

No Sea Maniquí Sobre la Seguridad de Su Espalda

Preguntas de Repaso

Nombre _____ Fecha _____

Las siguientes preguntas se presentan para examinar lo bien que Ud. ha comprendido la información presentada en este programa.

1. El componente de la espalda que tiene el centro como gelatina y absorbe los impactos de la espalda se conoce como una _____.
 - a. vértebra
 - b. disco
 - c. cordón de la espina dorsal
 - d. ligamento

2. ¿Cuántas libras de fuerza se ponen en su espalda al levantar 10 libras de carga?
 - a. 5 libras
 - b. 10 libras
 - c. 50 libras
 - d. 100 libras

3. Los músculos de su espalda se pueden debilitar por falta de ejercicio.
 - a. verdadero
 - b. falso

4. ¿Qué deberá hacer si sufre un leve dolor de espalda y piensa que no merece la pena consultar a un doctor?
 - a. parar todas las actividades físicas con excepción de su trabajo
 - b. tomar dos o tres días de descanso en la cama
 - c. permanecer activo incluyendo postura buena y movimientos del cuerpo

5. Si no siente dolor inmediato al comenzar a levantar algo, Ud. no tiene riesgo de sufrir cualquier problema con su espalda.
 - a. verdadero
 - b. falso

6. Cuando baje una carga, Ud. deberá _____.
 - a. doblarse a la altura de la cintura y descargar la carga en el suelo
 - b. distanciar la carga del cuerpo, entonces agacharse y colocarla en el suelo
 - c. revertir los mismos pasos utilizados para el levantamiento

7. La salud de su espalda depende en su habilidad de mantener una postura _____.
 - a. neutral
 - b. positiva
 - c. negativa

No Sea Maniquí Sobre la Seguridad de Su Espalda
Respuestas a Las Preguntas de Repaso

1. b
2. d
3. a
4. c
5. b
6. c
7. a