

**AL PUNTO SOBRE ERGONOMÍA**  
**CUESTIONARIO DE REVISIÓN**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

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

1. Algunos de los riesgos que pueden llevar a desarrollar desórdenes musculoesqueléticos son \_\_\_\_\_.
  - a. Posturas incómodas
  - b. Tareas repetitivas
  - c. Vibración
  - d. Todo de lo arriba
  
2. \_\_\_\_\_ son usados para cambiar físicamente el área laboral inmediata.
  - a. Controles administrativos
  - b. Controles de ingeniería
  - c. Controles de prácticas laborales
  
3. El equipo de protección personal no se considera una medida de control ergonómico.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
4. La posición neutral de la muñeca se encuentra a \_\_\_\_ grados del centro en cualquier dirección.
  - a. 15
  - b. 20
  - c. 25
  
5. Al usar herramientas, el pulgar debe extenderse hacia arriba mientras mantiene una posición neutral de la muñeca.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
6. Mantener una postura neutral para sus brazos empieza con mantenerlos a los lados y sus muñecas y antebrazos hacia afuera en ángulos de \_\_\_\_ grados.
  - a. 45
  - b. 60
  - c. 90
  
7. Para aliviar el estrés de su espalda baja, ajuste su silla de forma que sus pies descansen por completo en el piso.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
8. Sólo se debe doblar la cintura al levantar una carga cuando se está seguro de que es ligero y fácil de levantar.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
9. Reporte cualquier síntoma de un potencial desorden musculoesquelético de inmediato.
  - a. Verdadero
  - b. Falso

## ***RESPUESTAS***

1. d

2. b

3. b

4. a

5. a

6. c

7. a

8. b

9. a