

MF0249_2
HIGIENE Y ATENCIÓN
SANITARIA DOMICILIARIA
SOLUCIONARIO DE EJERCICIOS
DE AUTOEVALUACIÓN

ÍNDICE

MF0249_2 HIGIENE Y ATENCIÓN SANITARIA DOMICILIARIA

UF0119 CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE ATENCIÓN HIGIÉNICO-SANITARIA DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

| | |
|---|----|
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 1..... | 5 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 2..... | 8 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 3..... | 11 |

UF0120 ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y TRATAMIENTOS A PERSONAS DEPENDIENTES EN EL DOMICILIO

| | |
|---|----|
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 1..... | 14 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 2..... | 18 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 3..... | 22 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 4..... | 25 |

UF0121 MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y PRIMEROS AUXILIOS PARA LAS PERSONAS DEPENDIENTES

| | |
|---|----|
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 1..... | 29 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 2..... | 33 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 3..... | 37 |
| Solucionario ejercicios de evaluación Unidad Didáctica 4..... | 41 |

HIGIENE Y ATENCIÓN SANITARIA DOMICILIARIA

Solucionario de los ejercicios de autoevaluación

UF0119

CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE ATENCIÓN HIGIÉNICO-SANITARIA DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

Unidad Didáctica 1 (página 55):

1. Dentro de los cambios biológicos en el proceso de envejecimiento no se encuentra:

a) Pierden masa muscular. Esta situación se amplifica por el aumento del sedentarismo.

b) El tamaño del corazón aumenta y las venas y arterias pierden elasticidad y se endurecen.

c) La regeneración de las células es mucho más rápida. La piel se afina y no se arruga.

2. Completa el siguiente texto sobre la salud.

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud. El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 se agregó a la definición de la OMS: “y en armonía con el medio ambiente”, ampliando así el concepto que antiguamente se definía como ausencia de enfermedad.

3. Indica qué respuesta es correcta de las siguientes sobre tipos de enfermedad:

a) Las enfermedades agudas: se caracterizan por ser de duración determinada y de aparición repentina.

b) Las enfermedades crónicas afectan durante un año y el tratamiento se orienta a la enfermedad y a sus efectos para evitar que la enfermedad progrese.

c) Las enfermedades terminales siempre son curables y pueden ser degenerativas.

4. La deficiencia es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Por ejemplo, la pérdida de la vista, la pérdida de la memoria o la pérdida de un miembro.

a) Verdadero.

b) Falso.

5. Completa con la palabra que falta:

El origen de las discapacidades físicas puede ser genética o adquirida.

6. Las personas dependientes suelen tener las siguientes características generales (señala la correcta):

a) Inseguridad y baja autoestima, como consecuencia de las dificultades para realizar actividades y participar en la vida social.

b) Autonomía total en casi todas las ocasiones, si ha sido educada para ello.

c) Sentimientos de autoestima y de aceptación personal.

d) Facilidad de relaciones sociales y culturales.

7. Completa los tipos de cuidados de puede requerir una persona dependiente:

- **Cuidados preventivos.**
- **Cuidados asistenciales básicos o de mantenimiento.**
- **Cuidados sanitarios especiales.**
- **Cuidados psicosociales.**

8. La autodeterminación se define como el proceso por el cual la acción de una persona es el principal agente causal de su propia vida y de las elecciones y toma de decisiones sobre su calidad de vida, libre de influencias externas.

a) Verdadero.

b) Falso.

9. Dependiendo de la funcionalidad de la visión, las deficiencias visuales se clasifican en (completa la que falta):

- Ceguera total: ausencia de visión.
- Ceguera parcial: poseen restos visuales, perciben luz y bultos.
- **Ambliopía profunda (“ojo vago”): poseen restos visuales, se perciben volúmenes, colores y objetos a pocos centímetros.**
- Ambliopía propiamente dicha: precisan buena iluminación y materiales adecuados para percibir los objetos.

10. Indica la diferencia entre enfermedad y convalecencia:

La enfermedad se define como la desviación del estado de salud con menos posibilidades para desempeñar las AVD y la convalecencia es la fase del proceso de la enfermedad que va desde el final de los síntomas de la enfermedad hasta la recuperación de las funciones afectadas.

Unidad Didáctica 2 (página 126):

1. Las funciones de una unidad convivencial pueden ser (señala la incorrecta):

a) Económica: hay distintas opciones, como el mantenimiento de los miembros no productivos, unidad de consumo o compartir gastos.

b) Educativa-socializadora: la educación que se recibe ayudará o no a la integración en la sociedad de los diferentes miembros de la unidad.

c) Psicológica: en ningún caso es una función la satisfacción de las necesidades de afecto, seguridad y reconocimiento.

2. Indica 3 de las principales funciones de los SAD:

- **Atención personal (aseo, alimentación, vestido...).**
- **Atención doméstica (limpieza hogar, compra, cocina...).**
- **Atención psicosocial (escucha activa, animar...).**

3. Indica dos pautas que puedan ayudar a prevenir los riesgos psicosociales en la o el cuidador principal:

- **Pedir ayuda a los Servicios Sociales de su localidad para recibir prestaciones adecuadas, información y formación.**
- **Una buena alimentación, descanso y realizar actividades que no sean el cuidado de la persona dependiente.**

4. Señala la respuesta incorrecta de las siguientes, sobre las prestaciones establecidas por el SAAD:

a) Centros y servicios de atención integral a las personas en situación de dependencia.

b) Prestaciones económicas para favorecer la atención de las necesidades básicas de todas las personas, sean o no dependientes.

c) El servicio de Teleasistencia y el SAD o Servicio de Ayuda a Domicilio.

5. Completa la siguiente respuesta:

Desde el SAD podemos diferenciar 3 programas: el Programa de atención doméstica: cuidado y mantenimiento del domicilio, el Programa de atención personal y el programa de atención social y relacional con el entorno, con objetivos de acompañamiento en gestiones externas (administrativo o sanitario) actividades lúdicas y sociales para prevenir la soledad y favorecer la integración.

