

Unidad 1. Legislación de seguridad e higiene

Tema 1.1. Conoce el cumplimiento de la legislación de referencia

Subtema 1.1.1. Conoce la Legislación vigente en materia de seguridad e higiene

1.- En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, nació un artículo con la finalidad de brindarle derechos a los trabajadores ya que anteriormente no se concebían las garantías del obrero, ¿A qué artículo se refiere?

- A) Artículo 3                      B) Artículo 5                      **C) Artículo 123**                      **D) Artículo 456**

2.- ¿Qué dice el artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos ante la creación de la comisión mixta de seguridad e higiene?

- A) Los empresarios son los que gastarán las garantías de los trabajadores.  
B) Los empresarios no son los que satisfacen las propias necesidades de los trabajadores.  
C) Los empresarios serán responsables en pagar horas extras fuera de las áreas de trabajo.  
**D) Los empresarios serán responsables de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales de los trabajadores ejercidas en el área de trabajo.**

3.- El objetivo de esta legislación es garantizar que los derechos y obligaciones de los obreros y patrones sean uniformes a lo largo y ancho del país y evitar conflictos debido a la diversidad de leyes en la materia.

- A) Ley del INFONAVIT                      B) Ley del seguro social                      **C) Ley federal del trabajo**                      D) Constitución política de México

4.- De acuerdo a esta legislación, \_\_\_\_\_ serán las/los responsables de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales de los trabajadores.

- A) los empresarios                      B) los trabajadores                      C) las personas distraídas                      D) las autoridades del trabajo

5.- Es la Secretaría de Estado encargada de las relaciones obrero-patrón, así como de los contratos, conciliaciones y métodos de trabajo. Además, fomenta la capacitación laboral en coordinación con la Secretaría de Educación Pública.

- A) SAT                      B) SCT                      **C) STPS**                      D) SARH

6.- Es la ley máxima que rige la vida económica, social y política en México, establecida para regir jurídicamente al país, fija los límites y define las relaciones entre los poderes de la federación y la que actualmente rige es la promulgada el 5 de febrero de 1917.

- A) Ley General de Desarrollo Social  
**B) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**  
C) Ley General del Sistema Nacional de Seguridad Pública  
D) Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social

7.- Es el artículo Constitucional, que en sus apartados A y B, regula los artículos aplicables al derecho del trabajo, permitiendo comprender los derechos y obligaciones del trabajador y del patrón en una empresa establecida legalmente en México.

- A) 13                      B) 65                      C) 117                      **D) 123**

Subtema 1.1.2. Conoce la Ley Federal del Trabajo y los documentos de la STyPS

8.- Según la Ley Federal de Trabajo, en su artículo 61, la duración máxima de la jornada diurna debe de ser de:

- A) 6 horas                      **B) 8 horas**                      C) 10 horas                      D) 12 horas

9.- La Ley Federal de Trabajo, estipula que las obligaciones de los patrones son las que a continuación se enlistan, exceptuando:

- A) Proporcionar las características de los útiles, instrumentos y materiales que los trabajadores deberán de adquirir para la ejecución de su trabajo. (respuesta correcta)**  
B) Cumplir el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo.  
C) Guardar a los trabajadores la debida consideración, absteniéndose de mal trato de palabra o de obra.  
D) Pagar a los trabajadores los salarios e indemnizaciones, de conformidad con las normas vigentes en la empresa o establecimiento.

10.- De acuerdo a la Ley Federal de Trabajo, los trabajadores deben de cumplir una serie de obligaciones, exceptuando:

- A) Observar buenas costumbres durante el servicio;  
B) Observar las disposiciones contenidas en el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo.  
**C) Ejecutar el trabajo con habilidad e intensidad moderada, sin considerar el tiempo y lugar convenido. (respuesta correcta)**  
D) Comunicar al patrón las deficiencias que adviertan, a fin de evitar daños o perjuicios a los intereses y vidas de sus compañeros de trabajo o de los patrones.

Tema 1.2. Verifica el cumplimiento de legislación de referencia

Subtema 1.2.1. Conoce la norma NOM-001-STPS-2008 relativa a edificios, locales instalaciones, de acuerdo a las áreas en los centros de trabajo.

