Comunes / Objetivo 3.4: Test CAP Viajeros – 5

➤ Haz este test online

Tiempo:	50 min	**Correcta:**	+1 pts
Fallada:	-0.5 pts	**Aprobar:**	25 pts min

Total preguntas: 50 | PDF en español con soluciones

Test de práctica. No es un documento oficial de una convocatoria.

1. Si vamos a conducir, ¿qué es recomendable?

A) Comidas no muy copiosas.
B) Comidas fáciles de digerir.
C) Una dieta rica en hidratos de carbono y pescado.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 1356 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

2. Tener el vehículo mal ventilado y estar en una postura incomoda al volante, ¿qué puede provocar?

A) Somnolencia.
B) Hambre.
C) Fatiga.
D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 1365 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

3. Una mala alimentación, ¿puede incrementar la fatiga y reducir la concentración?

A) No.
B) Puede reducir la concentración, pero no incrementar la fatiga.
C) Puede incrementar la fatiga, pero no la concentración.
D) Sí.

Cod: 1387 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

4. Una mala alimentación, ¿puede producir mareos y desvanecimientos?

A) No, lo único que influye es la cantidad de alimentos tomados.
B) Sí.
C) Solo puede llegar a producir mareos.
D) Solo puede llegar a producir desvanecimientos.

Cod: 1388 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

5. Una persona en buen estado de salud elimina el alcohol en sangre:

A) de 0,10 a 0,15 g/h.
B) de 0,25 a 0,30 g/h.
C) de 0,15 a 0,25 g/h.
D) de 0,05 a 0,15 g/h.

Cod: 1391 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

6. Un conductor alérgico bajo los efectos de antihistamínicos, ¿qué puede experimentar?

A) Aumento de la capacidad de atención.

B) Aumento en la coordinación.

C) Somnolencia.

D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 1401 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

7. ¿Cuál de las siguientes prácticas es adecuada para evitar la pérdida de atención del conductor?

A) Manipular el teléfono móvil con el vehículo en marcha.

B) Manipular la emisora mientras se conduce.

C) Manipular la radio con el vehículo en marcha.

D) No consumir alcohol.

Cod: 1598 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

8. Durante la conducción, ¿cada cuánto tiempo es recomendable parar y salir del vehículo para evitar la aparición de fatiga?

A) 2 horas.

B) 4 horas.

C) 5 horas.

D) 30 minutos.

Cod: 1723 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

9. ¿Cuál de los siguientes comportamientos se puede utilizar para disminuir el nivel de alcohol en sangre?

A) Hacer ejercicio.

B) Masticar café.

C) Consumir cocaína.

D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 3350 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

10. Para los conductores de vehículos de transporte de mercancías con MMA superior a 3.500 kg y de transporte de viajeros de más de nueve plazas, ¿cuál es la tasa máxima permitida de alcohol en sangre?

A) 0,5 g/l.

B) 0,7 g/l.

C) 0,30 g/l.

D) 0,15 g/l.

Cod: 3429 | Norma: RD 1428/2003 Art. 20.1 | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

11. ¿Cuáles son los efectos que suelen producir los barbitúricos y sedantes en la conducción?

A) Desorientación y síntomas parecidos a la borrachera.

B) Una sobrevaloración de la propia capacidad y un exceso de confianza.

C) Un fuerte shock con convulsiones y calambres, pudiendo originar actuaciones violentas.

D) Un estado de excitación.

Cod: 3459 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

12. ¿Cuáles son los efectos que suelen producir los estimulantes en la conducción?

A) Un estado semejante a la embriaguez, en el cual disminuye la apreciación del riesgo.
B) Un fuerte shock con convulsiones y calambres, pudiendo originar actuaciones violentas.
C) Una sobrevaloración de la propia capacidad y un exceso de confianza.
D) Desorientación y síntomas parecidos a la borrachera.
Cod: 3460 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

13. ¿Cuáles son los efectos que suele producir el opio en la conducción?

A) Un estado semejante a la embriaguez, en el cual disminuye la apreciación del riesgo.
B) Un fuerte shock con convulsiones y calambres, pudiendo originar actuaciones violentas.
C) Una sobrevaloración de la propia capacidad y un exceso de confianza.
D) Un estado de excitación.
Cod: 3461 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

14. ¿Cuáles son los efectos que suele producir la heroína en la conducción?

A) Un estado de excitación.
B) Una sobrevaloración de la propia capacidad y un exceso de confianza.
C) Confusión mental.
D) Sensación de disminución de la fatiga.
Cod: 3462 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

15. ¿Cuándo se alcanza la máxima concentración de alcohol en sangre?

A) Dos horas después de haberlo ingerido.
B) Media hora después de haberlo ingerido con el estómago vacío y una hora después con comida en el estómago.
C) Una hora después de haberlo ingerido con el estómago vacío y una hora y media después con comida en el estómago.
D) Dos horas después de haberlo ingerido con el estómago vacío y dos horas y media después con comida en el estómago.
Cod: 3547 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

16. ¿Cuándo son especialmente peligrosos los efectos de la fatiga para los conductores profesionales?