6. Las funciones principales en las que intervienen las y los PASS son:

a) Asistencial, rehabilitadora y socializadora.

b) Asistencial principalmente y de limpieza del domicilio.

c) Asistencial, rehabilitadora y educativa.

d) Rehabilitadora, asistencial, socializadora y educativa.

7. Completa el siguiente párrafo sobre la confidencialidad y la intimidad en el SAD:

Además de la confidencialidad, el auxiliar debe mostrar respeto por la intimidad de las personas dependientes, esto es, el derecho de las mismas a mantener sus vidas, sus actos y sus circunstancias personales fuera de la “vista de los demás”.

8. Identifica de las siguientes pautas cuál es la incorrecta en relación a la higiene del o la PASS:

a) Hay que tener las uñas bien recortadas y limpias, lavarlas antes y después de atender al usuario.

b) Se debe mantener el cabello siempre limpio, recogido y cuidado.

c) Llevar el uniforme o ropa de trabajo siempre puesto dentro y fuera del domicilio.

9. Enumera cuáles son las fases para crear una relación de ayuda adecuada con la persona usuaria del SAD:

- **Acogida y orientación.**
- **Exposición, clarificación e identificación del problema.**
- **Confrontación y reestructuración del problema.**

10. Uno de los riesgos psicosociales más constantes en los y las PASS es el Síndrome del quemado o Burnout. Elige, de las siguientes pautas para prevenirlo, cuál no es la correcta:

a) Aceptar propinas, dinero y objetos de valor para compensar la dedicación que requiere esta profesión.

b) Respetar los horarios de comidas y descansos personales durante la jornada laboral.

c) Informará de las acciones realizadas al coordinador/a del servicio y muy especialmente de aquellas que puedan suponer un riesgo para la salud o higiene de los usuarios o su familia.

Unidad Didáctica 3 (página 196):

1. La piel está constituida por tres capas principales, completa sus nombres:

Desde el exterior al interior, podemos distinguir epidermis, dermis e hipodermis o tejido subcutáneo.

La piel está constituida por tres capas principales, completa sus nombres: Desde el exterior al interior, podemos distinguir: epidermis, dermis e hipodermis o tejido subcutáneo.

2. Las funciones de la piel son (indica la respuesta correcta):

- a) Protectora: contra microorganismos patógenos y agentes externos.
- b) Termorreguladora: la piel colabora en mantener el equilibrio en la temperatura.
- c) Excretora: elimina a través de las glándulas: el sudor y la grasa.

d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

3. Completa la siguiente frase:

Una correcta higiene y aseo aporta beneficios a nivel físico y también a nivel psicológico, ya que la persona al estar aseada se siente con más autoestima, dignidad y por ende, más predispuesta a establecer relaciones sociales, salir a la calle y participar en actividades.

4. Identifica la respuesta incorrecta de las siguientes, en relación a las consideraciones generales para cualquier técnica de higiene general o por partes:

a) Valorar el tipo de técnica a realizar en función del grado de dependencia, necesidades higiénicas y estado de salud de la persona usuaria,

b) Mantener la intimidad de la persona usuaria utilizando cortinas o biombo para separar visualmente de otras personas.

c) Mantener abiertas las puertas y ventanas para que se vaya ventilando la estancia.

5. Define qué son las UPP:

Las úlceras por presión o UPP, son lesiones de origen isquémico causadas en la piel y tejidos subyacentes por presión anormal y sostenida, en general sobre planos óseos.

6. Señala de los siguientes consejos cuál es correcto en relación a la higiene de una persona con sonda vesical:

a) El o la PASS deberá lavarse las manos, pero no es necesario el uso de guantes al manipular la sonda o la bolsa.

b) La bolsa de drenaje debe permanecer siempre a un nivel más alto que la vejiga para prevenir un retroceso del flujo urinario hacia la vejiga.

c) Vigilar que el tubo de la sonda o de la bolsa no estén doblados para que no se impida el paso de orina a la bolsa.

7. Define que es una ostomía:

Es una operación quirúrgica en la que se practica una abertura en la pared abdominal para dar salida a una víscera al exterior, como el tracto intestinal o uno o ambos uréteres. Las heces o la orina en tal caso se recogen en un dispositivo diseñado especialmente para ello.

8. Identifica la respuesta incorrecta en relación a las fases de una enfermedad infecciosa:

a) Periodo de incubación. Tiempo comprendido entre la entrada del agente hasta la aparición de sus primeros síntomas.

b) Periodo de desarrollo. La persona se vacuna para que no avance la enfermedad.

c) Convalecencia. Se vence a la enfermedad y el organismo se recupera.

9. Identifica la respuesta correcta. Podemos ayudar mucho a la autonomía de la persona en el momento de vestirse:

a) Si le proporcionamos ropa adecuada con cremalleras, velcros.

b) Dejamos que realice por sí misma, todas las acciones que pueda.

c) Todas son correctas.

10. Completa el siguiente párrafo:

Una vez que se ha producido el fallecimiento, el profesional de atención sociosanitaria tendrá que seguir un protocolo de actuación. Dependiendo de la empresa o entidad con la que trabaje este profesional variarán los pasos a seguir. Por ello, cuando tengas una persona en este proceso procura informarte de los pasos a seguir.

UF0120

**ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y TRATAMIENTOS
A PERSONAS DEPENDIENTES EN EL DOMICILIO**

Unidad Didáctica 1 (página 267):

1. Completa las partes integrantes del tubo que faltan en relación a la siguiente lista:

- Cavidad oral.
- Faringe.
- Esófago.
- Estómago.
- **Intestino delgado.**
- **Intestino grueso.**

2. El sistema endocrino está formado por glándulas que producen hormonas. identifica la respuesta incorrecta:

- a) La glándula pineal, la hipófisis, el hipotálamo.
- b) El tiroides, la paratiroides, el páncreas y el hígado.
- c) Las glándulas suprarrenales.
- d) La vesícula biliar, las glándulas salivales.**

3. Explica la diferencia entre nutrición y alimentación:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

4. Los alimentos se pueden clasificar en (indica la respuesta correcta):

a) Alimentos energéticos: predominan los hidratos de carbono y las grasas como las carnes.

b) Alimentos plásticos: predominan los alimentos con vitaminas como las frutas.

c) Alimentos reguladores: predominan los alimentos con proteínas como los cereales.