11.- ¿Qué es la norma NOM-001STPS-2008?

- A) Establecer la ley de impuestos.
- B) Es la norma que establece una serie de leyes por la ley general del trabajo.
- C) Establece la seguridad de los trabajadores en las prestaciones que marca la ley.
- D) Es la norma oficial mexicana de edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo en condiciones de seguridad.

12.- ¿Qué establece el objetivo de la norma NOM-001-STPS-2008?

- A) Satisfacer al cliente como primera regla de seguridad e higiene.
- B) En realizar procesos productivos asociados al producto o servicio.
- C) En elaborar productos que el sector productivo exige calidad de higiene y seguridad.
- D) Las condiciones de seguridad de los edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo.

13.- ¿Qué toma en cuenta la norma NOM-001-STPS-2008 en las empresas?

- A) La aceptación del patrón.
- B) Las condiciones del trabajador.
- C) La duración entre un evento y otro, en cuestión de seguridad e higiene.
- D) La constitución de colores y señalamientos de seguridad e higiene, así como la identificación de riesgos por fluidos conducidos por tuberías. (No es del todo correcta, pero es la más aproximada)

14.- Pisos, huellas, barandales, anclas y pasamanos, son componentes indispensables a considerar para el diseño adecuado de:

- A) Barcos
- B) Techos
- C) Rampas
- D) Escaleras

15.- Norma oficial mexicana que establece las condiciones de seguridad de los edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo para su adecuado funcionamiento y conservación.

- A) NOM-001-STPS-2008
- B) NOM-002-STPS-2008
- C) NOM-011-STPS-2008
- D) NOM-025-STPS-2008

16.- Según la normatividad mexicana NOM-001-STPS-2008, los techos del centro de trabajo deben de cumplir los siguientes requisitos, excepto:

- A) Permitir la salida de líquidos
- B) Ser techo falso de tipo continuo
- C) Soportar las condiciones normales de operación
- D) Ser de materiales que protejan de las condiciones ambientales externas

Subtema 1.2.2. Verifica el cumplimiento de la norma NOM-001-STPS-2008 relativa a edificios, locales instalaciones, de acuerdo a las áreas en los centros de trabajo.

17.- Un ingeniero civil desea construir un edificio empresarial dedicado a productos comestibles, por lo que dicho diseño cuenta con diversos departamentos con el uso de escaleras, rampas, puentes y plataformas elevadas, ¿qué señala la norma NOM-001-STPS-2008 al respecto?

- A) Que sean construidas de madera.
- B) Tener una longitud de al menos 40 metros de altura.
- C) Tener huellas de acceso de 25 cm cada una de colores.
- D) Deben de mantenerse en perfectas condiciones para evitar que el trabajador resbale al usarlas.

18.- ¿Cuál es uno de los requisitos que debe de aplicar el patrón de acuerdo a la norma NOM-001-STPS-2008?

- A) Incentivos a todo trabajador que ayude en conservar los inventarios.
- B) Sanciones a todo trabajador que no cumpla con el contrato colectivo.
- C) Juntas constantes para verificar que el trabajador efectúe sus actividades laborales.
- D) El orden y limpieza permanentes en las áreas de trabajo, pasillos exteriores y estacionamientos.

19.- Calcula la pendiente de una rampa cuya altura desde el nivel inferior hasta el superior es de 150 cm y cuya longitud de la proyección horizontal es de 12 m. Utiliza la fórmula para el cálculo de la pendiente:  $P = (H/L) \cdot 100$

- A) 12.5%                      B) 12.5 cm                      C) 1250%                      D) 1250 cm

20.- Según la normatividad mexicana NOM-001-STPS-2008, indica que el pasamanos de una escalera, debe de estar a una altura de:

- A) 80 cm ± 15 cm                      B) 90 cm ± 10 cm                      C) 100 cm ± 10 cm                      D) 100 cm ± 15 cm

21.- La norma oficial mexicana NOM-001-STPS-2008, indica que la pendiente máxima de una rampa que se utilice para el tránsito de los trabajadores, debe de ser de:

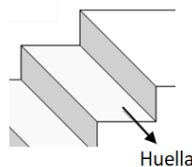
- A) 6 %                      B) 8 %                      C) 10 %                      D) 15%

22.- ¿Cuál es el límite de la dimensión de la altura de la rampa, que la norma oficial mexicana NOM-001-STPS-2008, obliga a instalar un barandal de protección lateral?

