12091

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 05-09-25 **Comuinidad:** ASOJAFSA

5/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12092

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 05-09-25 **Comunidad:** ASOJAFSA

2/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12093

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/10

Fecha: 05-09-25 **Comuinidad:** ASOJAFSA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12094

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 05-09-25 **Comunidad:** ASOMASA

5/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12095

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/10

Fecha: 05-09-25 **Comunidad:** ASOJUNTA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico..
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12096

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 05-09-25 **Comuinidad:** ASOJAFSA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12097

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST
ASOVICAFROS

12098

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

6/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12099

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12100

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

7/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente. ✓
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad. ✓
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género. X
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo. ✓
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo. ✓
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud. X
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. ✓
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar. X
   c. La basura huele peor. ✓
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites ✓
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud. ✓
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros. ✓
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta. ✓
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12101

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN , EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

6 | 10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12102

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

8/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12103

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOUIGAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12104

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

8/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12705

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12106

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12107

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOUICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. ✓ Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. X Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. ✓ Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. X Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. ✓ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. ✓ Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. ✓ Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. ✓ Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. ✓ Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. ✓ Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12108

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

9/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12109

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

9/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12110

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12711

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 04-09-25 **Comuinidad:** ASOMICAFINOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12112

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOCAFIOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12113

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comuinidad:** ASOMCAFEROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12114

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

8/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASUNCATEO

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12115

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

5/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comuinidad:** ASOCIACIOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12116

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 01-09-25 **Comunidad:** AJOLICATROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12796

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASUNCAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   ✓ b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   ✓ b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    ✓ a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12117

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOMCAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12718

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

5/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** AZUCARITOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   ✓ a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12719

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

4/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOCIACIOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   Y c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   N b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   Y b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12120

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 04-09-25 **Comuinidad:** AZOMGATROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12121

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAPROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12122

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

6/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFFOS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12123

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 8/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12124

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

7/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12125

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

8/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12126

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

7/10

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12127

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 09-09-25 **Comunidad:** ASOVICAFROS

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12128

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST KICHWA

12129

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

7/10

PRE TEST

Fecha: 17/sep/2025 **Comunidad:** KICHWA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ● Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   ● Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ● Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   ● El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ● Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   ● No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ● Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ● Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ● Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ● Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12130

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/40

Fecha: 17/sep/2025 **Comuinidad:** Kichwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12737

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

1/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kichera

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   X d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   X d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12132

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 19 Sep 2025 **Comunidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12133

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 17-09-25 **Comunidad:** Kitchua

5/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   ✓ a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   ✓ a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   ✓ a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12134

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchuza

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12135

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17-09-2025 **Comuinidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12136

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** Kichwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   X d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   X d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   ✓ a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   ✓ a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   ✓ a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   X a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   ✓ a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    ✓ a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12137

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kichwa 6/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar *toallas de papel en lugar de secadores de aire.*
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12738

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 12-09-2025 **Comunidad:** Kitchirra 7/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12139

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

6/10

PRE TEST

Fecha: 12.09.25 **Comunidad:** Ritdwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   ✓ b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   ✓ a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   ✓ a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   √ a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    √ a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12140

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

6|10

PRE TEST

Fecha: 17-09-25 **Comuinidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12141

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

9/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12142

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

9/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12743

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12144

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 17 SP 2025 **Comuinidad:** Kitchua

6/10

1. ¿Qué estrategia se considèra un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   ✓ b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   ✓ b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12145

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10

Fecha: 4 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12146

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17 09 25 **Comunidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   ✓ a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   ✓ a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   ✓ a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    ✓ a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12147

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10

Fecha: 17-09/2025 **Comuinidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12148

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

2/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** Kichwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los resíduos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de resíduos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12149

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchen

3/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12150

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17/Sep/2025 **Comunidad:** KICHWA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   ✓ a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. *Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.*
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   ✓ a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    ✓ a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12151

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17/Sep/2025 **Comunidad:** RICHWA

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   ✓ b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12152

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kichera

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12153

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12154

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

6|10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. *Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.*
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12155

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

9/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comuinidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   ✓ b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   ✓ a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   ✓ a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   ✓ a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    X a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12156

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

9/10

Fecha: 17-Sep 2025 **Comunidad:** Kitchen

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12157

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 10/10

Fecha: 17 Sep 2025 **Comunidad:** Kitchwa

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ ~~c.~~ Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   ✓ ~~b.~~ Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ ~~c.~~ Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✓ ~~c.~~ Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ ~~b.~~ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ ~~b.~~ Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   ✓ b. Grasas y aceites
   ~~c.~~ Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ ~~b.~~ Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ ~~b.~~ Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ~~b.~~ Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    ✓ c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12158

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

9/10

Fecha: 17 Sepbs **Comuinidad:** Kitchua

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12159

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST
UNCARIA

12160

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

1/10.