5. En relación a la dieta de las personas mayores (indica la respuesta correcta):

a) El impacto de la malnutrición en este grupo de población supone un mayor riesgo de contraer enfermedades e incluso de mortalidad.

b) El proceso de envejecimiento afecta a la función digestiva, de tal modo que se reduce la absorción intestinal de los nutrientes, pudiendo ocasionar en las personas mayores cuadros de desnutrición.

c) Las dos respuestas anteriores son correctas.

6. El Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor regula el etiquetado con la finalidad de proteger nuestro derecho a una información verídica.

a) Verdadero.

b) Falso.

7. Diferencia dieta basal de dieta terapéutica:

Se llama dieta basal cuando esta no presenta ninguna modificación debido a enfermedades de la persona. Las dietas terapéuticas son las que indica el médico en caso de una patología, como, por ejemplo, pueden ser: una dieta para personas diabéticas o hipertensas.

8. En relación a la planificación de la alimentación en la unidad convivencial. (indica la incorrecta):

a) En condiciones normales se respetan los menús preestablecidos por el médico o especialista.

b) Dos veces por semana la persona puede descansar de su dieta para estar más motivada a seguirla.

c) Un diabético organizará su menú reduciendo el contenido en azúcar y en personas hipertensas se reducirá la cantidad de sal.

9. Indica la respuesta incorrecta de las siguientes, en relación a la postura durante la alimentación de un paciente:

a) En pacientes que pueden sentarse, a la hora de la alimentación, deberá adoptar una posición de sedestación.

b) En pacientes encamados, se procederá a colocar al usuario en posición Fowler.

c) Si el paciente está encamado siempre se procederá a realizar la alimentación con sonda nasogástrica.

10. La planificación de los menús debe ser semanal y a la vez mensual, es decir, tener en cuenta que hay alimentos que deben ser consumidos todos los días y otros ocasionalmente.

a) Verdadero.

b) Falso.



Unidad Didáctica 2 (página 289):

1. La alimentación del paciente se podrá llevar a cabo por tres vías diferentes (señala la correcta):

a) Alimentación por vía oral: por vía digestiva, a través de distintos dispositivos de ayuda, como la sonda nasogástrica (SNG).

b) Alimentación enteral: a través de la cavidad bucal.

c) Alimentación parenteral: a través de un catéter endovenoso (por vía intravenosa).

2. Indica la respuesta incorrecta en relación a las pautas del profesional sociosanitario respecto a la alimentación en el domicilio:

a) Preparar los alimentos que se van a consumir, adecuando estos a la capacidad de masticación y deglución de la persona.

b) Dar siempre la comida al usuario para asegurarnos de que completa la alimentación y no se atraganta.

c) Mostrar paciencia, evitando que nuestras prisas transmitan agobio a la persona.

3. Hay ocasiones, que por los problemas de deglución que presenta la persona, nosotros somos los responsables de suministrarle el alimento, es posible que incluso, tengamos que utilizar para ello una jeringa directamente en el fondo de la boca. En estos casos somos quienes tenemos que cuidar que el alimento esté a la temperatura idónea y que se respeten sus ritmos de deglución para evitar la aspiración al bronquio o broncoaspiración.

a) Verdadero.

b) Falso.

4. Para evitar la broncoaspiración durante la alimentación oral en pacientes con problemas neurológicos, de semiinconsciencia o deglutorios, debemos tener en cuenta los siguientes consejos (señala la respuesta incorrecta):

a) Preguntar y comprobar si el paciente presenta dificultades para tragar. Si no puede contestar, tenemos que observar sus gestos y estado general.

b) Evitar la ingesta de líquidos sin espesantes o gelatinas y aconsejar el cambio de dieta a una de consistencia blanda.

c) Tras la ingesta acostar a la persona para que realice mejor la digestión sin atragantarse.

5. Define en qué consiste la alimentación enteral:

La nutrición enteral consiste en la administración de los alimentos necesarios para conseguir un soporte nutricional adecuado por vía digestiva, ya que el paciente no es capaz de ingerirlos por vía oral debido a alguna patología oncológica o cancerígena, neurológica, o gastrointestinal. Para su administración es necesario el uso de dispositivos de ayuda llamados sondas, con cuya utilización se suprimen las etapas bucal y esofágica de la digestión.

6. Las sondas nasogástricas son dispositivos colocados por el o la PASS directamente en los orificios nasales. Estos tubos llegan hasta el estómago pasando por el esófago. Quedan fijados mediante esparadrapo a la nariz y pueden permanecer un tiempo prolongado (desde 15 días a 6 meses, dependiendo del material).

a) Verdadero.

b) Falso.

7. Indica qué método falta en la siguiente lista, de los utilizados en la administración de alimentos por vía enteral:

La infusión continua a través de bomba infusora,

La infusión intermitente, también a través de bomba infusora.

Por bolos a través de jeringa y de forma manual.

El método de infusión por gravedad.

8. Propón tres consejos generales para la alimentación enteral:

- **Si el volumen aspirado es superior a 125-150 ml, esperar una hora antes de administrar la nueva toma o reiniciar la alimentación.**
- **Lavar los envases reutilizables y los equipos con agua jabonosa. Aclarar y secar.**
- **Tener en cuenta que los equipos de bomba deben sustituirse diariamente para asegurar su correcto funcionamiento.**
- **Los contenedores de plástico y las líneas de gravedad deben cambiarse cada 48-72 horas como máximo.**
- **Compruebe la fecha de caducidad.**

9. Define qué son los espesantes y cuándo se utilizan:

En la alimentación oral las personas dependientes pueden presentar dificultades para la deglución. En este caso se utilizan espesantes. Estos pueden ser neutros, es decir, sin sabor y con sabor o no neutros. Los espesantes que se utilizan habitualmente son productos a base de almidones modificados, en polvo. También existen productos a base de gelatina, pero su uso es menos frecuente.

