

1. El envejecimiento es un proceso:

- a) Patológico y evitable
- b) Natural, progresivo e irreversible
- c) Exclusivo de personas enfermas
- d) Repentino

2. El envejecimiento primario se refiere a:

- a) Cambios producidos por enfermedades
- b) Cambios fisiológicos propios de la edad
- c) Accidentes en la vejez
- d) Discapacidad severa

3. Una característica habitual del envejecimiento es:

- a) Aumento de masa muscular
- b) Mejora de reflejos
- c) Disminución de elasticidad cutánea
- d) Incremento del metabolismo basal

4. La atención sociosanitaria en instituciones tiene como objetivo principal:

- a) Hospitalizar permanentemente
- b) Cubrir solo necesidades médicas
- c) Mejorar calidad de vida y autonomía
- d) Sustituir totalmente a la familia

5. La atención centrada en la persona implica:

- a) Aplicar rutinas iguales para todos
- b) Respetar preferencias y decisiones del usuario
- c) Priorizar la organización del centro
- d) Evitar participación del residente

6. Entre las funciones de la gerocultora está:

- a) Prescribir medicación
- b) Realizar diagnósticos médicos
- c) Apoyar en actividades básicas de la vida diaria
- d) Sustituir al personal de enfermería

7. La gerocultora debe comunicar incidencias a:

- a) Otros residentes
- b) Familiares directamente sin informar
- c) El equipo interdisciplinar
- d) Cualquier trabajador externo

8. En la higiene diaria se debe:

- a) Exponer completamente al usuario
- b) Mantener intimidad y dignidad
- c) Ducharlo con agua muy caliente
- d) Realizarla rápidamente sin explicar

9. El baño en cama se realiza:

- a) Sin orden establecido
- b) De zona limpia a zona sucia
- c) De zona sucia a limpia
- d) Solo cuando la familia lo solicita

10. La higiene bucal previene:

- a) Úlceras por presión
- b) Halitosis e infecciones
- c) Caídas
- d) Hipertensión

11. Antes de movilizar a una persona se debe:

- a) Actuar rápidamente
- b) Avisar después
- c) Informar y pedir colaboración
- d) Tirar de los brazos

12. Una correcta mecánica corporal implica:

- a) Espalda flexionada
- b) Piernas estiradas
- c) Espalda recta y flexión de rodillas
- d) Giro brusco del tronco

13. Los cambios posturales se recomiendan cada:

- a) 8 horas
- b) 6 horas
- c) 4 horas
- d) 2-3 horas

14. Una dieta equilibrada en mayores debe ser:

- a) Rica en grasas saturadas
- b) Variada y adaptada a necesidades
- c) Exclusivamente líquida
- d) Hipercalórica siempre

15. La deshidratación en mayores puede manifestarse con:

- a) Piel húmeda
- b) Confusión
- c) Bradicardia
- d) Hipersalivación

16. En caso de disfagia se debe:

- a) Dar líquidos claros
- b) Usar espesantes
- c) Obligar a comer rápido
- d) Colocar en decúbito supino

17. Una úlcera por presión se produce por:

- a) Golpes
- b) Exceso de higiene
- c) Presión mantenida
- d) Deshidratación leve

18. Una zona de riesgo frecuente es:

- a) Antebrazo
- b) Abdomen
- c) Sacro
- d) Mejilla

19. Para prevenir UPP es importante:

- a) Arrastrar al usuario
- b) Mantener piel limpia y seca
- c) Masajear zonas enrojecidas intensamente
- d) Evitar hidratación

20. Ante una parada cardiorrespiratoria se debe:

- a) Esperar instrucciones
- b) Iniciar RCP básica
- c) Dar agua
- d) Sentar al paciente

21. La posición lateral de seguridad se usa en:

- a) Persona consciente
- b) Hemorragia leve
- c) Inconsciente que respira
- d) Fractura abierta

22. Ante atragantamiento consciente se realiza:

- a) RCP
- b) Maniobra de Heimlich
- c) Masaje cardíaco
- d) Posición supina

23. Un riesgo laboral frecuente es:

- a) Estrés térmico
- b) Sobrealimentación
- c) Sedentarismo del usuario
- d) Falta de visitas