- A) 110 cm                      B) 120 cm                      C) 135 cm                      D) 150 cm

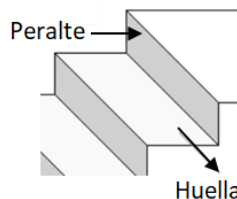
23.- Según la norma oficial mexicana NOM-001-STPS-2008, las huellas de los escalones en sus tramos rectos deben tener una longitud mínima de:

- A) 12 cm  
B) 15 cm  
C) 20 cm  
D) 25 cm



24.- Según la norma oficial mexicana NOM-001-STPS-2008, las huellas de las escaleras rectas deben de tener el mismo ancho y todos los peraltes la misma altura, con una variación máxima de:

- A) ± 0.5 cm  
B) ± 0.6 cm  
C) ± 0.65 cm  
D) ± 0.75 cm



## Unidad 2. Condiciones de higiene personal

### Tema 2.1. Conoce las condiciones de higiene personal

#### Subtema 2.1.1. Conoce los conceptos relacionados a la higiene personal con base a revisiones diarias.

25.- ¿Por qué es importante mantener la higiene personal en el trabajo?

- A) Porque disminuyen los conflictos laborales.  
B) Porque los trabajadores evitan ensuciarse en las áreas de trabajo.  
C) Porque una persona limpia piensa de una manera más objetiva para la resolución de problemas.  
D) Porque una persona limpia combate gérmenes que causan enfermedades en las áreas de trabajo.

26.- ¿Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud?

- A) Higiene                      B) Seguridad                      C) Ergonomía                      D) Riesgo laboral

27.- Estas señales deben tener forma geométrica circular, fondo de color blanco, banda circular y diagonal en color rojo. Estamos hablando de una señal de:

- A) obligación                      C) precaución  
B) prohibición                      D) información para equipo contra incendio

28.- Este tipo de señales tienen forma triangular, pictograma negro sobre fondo amarillo y bordes negros. Estamos hablando de señales de:

- A) obligación  
B) prohibición  
C) precaución  
D) información para equipo contra incendio

29.- Estas señales tienen forma redonda y pictograma blanco sobre fondo azul. Son las señales de:

- A) obligación  
B) prohibición  
C) precaución  
D) información para equipo contra incendio

30.- ¿De qué color deben ser pintadas las guardas y protecciones de seguridad instaladas en maquinarias y equipos en los centros de trabajo?

- A) Rojo  
B) Amarillo  
C) Naranja  
D) Verde esmeralda

31.- Tipo de higiene que consiste en las medidas que se llevan a cabo en los lugares de trabajo, protegiendo la integridad tanto física como mental de los trabajadores.

- A) Laboral  
B) Del cuerpo  
C) En la postura  
D) En el deporte

32.- Es el tipo de higiene que hace referencia a aquellos esfuerzos físicos que no resultan necesarios y pueden tener efectos nocivos sobre el cuerpo humano, como la columna vertebral.

- A) En el deporte  
B) Del cuerpo  
C) En la postura  
D) Laboral

33.- Se refiere al conjunto de conocimientos y técnicas que aplican a individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

- A) Área de trabajo  
B) Calidad de vida  
C) Mantenimiento  
D) Higiene

Subtema 2.1.2. Identifica los beneficios de una higiene personal adecuada.

34.- ¿Por qué es importante mantener la higiene personal en el trabajo?

- A) Porque disminuyen los conflictos laborales.  
B) Porque los trabajadores evitan ensuciarse en las áreas de trabajo.  
C) Porque una persona limpia piensa de una manera más objetiva para la resolución de problemas.  
D) Porque una persona limpia combate gérmenes que causan enfermedades en las áreas de trabajo.

35.- ¿Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud?

