

## Temas 20 y 21 (carga y postura)

La pregunta correcta está marcada en negrita y cursiva

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 núcleo 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**