



**EJERCICIO PRÁCTICO  
BOLSA DE EMPLEO  
AÑOS 2026, 2027 Y 2028  
AUXILIAR AYUDA EN EL HOGAR**

**Lugar: Auditorio del Centro de Os Gozos, O Pereiro de Aguiar**

**Fecha: 30 de abril de 2026**

<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	
<b>DNI</b>	

<b>FIRMA</b>
--------------



**EJERCICIO PRÁCTICO**

**BOLSA DE EMPLEO AUXILIAR DE AYUDA EN EL HOGAR**

**AÑOS 2026, 2027 Y 2028**

**1. ¿Qué pautas de utilización y precauciones conlleva el uso de cuña en personas encamadas?**

- a) Explicar al usuario el procedimiento y pedir su colaboración.
- b) La persona en situación de dependencia dobla las rodillas y eleva las caderas.
- c) Se voltea hacia un lado al usuario si no puede levantar la cadera.
- d) Todas son correctas.

**2. En la analítica de la usuaria resalta el colesterol elevado, ¿qué alimentos retirarías de su dieta?:**

- a) Alimentos ricos en grasas: lácteos con grasas, quesos, tocino, carnes rojas, mantequilla, fritos y bollos industriales, embutidos, yemas de huevo...
- b) Alimentos ricos en sodio: sal, carnes saladas, ahumadas y curadas, peces ahumados, caviar, embutidos en general, pan y tostadas con sal.
- c) Alimentos ricos en hidratos: pasta, arroz, legumbres, pan, galletas.
- d) Alimentos ricos en glúcidos: frutas y verduras, cereales y granos, legumbres y tubérculos.

**3. El médico le pauta un supositorio de glicerina, ¿cómo administrarías un medicamento por vía rectal en la cama?**

- a) Colocaría al usuario en posición decúbito lateral con la otra pierna flexionada por encima.
- b) Si tiene cama articulada, colocarlo en posición de trendelenburg.
- c) Este tipo de administración de medicamentos no forma parte del cometido de una auxiliar.
- d) En posición de decúbito prono.

**4. Actuaciones para la prevención de úlceras por presión**

- a) Mantener la piel limpia y seca, teniendo especial cuidado en ingles, mamas y pliegues.
- b) La ropa de la cama debe estar seca, sin arrugas. Estirar bien la sábana bajera al realizar cambios posturales.
- c) Mantener la piel hidratada.
- d) Todas son correctas.



**5. A la hora de facilitar a un usuario el paso de sedestación a bipedestación el primer paso a realizar es:**

- a) Darle un estímulo táctil en las piernas para que se activen.
- b) Anticiparle y comentarle correctamente al usuario lo que vamos a hacer.
- c) Dejar que lo intente tantas veces como quiera, aún a riesgo de que sufra una caída.
- d) Colocarse detrás de él para ayudar en la actividad.

**6. ¿Cómo se realiza la maniobra de Heimlich?**

- a) Colocarse detrás de la víctima rodeándola con los brazos. Cerrar una mano y colocarla entre ombligo y esternón. Cogerse el puño con la otra mano. Realizar una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo cinco veces. Repetir el ciclo tres veces.
- b) Con la persona boca arriba, extender el brazo más cercano a nosotros y colocarlo flexionado en 90°. Flexionar la pierna más alejada. Girar al accidentado suavemente empujándolo del hombro y la rodilla más alejados a nosotros. Recoger el brazo que gira externamente para darle dos puntos de soporte (rodilla y brazo).
- c) Aflojar la ropa alrededor del cuello y cintura. Si está inconsciente (aunque respire) colocar dos dedos en la barbilla y una mano en la frente basculando la cabeza hacia atrás suavemente. Abrir la boca y liberar de aquello que la obstruya (vómito, secreciones, dentadura postiza, etc.) Colocar en posición lateral de seguridad.
- d) Tranquilizar al accidentado. Mantenerlo caliente. Ponerlo en Postura Lateral de Seguridad cuando sea necesario (inconsciente) Procurar atención médica lo antes posible.

**7. La tarea del aseo personal conlleva varios pasos con un orden lógico, primero es:**

- a) Lavar en primer lugar la cara.
- b) Comenzar por el lado derecho del cuerpo.
- c) Preparación del material.
- d) Llevar a cabo el aseo de arriba hacia abajo.

**8. ¿Cómo se colocaría a una persona en posición AntiTrendelemburg?**

- a) En decúbito supino con la cabeza más baja que los pies.
- b) El individuo reposa sobre la cara anterior del tórax y rodillas, posiciona la cabeza de forma lateral y los brazos alrededor.
- c) El sujeto se posiciona en decúbito supino inclinado 45°, en paralelo al eje del suelo y con la cabeza más arriba que los pies.
- d) Boca abajo, con el cuello en una postura neutra, los brazos tendidos junto al tronco y las palmas hacia abajo.



**9. En caso de atragantamiento leve:**

- a) Golpear fuerte.
- b) Animar a toser.
- c) Tumbbar.
- d) Dar agua.

**10. Caso práctico**

**¿Qué pautas seguirías en la elaboración de menús para favorecer una dieta sana y equilibrada?**

