## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   c) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Celeste Garro

**CEDULA:** 19294091

## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   c) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Celeste Garro

**CEDULA:** 19294091

## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   c) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Lisandra A.

**CEDULA:** 72093676

## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   c) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Alyssa Toledo

**CEDULA:** 1703858469

## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   c) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Henry Urbano

**CEDULA:** M35658

## ■ POS TEST

*(Evaluación final para medir lo aprendido)*

1. **¿Cuál es uno de los beneficios principales de una buena hidratación para los riñones?**
   a) Disminuye la presión arterial rápidamente
   b) Ayuda a eliminar desechos del cuerpo eficientemente
   c) Cura enfermedades crónicas
   d) Reduce el colesterol

2. **¿Qué sucede con la sensación de sed en muchas personas mayores?**
   a) Aumenta con la edad
   b) Se mantiene igual que en la juventud
   b) Disminuye, por lo que no siempre sienten necesidad de beber
   d) Se vuelve peligrosa

3. **¿Cuál es una señal temprana de deshidratación en adultos mayores?**
   a) Pérdida de cabello
   b) Confusión o mareo
   c) Aumento de peso
   d) Dolor de cabeza leve

4. **¿Qué acción ayuda a mantener la función renal saludable en la vejez?**
   a) Beber poca agua para no orinar mucho
   b) Beber suficiente agua durante el día
   c) Comer más carne roja
   d) Tomar suplementos de hierro

5. **¿Cuál de los siguientes líquidos debe limitarse si se busca una buena hidratación?**
   a) Agua natural
   b) Caldos bajos en sal
   c) Jugos naturales sin azúcar
   d) Bebidas con cafeína o azúcar

**NOMBRE:** Jo Rosa L

**CEDULA:** 1999527

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Orlando Ocoro

**CEDULA:** 7229097

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Orlando Ocoro

**CEDULA:** 7229097

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puedo ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Lisandro A.

**CEDULA:** 12093676

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Nuria Toledo

**CEDULA:** 17038569

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Adry Urbano

**CEDULA:** 1932858

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Adry Urbano

**CEDULA:** 1932858

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Adry Urbano

**CEDULA:** 1932858

## ■ PRE TEST

*(Evaluación inicial para conocer conocimientos previos)*

1. **¿Qué cantidad de agua se recomienda beber diariamente para un adulto mayor, en condiciones normales?**
   a) Medio litro
   b) Entre 1.5 y 2 litros
   c) 4 litros
   d) Solo cuando se tenga sed

2. **¿Cuál de los siguientes síntomas puede ser señal de deshidratación?**
   a) Sed intensa y boca seca
   b) Ganas de caminar
   c) Fiebre alta constante
   d) Dolor muscular leve

3. **¿Por qué es importante la hidratación para la función de los riñones?**
   a) Porque ayuda a eliminar toxinas del cuerpo
   b) Porque mejora la visión
   c) Porque cura enfermedades del corazón
   d) Porque aumenta el apetito

4. **¿Qué bebida es la más recomendable para mantenerse bien hidratado?**
   a) Agua natural
   b) Refrescos azucarados
   c) Café fuerte
   d) Vino tinto

5. **¿Cuál es un riesgo común de no tomar suficiente agua en la tercera edad?**
   a) Mayor agilidad mental
   b) Infecciones urinarias o daño renal
   c) Pérdida de audición
   d) Mejora de la digestión

**NOMBRE:** Jose Dolores L.

**CEDULA:** 1#959577