12982

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

POST TEST

12983

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

COCOSAR

12984

10/10

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

POST TEST

Fecha: 12-08-2025 **Comunidad:** CocoSar

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.

12985

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

POST TEST

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** COCOSA

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.

12986

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

POST TEST

9/10

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** COCOSPR.

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.

12987

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

POST TEST

7/10

Fecha: 16-08-25 **Comuinidad:** C.C. SAR

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.

12988

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

POST TEST

9/10

Fecha: 16-08-25 **Comuinidad:** COCOJAL

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.

12989

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

POST TEST

Fecha: 16-09-25 **Comunidad:** COCOSAL

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.

12990

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

POST TEST

9/10

Fecha: 16-08-25 **Comuinidad:** COCOSAR

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.

1

12991

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

POST TEST

10/10

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** Cocosar

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.

12992

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

POST TEST

10 / 10

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** COCOJAL.

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.

12993

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

POST TEST

10/10

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** COCOSRE

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 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.

12994

10/10

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

POST TEST

Fecha: 16. 06 .25 **Comunidad:** COCOSAL

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.

12995

10/10

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

POST TEST

Fecha: 16.08.25 **Comunidad:** LOCOSAR.

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.

12996

10/10

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

POST TEST

Fecha: 16-08-25 **Comunidad:** C.C. COCOSAN

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.

12997

10/10

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

POST TEST

Fecha: 10·06·25 **Comunidad:** COCOSAR

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.

12998

10/10

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

POST TEST

Fecha: 16·08·25 **Comunidad:** COCOSAR

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.

12999

8/10

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

POST TEST

Fecha: 16-05-25 **Comunidad:** COCOSAS

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.

13000

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

POST TEST

Fecha: 16·08·25 **Comunidad:** colosar

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.

13001

16/10

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

POST TEST

Fecha: 06 - 08 - 25 **Comunidad:** COCOSAR

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.

13002

7/10

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

POST TEST

Fecha: 10-08-25 **Comunidad:** CICOSAR

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.

13003

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

POST TEST

Fecha: 16·08·25 **Comunidad:** C. C. San

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.
   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.
   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.

13004

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

POST TEST

10/10

Fecha: 16·08·2025 **Comunidad:** Coco Sar

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.

13005

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

POST TEST

9/10

Fecha: 16.08.25 **Comunidad:** C. C. Sar

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.

13006

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

POST TEST

9/10

Fecha: 16 · 08 · 25 **Comunidad:** C. C. Sor

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.

13007

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

POST TEST

Fecha: 16.08.25 **Comunidad:** Clocar

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 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.

13008

10/10

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

POST TEST

Fecha: 16 · 08 - 25 **Comunidad:** COCOSAR

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.

13009

8/10

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

POST TEST

Fecha: 16.08.2025 **Comunidad:** C. C. COCOSAR

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.

13010

10/16

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

POST TEST

Fecha: 16.07.25 **Comunidad:** C. Co Colosol

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.

13011

9/10

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

POST TEST

Fecha: 16.07.25 **Comunidad:** C. Cocosar

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?**
   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.

13012

9110

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

POST TEST

Fecha: 16.08.25 **Comunidad:** C. COLOSOW

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.

13013

8/10

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

POST TEST

Fecha: 16.05.25 **Comunidad:** CC COCOSAC

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.

13014

ALCALDÍA DE SARAVENA 10/10

"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

POST TEST

Fecha: 16·08·25 **Comunidad:** LOCOSAL

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.

13015

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

AFROS PUERTO CONTRERAS

13016

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

POST TEST

10/10

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Altos pto Contrera)

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.

13017

10/10

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Afios Pto Contreras

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.

13018

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contrera.

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.

13019

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras.

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.

13020

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13021

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13022

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13023

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13024

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras

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.

13025

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13026

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. contreras

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.

13027

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Arcos pto. Contreras.

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.

13028

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13029

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13030

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras.

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.

13031

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Arros pto. contreras.

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.

13032

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras

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.

13033

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13034

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13035

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13036

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13037

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13038

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

POST TEST

10/10

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras

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.

