

## Tema 22 (estrés térmico)

Las respuestas correctas están marcada en negrita

1.- Como norma general se considera que en la manipulación manual de cargas no debe superarse una carga de:

- a) 15 Kg
- b) 25 Kg**
- c) 35 Kg
- d) 45 Kg

2.- Si necesitamos mantener una carga en elevación a la altura del hombro y separado del cuerpo es recomendable que su peso no supere los:

- a) 6 Kg
- b) 11 Kg**
- c) 20 Kg
- d) 27 Kg

3.- El Real Decreto que regula la normativa acerca de la prevención de riesgos en la manipulación manual de cargas data del año:

- a) 1953
- b) 1972
- c) 1997**
- d) 2014

4.-Cuál de los siguientes factores es importante en la prevención de lesiones durante la manipulación y/o transporte de cargas:

- a) Mantener la espalda correctamente alineada
- b) Evitar posturas o movimientos en rotación de tronco
- c) Utilizar un calzado adecuado
- d) Todas las anteriores son ciertas**

5.- El disco intervertebral ejerce su función de amortiguación y absorción de cargas merced a que en su composición hay un alto contenido en:

- a) Azúcares
- b) Grasas
- c) Agua**
- d) Fibras

6.-Cuál de las posturas o gestos que se citan a continuación tiene un papel más agresivo para la columna lumbar:

- a) Caminar
- b) Estar en pie
- c) Estar correctamente sentado
- d) Coger un objeto del suelo mientras estamos sentados**

7.- A propósito de la función del disco intervertebral citar cuál de las opciones siguientes es falsa:

- a) Facilitar la movilidad entre dos vértebras adyacentes
- b) Absorción y distribución de cargas
- c) Proteger a la medula espinal

**d) Es un elemento estabilizador esencial del segmento móvil**

8.- Cuando una persona está planchando y se mantiene en bipedestación durante largo rato ¿debe mantener un pie en un reposapiés algo elevado para mantener su cadera y rodilla algo flexionada?

- a) **Si, como forma de disminuir la carga lumbar**
- b) No, porque es una posición incomoda
- c) Es indiferente, pues no tiene efectividad sobre la columna lumbar
- d) Solo si la plancha es muy pesada

9.- Cuando nos agachamos flexionando nuestra columna lumbar el nucleo pulposo del disco intervertebral se desplaza:

- a) Hacia adelante
- b) **Hacia atrás**
- c) Hacia la derecha
- d) Hacia la izquierda

10.- La afirmación de “el dolor lumbar de tipo mecánico y curso crónico es una enfermedad que responde a un modelo bio-psico-social”:

- a) No existe este modelo de enfermedad
- b) No es cierta
- c) **Es plenamente aceptada**
- d) Es obsoleta

11.- Se considera que un movimiento es repetitivo cuando su ciclo tiene una duración inferior a:

- a) 10 segundos
- b) 20 segundos
- c) **30 segundos**
- d) 60 segundos

12.- Las lesiones por sobresolicitación ocurren más frecuentemente sobre:

- a) **tendones**
- b) huesos
- c) músculos
- d) articulaciones

13.- ¿A cuál de los siguientes conceptos responde la definición: “es el conjunto de prácticas cuyo objetivo es evitar las posturas forzadas y, por lo tanto, minimizar los riesgos derivados de las mismas”?

- a) Pilates
- b) **Higiene postural**
- c) Ergonomía
- d) Gimnasia

14.- ¿Cuál de las siguientes patologías sirve como ejemplo claro de lesión por movimientos repetitivos?

