

# 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