



Managing Sleep: Feel Awake & Rested

Spanish Quiz

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE REVISIÓN

1. c
2. b
3. a
4. b
5. c
6. c
7. c
8. b
9. b
10. a

ADMINISTRAR EL SUEÑO:
Sentirse Despierto y Descansado
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Las siguientes preguntas se realizan para comprobar que tan bien comprendió la información presentada durante este programa.

1. En un estudio reciente se encontró que el _____ de las lesiones en el trabajo se pueden atribuir a la fatiga.
 - a. 3 por ciento
 - b. 10 por ciento
 - c. 13 por ciento

2. Cuando nos despertamos de una buena noche de sueño, tenemos una presión de dormir muy _____.
 - a. Alta
 - b. Baja

3. La _____ del sueño también es llamada sueño ligero o inicio del sueño.
 - a. Etapa 1
 - b. Etapa 2
 - c. Etapa 3
 - d. Etapa 4

4. Cerca de la mitad de nuestro tiempo de sueño pasa en la _____.
 - a. Etapa 1
 - b. Etapa 2
 - c. Etapa 3
 - d. Etapa 4

5. El ciclo de la Etapa 1 hasta el final del sueño REM suele ser de alrededor de _____.
 - a. 30 minutos
 - b. Una hora
 - c. 90 minutos

6. Para administrar el sueño y sentirnos más descansados, es importante que despertemos después de _____.
 - a. La etapa 3
 - b. La etapa 4
 - c. El sueño REM

7. Es recomendable que evitemos ver las pantallas de la televisión, computadora y dispositivos móviles _____ o más antes de ir a dormir.
 - a. 15 minutos
 - b. 30 minutos
 - c. Una hora

8. Si sus pensamientos le impiden conciliar el sueño, debe revisar su reloj con frecuencia para ayudarlo a dormir.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Al llegar a casa después del turno de noche, debe tomar de 30 minutos a una hora para relajarse antes de irse a la cama.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

10. El conducir con sueño está involucrado en más del _____ de las colisiones de tráfico.
 - a. 20 por ciento
 - b. 30 por ciento
 - c. 40 por ciento