

AL PUNTO SOBRE PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA ESPALDA
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Por favor, responda las siguientes preguntas para mostrar qué tan bien comprendió la información presentada en este programa.

1. La columna vertebral está compuesta por ____ huesos cilíndricos llamados vértebras.
 - a. 13
 - b. 23
 - c. 33

2. Los dos discos más bajos de la columna están involucrados en la mayoría de las veces que levantamos cargas pesadas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. La mayoría de los problemas de la espalda son causados por un solo evento.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. Antes de cargar algo, ¿qué debe hacer?
 - a. Decida si puede levantar el objeto usted mismo de forma segura
 - b. Revise el camino por el que irá a su destino
 - c. Asegúrese de que usted y la carga puedan pasar con seguridad a través de puertas
 - d. Todo de lo arriba

5. Cuando se prepare para levantar una carga, no separe ampliamente las piernas y doble sus rodillas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. Si necesita cambiar la dirección al levantar o cargar, asegúrese de girar moviendo sus pies.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. Estar sentado o parado por largos periodos de tiempo sin mantener su espalda con su curvatura natural en “S” puede ser tan dañino para su espalda como cargar mal.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. Al sentarse, asegúrese de que sus tobillos, rodillas, muslos y codos estén en ángulos hacia el suelo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Casi todos experimentan algún tipo de dolor en la espalda en sus vidas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

RESPUESTAS

1. c

2. a

3. b

4. d

5. b

6. a

7. a

8. b

9. a