Fecha: 15 - 10 - 2025 **Comuinidad:** Uncaria.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12161

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/10

Fecha: 16-10-2025 **Comuinidad:** Uncana.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12162

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 4/10.

Fecha: 16-10-2025 **Comuinidad:** Uncaria.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✓ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12163

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10.

Fecha: 15-10-2025 **Comuinidad:** Uncana.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   ✓ c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   ✗ b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   ✗ b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   ✗ b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✗ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✗ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12164

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

10/10.

Fecha: 15 - 10 - 2025 **Comuinidad:** Uncaria.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos. ✓
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico. ✓
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal. ✓
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud. ✓
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. ✓
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar. ✓
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites ✓
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud. ✓
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno. ✓
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada. ✓
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12165

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

5/10.

PRE TEST

Fecha: 15- 10- 2025 **Comuinidad:** Uncana.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12166

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

10/10.

PRE TEST

Fecha: 15-10-2025 **Comuinidad:** Uncana.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12167

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

1/10.

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Maria

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12168

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

4/10.

PRE TEST

Fecha: 15.07.2025 **Comunidad:** Iscanda

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12169

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 15 - 10 - 2025 **Comunidad:** Uncario

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12170

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

3/10.

PRE TEST

Fecha: 15.10.2025 **Comunidad:** Uncuma

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12171

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Un Carro

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12172

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

7/10.

PRE TEST

Fecha: 15.10.2025 **Comunidad:** Unaria

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12173

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

4/10.

PRE TEST

Fecha: 15 10 2025 **Comuinidad:** Ucrania

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12174

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

4/10.

PRE TEST

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Uncaia

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12175

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

5/10.

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Un caño

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12176

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/ p.

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Uncaria

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12177

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

2/10.

Fecha: 15-10-2025 **Comunidad:** Uncaria

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12178

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

1/10.

Fecha: 13-10-2025 **Comuinidad:** Uncana.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   X b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12179

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST
CALAFITAS I

12180

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comuinidad:** Calafitas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   X Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   X La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12181

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comuinidad:** Calafitas 1

2/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12182

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - X b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - X a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - X c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - X a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - X d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12183

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comuinidad:** Colaftas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12184

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12185

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comuinidad:** Catafilas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12186

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   X. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12187

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   X. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   X. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12188

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   X. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12789

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

2/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12190

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   X. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   X. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   X. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12191

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   X. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   X. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué *se entiende por "malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   X. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12192

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 108 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

9/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12193

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12194

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12195

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16|10|2025 **Comunidad:** Calafitas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12196

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12197

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comuinidad:** Caloritas 1

3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   X Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   X El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   X No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   X Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12198

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12199

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Caiqfitas 1

2/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   X Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   X Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12200

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

7/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12201

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafias 1

7/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   X Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12202

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

6/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12203

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12204

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 16/10/2025 **Comunidad:** Calafitas 1

5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   X La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   X El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   X Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12205

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST PLAYAS DEL BOJABA

12206

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3|10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12207

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12208

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12209

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12210

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12211

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playos 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12212

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12213

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - X c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12214

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3|10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12215

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3|10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12206

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12217

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/16

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12218

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12219

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3|10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

72220

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12221

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12222

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 4/16

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12224

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12225

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** Playas 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12226

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12227

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12228

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12229

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/25 **Comunidad:** playas 5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12230

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 5/16

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12231

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12232

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 30/10/2025 **Comunidad:** playas 6/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12233

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST
CALAFITAS II

12234

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 3/10

Fecha: 4-11-25 **Comunidad:** Corcorito2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente. X
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad. ✓
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo. X
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo. ✓
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas. X
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar. X
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras X
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud. X
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno. ✓
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta. X
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12235

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

2/10.