A) En la última hora de conducción de la jornada laboral.
B) A las 12 de la mañana.
C) A primera hora de la mañana.
D) La fatiga no resulta peligrosa.
Cod: 3557 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

17. ¿El alcohol es perjudicial para la seguridad vial?

A) No, si se consume en cantidades pequeñas.
B) Sí, siempre.
C) No, si se acompaña de una buena comida.
D) No, si es de baja graduación.
Cod: 3627 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

18. ¿La falta de sueño puede alterar el comportamiento del conductor?

A) No.
B) Solo por la noche.
C) Sí, hace que esté más atento.
D) Sí, generando nerviosismo y agresividad.
Cod: 3704 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

19. ¿La fatiga y el sueño pueden incidir en el tiempo de reacción durante la conducción?

A) Nunca.
B) Sí, lo aumenta.
C) Sí, lo disminuye.
D) La fatiga sí, el sueño no.

Cod: 3705 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

20. ¿Por qué puede producirse la fatiga y la reducción de la concentración?

A) Por dormir más de ocho horas.
B) Por realizar los descansos reglamentarios.
C) Por una mala alimentación.
D) Por no beber alcohol.

Cod: 3735 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

21. ¿Qué consecuencias tiene la somnolencia sobre la conducción?

A) Disminución del tiempo de reacción.
B) Aumento de la concentración.
C) Alteración de las funciones sensoriales.
D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 3764 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

22. ¿Qué elementos pueden afectar a la calidad de la comprensión de la información en la conducción?

A) La fatiga.
B) Unas buenas condiciones atmosféricas.
C) Realizar los descansos reglamentarios.
D) La señalización correcta.

Cod: 4037 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

23. ¿Cuándo se produce un aumento de la fatiga de forma elevada durante la conducción?

A) En trayectos cortos.
B) En trayectos poco conocidos.
C) En condiciones atmosféricas favorables.
D) En la primera hora de viaje.

Cod: 4051 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

24. ¿Qué funciones corporales aumentan de día y disminuyen de noche?

A) La temperatura.
B) La capacidad respiratoria.
C) La capacidad mental.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 4059 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

25. Para que el sueño sea considerado auténticamente reparador, ¿qué nos debe permitir?

A) Aguantar una noche sin dormir.
B) Estar conduciendo más de 6 horas seguidas.
C) Permanecer alerta durante un período prolongado del día.
D) Aumentar la sensación de cansancio.

Cod: 4060 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

26. De las siguientes opciones, ¿cuál es una de las funciones del sueño?

A) Disminución del sueño.
B) Aumento del cansancio físico.
C) Recuperación del desgaste.
D) Aparición de la sensación de cansancio.
Cod: 4061 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

27. ¿Qué puede producir la alternancia en los horarios de trabajo?

A) Una mejor adaptación a los horarios sociales.
B) Perturbaciones en el sueño.
C) Facilidad para conciliar el sueño.
D) Alimentación adecuada.
Cod: 4062 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

28. ¿Cómo deben ser las comidas durante los días de conducción?

A) Varias comidas y ligeras.
B) Varias comidas y abundantes.
C) Pocas comidas y ligeras.
D) Pocas comidas y abundantes.
Cod: 4067 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

29. ¿Qué favorece una mejor digestión de los alimentos y reduce la posibilidad de sufrir trastornos digestivos?

A) Comer rápido y masticar bien.
B) Comer rápido y masticar deprisa.
C) Comer lento y masticar deprisa.
D) Comer lento y masticar bien.
Cod: 4068 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

30. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es una función de los nutrientes?

A) Aportan la energía necesaria.
B) Forman y mantienen órganos.
C) Favorecen el sobrepeso de los conductores.
D) Ayudan al sistema de defensas del cuerpo.
Cod: 4069 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

31. A la hora de elegir menú en carretera, ¿cómo deben aparecer la carne y el pescado?

A) Las carnes grasas, al menos, cuatro veces por semana.
B) El pescado deberá aparecer en tres o cuatro raciones a la semana.
C) Mejor utilizar cordero o pollo.
D) En ningún caso.
Cod: 4072 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

32. A la hora de elegir menú en carretera, ¿qué tipo de técnica culinaria se debe utilizar con más frecuencia?

A) La que incorpore más grasas.
B) La que incorpore más calorías
C) La que incorpore menos grasas.
D) La que incorpore menos sales minerales.
Cod: 4074 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

33. ¿Cuántos minutos sugiere la Organización Mundial de la Salud que se deben tomar, como mínimo, para consumir la ración del mediodía?

A) Una hora.
B) Dos horas.
C) 20 minutos.
D) 40 minutos.

Cod: 4075 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

34. ¿Qué consecuencias puede tener en verano un aumento de la transpiración y deshidratación?

A) Disminución de la fatiga muscular.
B) Aumento del estado de vigilia.
C) Incremento de la fatiga muscular.
D) Disminución de la ansiedad.