- a) Hernia de disco
- b) **Síndrome del túnel del carpo**
- c) Rotura tendinosa

d) Luxación de hombro

15.- Entre los factores de riesgo para facilitar la aparición de lesiones por sobresolicitación se pueden citar:

- a) Una mala relación entre periodos de actividad y de descanso
- b) La realización de actividades que asocien vibraciones
- c) La realización de la tarea en posturas forzadas
- d) Todas las anteriores son ciertas**

16.- En la prevención de lesiones por movimientos repetitivos se debe cuidar:

- a) Reducir la repetitividad de la tarea
- b) Cuidar los cambios de posición durante la realización de la tarea
- c) Disminuir el nivel de esfuerzo necesario para realizar la tarea
- d) Todas las anteriores son ciertas**

17.- El riesgo de padecer lesiones por sobresolicitación:

- a) Es mayor cuando se realiza en ambientes con bajas temperaturas**
- b) Desaparece si se utilizan equipos de protección individual
- c) Las dos primeras son ciertas
- d) Las dos primeras son falsas

18.- Cual de los siguientes aspectos del trabajo que realiza una persona no es objeto de análisis por parte de un ergonomista:

- a) La eficacia del trabajo realizado
- b) La seguridad del trabajador
- c) El confort del trabajador durante la realización de la tarea
- d) El reconocimiento salarial**

19.- Los programas de Escuela de Espalda tiene como objetivo

- a) Enseñar autocuidados para proteger la columna lumbar
- b) Cambiar la conducta frente al dolor lumbar crónico
- c) Mejorar capacidad funcional de la columna vertebral
- d) Todos los anteriores son ciertos**

20.- En los programas de Escuela de Espalda se recurre a:

- a) Recetar medicamentos para quitar el dolor
- b) Enseñar posturas y movimientos correctos para la espalda**
- c) Enseñar algún tipo de deporte
- d) Enseñar a trabajar menos

21.- La normativa legal dispone que en ambientes cerrados en los que realicen trabajos de "esfuerzo ligero" la temperatura ambiental debe estar comprendida entre:

- a) 10°C y 30°C
- b) 12°C y 28°C
- c) 14°C y 25°C**
- d) 16°C y 23°C

22.- La humedad relativa del aire en ambientes cerrados debe estar comprendida entre:

- a) 10% y 90%
- b) 20% y 80%
- c) 30% y 70%**
- d) La normativa no recoge unos límites concretos

23.- La velocidad del aire expelido por máquinas de climatización no debe superar en ningún caso los:

- a) 0,35 m/s**
- b) 0,50 m/s
- c) 0,75 m/s
- d) 0,90 m/s

24.- Como se denomina la reacción fisiológica del organismo que se ve expuesto a una temperatura ambiental inadecuada con excesivo calor ambiental:

- a) Sudoración
- b) Calor
- c) Sobrecarga térmica**
- d) Enfriamiento

25.- Cual de los siguientes mecanismos de disipación de calor no es cierto:

- a) Radiación
- b) Convección
- c) Evaporación
- d) Dilapidación**

26.- La mayor tasa de calor que disipa nuestro organismo lo hace por el mecanismo de

- a) Radiación**
- b) Convección
- c) Evaporación
- d) Dilapidación

27.- Cual de los siguientes factores no es un factor determinante en el riesgo por estrés térmico:

- a) Temperatura del aire
- b) Humedad relativa del aire
- c) La presión atmosférica**
- d) La velocidad del aire

28.- Cual es la duración estimada del periodo de aclimatación para trabajos en condiciones de calor extremo:

- a) 3 días
- b) 6 días**
- c) 9 días
- d) no se reconoce la existencia de un periodo de aclimatación

29.- En condiciones de exposición a muy bajas temperaturas el aparato circulatorio responde con un mecanismo para intentar evitar la pérdida calórica. ¿Cuál es dicho mecanismo?

- a) Vasodilatación de la red vascular periférica
- b) Vasoconstricción en la red vascular periférica**
- c) El sistema circulatorio no experimenta reactividad alguna
- d) Dilatación de los grandes vasos

30.- Se reconoce la presencia de hipotermia cuando la temperatura corporal desciende más allá de:

- a) 33° C**
- b) 30° C
- c) 27° C
- d) 24° C