13039

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

POST TEST

10/10

Fecha: 23108/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13040

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras

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.

13041

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras 10/10

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.

13042

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

POST TEST

10/10

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Altos Pto. Contreras.

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.

13043

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

POST TEST

10/10

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13044

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros pto. Contreras.

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.

13045

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras.

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.

13046

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

POST TEST

Fecha: 23/08/2025 **Comunidad:** Consejo Comunitario Afros Pto. Contreras.

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.

13047

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

COCOPAL

13048

10/10

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

10/10

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comuinidad:** COCOPIAL

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.

13049

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comunidad:** COCO PAI

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.

8/10 .13050

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

POST TEST

Fecha: 30-8-2025 **Comunidad:** Cocopa

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.

8/10 13051

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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. 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. 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. 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. 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"?
   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.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    X. Dormir con las ventanas abiertas.

10/10 13052

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

10/10 13053

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comuinidad:** COCOPAL

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.

10/10 13054

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comuinidad:** COCOPAL

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.

70/10

13055

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

10/10

13056

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

POST TEST

Fecha: 30/9/2025 **Comunidad:** Cocoparl

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.

10/10

13057

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** cocopual

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.

10/10 13058

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

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comunidad:** Caupal

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.

10/10

13059

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.
   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.
   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.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

13060

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/oct/2025 **Comuinidad:** cosepial

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.

10/10

13061

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

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comuinidad:** Cocopal

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. 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. 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. 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. 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"?
   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.
   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.

13062

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/08/25 **Comuinidad:** Cocopal

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. 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. 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. 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. 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"?
   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.
   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.

10/10

13063

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comuinidad:** Cocopal

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.

13069

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comunidad:** Coco pal

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.

10/10

13065

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

POST TEST

Fecha: 30/09/2025 **Comuinidad:** Cocopal

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.

13066

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comuinidad:** COCOPAL

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.

10/10

13067

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

POST TEST

Fecha: 30/8/2025 **Comuinidad:** COCOPA

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.

10/10

13068

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comuinidad:** Cacopal

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.

10/10

13069

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comuinidad:** Cocopal

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.

10/10

13070

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comunidad:** ccsopal

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.

20/20

13071

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

POST TEST

Fecha: 30/08-25 **Comuinidad:** Cocosal

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.

10/10

13072

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

13073

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comunidad:** Oceopal

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.

13074

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/08-2025 **Comunidad:** Arapal

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.
   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.
   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.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

10/10

13075

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.
   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.
   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.
   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.

13076

10/10

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

POST TEST

Fecha: 22/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

13077

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Gaseopal

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.

13078

10/10

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comunidad:** Cocapal

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.

10/10 13079

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

POST TEST

Fecha: 30-08-2025 **Comuinidad:** Cocoral

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.
   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.
   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.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

10/10 13080

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

POST TEST

Fecha: 30-08-25 **Comunidad:** coopal

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.

13081

20/10

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

POST TEST

Fecha: 20/8-2025 **Comunidad:** Cocopel

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.

"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 N° 106 DE 2025

13082

ALCALDÍA DE SARAVENA

30/30

"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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

13083

ALCALDÍA DE SARAVENA

10/10

"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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** Cocopal

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.

13084

ALCALDÍA DE SARAVENA

10/10

"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

POST TEST

Fecha: 30/08/2025 **Comunidad:** cocopal

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.

13085

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

ASOJAFSA

13086

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

POST TEST

Fecha: 06-Sept-25 **Comunidad:** ASOJAPESA

10/10

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.

13087

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

POST TEST

Fecha: 06-Sept-25 **Comunidad:** ASOJAFSA.

10/10

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.

13088

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

POST TEST

Fecha: 06-Sept-25 **Comunidad:** ASUNTO

10/10

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.

13089

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

POST TEST

Fecha: 06-Sept-25 **Comunidad:** Asjapsa.

10/10

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.

13090

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

POST TEST

Fecha: 06 sep 2025 **Comunidad:** Asojuntas

10/10

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.

13091

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

POST TEST

10/10

Fecha: 06-09-25 **Comunidad:** ASEKASA

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.