10. Indica de las siguientes, cuáles son ayudas técnicas para la alimentación:

a) Cubiertos con variedad de mangos de diferentes grosores, materiales, pesos y longitudes, que acoplándose a los distintos cubiertos consiguen dar solución a múltiples problemas de manipulación.

b) El cuchillo Nelson combina dos funciones. Se trata de un cuchillo que tiene dientes en su extremo para utilizarlo también como tenedor.

c) Las respuestas a y b son correctas.



Unidad Didáctica 3 (página 311):

1. Enumera los materiales básicos necesarios para la recogida de excretas:

- **Orinal tipo cuña o botella.**
- **Empapador.**
- **Papel higiénico.**
- **Guantes.**
- **Impreso del centro de salud sobre el análisis.**
- **Etiquetas con los datos del paciente o, en su defecto, rotulador indeleble para anotar su nombre.**
- **Bote estéril para recoger la muestra.**
- **Material de aseo: palangana, agua y jabón, esponja y toalla.**

2. Identifica la respuesta incorrecta en relación a la recogida de eliminaciones con cuña con una persona colaboradora que está encamada:

- a) Si está encamada y la cama lo permite, es mejor elevar ligeramente el cabecero.
- b) Preparar los materiales antes de comenzar el procedimiento.

c) Retirar toda la sábana para evitar que se ensucie la ropa de cama. es mejor que permanezca retirada hasta el final.

3. En el procedimiento con una persona que es dependiente y con cierta demencia, no hay que informarle ni explicar el proceso ya que es una persona que no puede comprenderlo.

- a) Verdadero.
- b) Falso.**

4. Indica la respuesta incorrecta en relación a la recogida de eliminaciones con un usuario ostomizado:

a) Una persona ostomizada es aquella que ha sido objeto de una intervención quirúrgica para realizar una apertura artificial del intestino delgado o grueso a la pared abdominal.

b) En estos casos el usuario suele llevar una bolsa adherida a la piel para favorecer la recogida de las eliminaciones y otra para las deposiciones normales.

c) Si la persona es autónoma realizará ella misma la tarea. Es posible que necesite nuestra ayuda e información la primera vez.

5. Siempre que realices un procedimiento de recogida de excretas recuerda anotar en tu aplicación de móvil o documento de registro que lo has hecho, hora y qué ha sucedido. Es importante que la empresa de ayuda a domicilio para la que trabajas conozca las tareas que has realizado.

a) Verdadero.

b) Falso.

6. Durante los procedimientos de recogida de excretas es probable que existan riesgos de infección. Identifica las causas correctas:

a) Estancamiento de la orina en la vejiga.

b) No limpiar bien la cuña o la botella según sea el caso.

c) A y b son correctas.

7. Para salvaguardar la higiene y presencia física de la persona usuaria, es necesario tener en cuenta, señala la respuesta incorrecta:

a) Preparar el material y acercarlo a la habitación. No empezar sin tenerlo todo preparado para evitar dejar a la persona desnuda en la habitación.

b) Saludar y explicar a la persona el procedimiento en el caso de que sea autónoma para que colabore.

c) El aseo en el perineo es después de la recogida de eliminaciones.

8. Completa el siguiente párrafo:

Los procedimientos anteriormente explicados generan en muchas personas estados de ansiedad e inseguridad. Por ello es esencial que actuemos con naturalidad y prudencia, pero a la vez preservando la intimidad de la persona.

9. Indica de las siguientes cuál no es una dificultad que nos podemos encontrar en el procedimiento de recogida de excretas:

a) La obligación de permanecer en cama puede alterar el carácter de la persona usuaria y sentirse con miedo, agresiva o triste. Tengamos en cuenta su estado de ánimo.

b) La imposibilidad de que la propia usuaria pueda acceder a la cuña o a la botella porque suele estar en el aseo. Acercar los materiales necesarios.

c) Aunque pueda existir cierta incomodidad de la persona ante la presencia, en ningún caso podemos dejarla sola durante la micción.

10. Indica dos causas por las que la persona puede tener dificultades para defecar y recoger las heces para análisis:

- **La propia inmovilidad.**
- **El pudor a eliminar en presencia de otra persona.**

Unidad Didáctica 4 (página 391):

1. Completa el siguiente párrafo:

El metabolismo empieza en el momento de la concepción y termina cuando morimos. Es un proceso vital para todas las formas de vida, no solo para los seres humanos. Si se detiene el metabolismo en un ser vivo, a este le sobreviene la muerte. Cada persona tiene un metabolismo distinto, y este tiene una relación directa con el ciclo vital.

2. Diferencia el concepto de fármaco y de medicamento:

Fármaco y medicamento no son lo mismo.

- **Fármaco: sustancia que se utiliza para el diagnóstico, el alivio, el tratamiento y/o la curación de la enfermedad, así como para su prevención. Es una sustancia capaz de modificar la estructura y/o las funciones de un organismo vivo**
- **Medicamento: es el preparado farmacéutico que contiene uno o más fármacos y que se emplean directamente para el diagnóstico, prevención, curación o alivio de las enfermedades.**

3. Respecto a la composición de los medicamentos indica la respuesta correcta:

a) El principio activo, que es la sustancia responsable de la actividad farmacológica.

b) Los excipientes son los componentes del medicamento diferentes del principio activo.

c) A y b son correctas.

4. Completa los espacios en blanco del siguiente cuadro:

| SÍMBOLO | SIGNIFICADO | SÍMBOLO | SIGNIFICADO |
|---|--|---|---|
|  | Dispensación sujeta a prescripción médica |  | Estupefaciente |
|  | Psicotropo incluido en el Anexo I del Real Decreto 2829/1977 |  | Psicotropo incluido en el Anexo II del Real Decreto 2829/1977 |
|  | Conservación en frigorífico |  Conducción: ver prospecto | Medicamentos que pueden reducir la capacidad de conducir o manejar maquinaria peligrosa |
|  Fotosensibilidad: ver prospecto | Medicamentos que pueden producir fotosensibilidad |  Material radiactivo | Símbolo internacional de radiactividad (señalización de radiaciones ionizantes) |
|  | Gas medicinal comburentes |  | Gas medicinal inflamable |
| ECM | Medicamento de especial control médico | H | Medicamento de uso hospitalario |
| EFP | Medicamento publicitario | MTP | Medicamentos tradicionales a base de plantas |
| DH | Medicamento de diagnóstico hospitalario o de prescripción por determinados médicos especialistas | TLD | Medicamentos de dispensación renovable |

5. Indica de las siguientes respuestas cuál es correcta en relación a la composición de la sangre:

a) Los eritrocitos (glóbulos rojos o hematíes) son producidos por la médula ósea, hígado y bazo.

b) Los leucocitos (glóbulos blancos) constituyen la defensa del organismo contra antígenos (virus, bacterias...). Solo se forman en la médula ósea.

c) Ambas respuestas son correctas.

