Pos test: Evaluación después del aprendizaje

Objetivo: Valorar lo aprendido después de la charla o actividad educativa.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué ayuda más a prevenir la hipertensión?
   a) Comer con poca sal y hacer ejercicio
   b) Dormir poco y tomar café en exceso
   c) Evitar todas las frutas

2. ¿Qué debo hacer si el médico me receta medicamentos para la presión?
   a) Tomarlos solo cuando me sienta mal
   b) Suspenderlos si la presión mejora
   c) Tomarlos todos los días como el médico indique

3. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a controlar el estrés?
   a) Respirar profundo y caminar
   b) Discutir con frecuencia
   c) Tomar bebidas energéticas

4. ¿Por qué es importante mantener el peso adecuado?
   a) Porque mejora la circulación y la presión arterial
   b) Solo para verse bien
   c) No tiene relación con la presión arterial

5. ¿Qué debo hacer si tengo la presión alta constantemente?
   a) Ignorarla si no tengo síntomas
   b) Consultar al médico y seguir sus indicaciones
   c) Buscar remedios caseros sin orientación profesional

Nombre: Jorge Gordo

Cédula: 6856168

5/5

Pos test: Evaluación después del aprendizaje

Objetivo: Valorar lo aprendido después de la charla o actividad educativa.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué ayuda más a prevenir la hipertensión?
   a) Comer con poca sal y hacer ejercicio
   b) Dormir poco y tomar café en exceso
   c) Evitar todas las frutas

2. ¿Qué debo hacer si el médico me receta medicamentos para la presión?
   a) Tomarlos solo cuando me sienta mal
   b) Suspenderlos si la presión mejora
   c) Tomarlos todos los días como el médico indique

3. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a controlar el estrés?
   a) Respirar profundo y caminar
   b) Discutir con frecuencia
   c) Tomar bebidas energéticas

4. ¿Por qué es importante mantener el peso adecuado?
   a) Porque mejora la circulación y la presión arterial
   b) Solo para verse bien
   c) No tiene relación con la presión arterial

5. ¿Qué debo hacer si tengo la presión alta constantemente?
   a) Ignorarla si no tengo síntomas
   b) Consultar al médico y seguir sus indicaciones
   c) Buscar remedios caseros sin orientación profesional

Nombre: Pablo Garcia

Cédula: 7-177-831

5/5

Pos test: Evaluación después del aprendizaje

Objetivo: Valorar lo aprendido después de la charla o actividad educativa.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué ayuda más a prevenir la hipertensión?
   X a) Comer con poca sal y hacer ejercicio
   b) Dormir poco y tomar café en exceso
   c) Evitar todas las frutas

2. ¿Qué debo hacer si el médico me receta medicamentos para la presión?
   a) Tomarlos solo cuando me sienta mal
   b) Suspenderlos si la presión mejora
   X c) Tomarlos todos los días como el médico indique

3. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a controlar el estrés?
   X a) Respirar profundo y caminar
   b) Discutir con frecuencia
   c) Tomar bebidas energéticas

4. ¿Por qué es importante mantener el peso adecuado?
   X a) Porque mejora la circulación y la presión arterial
   b) Solo para verse bien
   c) No tiene relación con la presión arterial

5. ¿Qué debo hacer si tengo la presión alta constantemente?
   a) Ignorarla si no tengo síntomas
   X b) Consultar al médico y seguir sus indicaciones
   c) Buscar remedios caseros sin orientación profesional

Nombre: Hery Urbano

Cédula: 19325658

5/5

Pos test: Evaluación después del aprendizaje

Objetivo: Valorar lo aprendido después de la charla o actividad educativa.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué ayuda más a prevenir la hipertensión?
   X a) Comer con poca sal y hacer ejercicio
   b) Dormir poco y tomar café en exceso
   c) Evitar todas las frutas

2. ¿Qué debo hacer si el médico me receta medicamentos para la presión?
   a) Tomarlos solo cuando me sienta mal
   b) Suspenderlos si la presión mejora
   X c) Tomarlos todos los días como el médico indique

3. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a controlar el estrés?
   X a) Respirar profundo y caminar
   b) Discutir con frecuencia
   c) Tomar bebidas energéticas

4. ¿Por qué es importante mantener el peso adecuado?
   X a) Porque mejora la circulación y la presión arterial
   b) Solo para verse bien
   c) No tiene relación con la presión arterial

5. ¿Qué debo hacer si tengo la presión alta constantemente?
   a) Ignorarla si no tengo síntomas
   X b) Consultar al médico y seguir sus indicaciones
   c) Buscar remedios caseros sin orientación profesional

Nombre: Berdach Silva

Cédula: 1583307

5/5

Pos test: Evaluación después del aprendizaje

Objetivo: Valorar lo aprendido después de la charla o actividad educativa.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué ayuda más a prevenir la hipertensión?
   X a) Comer con poca sal y hacer ejercicio
   b) Dormir poco y tomar café en exceso
   c) Evitar todas las frutas

2. ¿Qué debo hacer si el médico me receta medicamentos para la presión?
   a) Tomarlos solo cuando me sienta mal
   b) Suspenderlos si la presión mejora
   X c) Tomarlos todos los días como el médico indique

3. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a controlar el estrés?
   X a) Respirar profundo y caminar
   b) Discutir con frecuencia
   c) Tomar bebidas energéticas

4. ¿Por qué es importante mantener el peso adecuado?
   X a) Porque mejora la circulación y la presión arterial
   b) Solo para verse bien
   c) No tiene relación con la presión arterial

5. ¿Qué debo hacer si tengo la presión alta constantemente?
   a) Ignorarla si no tengo síntomas
   X b) Consultar al médico y seguir sus indicaciones
   c) Buscar remedios caseros sin orientación profesional