13092

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

POST TEST

Fecha: 06-09-25 **Comunidad:** Asobafsa

10/10

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.

13093

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

POST TEST

Fecha: 06 | Sep | 2025 **Comunidad:** Aguafosca

10/10

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.

13094

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

POST TEST

10/10

Fecha: 06-09-25 **Comunidad:** ASOJAFCA

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.
   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.
   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.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

13095

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: 06-09-25 **Comunidad:** ASOAFSA

10/10

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.

13096

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: 06-09-25 **Comuinidad:** ASOJUNTA

10/10

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.

13097

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: 06-09-25 **Comunidad:** Asojuntas

10/10

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.

13098

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: 06-09-25 **Comuinidad:** ASOJUNTA

10/10

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.

13099

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: 06-09-25 **Comunidad:** Asyufsa.

10/10

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.

13100

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: 06-09-25 **Comuinidad:** Asyapsa.

10/10

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.

13101

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: 06-09-25 **Comuinidad:** Asojabsa. 10/10

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.

13102

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

POST TEST 10/10

Fecha: 06.09.2025 **Comunidad:** 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.

13103

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

POST TEST

Fecha: 06-09-2025 **Comunidad:** ASOJOTSA

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.

13104

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

POST TEST 10/10

Fecha: 06-09-2025 **Comunidad:** ASOJAESA

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.

13105

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

POST TEST

10/10

Fecha: 06.09.2025 **Comunidad:** ASOJATSA

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.

13106

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: 06-09-2025 **Comuinidad:** ASOBAFSA

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.

13107

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

POST TEST

Fecha: 06 - Sep | 2025 **Comunidad:** Arjafsa

10/10

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.

13408

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

POST TEST

Fecha: 06-09-2025 **Comunidad:** ASOKAFSA

10 | 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.

13109

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

POST TEST

10/10

Fecha: 06/09/25 **Comunidad:** Asojaffa

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.

13110

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

POST TEST

Fecha: 06 sep 2025 **Comunidad:** Asojafasa

10/10

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.
   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.
   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.
    X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

13111

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

POST TEST

Fecha: 06 sep 2025 **Comunidad:** Asfaltica

10/10

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.

13112

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

POST TEST

10/10

Fecha: 6/9/25 **Comunidad:** Asojafa

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.

13113

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

POST TEST

10/10

Fecha: 06-09-2025 **Comunidad:** 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.

13114

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

POST TEST

Fecha: 6-sep 2025 **Comunidad:** Adjarsa

10/10

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.

13115

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

POST TEST

Fecha: 06-Sep 2025 **Comunidad:** A & Jaffa

10/10

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.

13116

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

ASOVICAFROS

13117

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11.09.2025 **Comunidad:** ASOICOFIDS.

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.

13118

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

POST TEST

10/10

Fecha: 11. 09. 2025 **Comunidad:** Asoviaria

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.

13119

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

POST TEST

Fecha: 11.09.2025 **Comunidad:** Asodicatro

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.

13120

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** ASOVICOFRUS

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.

13121

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-25 **Comunidad:** ASOVICATROS

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.

13122

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-25 **Comunidad:** ASOMILOFRO

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.

13123

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** Asoviceiro

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.

13124

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: 11.09.25 **Comunidad:** ASOVICOFROS

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.

13125

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: 11-04-2025 **Comunidad:** ASOC. CAFROS

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.

13126

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

POST TEST

Fecha: 11-09-25 **Comunidad:** Asodicatros

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.

13127

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: 11.09.25 **Comunidad:** ASOVICUFROS

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.

13128

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: 11-09-25 **Comunidad:** Asovitafros

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.

13129

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: _____ **Comunidad:** _____

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.

13130

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: _____ **Comunidad:** _____

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.

13131

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: _____ **Comunidad:** _____

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.

13132

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

POST TEST

Fecha: 11-09-25 **Comunidad:** Alcatraces

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.

13133

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

POST TEST

Fecha: 11-04-25 **Comunidad:** psicocampos

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.

13134

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

POST TEST

10/10

Fecha: 11-04-25 **Comunidad:** Asent. 93 y 03

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.

13135

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

POST TEST

10/10

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** Nacionales

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.