6. Completa el siguiente párrafo:

La tríada constituida por el pulso, la frecuencia respiratoria y la presión arterial, junto con la temperatura, suelen considerarse el indicador basal del estado de salud del paciente, razón por la cual se les conoce como signos vitales.

7. Enumera cuáles son los cinco correctos previos a la administración de un medicamento:

- **Fármaco correcto: comprobar como mínimo dos veces el medicamento y antes de administrarlo.**
- **Dosis correcta: comprobar siempre la dosis pautada con la que se está preparando.**
- **Vía de administración correcta.**
- **Hora correcta.**
- **Paciente correcto: verificar que es el paciente adecuado por medio de preguntas o a través de documentos identificativos.**

8. Indica cuáles de las siguientes respuestas no son correctas en relación a las vías de administración de medicamentos:

a) Vía oral: medicación administrada por la boca. Se absorbe a través del sistema digestivo.

b) Vía tópica: se administra a través de la piel o mucosas.

c) Vía parenteral: a través de sondas colocadas externamente como la sonda nasogástrica o por medio de una intervención quirúrgica como la PEG.

9. Diferencia aerosolterapia, ventiloterapia y oxigenoterapia:

La aerosolterapia es la administración de fármacos en forma de aerosol por vía inhalatoria, con el objetivo de obtener concentraciones de medicamentos en el aparato respiratorio.

La oxigenoterapia es una técnica a través de la cual se administra oxígeno a concentraciones mayores que las que se encuentran en el aire del ambiente, con la intención de tratar o prevenir los síntomas y las manifestaciones de la hipoxia (todo el cuerpo o una parte no recibe el suficiente oxígeno).

La ventiloterapia es la respiración artificial. Consiste en la realización de la ventilación del paciente por medios artificiales o mecánicos (respiradores), para conseguir una ventilación alveolar suficiente, que asegure el intercambio de gases en los alvéolos pulmonares.

10. Indica cuál es correcta de las siguientes respuestas en relación a los riesgos en la administración de medicamentos:

a) El exceso de dosis a la prescrita de un fármaco por el médico puede generar toxicidad en el organismo.

b) Pueden aparecer alergias, ya que el organismo se defiende de aquellas sustancias que considera nocivas.

c) A y b son correctas.

UF0121

MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y PRIMEROS AUXILIOS PARA LAS PERSONAS DEPENDIENTES

Unidad Didáctica 1 (página 416):

1. Indica qué funciones faltan en relación al aparato locomotor:

- Función de soporte: sostén de los demás tejidos y órganos.
- Función locomotora: posibilita los desplazamientos y movimientos, junto a los músculos. Los huesos actúan como palancas para permitir el movimiento junto a la fuerza de los músculos. Las articulaciones funcionan como bisagras.
- Función de protección: protege los órganos vitales delicados como cerebro, corazón, pulmones.
- **Función hematopoyética: la médula roja de los huesos produce los glóbulos rojos sanguíneos.**
- **Función de reserva: los huesos también son reservorio de minerales como calcio y fosfato y en los músculos se acumula algo de glucosa.**

2. Indica la correcta, de las siguientes respuestas en relación a las funciones de los huesos:

a) Función de movimiento: los huesos son tendones que facilitan el movimiento del cuerpo.

b) Función de homeostasis mineral: el tejido óseo almacena una serie de minerales que distribuye directamente a los órganos.

c) Ninguna de las respuestas es correcta.

3. Identifica la respuesta correcta de las siguientes en relación al sistema esquelético:

a) La cabeza consta de 29 huesos que forman la cara y el cráneo.

b) El tronco está formado por el omóplato y la clavícula.

c) Las extremidades superiores están formadas por los huesos del pecho y abdominales.

4. Enumera los diversos tipos de tejidos musculares que existen en el cuerpo humano:

- **Músculo esquelético o estriado, es el que relacionamos con el movimiento. Es de contracción voluntaria**
- **Músculos lisos como la musculatura de la pared estomacal o la de la pared intestinal. Son de contracción involuntaria.**
- **Músculo cardíaco que forma la pared del corazón.**

5. Indica la respuesta incorrecta en relación a las siguientes sobre los tipos de músculos según los movimientos que pueden realizar:

a) Flexores y extensores: acercan o separan, respectivamente, dos partes de un miembro.

b) Abductores y aductores: hacen girar un hueso alrededor de un eje longitudinal.

c) Elevadores o depresores: levantan o bajan una parte del cuerpo.

6. Identifica la respuesta correcta, de las siguientes, en relación a las patologías más frecuentes del sistema locomotor:

- a) La hernia discal es la pérdida de continuidad de la superficie del hueso.
- b) Las enfermedades reumáticas producen una inflamación en los huesos, músculos y articulaciones.
- c) La artrosis se caracteriza por el desgaste del cartílago que hay entre las articulaciones y por la inflamación.**

7. Define qué son las articulaciones:

Las articulaciones son el conjunto de partes duras y blandas que se disponen uniendo huesos entre sí. Gracias a ellas el esqueleto forma una unidad integral y se produce el movimiento.

8. De las siguientes cuál no es un tipo de articulación:

- a) Sinartrosis: articulaciones sin movimiento como las de los huesos craneales.
- b) Antiartrosis: permiten algo de movimiento como las que unen las vértebras de la columna.**
- c) Diartrosis: facilitan movimientos amplios como la rodilla. Son las más abundantes en el cuerpo.

