

# COMPRENDER Y CONTROLAR FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

## CUESTIONARIO DE REVISIÓN

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

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

1. Un programa de ergonomía es un plan para reducir, eliminar o controlar factores de riesgo ergonómicos.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
2. ¿Cuál es el método preferido y más confiable para reducir riesgos relacionados con enfermedades y lesiones ergonómicas?
  - a. controles de ingeniería
  - b. controles administrativos
  - c. equipo de protección personal
  
3. Los controles administrativos se pueden introducir para eliminar los riesgos del lugar de trabajo.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
4. El equipo de protección personal no está diseñado para tomar el lugar de los controles de ingeniería o administrativos.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
5. La postura neutral de la muñeca es del \_\_\_\_\_ extendida en cualquier dirección.
  - a. 10 al 15 por ciento
  - b. 20 al 25 por ciento
  - c. 30 al 35 por ciento
  
6. Para mantener una posición neutral en sus brazos, mantenga la parte superior de sus brazos a un lado y antebrazos en un ángulo de \_\_\_\_\_.
  - a. 45 grados
  - b. 60 grados
  - c. 90 grados
  
7. Al ajustar la altura de su silla, su cadera debe estar ligeramente más elevada que sus rodillas.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
8. La postura neutral para su cabeza y cuello es tenerlos centrados sobre sus hombros de forma que pueda mirar hacia adelante.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
9. Al cargar, el objeto debe sostenerse lejos de su cuerpo.
  - a. verdadero
  - b. falso
  
10. Si la carga es demasiado pesada o incómoda para cargarla usted solo, debe conseguir ayuda o usar un dispositivo mecánico como una carretilla o diablito de carga.
  - a. verdadero
  - b. falso

***RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE REVISIÓN***

1. a

2. a

3. b

4. a

5. a

6. c

7. b

8. a

9. b

10. a