13136

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

POST TEST

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** ASOJUNTOS

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.

13137

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

10/10

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

POST TEST

Fecha: 11.09.2025 **Comunidad:** Asovida Frio

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.

13138

10/10

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

POST TEST

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** Asodiafros

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.

13139

10/10

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

POST TEST

Fecha: 11 · 09 · 25 **Comunidad:** Asovilafros

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.

13140

10/10

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

POST TEST

Fecha: 17-09-2025 **Comunidad:** ASOM Campos

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.

13141

10/10

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

POST TEST

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** Asaticaros

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.

13142

10/10

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

POST TEST

Fecha: 11-09-2025 **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.

13143

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11.09.2025 **Comunidad:** ASOVICOFROS

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.

13144

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

POST TEST

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** ASOVICOFROS

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.

13145

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-25 **Comunidad:** Asovicarros

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.
   ✓ (b) 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.

13146

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

POST TEST 10/10

Fecha: 11-09-2025 **Comunidad:** Asovi caFros

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.

13147

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

KICHWAS

13148

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Kichua -

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 com unidad.
   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.

13149

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kichua

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 com unidad.
   ✓ 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.

13150

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Kichua.

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 com unidad.
   ✓ 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.

13151

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** KICHUA

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 com unidad.
   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.

13152

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kichua

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 com unidad.
   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.

13153

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

POST TEST 10/10

Fecha: 14/09/2025 **Comunidad:** Kichuca.

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 com unidad.
   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.

13154

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

POST TEST 10 /10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Fichua.

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 com unidad. ✓
   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.

13155

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

POST TEST

Fecha: 24/09/2025 Comunidad: Tichua 10 / 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 com unidad. ✓
   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.

13156

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kichua

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 com unidad.
   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.

13157

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

POST TEST 10/10

Fecha: 14/04/2026 Comunidad: Kichura.

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 com unidad.
   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.

13158

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Sta. Clara.

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 com unidad.
   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.

13159

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

POST TEST

Fecha: 14/09/2025 **Comunidad:** Kichua

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 com unidad.
   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. Sólo 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.

13160

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

POST TEST

10/10

Fecha: 24/09/2025 Comunidad: Fronteras

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 com unidad.
   / 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.

13161

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19/09/25 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 com unidad.
   ✓ 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.

13162

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kichaven.

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 com unidad.
   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.

13163

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

POST TEST

Fecha: 19/09/202 Comunidad: Tichua. 10/10

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 com unidad.
   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.

13164

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Fichua

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 com unidad.
   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.

13165

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

POST TEST

10 | 10

Fecha: 14/04/2025 Comunidad: Fichino

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 com unidad.
   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.

13166

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** KICHUA

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 com unidad.
   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.

13167

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

POST TEST

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kichua

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 com unidad.
   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.

13168

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

POST TEST

Fecha: 29/09/2025 **Comunidad:** Tacheca

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 com unidad.
   / 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.

13169

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

POST TEST 10140

Fecha: 19/09/2025 Comunidad: Kuchuvan.

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 com unidad.
   ✓ 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.

13170

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Trichera

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 com unidad.
   ✓ 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.

13171

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

POST TEST 10 | 10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** kichoa

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 com unidad.
   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.

13172

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

POST TEST

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Fichuca.

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 com unidad.
   ✓ 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.

13173

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Kichua

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 com unidad. ✓
   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.

13174

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

POST TEST

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Kichua

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 com unidad.
   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.

13175

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

POST TEST

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** HUCHUA

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 com unidad.
   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.

13176

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

POST TEST

10/10

Fecha: 19-09-2025 **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 com unidad.
   ✓ 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.

13177

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

POST TEST 10/10

Fecha: 19/09/2025 **Comunidad:** Fidusca

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 com unidad.
   ✓ 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.

13178

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

UNCARIA

13179

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10.

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.

13180

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

POST TEST

Fecha: 04· 11· 2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10.

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.

13181

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10.

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.

13182

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncaria. 10/10.

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.

13183

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana. 8/10.

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.

13184

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10.

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.

13185

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncaria. 10/10

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.

13186

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 - 2025 **Comuinidad:** Uncaria. 10/10.