- A) Higiene  
B) Seguridad  
C) Ergonomía  
D) Riesgo laboral

36.- Estas señales deben tener forma geométrica circular, fondo de color blanco, banda circular y diagonal en color rojo. Estamos hablando de una señal de:

- A) obligación  
B) prohibición  
C) precaución  
D) información para equipo contra incendio

37.- Este tipo de señales tienen forma triangular, pictograma negro sobre fondo amarillo y bordes negros. Estamos hablando de señales de:

- A) obligación  
B) prohibición  
C) precaución  
D) información para equipo contra incendio

38.- Estas señales tienen forma redonda y pictograma blanco sobre fondo azul. Son las señales de:

- A) obligación  
B) prohibición  
C) precaución  
D) información para equipo contra incendio

39.- ¿De qué color deben ser pintadas las guardas y protecciones de seguridad instaladas en maquinarias y equipos en los centros de trabajo?

- A) Rojo  
B) Amarillo  
C) Naranja  
D) Verde esmeralda

40.- Se encarga de la anticipación, identificación, evaluación y control de los riesgos que se originan en el lugar de trabajo, previniendo poner en peligro la salud del trabajador:

- A) Higiene social                      B) Higiene personal                      **C) Higiene industrial**                      D) Higiene coloquial

41.- En el siguiente listado se muestran algunos beneficios de la higiene personal, exceptuando:

- A) Elimina gérmenes                      C) Es bueno para la salud  
**B) Fomenta el liderazgo**                      D) Mantiene la piel libre de infecciones

42.- La buena higiene personal, es importante en el trabajo por las razones que a continuación se te presentan, exceptuando:

- A) Se previenen enfermedades  
B) Se mantienen sanos los compañeros de trabajo  
**C) Se mejora la lealtad de los clientes y usuarios**  
D) Se reducen la posibilidad de contraer problemas a la piel

Tema 2.2. Verifica las condiciones de higiene personal

Subtema 2.2.1. Verifica la higiene personal de acuerdo al cumplimiento de instrucciones dadas de su contexto.

43.- ¿Se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservando los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan?

- A) Higiene en el trabajo**                      C) Salud vocacional  
B) Regionalización de riesgos                      D) Higiene social

44.- A continuación, se muestran una serie de objetivos que persigue la higiene de trabajo, excepto:

- A) Eliminar las causas de las enfermedades profesionales  
B) Aumentar la productividad por medio del control del ambiente de trabajo  
C) Reducir los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas enfermas  
**D) Establecer la mezcla idónea de maquinaria, de trabajadores y de otros recursos para maximizar la producción**

45.- Se define como toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte producida repentinamente en el ejercicio o con motivo del trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en que se presente.

- A) Riesgo de trabajo                      B) Salud sociocultural                      C) Higiene organizacional                      **D) Accidente de trabajo**

Subtema 2.2.2. Verifica el cumplimiento de la higiene personal por medio de las revisiones diarias.

46.- A continuación, se muestran una serie de condiciones inseguras, excepto:

- A) Piso resbaladizo                      C) Gases tóxicos en el ambiente  
B) Iluminación deficiente                      **D) Trabajar sin equipo de protección personal**

47.- En el siguiente listado se muestran algunos tipos de incapacidades, exceptuando:

- A) Fija**                      B) Temporal                      C) Permanente parcial                      D) Permanente total

48.- ¿Qué tipo de incapacidad se otorga a un minero de 56 años que sufre claustrofobia tras un trastorno por estrés Postraumático y que ya no puede trabajar en la mina?

- A) Fija                      B) Temporal                      C) Permanente parcial                      **D) Permanente total**

Unidad 3. Fabricación de productos en condiciones óptimas y uso de equipo de protección personal

Tema 3.1. Verifica el uso del equipo de protección personal

Subtema 3.1.1. Conoce la importancia del uso adecuado del equipo de protección personal (EPPs), para cumplir con el programa de seguridad e higiene.

49.- ¿Qué significan las siglas EPPs?

- A) Equipos de primeras partidas                      **B) Equipo de protección personal**                      C) Equipo de protección primaria                      D) Estadísticas profesionales productivas

50.- Javier labora en una empresa productora de maquinaria pesada, donde los motores originan cierto de nivel de ruido. ¿Cuál será el nivel estándar requerido para utilizar los protectores auditivos?