9. Indica la respuesta correcta en relación a los elementos que componen una articulación tipo diartrosis:

- a) Cápsula articular: recubre la superficie interna de la cápsula articular. Se une a los bordes del cartílago articular.
- b) Cartílago articular: pequeño espacio entre las caras articulares de los dos huesos de la articulación.
- c) Ligamentos: fuertes cordones de tejido fibroso, blanco, denso en la mayoría de las articulaciones sinoviales. Crecen de hueso a hueso, uniéndose más firmemente de lo que sería posible sólo con la cápsula.**

10. Identifica cuál no es una de las principales clases de articulaciones móviles:

a) Articulaciones uniaxiales permiten movimiento en un solo eje como las articulaciones en bisagra, gínglimo o troclear.

b) Articulaciones biaxiales permiten movimiento alrededor de 2 ejes como las articulaciones planas, deslizantes o artrodias.

c) Articulaciones multiaxiales permiten los movimientos en 3 o más ejes o planos como las estrelladas o estreosis.



Unidad Didáctica 2 (página 458):

1. Indica la respuesta correcta en relación a las posiciones anatómicas:

a) Decúbito supino o dorsal: la persona se encuentra tendida boca arriba en posición horizontal, con la espalda en contacto con la superficie y las extremidades superiores e inferiores extendidas.

b) Decúbito prono, ventral o abdominal: la persona se encuentra tendida de lado, con uno u otro costado sobre la superficie, los miembros suelen estar extendidos. El decúbito lateral puede ser izquierdo o derecho.

c) Posición de Fowler: es una posición de decúbito lateral izquierdo con el brazo y la pierna de este lado extendida y la extremidad inferior derecha flexionada a nivel de la cadera y la rodilla.

2. La posición ginecológica o de litotomía es una posición de decúbito supino con las piernas flexionadas sobre los muslos y estos en abducción y flexión sobre la pelvis. Suele realizarse en una camilla especial que cuente con dispositivos para mantener las piernas elevadas, apoyando las pantorrillas o los pies en soportes o estribos.

a) Verdadero.

b) Falso.

3. Indica la respuesta correcta en relación a los elementos básicos de la mecánica corporal:

a) Alineación corporal o postura: cuando el cuerpo está bien alineado, se mantiene el equilibrio sin tensiones innecesarias.

b) Equilibrio y movimiento corporal coordinado que implica el funcionamiento integrado de los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular.

c) A y b son correctas.

4. En relación a los principios generales del movimiento corporal para profesionales de la atención sociosanitaria señala la respuesta incorrecta:

a) Los grandes músculos se fatigan más que los pequeños y tienden a trabajar por separado.

b) El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo depende de la resistencia del cuerpo y de la fuerza de la gravedad.

c) Empujar o deslizar un objeto requiere menos esfuerzo que levantarlo, porque levantarlo implica un movimiento contrario a la gravedad.

5. Para empujar y tirar correctamente es necesario (indica la respuesta correcta):

a) Situarse lejos del objeto, colocando un pie ligeramente, apretando los músculos de las piernas y glúteos.

b) Para empujar apoye las manos sobre el objeto y flexione los codos. Inclínate sobre él, trasladando el peso del miembro inferior colocando atrás al que está adelante y aplique presión continua y suave.

c) Para tirar, agárrese el objeto y estire al máximo los codos. Inclínate en la misma dirección a aquel, desplazando el peso de las piernas del frente a la de atrás.

6. En relación a la movilización, traslado y deambulación con la persona usuaria, hay que tener en cuenta (indica la respuesta incorrecta):

a) Lo primero, antes de iniciar cualquier movimiento con la persona usuaria, hay que comprobar su estado general en ese momento.

b) Explicar de forma concreta qué se va a hacer y empezar lentamente para que el usuario se adapte a cada movimiento, evitando así toda respuesta refleja a un estiramiento demasiado rápido.

c) No cambiar ni mover los muebles de la vivienda bajo ninguna circunstancia ya que hay que respetar los objetos del domicilio.

7. Para realizar el traslado de una persona usuaria de la cama a la silla de ruedas (indica la respuesta incorrecta):

a) Primero se frena la silla y se comprueba su estado general (limpieza y seguridad).

b) El profesional de atención sociosanitaria se coloca frente al usuario con el pie que está más próximo a la silla por delante del otro y entre las piernas del usuario.

c) Se le pide al usuario que ponga sus manos rodeando el cuello del PASS.

8. La deambulación es la capacidad del individuo para trasladarse desde la cama a la silla de ruedas sin ayudas técnicas, a pesar de tener una enfermedad o discapacidad.

a) Verdadero.

b) Falso.

9. En relación a la utilización de la grúa es conveniente (señala la respuesta correcta):

a) Lo primero y más importante es no utilizar la máquina si no se conoce su funcionamiento y comprobar que tiene batería suficiente para realizar la actuación.

b) Es necesario frenar la grúa, pero no la cama.

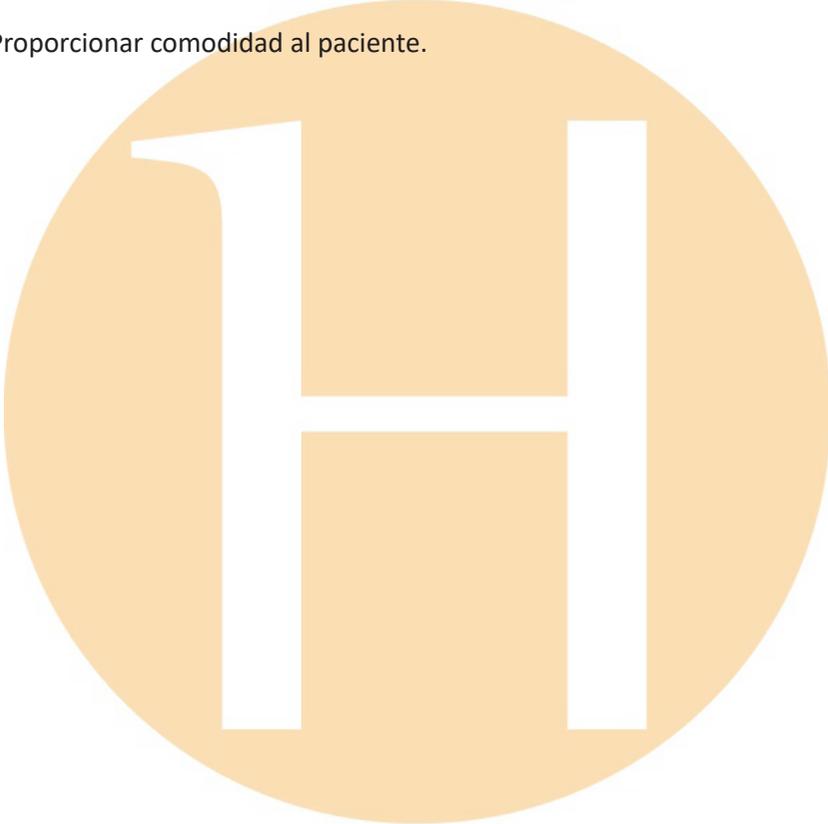
c) Ir a buen ritmo para que nos dé tiempo antes de que se acabe la batería de la máquina. Tiene una duración determinada.