Nombre: Liseldo Ayo

Cédula: 1209576

5/5

Pre test y Pos test: Prevención y Manejo de la Hipertensión

Pre test: Conocimientos previos sobre la hipertensión

Objetivo: Identificar cuánto saben los participantes antes de la charla o taller.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es la hipertensión arterial?
   a) Una enfermedad del corazón que causa fiebre
   b) Una presión alta de la sangre en las arterias
   c) Un problema en los pulmones

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a cuidar la presión arterial?
   a) Frutas y verduras
   b) Comida rápida y embutidos
   c) Comidas muy saladas

3. ¿Qué hábito NO es saludable para controlar la presión?
   a) Hacer ejercicio
   b) Fumar
   c) Caminar todos los días

4. ¿Con qué frecuencia se recomienda revisar la presión arterial?
   a) Una vez al año
   b) Solo cuando me siento mal
   c) De forma regular, según indique el médico

5. ¿Cuál es un signo de que la hipertensión puede estar afectando la salud?
   a) Mareos o dolor de cabeza frecuente
   b) Mucha hambre
   c) Sudar al hacer ejercicio

Nombre: Jorge Garcia

Cédula: G150168

5/5

Pre test y Pos test: Prevención y Manejo de la Hipertensión

🧠 Pre test: Conocimientos previos sobre la hipertensión

Objetivo: Identificar cuánto saben los participantes antes de la charla o taller.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es la hipertensión arterial?
   a) Una enfermedad del corazón que causa fiebre
   b) Una presión alta de la sangre en las arterias
   c) Un problema en los pulmones

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a cuidar la presión arterial?
   a) Frutas y verduras
   b) Comida rápida y embutidos
   c) Comidas muy saladas

3. ¿Qué hábito NO es saludable para controlar la presión?
   a) Hacer ejercicio
   b) Fumar
   c) Caminar todos los días

4. ¿Con qué frecuencia se recomienda revisar la presión arterial?
   a) Una vez al año
   b) Solo cuando me siento mal
   c) De forma regular, según indique el médico

5. ¿Cuál es un signo de que la hipertensión puede estar afectando la salud?
   a) Mareos o dolor de cabeza frecuente
   b) Mucha hambre
   c) Sudar al hacer ejercicio

Nombre: Pablo García

Cédula: 1717[illegible]37

5/5

Pre test y Pos test: Prevención y Manejo de la Hipertensión

Pre test: Conocimientos previos sobre la hipertensión

Objetivo: Identificar cuánto saben los participantes antes de la charla o taller.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es la hipertensión arterial?
   a) Una enfermedad del corazón que causa fiebre
   X b) Una presión alta de la sangre en las arterias
   c) Un problema en los pulmones

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a cuidar la presión arterial?
   X a) Frutas y verduras
   b) Comida rápida y embutidos
   c) Comidas muy saladas

3. ¿Qué hábito NO es saludable para controlar la presión?
   X a) Hacer ejercicio
   b) Fumar
   c) Caminar todos los días

4. ¿Con qué frecuencia se recomienda revisar la presión arterial?
   X a) Una vez al año
   b) Solo cuando me siento mal
   c) De forma regular, según indique el médico

5. ¿Cuál es un signo de que la hipertensión puede estar afectando la salud?
   X a) Mareos o dolor de cabeza frecuente
   b) Mucha hambre
   c) Sudar al hacer ejercicio

Nombre: Harry Urbano

Cédula: 19325658

4/5

Pre test y Pos test: Prevención y Manejo de la Hipertensión

🧠 Pre test: Conocimientos previos sobre la hipertensión

Objetivo: Identificar cuánto saben los participantes antes de la charla ó taller.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es la hipertensión arterial?
   a) Una enfermedad del corazón que causa fiebre
   X b) Una presión alta de la sangre en las arterias
   c) Un problema en los pulmones

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a cuidar la presión arterial?
   X a) Frutas y verduras
   b) Comida rápida y embutidos
   c) Comidas muy saladas

3. ¿Qué hábito NO es saludable para controlar la presión?
   X a) Hacer ejercicio
   b) Fumar
   c) Caminar todos los días

4. ¿Con qué frecuencia se recomienda revisar la presión arterial?
   a) Una vez al año
   b) Solo cuando me siento mal
   X c) De forma regular, según indique el médico

5. ¿Cuál es un signo de que la hipertensión puede estar afectando la salud?
   X a) Mareos o dolor de cabeza frecuente
   b) Mucha hambre
   c) Sudar al hacer ejercicio

Nombre: Bernardo Silva

Cédula: 7.383.307

5/5

Pre test y Pos test: Prevención y Manejo de la Hipertensión

🧠 Pre test: Conocimientos previos sobre la hipertensión

Objetivo: Identificar cuánto saben los participantes antes de la charla o taller.

Instrucciones: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es la hipertensión arterial?
   a) Una enfermedad del corazón que causa fiebre
   X b) Una presión alta de la sangre en las arterias
   c) Un problema en los pulmones

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a cuidar la presión arterial?
   X a) Frutas y verduras
   b) Comida rápida y embutidos
   c) Comidas muy saladas

3. ¿Qué hábito NO es saludable para controlar la presión?
   X a) Hacer ejercicio
   b) Fumar
   c) Caminar todos los días

4. ¿Con qué frecuencia se recomienda revisar la presión arterial?
   X a) Una vez al año
   b) Solo cuando me siento mal
   c) De forma regular, según indique el médico

5. ¿Cuál es un signo de que la hipertensión puede estar afectando la salud?
   X a) Mareos o dolor de cabeza frecuente
   b) Mucha hambre
   c) Sudar al hacer ejercicio

Nombre: Lisardo Aya

Cédula: 17093676

4/5