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Los Lagos 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✓ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    X c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12236

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 04-11-25 **Comunidad:** colegitos 2 1/12

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12237

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Caltafitos 2 1/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12238

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 07-11-25 **Comunidad:** Caffitos 2 0/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el *contacto social.*
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. *Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.*
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. *El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.*
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12239

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 07-11-25 **Comunidad:** Urquitos 9/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el *contacto social.*
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. *Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.*
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. *El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.*
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el dia.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12240

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

0/10.

Fecha: 07-11-25 **Comunidad:** Caloritos 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   X a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   X b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12241

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Calafitas 2 1/10

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12242

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 21-11-25 **Comunidad:** Caribitos 2 1/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12243

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 0/10

Fecha: 06-11-25 **Comunidad:** Colofitas

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12244

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

0/10.

Fecha: 04-11-25 **Comunidad:** Caldfitos 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   X b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   X d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12245

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

0/10.

Fecha: 11- 01-25 **Comunidad:** Caño Pitol 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    X c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12246

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

1/10.

Fecha: 11- 01-25 **Comunidad:** caldpitoi2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   X b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12247

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 01-11-24 **Comunidad:** Cositapitas. 4/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   ✓ c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   X b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12248

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Kalaeitas 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12249

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 11-07-25 **Comunidad:** Colinas 3/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   ✓ c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12250

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 02-11-25. **Comunidad:** Caranitas 2/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   ✓ c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   ✓ b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    X c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12251

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 01-11-25. **Comunidad:** Caldasitos 2 3/10.

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el *contacto social.*
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. *Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.*
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. *El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.*
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12252

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Colofitos 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   ✓ c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   ✓ c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✓ c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    X c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12253

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 01-11-25 **Comunidad:** Cartafitas 2

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   ✓ c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   X d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12254

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

3/10

PRE TEST

Fecha: 07-11-25 **Comunidad:** Caldeatos

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   X c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   X c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   X c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✓ c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12255

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST CHIVARAQUIA BAJA

12256

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-6-25 **Comuinidad:** Chivaraquia 3110

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12257

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comuinidad:** Chitaraqui a 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12258

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-25 **Comuinidad:** Chivacoa 3/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12259

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Ch. Caraquia 3|10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12260

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraquia 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12260

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-12-25 **Comuinidad:** Chivaraquia 4110

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12261

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraquia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12261

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraquia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12261

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraqui 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12162

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-12-2025 **Comuinidad:** Chivaraqia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12263

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comuinidad:** Chivaraquia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "*malnutrición*"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12264

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraquia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12269

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10/2025 **Comunidad:** Chivaraquia 9/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12265

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 108 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-25 **Comuinidad:** Chivaragua 4/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12266

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-25 **Comuinidad:** Chivaraquia 4/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12267

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comuinidad:** Chivaraquia S/D

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12268

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraqui 5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12269

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 108 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comuinidad:** Chivaraquia 5/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12270

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 29-10-2025 **Comunidad:** Chivaraquia 5110

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12271

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST
SAN MIGUEL

12272

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

0/10.

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   X a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   X c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12273

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San Miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12274

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12275

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12276

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 1/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - ✓ d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - X a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - X b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   - X X c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   - X X c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites
   - X c. Frutas y verduras
   - X d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   - X c. Exclusivamente la obesidad.
   - X d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - X d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta.
    - X X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12277

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 1/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12278

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San miguel 1/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12279

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San miguel 4|10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

72280

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San Miguel 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12281

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11283

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San Miguel 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11284

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel 9/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11285

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San miguel 5/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

17286

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comunidad:** San Miguel 1/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11287

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San miguel 1/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11288

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel 0/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

11289

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Gran Miguel 5/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12290

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comunidad:** San Miguel. 6/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué *se entiende por "malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12291

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   ✓ b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   ✓ c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12292

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comuinidad:** San Miguel. 4/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   ✓ b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   ✗ d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   ✗ c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✗ c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✓ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   ✗ c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✗ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   ✗ c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    ✓ c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12293

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14. 11. 2025 **Comuinidad:** San Miguel. 5/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12294

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comuinidad:** San Miguel. 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X K Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   X K Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X X Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✓ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ X Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"?*
   X b. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    X a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    X c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12295

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comuinidad:** San Miguel 3110.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12296

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14 - 11 - 2025 **Comunidad:** San Miguel 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   X d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   X d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   X a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   X a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    ✓ c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12297

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel 2/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12298

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   X d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   X a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✓ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   ✓ b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"*?
   X a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   X c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   X a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12299

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel 3/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12300

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 19-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel. 4/10.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12301

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** San Miguel. 0/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12302

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PRE TEST CHIVARAQUIA ALTA

12303

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

8/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaraqua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12304

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaraquia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   ✓ c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✓ c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✓ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   ✓ c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿*Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✓ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12305

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

7/10.