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.

13187

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncaria. 10/10

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.

13188

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10.

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.

13189

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comunidad:** Unama. 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.

13190

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana. 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.

13191

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10

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.

13192

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncana. 8/10

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.

13193

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

POST TEST

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Uncana. 10/10

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.

13194

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

POST TEST

10/10.

Fecha: 04-11-2025 **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.

13195

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

POST TEST

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** Uncana 10/10.

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'.
   - 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.
   - ✓ 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.
   - ✓ 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.

13196

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

POST TEST

10/10

Fecha: 04 - 11 - 2025 **Comuinidad:** Unama.

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.

13197

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

POST TEST

10/10

Fecha: 04-11-2025 **Comuinidad:** 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.

13198

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

CALAFITAS I

13199

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** 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.
   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.
   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"?*
   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.
   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.

13200

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Caleñitas Uno 10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"*?
   - 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.
   - 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.

13201

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Calafitas Uno

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.

13202

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Calafitas uno

10/10

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.

13203

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Caletas UNO

10/10

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 resillencia 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.

13204

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Calafitas UNO 10/10

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.

13205

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Cabritas UND

10/10

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.

13206

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Cabildos UNO

10/10

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.

13207

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Caldas UNO

10/10

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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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 c. 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.

13208

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** cabildas UNO

10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - ✗ 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.
   - ✗ 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.
   - ✗ 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.
   - ✗ 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.
   - ✗ 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
   - ✗ 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.

13209

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

POST TEST

Fecha: 03-11-2025 **Comunidad:** Cabritos UNO 10/10

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.

13210

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

POST TEST

Fecha: 3-11-2025 **Comunidad:** Calafitas UNO

10/10

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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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.
    - X d. Dormir con las ventanas abiertas.

13211

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

POST TEST

Fecha: 07/11/2025 **Comunidad:** Caladitos UNO

9/10

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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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.

13212

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Caldas UNO

10|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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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.

13213

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

POST TEST

Fecha: 21-11-2025 **Comuinidad:** Calafitas UNO 10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"?
   - 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.
   - 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.

13214

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Cabañas UNO

- 10/10

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.

13215

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

POST TEST

Fecha: 03-11-2025 **Comunidad:** Caobitas UNO

10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"*?
   - 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.
   - 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.

13216

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **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.

13217

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Calafitas 1

10/10

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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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 c. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

13218

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Galafitas UNO

10/10

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. ¿Cuàl 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.

13219

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Galafitas 1

10/10

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.

13220

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comuinidad:** Calafitas UNO

10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"?
   - 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.
   - 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.

13221

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

POST TEST

Fecha: 21-11-2025 **Comunidad:** Caldas Uno

10/10

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'.
   - 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 c. Realizar ejercicio físicò 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.
   - 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.
    - X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

13222

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Caldas UNO

10/10

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'.
   - 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.
   - 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.
   - 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 c. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    - c. Consumir vitaminas específicas.
    - d. Dormir con las ventanas abiertas.

13223

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

POST TEST

Fecha: 07-11-2025 **Comunidad:** Cabañas UNO

10/10

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.

13224

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

PLAYAS DEL BOJABA

13225

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 6/6

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.

13226

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 6/18

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.

13227

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 6/18

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.

13228

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 6/18

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.

13229

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 4/13

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.

1 3230

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playa 7/18

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.

13231

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 8/10

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.

13232

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13233

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playos 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.

13234

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 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.

13235

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13236

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playa 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.

13237

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 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.

13238

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13239

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13240

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13241

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

POST TEST

Fecha: 21/Nov/25 **Comunidad:** Playas 9/18

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.

13242

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 10/13

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.

13243

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 10/10

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.

13244

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playos 19/19

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.

13245

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

POST TEST

Fecha: 21/Nov/25 **Comuinidad:** Playas 10/10

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.

13246

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 10/10

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.

13247

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 10/10

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.

13248

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playon 1818

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.

13249

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comunidad:** Playas 18/18

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.

13250

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 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.

13251

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

POST TEST

Fecha: 21/NOV/25 **Comuinidad:** Playas 13/18

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.