24. Para prevenir lesiones lumbares se debe:

- a) Girar tronco con peso
- b) Usar ayudas técnicas
- c) No pedir ayuda
- d) Levantar en solitario

25. Los EPIs sirven para:

- a) Decorar
- b) Identificar usuarios
- c) Proteger al trabajador
- d) Sustituir higiene

26. El apoyo psicosocial busca:

- a) Aislar al mayor
- b) Fomentar autoestima y participación
- c) Evitar comunicación
- d) Infantilizar

27. La soledad puede provocar:

- a) Bienestar continuo
- b) Depresión
- c) Mayor apetito
- d) Euforia constante

28. La estimulación cognitiva ayuda a:

- a) Acelerar deterioro
- b) Mantener capacidades
- c) Eliminar recuerdos
- d) Evitar movilidad

29. Una comunicación eficaz requiere:

- a) Gritar
- b) Mirar al suelo
- c) Escucha activa
- d) Interrumpir

30. Con personas con deterioro cognitivo es recomendable:

- a) Frases largas
- b) Hablar rápido
- c) Frases claras y sencillas
- d) Ignorar preguntas

31. La comunicación no verbal incluye:

- a) Solo palabras
- b) Gestos y postura
- c) Medicación
- d) Diagnóstico

32. La confidencialidad implica:

- a) Compartir datos personales
- b) Proteger información del usuario
- c) Informar a otros residentes
- d) Publicar en redes sociales

33. La dependencia se valora según:

- a) Preferencias del trabajador
- b) Capacidad para AVD
- c) Edad únicamente
- d) Opinión familiar

34. Las AVD básicas incluyen:

- a) Conducir
- b) Asearse y vestirse
- c) Viajar
- d) Trabajar

35. El síndrome de inmovilidad puede causar:

- a) Mejora muscular
- b) Úlceras y rigidez
- c) Más energía
- d) Hiperactividad

36. Un buen clima laboral favorece:

- a) Conflictos
- b) Coordinación del equipo
- c) Estrés
- d) Errores

37. La ética profesional implica:

- a) Burlas
- b) Respeto y responsabilidad
- c) Negligencia
- d) Autoritarismo

38. La hidratación diaria recomendada ronda:

- a) 500 ml
- b) 1-2 litros (según situación)
- c) 4 litros obligatorios
- d) No es importante

39. Ante una caída se debe:

- a) Levantar rápidamente
- b) Valorar estado antes de mover
- c) Ignorar
- d) Sentar inmediatamente

40. La normativa básica de servicios sociales regula:

- a) Solo salarios
- b) Derechos y deberes de usuarios
- c) Vida privada trabajadores
- d) Actividades familiares

41. (Reserva) La autonomía personal se refiere a:

- a) Hacer todo sin ayuda
- b) Capacidad para tomar decisiones y realizar actividades según posibilidades
- c) No necesitar apoyos nunca
- d) Vivir solo obligatoriamente

42. (Reserva) El trabajo en equipo en un centro sociosanitario permite:

- a) Evitar responsabilidades
- b) Mejorar la atención integral
- c) Reducir comunicación
- d) Eliminar funciones individuales

43. (Reserva) Un signo de hipoglucemia puede ser:

- a) Somnolencia y sudoración
- b) Fiebre alta
- c) Hipertensión
- d) Tos persistente

44. (Reserva) La empatía en la atención al mayor implica:

- a) Sentir lástima
- b) Ponerse en su lugar y comprender emociones
- c) Ignorar sentimientos
- d) Dar órdenes constantes

45. (Reserva) El consentimiento informado implica:

- a) Obligar al usuario a aceptar cuidados
- b) Informar adecuadamente y respetar decisión
- c) Firmar siempre sin explicar
- d) Delegar en otros residentes

PLANTILLA DE CORRECCIÓN

1. b

2. b

3. c

4. c

5. b

6. c

7. c

8. b

9. b

10. b

11. c

12. c

13. d

14. b

15. b

16. b

17. c

18. c

19. b

20. b

21. c

22. b

23. a

24. b

25. c

26. b

27. b

28. b

29. c

30. c

31. b

32. b

33. b

34. b

35. b

36. b

37. b

38. b

39. b

40. b

41. b

42. b

43. a

44. b

45. b