10. En relación a la finalidad u objetivos de realizar los cambios posturales a una persona usuaria que está encamada (indica la respuesta incorrecta):

a) Evitar que la ropa se enganche a la cama.

b) Prevenir la aparición de úlceras por presión.

c) Proporcionar comodidad al paciente.



Unidad Didáctica 3 (página 477):

1. Los signos vitales incluyen la temperatura corporal, frecuencia cardíaca (pulso), frecuencia respiratoria (respiración) y presión arterial. A medida que la persona envejece y/o enferma los signos vitales pueden cambiar. Una forma de comprobar el estado general de la persona usuaria es tomar las constantes vitales.

a) Verdadero.

b) Falso.

2. Indica cuál es la incorrecta de las siguientes afirmaciones:

a) Los y las PASS podemos colaborar con la persona, los cuidadores o el médico en relación a la toma de constantes.

b) Tenemos autorización para diagnosticar ya que tenemos formación sociosanitaria.

c) Solo informarnos de los resultados al personal sanitaria y/o a nuestras coordinadoras del SAD.

3. Indica la incorrecta de las siguientes cuestiones en relación a la toma de temperatura corporal:

a) La toma diaria, incluso a distintas horas, de temperatura, suele estar unida al control sobre algunas patologías.

b) Los y las PASS nunca tomaremos la temperatura a las personas usuarias porque son sus familiares los que tienen esta responsabilidad.

c) La temperatura normal del cuerpo de una persona varía dependiendo de su género, su actividad reciente, el consumo de alimentos y líquidos, la hora del día y, en las mujeres, de la fase del ciclo menstrual en la que se encuentren.

4. Enumera los distintos valores que están fuera del rango de temperatura normal:

- **Febrícula, que es un estado caracterizado por fiebre moderada entre 37° y 38°C, ligada a la existencia de lesiones o/e infecciones.**
- **Fiebre cuando la temperatura asciende por encima de 38°C.**
- **Hipertermia es el aumento súbito e intenso de la temperatura corporal por encima de los 40°.**
- **Hipotermia cuando baja de 35°C.**

5. En relación a los aparatos para medir la temperatura corporal indica la respuesta incorrecta:

a) Para medir la temperatura corporal en la actualidad están recomendados los termómetros de mercurio por su bajo impacto medioambiental.

b) Los termómetros que se venden actualmente son de galio, que es inocuo para el organismo y que genera mucho menor impacto medioambiental.

c) Como alternativa a los termómetros de mercurio están los termómetros infrarrojos.

6. La persona que cuenta las respiraciones debe observar los movimientos respiratorios avisando a la persona usuaria que va a comprobar este parámetro y sin pretender intervenir en su ritmo, ya que, si una persona sabe que se están contando sus respiraciones, generalmente las altera o modifica, por ejemplo, respirando con más profundidad.

a) Verdadero.

b) Falso.

7. Indica algunas de las principales alteraciones de la respiración:

- **Apnea:** ausencia o cese de la respiración; puede ser transitoria o definitiva.
- **Taquipnea:** frecuencia respiratoria mayor de 24 rpm.
- **Bradipnea:** frecuencia respiratoria menor de 10 rpm.
- **Disnea:** dificultad respiratoria del paciente; puede ser objetiva, por falta de oxígeno; o subjetiva, por sensación de asfixia del paciente.
- **Hiperpnea:** aumento de la profundidad de la respiración; es decir, del volumen respirado.
- **Ortopnea:** incapacidad para respirar en posición horizontal; también llamada disnea de decúbito.
- **Tiraje:** utilización de musculatura accesoria en la respiración (por ejemplo, en el tiraje abdominal el paciente utiliza músculos abdominales para respirar).

8. Indica la respuesta correcta en relación a la toma de la presión arterial (PA):

a) En condiciones normales la tensión arterial (TA) debe medirse con el paciente lo más relajado posible, es decir, al final de la exploración física.

b) Los profesionales sociosanitarios solemos utilizar el tensiómetro que hay en la vivienda para colaborar con esta medición.

c) A y b son correctas.