13252

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

CALAFITAS II

13253

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

POST TEST

Fecha: 27 - 11 - 2025 **Comuinidad:** calafitas 2 8/10.

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.

13254

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

POST TEST

Fecha: 27-11-25 **Comunidad:** Caldas Ia

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.

13255

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

POST TEST

10 | 10

Fecha: 10-11-25 **Comunidad:** Concatión

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.

13256

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

POST TEST 10/10

Fecha: 2025-11-22 **Comuinidad:** Caserfitos 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.

13257

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

POST TEST

Fecha: 14-11-2025 **Comuinidad:** Corafitos 2 8/10.

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.

13258

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

POST TEST

Fecha: 07-11-25 **Comuinidad:** Corrafitas 10/10

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.

13259

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

POST TEST 10/10.

Fecha: 04- 11 - 25 **Comunidad:** Colofitas 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.

13260

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

POST TEST 10/10

Fecha: 2911-25 **Comunidad:** Corregimiento 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.

13261

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

POST TEST

Fecha: 27-11-2025 **Comuinidad:** Caño Indios 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.

13262

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

POST TEST

Fecha: 27/11/2025 **Comunidad:** Comunidad Calafitas (II)

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.

13263

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

POST TEST

Fecha: 27-11-225 **Comuinidad:** Caloftos II

10/10

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.
   ✓ 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.
   ✓ 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.
    ✓ X b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

13269

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

POST TEST

Fecha: 24-11-2025. **Comunidad:** Calafitas II

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.

13265

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

POST TEST

Fecha: 27-11-2025 **Comuinidad:** calaritas II

10/10

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.

13266

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

POST TEST

Fecha: 27/11/25 Comuinidad: Calafitos

10 | 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.

13267

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

POST TEST

Fecha: 27/11/25 **Comuinidad:** Calafitas

10 | 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.

13268

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

POST TEST

Fecha: 27/10-2025. **Comunidad:** Cañafitas

10/10

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.

13269

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

POST TEST

Fecha: 27/11/2025 **Comuinidad:** Colafitas II

10 | 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.

13270

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

POST TEST

Fecha: 11-27-25 **Comunidad:** Carlopitos 2

10/10

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.

P3271

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

POST TEST

Fecha: 27-11-2025 **Comunidad:** colofitas 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.

13272

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

POST TEST

Fecha: 27-11-2025 **Comuinidad:** Vereda caleta # 10 | 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.

13273

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

POST TEST

7|10.

Fecha: 27/11/2025 **Comuinidad:** Comunidad Colapitos 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.

13274

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

POST TEST

Fecha: 27-11-2025 **Comunidad:** Caldas II

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.
   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.

13275

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

CHIVARAQUIA BAJA

13276

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

POST TEST

10/10

Fecha: 02·12·2025 **Comuinidad:** Chiparachia

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.

13277

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

POST TEST

Fecha: 02-12-25 **Comunidad:** Cinconchia

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.

13278

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

POST TEST 10.110

Fecha: 7-17-25 **Comunidad:** Chivaraquia

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.

13279

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

POST TEST

Fecha: 2-12-25 **Comuinidad:** Cravo Norte

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.

13280

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

POST TEST 10/10

Fecha: 7-12-25 **Comunidad:** Chuaraqura

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.

13281

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

POST TEST

Fecha: 2-12-25 **Comuinidad:** Cuaraquia

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.

13282

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

POST TEST

Fecha: 2-12-25 **Comuinidad:** Chiva raquia

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.

13283

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

POST TEST

Fecha: 17-12-25 **Comunidad:** Cuiloraqueo

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.

13284

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

POST TEST

Fecha: 2 **Comunidad:** Cuiloara qura

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.

13285

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

POST TEST

10 | 10

Fecha: 7 **Comuinidad:** cuiuquro

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.

13286

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

POST TEST 10/10

Fecha: 2 **Comuinidad:** Chivaraqvia

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.

13287

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

POST TEST

10/10

Fecha: 2 **Comuinidad:** Chivaraquia

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.

13288

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

POST TEST

10 | 10

Fecha: 2 **Comuinidad:** Chivaraquira

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.

