

Prevención de Lesiones en la espalda y Levantamiento Manual de Material Examen

1. Ergonomía es la ciencia de acomodar el medio ambiente de su trabajo.
 - a. Cierto
 - b. Falso
2. ¿Cuál de las siguientes opciones causan el dolor en su espalda?
 - a. Levantar algo inadecuadamente
 - b. Peso excesivo en el cuerpo
 - c. Anos de abuso
 - d. Todas las anteriores
3. ¿Cuáles de los factores de riesgo contribuyen al malestar?
 - a. Fuerza
 - b. Postura incomoda
 - c. Alumbrado
 - d. Todos los anteriores
4. Reduciendo y eliminando los factores de riesgo podrían incrementar su desarrollo y productividad.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. En la prevención de lesiones en la espalda S-T-O-P por la seguridad, “S” habla acerca:
 - a. Calentamiento y estiramiento
 - b. Planear a futuro
 - c. Pedir ayuda
 - d. Todas las anteriores
6. ¿Practicando “la postura natural”, cual parte de la Prevención de Lesiones en la espalda S-T-O-P por la Seguridad es?
 - a. S- (Stop) Alto antes de comenzar a trabajar
 - b. T- (Think) Piense y evalúe el riesgo
 - c. O- Opere su trabajo con seguridad
 - d. P- Protéjase a usted mismo utilizando los procedimientos y equipos de seguridad
7. ¿Empujar la carga es más agotador para su cuerpo que jalar la carga?
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. ¿Cuál es la mejor practica cuando realiza un levantamiento apropiado?
 - a. Sostener la carga separada de su cuerpo
 - b. Utilizar equipo para cargar material
 - c. Cargar con su espalda
 - d. Todas las anteriores
9. Cerca del 80% de los adultos sufrirán de una lesión de la espalda.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Al levantar adecuadamente, también debe considerar:
 - a. Arquear la espalda
 - b. Construir un puente
 - c. No girar
 - d. Ambas b y c

Firma: _____

Nombre en letras
de imprenta: _____

Fecha: _____