9. Completa el siguiente párrafo:

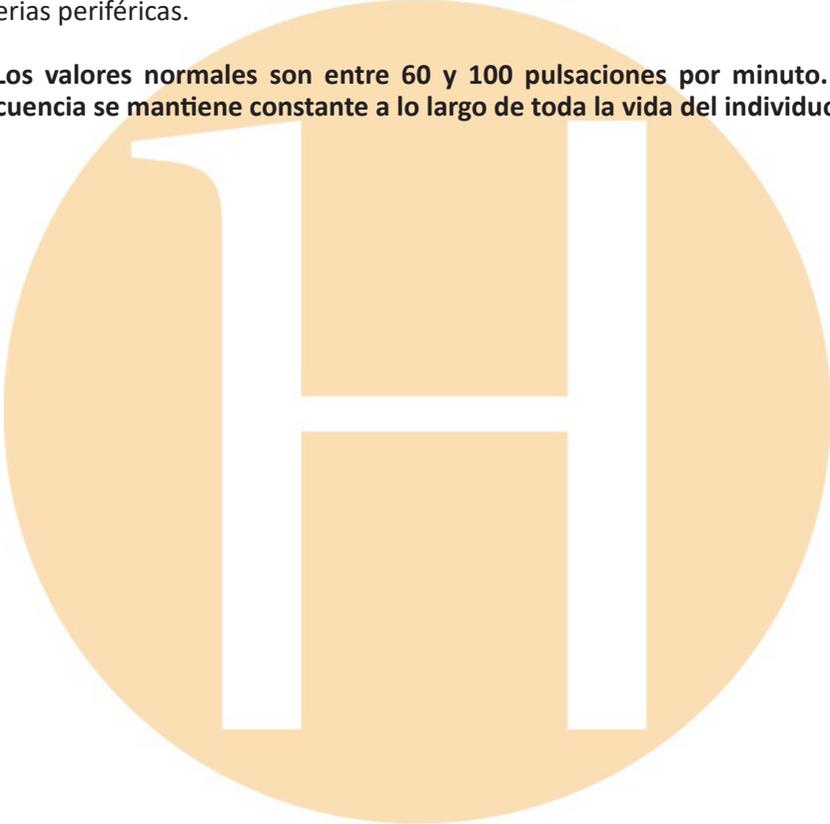
La presión arterial tiene dos componentes: presión arterial sistólica: corresponde al valor máximo de la tensión arterial en sístole (cuando el corazón se contrae). y presión arterial diastólica: corresponde al valor mínimo de la tensión arterial cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos.

10. En relación a la frecuencia cardíaca o pulso, indica la respuesta incorrecta:

a) La FC es el resultado de la contracción del ventrículo izquierdo y la consiguiente expulsión de un volumen adecuado de sangre hacia la aorta central.

b) Este fenómeno da lugar a la transmisión de la onda pulsátil hacia todas las arterias periféricas.

c) Los valores normales son entre 60 y 100 pulsaciones por minuto. Esta frecuencia se mantiene constante a lo largo de toda la vida del individuo.



Unidad Didáctica 4 (página 528):

1. ¿Qué significa el acrónimo PAS en relación a los primeros auxilios? Indica la respuesta incorrecta de las siguientes:

a) La letra P nos habla sobre protegernos a nosotros mismos y a la persona que está en peligro. Primero nosotros.

b) La letra A nos indica que después de socorrer a la víctima tenemos que avisar a los servicios de emergencias.

c) Y la letra S, nos habla de socorrer a la persona si estamos seguros de los pasos que vamos a seguir, si no, no hacemos nada.

2. En relación a los pasos para la valoración inicial y general del estado del accidentado, indica la respuesta correcta:

a) El segundo paso es comprobar la consciencia: para ello se pregunta a la persona qué le pasa, si nos oye y se encuentra bien.

b) Siempre el primer paso será comprobar la respiración: basta con observar la elevación del tórax por inspiración y espiración para saber si respira.

c) Tras comprobar la respiración y si sobre todo si esta es nula pasamos a comprobar el pulso.

3. Un producto tóxico es cualquier sustancia sólida, líquida o gaseosa que en una concentración determinada puede dañar a los seres vivos. El grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de penetración y concentración del tóxico.

a) Verdadero.

b) Falso.

4. Coloca de forma correcta el siguiente procedimiento de actuación en el caso de intoxicación por vía respiratoria:

- **Cerrar la fuente de la intoxicación (si es posible) o retirar al herido de la zona.**
- **Airear el recinto y quitarle las ropas que estén impregnadas de gas.**
- **Abrir ventanas y puertas para airear el recinto.**
- **No encender cerillas ni accionar el interruptor de la luz.**
- **Vigilar los signos vitales (shock).**
- **Ante Parada Cardiorrespiratoria (PCR), realizar maniobras de RCP.**
- **Trasladar al paciente al servicio de urgencias.**

5. En el caso de realizar una RCP indica qué hay que hacer primeramente:

- a) Lo primero es confirmar la supuesta pérdida de conciencia, respiración y pulso.**
- b) Lo primero es llamar a los servicios de emergencia 112.
- c) Lo primero es trasladar a la persona a un centro sanitario.

6. Qué no hacer ante quemaduras:

- **Evite que el accidentado corra con las ropas en llamas.**
- **Evite enfriar grandes áreas de quemaduras. Puede bajar la temperatura corporal a niveles peligrosos.**
- **No ponga nada inicialmente sobre las quemaduras.**
- **No rompa las ampollas.**

7. Si la obstrucción es completa hay que (identifica la respuesta incorrecta):

a) Pedir ayuda: si estás solo, pide a alguien más que llame a los servicios de emergencia mientras tú asistes a la víctima.

b) Colócate detrás de la víctima, con un pie ligeramente adelante para mantener el equilibrio.

c) Aplicar presión: haz un puño con una mano y colócalo justo en el pecho de la víctima. Cubre tu puño con la otra mano.

8. Enumera 5 elementos que debe contener un botiquín de primeros auxilios en un domicilio:

- **Material de autoprotección: guantes de látex o vinilo: los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.**
- **Toallitas de alcohol: las utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una cura; recordar que NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.**
- **Material de hemostasia: vendas estériles de diferentes tamaños.**
- **Material de curas: suero fisiológico; lo utilizaremos para limpiar heridas.**
- **Antiséptico (tipo povidona yodada), para prevenir la infección en el caso de las heridas.**

9. Las principales fuentes de infección suelen ser (indica la respuesta correcta):

a) Las personas que tienen infección y sus ropas, utensilios de comida, dependiendo del tipo de enfermedad que padezcan.

b) Los utensilios o instrumental para curarlas o mantenerlas limpias, alimentarlas o recoger sus fluidos.

c) Las respuestas a y b son correctas.

10. En relación a los riesgos psicosociales uno de los más comunes es el Burnout (indica la respuesta incorrecta):

a) Se le llama también el síndrome del quemado **y** se define como “una sensación de fracaso y una experiencia agotadora, decepción y pérdida de interés por la actividad laboral.

b) Surge cuando la persona ya no quiere trabajar en esa empresa porque el trabajo no le gusta o no es lo que ella esperaba.

c) Surge principalmente en los profesionales que trabajan en contacto directo con las personas en la prestación de servicios como consecuencia de su experiencia laboral diaria.