13289

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

POST TEST

10/10

Fecha: 2 **Comunidad:** Chuvaraqua

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.

13290

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

POST TEST

Fecha: 2 **Comunidad:** CHIVARAQUIA

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.

13291

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

POST TEST

10/10

Fecha: 2 **Comunidad:** Cuiaraquia

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.

13292

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

POST TEST

Fecha: 2-12 Comuinidad: Chiquinquira

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.

13293

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

POST TEST

10/10

Fecha: 2-12 **Comuinidad:** Chucaragua

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.

13294

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

POST TEST

10/10

Fecha: 2-12-25 **Comuinidad:** Chivaraquita

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.

13295

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

SAN MIGUEL

13296

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** ~~El~~ San Miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"*?
   - 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.
   - 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.

13297

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

POST TEST

8/10

Fecha: 01/12/2025 **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.
   - 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.

13298

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **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.
   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.

13299

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

POST TEST

8/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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?
   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.
   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.

13300

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.

13301

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel 10/10

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.

13302

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** San Miguel 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.

13303

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **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.
   - 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.

13304

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.
   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.

13305

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

POST TEST

7/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.
   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.

13306

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** San Miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"?*
   - 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.
   - 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.

13307

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel 10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   a. X 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. 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.
   c. Aislarse de amigos y familiares para tener tiempo de reflexión personal.
   d. 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.
   c. 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.
   b. 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. 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
   c. 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. 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. 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.
    b. X Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

13308

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.
   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.

13309

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

POST TEST

9/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.
   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.

13310

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.

13311

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** San Miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"*?
   - 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.
   - 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.

13312

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **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.

13313

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel

10/10

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.

13314

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel 10/10

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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"?
   - 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.
   - 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.

13315

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

POST TEST

8/10

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - X 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 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 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
   - 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.
   - 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 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.

13316

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **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.
   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.

13317

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **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.
   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.

13318

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** 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.
   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.

13319

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **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.
   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.

13320

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

POST TEST

10/10

Fecha: 01/12/2025 **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.
   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.

13321

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** San Miguel

10/10

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.

13322

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel 10/10

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.

13323

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel 10/10

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.

13324

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comunidad:** San Miguel

10/10

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.

13325

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

POST TEST

Fecha: 01/12/2025 **Comuinidad:** San Miguel

8/10

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.

13326

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

CHIVARAQUIA ALTA

13327

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comunidad:** Chuvaaguia Alta. 10/10.

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.

13328

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

POST TEST

Fecha: 11 - 12 - 2025 **Comunidad:** Chivanaqua Alta 10/10

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.

13329

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

POST TEST

Fecha: 11 - 12 - 2025 **Comuinidad:** Chinarquia Alta. 8/10

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.

13330

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** Chivaraquia Alta. 10/10.

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.

13331

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

POST TEST

7/10.

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13332

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comunidad:** Chivaraqua Alta. 10/10

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.
   - ✓ a. 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.
   - ✓ a. 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.
   - ✓ a. 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.

13333

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13334

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

POST TEST

Fecha: 11 - 12 - 2025 **Comuinidad:** Chivaraguia Alta. 10/10

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.

13335

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comunidad:** Chivanquia Alta. 10/10

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.

13336

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** Chivaraquia Alta. 10/10

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.

13337

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

POST TEST

Fecha: 11 - 12 - 2025 **Comuinidad:** Chivaraquia Alto. 10/10.

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.

13338

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13339

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

POST TEST

Fecha: 11 - 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.

13340

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13341

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13342

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** 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.

13343

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** Chinagua Alta.

1. ¿Qué papel juega la comunidad o la familia en el bienestar de la persona?
   - 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.
   - 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.
   - 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.
   - 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.
   - 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
   - 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.

13344

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

POST TEST

Fecha: 11 - 12 - 2025 **Comuinidad:** Chivaragua Alto. 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 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'.
   X 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 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 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 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 X 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.
   ✓ 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.

13345

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

POST TEST

Fecha: 11-12-2025 **Comuinidad:** Chivaraqua Alta. 10/10.

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'.
   - 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.
   - ✓ 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.
   - 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.