- A) Cuando el nivel de ruido supera los 85 dB
- B) Cuando los decibeles se encuentran entre 0 y 10 dB
- C) Cuando las máquinas generan ruido entre los 45 y 65 dB
- D) Cuando existe una enfermedad producida por el ruido que está en el rango de 35 a 70 dB

51.- ¿Cuál es la finalidad de equipo de protección personal dentro de la higiene y seguridad industrial?

- A) Proteger a la empresa
- B) Proteger los equipos de trabajo
- C) Adquirir buenos hábitos de seguridad
- D) Proteger al trabajador de algún peligro para su salud o integridad física

52.- Los siguientes son ejemplos comunes equipo para el manejo de productos químicos:

- A) Faja, arnés y mascarera antigases
- B) Concha acústica, rodilleras y botas
- C) Máscara antigases, guantes y botas
- D) Guantes, careta y tapones auditivos

53.- Tipo de riesgo laboral, que consiste en todo estado energético agresivo que tiene lugar en el ambiente de trabajo como la intensidad de ruido, vibraciones e iluminación.

- A) Físicos
- B) Químicos
- C) Biológicos
- D) Psicosociales

54.- Es el conjunto de elementos y dispositivos, diseñados específicamente para proteger al trabajador contra accidentes y enfermedades que pudieran ser causados por agentes o factores generados con motivo de sus actividades de trabajo y de la atención de emergencias.

- A) BPM
- B) NIOS
- C) EPP
- D) OSHA

55.- El mandil contra altas temperaturas, el overol y la bata son equipos para la protección personal para:

- A) Cabeza
- B) Tronco
- C) Extremidades superiores
- D) Extremidades inferiores

56.- Las polainas, las botas impermeables y el calzado dieléctrico son equipos para la protección personal para:

- A) Cabeza
- B) Tronco
- C) Extremidades superiores
- D) Extremidades inferiores

57.- A continuación, se presentan una serie de equipos de protección personal para las vías respiratorias, exceptuando:

- A) 
- B) 
- C) 
- D) 

Subtema 3.1.2. Verifica el uso del equipo de protección personal de acuerdo al área de trabajo y a la NOM-017-STPS-2008

58.- Un trabajador que transporta materiales químicos en un montacargas, por accidente derramó agentes peligrosos. ¿Cómo elimina el cuerpo humano dichos agentes en el caso de que hayan sido ingeridos?

- A) Manteniendo la tranquilidad
- B) Por medio de la higiene personal
- C) Con vómitos y diarreas como protección del sistema digestivo
- D) Con ejercicio efectuado después de ingerir una sustancia tóxica

59.- Las empresas tienen varias líneas de producción que son supervisadas por personal capacitado para ello, quienes toman en cuenta principalmente las buenas prácticas de manufactura (BPM); de las siguientes, selecciona la ventaja de implementar las BPM:

- A) Capacidad de almacenamiento
- B) Capacidad para elaborar productos adecuados
- C) Capacidad de exportar a mercados más exigentes
- D) Transporte adecuado a las especificaciones del cliente



**Subtema 3.2.2. Elabora un producto basados en las BPM**

68.- Es la Norma Oficial Mexicana que establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

A) NOM-045-SSA1-1993

B) NOM-087-SSA1-2002

C) NOM-232-SSA1-2009

**D) NOM-251-SSA1-2009**

69.- La NOM-251-SSA1-2009 indica que los establecimientos que se dediquen al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, deben cumplir con las siguientes características en las instalaciones y áreas, **excepto:**

A) Deben contar con instalaciones que eviten la contaminación de las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

B) Los pisos, paredes y techos del área de producción o elaboración deben ser de fácil limpieza, sin grietas o roturas.

**C) Los pisos del centro de trabajo deben de contar con desniveles en las zonas para el tránsito de las personas.**

D) Debe evitarse que las tuberías, conductos, rieles, vigas, cables, etc., pasen por encima de tanques y áreas de producción o elaboración donde el producto sin envasar esté expuesto.