

1. Es una radiación ionizante la producida por:

- a) Rayos infrarrojos.
- b) Rayos X.
- c) Rayos láser.
- d) Rayos ultravioleta.

2. Cuando un trabajo tenga un requerimiento visual alto, el nivel de iluminación será de:

- a) 250 lux.
- b) 500 lux.
- c) 50 lux.
- d) 100 lux.

3. Las vibraciones producidas por una máquina neumática son de:

- a) Frecuencia baja.
- b) Frecuencia muy baja.
- c) No tienen frecuencia.
- d) Frecuencia alta.

4. La hepatitis B se produce como consecuencia de la exposición a:

- a) Contaminantes físicos.
- b) Riesgos psicosociales.
- c) Contaminantes biológicos.
- d) Contaminantes químicos.

5. La temperatura de una zona donde se realizan trabajos ligeros estará comprendida entre:

- a) 14 y 27 °C
- b) 14 y 25 °C
- c) 14 y 24 °C
- d) 15 y 25 °C

6. ¿Qué daños generales se asocian a las condiciones psicosociales?

- a) Las enfermedades profesionales.
- b) La insatisfacción laboral, el estrés, el mobbing, el burnout.
- c) La fatiga física y mental.
- d) Los accidentes de trabajo.

7. ¿Cuál no es un riesgo derivado de las condiciones de seguridad?

- a) Riesgo eléctrico.
- b) Riesgo de incendio.
- c) Riesgo cancerígeno.
- d) Máquinas y herramientas.

8. ¿A qué se considera zona de trabajo?

- a) Al lugar donde se realizan las tareas.
- b) A las vías de paso y los locales de descanso.
- c) A los servicios higiénicos y los locales de primeros auxilios.
- d) Todas son correctas.

9. Con respecto a los lugares de trabajo, ¿cuál de estas afirmaciones no es verdadera?

- a) Los suelos deben ser estables, resbaladizos y con pendientes y rampas excesivas.
- b) La altura mínima de las barandillas debe ser 90 cm, con protección inferior para impedir el paso.
- c) Las escaleras tienen que tener una anchura mínima de 1 metro.
- d) Se debe disponer de salidas de evacuación despejadas, señalizadas, con iluminación de seguridad y con puertas que se puedan abrir hacia fuera.

10. Con respecto a los lugares de trabajo, ¿cuál de estas afirmaciones no es verdadera?

- a) Las estructuras deben ser sólidas y tener la suficiente resistencia para soportar las cargas.
- b) En los espacios de trabajo debe haber un mínimo de 3 metros de altura (2,5 en locales comerciales y despachos).
- c) En los espacios de trabajo debe haber un mínimo de 2 metros cuadrados libres por cada trabajador, así como 10 metros cúbicos de volumen libre por cada uno.
- d) Las puertas tienen que tener una altura mínima de 80 cm, y los pasillos de 1 m.

11. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente:

- a) Las características del centro de trabajo y las condiciones personales del trabajador
- b) La probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo
- c) La existencia de procesos, actividades, operaciones, equipos o productos «potencialmente peligrosos» y con las medidas preventivas adoptadas
- d) El tipo de riesgo y el número de posibles afectados

12. ¿Cuál es un daño en los lugares de trabajo?

- a) Resbalones y golpes con objetos.
- b) Caídas de personas y de objetos.
- c) Ambas son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

13. ¿Cuál no es un daño causado por la maquinaria?

- a) Atrapamientos y amputaciones.
- b) Golpes, cortes y quemaduras.
- c) Contacto eléctrico e incendio.
- d) Hepatitis B y SIDA.

14. ¿Cuál es una medida de prevención/protección ante la maquinaria?

- a) Uso de EPIs adecuados a las máquinas; evitar el uso de prendas holgadas, cadenas, etc, para evitar enganches.
- b) Marcado CIA como que cumple la normativa de seguridad.
- c) Medidas de prevención colectiva (usar resguardos, usar pantallas, usar dispositivos de seguridad).
- d) Medidas de presión en el diseño de la máquina para que no suponga un riesgo en sí misma.

15. ¿De dónde provienen los riesgos del uso de herramientas?

- a) Del abandono de las herramientas en lugares inapropiados y del transporte inadecuado.
- b) De falta de mantenimiento y revisión, especialmente en las herramientas mecánicas o eléctricas.
- c) Al usar herramientas no adecuadas para la tarea que hay que realizar.
- d) Todas las opciones son correctas.

