

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**