Fecha: 09 - 12 - 2025 **Comunidad:** Chivaraquia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   ✓ b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   ✓ b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   ✓ b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12306

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chiviaguia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva. X
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico. X
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal. X
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo. ✓
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. ✓
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar. X
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras X
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud. ✓
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local. X
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada. ✓
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12307

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaragua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   X c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   X d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   ✓ b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   X d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   X b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ X b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   X b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   X a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   X a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   X b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   X b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   X c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    ✓ a. Utilizar ropa de manga corta.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12308

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 09 - 12 - 2025 **Comunidad:** Chiviragua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12309

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaroqua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12310

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaragua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva. ✓
   - b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   - c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   - d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   - a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   - b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   - c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   - d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges. ✗
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   - a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   - b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   - c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal. ✓
   - d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   - a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   - b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   - c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud. ✗
   - d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   - a. Usar guantes todo el día.
   - b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. ✓
   - c. Evitar tocar superficies públicas.
   - d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   - a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   - b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar. ✓
   - c. La basura huele peor.
   - d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   - a. Carnes y lácteos
   - b. Grasas y aceites ✓
   - c. Frutas y verduras
   - d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   - a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   - b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud. ✗
   - c. Exclusivamente la obesidad.
   - d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   - a. Porque son más caros.
   - b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno. ✗
   - c. Solo son importantes para la economía local.
   - d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    - a. Utilizar ropa de manga corta. ✓
    - b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

12311

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaroqua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12312

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 8/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivacoa Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12313

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 8/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaroquia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X (b) Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   (d) Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   ✓ b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   (d) Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   ✓ (c) Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   (b) Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   ✓ c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   (b) Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   ✓ c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   ✓ (c) Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   (b) Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✓ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ (b) Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ (b) Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12314

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

8/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivanaqua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. *¿Qué se entiende por "malnutrición"?*
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12315

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

7/10.

Fecha: 09-12-2025 **Comunidad:** Chivaragua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por *"malnutrición"*?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12316

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/10.

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chiviaquivo Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   X b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   X c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   X c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   X c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   ✓ b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   X c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   X c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   ✓ c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   ✓ b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    ✓ b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12317

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

4/ 10.

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chivaraquia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12318

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST 4/10.

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chiviriquia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12319

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

3/10.

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chivaraqua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12320

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

6/10

PRE TEST

Fecha: 09 - 12 - 2025. **Comunidad:** Chivaragua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12321

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PRE TEST

6/10.

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chivaraguia Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

12322

ALCALDÍA DE SARAVENA

"IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA".
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 106 DE 2025

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PRE TEST

7/10

Fecha: 09-12-2025. **Comunidad:** Chivaraguia Alto.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. Funciona como el principal factor protector, red de apoyo emocional y fuente de sanación tradicional, contribuyendo a la identidad y la resiliencia colectiva.
   b. Ofrece una perspectiva médica occidental para diagnosticar y tratar los trastornos.
   c. Es la única responsable de resolver los conflictos del individuo, reemplazando la necesidad de buscar ayuda profesional externa.
   d. No juega ningún papel.
2. ¿Cuál es la definición más precisa de Violencia de Género?
   a. El control de las finanzas de una persona por parte de su pareja o familiar.
   b. La violencia que ocurre exclusivamente en el ámbito familiar y doméstico.
   c. Toda violencia ejercida contra una persona en razón de su sexo o identidad de género, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico.
   d. Cualquier acto de agresión física o verbal entre cónyuges.
3. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de autocuidado fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Ignorar las señales de estrés y mantener una actitud de 'no pasa nada'.
   b. Trabajar más horas para distraer la mente de los problemas personales, dormir bien.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. Realizar ejercicio físico moderado, dormir bien, comer bien, pedir ayuda, establecer límites.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos autóctonos y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.