16) ¿Qué daños provocan las pantallas de visualización de datos?

- a) Fatiga visual, sensación de vista casada, pesadez de párpados y ojos, picor y escozor en los ojos. Estos síntomas son reversibles tras un periodo corto de descanso.
- b) Fatiga muscular por posturas mantenidas e incorrectas en el asiento, con dolores de espalda, calambres y hormigueo en las piernas, dolores de cuello, etc.
- c) Dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, ansiedad, estrés, por un exceso de carga de trabajo frente al ordenador.
- d) Todas son correctas.

17) En medidas de prevención/protección en las pantallas de visualización de datos, con respecto a la pantalla y la luz:

- a) La iluminación recomendada es de alrededor de 3000 lux.
- b) Las pantallas deben situarse por encima del nivel de los ojos.
- c) Las pantallas deben situarse por debajo del nivel de los ojos.
- d) Hay que limpiar el polvo y evitar los reflejos en la pantalla.

18) En medidas de prevención/protección en las pantallas de visualización de datos, con respecto al teclado y el mobiliario:

- a) La mesa debe ser regulable en altura.
- b) El asiento de trabajo debe ser una silla de madera de tu casa.
- c) La altura del teclado y la mesa debe ser de 60-70 cm por encima del suelo.
- d) Deben de haber ratones de diferentes tamaños para que se adapten bien a la mano.

19) En medidas de prevención/protección en las pantallas de visualización de datos, con respecto a las condiciones del lugar y la organización:

- a) Mantener una temperatura entre 23 y 27 grados, evitando corrientes de aire.
- b) Vigilancia de la salud a través de reconocimientos médicos periódicos.
- c) Realizar pautas de descanso de 2 horas cada 10 minutos es imprescindible.
- d) Todas son incorrectas.

20) Los factores psicosociales pueden provenir de:

- a) Las características personales del trabajador.
- b) Las características de la empresa (la jornada, el puesto de trabajo o la organización del mismo).
- c) A y B son correctas.
- d) Todas son incorrectas.

21) ¿Cuál no es una medida de prevención/protección contra los factores derivados de la organización del trabajo?

- a) Sistema salarial justo y adecuado al trabajo y rendimiento.
- b) Conocer los turnos con suficiente antelación, así como disfrutar del suficiente descanso entre cambios de turno.
- c) Permitir la autonomía en la toma de decisiones.
- d) Todas son correctas.

22) En cuanto a daños en los factores derivados de la organización del trabajo, indica que afirmación es verdadera:

- a) La insatisfacción laboral es un estado positivo frente al trabajo que procede de la diferencia existente entre las expectativas generadas respecto al puesto y la realidad de lo que éste es, y de la importancia que el trabajador le da a esa diferencia.
- b) El mobbing es el acoso psicológico en el trabajo. Supone un maltrato continuo y deliberado por parte de los jefes o los compañeros para desestabilizar al trabajador y minarlo psicológicamente, con el objeto de que disminuya su capacidad laboral y entusiasmo y así poder eliminarlo del trabajo.
- c) El estrés laboral es el equilibrio que existe entre las exigencias que tiene el trabajo y los recursos que tiene el trabajador para solventarlas, o sea, entre la demanda de trabajo y los recursos que él tiene que cumplir con éste. De manera que depende tanto del trabajo como de la capacidad del trabajador.
- d) El burnout es el síndrome de “estar quemado”. Se trata de una insatisfacción laboral que se prolonga en el tiempo y genera agotamiento emocional, pérdida del entusiasmo laboral y actitud negativa en el trato con los clientes.

23) ¿Qué conductas se consideran incluidas dentro del acoso laboral o mobbing?

- a) Ataques con medidas organizacionales y ataques con aislamiento social.
- b) Ataques a la vida privada, agresiones, rumores y ataques a sus actitudes.

- c) A y B son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

SOLUCIONES

- | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| 1. b) | 2. b) | | | |
| 3. d | 8. d) | 13. d) | 18. c) | 23. c) |
| 4. c) | 9. a) | 14. a) | 19. b) | |
| 5. b) | 10. d) | 15. d) | 20. c) | |
| 6. b) | 11. b) | 16. d) | 21. d) | |
| 7. c) | 12. c) | 17. d) | 22. b) | |