas, para aterrizar de un modo adecuado, los ejercicios de estiramiento se deben realizar antes de practicar ciclo indoor, no se debe esforzar demasiado, usar calzado de talla apropiada, que de estabilidad y absorba el impacto contra el suelo.
- c) Usar superficies que sean blandas para realizar los ejercicios, no se debe correr en asfalto o cemento.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

71. La frecuencia cardiaca puede ser medida a través de:

- a) Pulso periférico, pulso aplicacional, pulso por monitorización y pulso por pulsioxímetro.
- b) Pulso periférico, pulso apical, pulso por monitorización y pulso por pulsioxímetro.

- c) Pulso periférico, pulso apical, pulso por monitorización y pulso por pulsioxímetro.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

72. La temperatura que posee el organismo cuando se dice que tiene febrícula es de:

- a) 35°.
- b) 37,1°-37,9°.
- c) 38°.
- d) 37,1°-37,8°.

73. Para poder prevenir una caída se debe de tener en cuenta causas:

- a) Intrínsecas.
- b) Extrínsecas.
- c) Intrínsecas y extrínsecas.
- d) Ninguna de las opciones anteriores con correctas.

74. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: la interrupción de la función respiratoria provoca ausencia de oxigenación a los órganos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

75. El masaje cardiaco se puede realizar de diversas formas dependiendo si va dirigido a:

- a) Un niño.
- b) A un lactante.
- c) A todo el mundo se le realiza de la misma forma.
- d) A un niño, a un lactante o a un adulto.

76. Cuando una persona sufre una fractura la actuación debe de ser la siguiente.

- a) Valorar los signos vitales, controlar la hemorragia, evitar el shock e inmovilizar.
- b) Valorar los signos vitales, realizar RCP, llamar al 112 en caso de ser necesario, controlar la hemorragia, evitar el shock e inmovilizar.
- c) Controlar la hemorragia, evitar el shock e inmovilizar.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son verdaderas.

77. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: existen pocas sustancias que pueden ser tóxicas por contacto a través de la piel o la mucosa conjuntival.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

78. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: el choque anafiláctico es una reacción aguda potencialmente letal, causada por la liberación masiva de mediadores químicos de mastocitos y basófilos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

79. El tener preparado el botiquín de primeros auxilios, puede:

- a) Hacer perder más el tiempo para ayudar al paciente.
- b) Puede ayudar a afrontar algunas emergencias.
- c) Pueden ayudar, ya que tiene todo lo preciso para solventar cualquier lesión.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son verdaderas.

80. Indica si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: es recomendable que el botiquín de primeros auxilios esté en una bolsa o caja con asas compactas, resistente y fácil de transportar.

- a) Verdadero.
- b) Falso.