Cod: 4076 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

35. ¿Qué bebida se debe utilizar para mitigar la aparición de la deshidratación en verano?

A) Agua.
B) Café.
C) Alcohol.
D) Leche caliente.

Cod: 4077 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

36. Una dosis adecuada de café o de otros estimulantes naturales, ¿qué beneficios genera?

A) Alivia la fatiga.
B) Facilita los reflejos.
C) Ayuda a mantener el estado de vigilia.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 4078 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

37. Una dosis excesiva de café, ¿qué puede llegar a producir?

A) Aliviar la fatiga.
B) Ansiedad.
C) Mantener el estado de vigilia.
D) Facilitar los reflejos.

Cod: 4079 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

38. ¿Qué bebida no es aconsejable consumir durante la conducción?

A) Zumos naturales.
B) Bebidas demasiado gasificadas.
C) Agua.
D) Café en pequeñas cantidades.

Cod: 4080 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

39. Durante viajes largos y sobre todo por la noche, ¿qué bebida no es aconsejable tomar?

A) Leche caliente.
B) Café.
C) Zumos.
D) Agua.

Cod: 4081 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

40. ¿Qué efectos pueden provocar los fármacos?

A) Somnolencia.
B) Fatiga muscular.
C) Mareos.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 4086 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

41. ¿Qué efectos produce la morfina en la conducción?

A) Aumenta la seguridad.
B) Aumenta la capacidad de reacción.
C) Produce somnolencia.
D) Disminuye la distancia de frenada.
Cod: 4087 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

42. ¿Por qué factor se puede producir la fatiga?

A) Jornadas de corta duración.
B) Conducción nocturna.
C) Tráfico fluido.
D) No tener riesgo económico.
Cod: 5226 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

43. ¿Qué acción no afecta a la capacidad de atención del conductor durante la prestación del servicio?

A) Hacer comidas copiosas.
B) Atender la emisora.
C) Descansar menos de lo necesario.
D) No consumir alcohol.
Cod: 5281 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

44. ¿Cómo se puede definir la fatiga?

A) Un estado psicofísico en el que predominan una serie de manifestaciones a nivel muscular e intelectual, con una disminución de la actividad normal del individuo.
B) Un estado psicofísico en el que no se tiene ganas de trabajar.
C) Un estado físico en el que se tiene mucho estrés.
D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 5306 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

45. ¿Qué tipo de comportamientos indican la presencia de cansancio en un conductor?

A) Aumento de la motorización.
B) Cambios de postura repetidos.
C) Aumento de la concentración ante los estímulos.
D) Atención tranquila a la carretera.
Cod: 5307 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

46. ¿Cuál es el factor decisivo en la aparición de la fatiga?

A) Problemas familiares.
B) Problemas económicos.
C) Trabajo excesivo o descanso insuficiente.
D) Dolor de cabeza.
Cod: 5308 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

47. ¿Qué tipo de actividad favorece la aparición de la fatiga?

A) La que dura más de cinco horas.
B) Aquella en la que no existe mucha repetición de los estímulos.
C) La que se repite durante un largo período de tiempo.
D) La que no necesita mantener la atención constantemente.
Cod: 5340 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

48. ¿Qué consecuencias provoca la fatiga?

A) Aumento de la concentración.
B) Modificaciones en la percepción.
C) Aumento de los reflejos.
D) Falta de sueño.
Cod: 5341 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

49. ¿Qué consecuencias no se derivan de la fatiga del conductor?

A) Diminución de la atención.
B) Disminución de la concentración.
C) Disminución de la somnolencia.
D) Disminución de los reflejos.
Cod: 5342 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

50. ¿Qué modificaciones fisiológicas se producen durante el sueño?

A) Reducción del nivel de consciencia.
B) Cambio en la función cardiaca.
C) Reducción del tono muscular.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 5343 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.4

Soluciones

Marca ✓ en la casilla verde si has acertado o ✗ en la roja si has fallado.
Si no has respondido, deja ambas casillas vacías. Las letras corresponden a este PDF.

Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗
1:D			2:C			3:D			4:B			5:A			6:C			7:D			8:A			9:D			10:C		
11:A			12:C			13:A			14:C			15:B			16:A			17:B			18:D			19:B			20:C		
21:C			22:A			23:B			24:D			25:C			26:C			27:B			28:A			29:D			30:C		
31:B			32:C			33:D			34:C			35:A			36:D			37:B			38:B			39:A			40:D		
41:C			42:B			43:D			44:A			45:B			46:C			47:C			48:B			49:C			50:D		

Cuenta tus respuestas y calcula la puntuación

Correctas: _____ × 1 = _____ puntos a sumar

Falladas: _____ × 0.5 = _____ puntos a restar

Sin responder: _____ Total de preguntas: 50

PUNTUACIÓN TOTAL: _____ - _____ = _____ puntos

Puntuación mínima para aprobar: 25 puntos

RESULTADO: ☐ APTO ☐ NO APTO

➤ Volver al test online y consultar las explicaciones disponibles