

AL PUNTO SOBRE ERGONOMÍA
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

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

1. Algunos de los riesgos que pueden llevar a desarrollar desórdenes musculoesqueléticos son _____.
 - a. Posturas incómodas
 - b. Tareas repetitivas
 - c. Vibración
 - d. Todo de lo arriba

2. _____ son usados para cambiar físicamente el área laboral inmediata.
 - a. Controles administrativos
 - b. Controles de ingeniería
 - c. Controles de prácticas laborales

3. El equipo de protección personal no se considera una medida de control ergonómico.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. La posición neutral de la muñeca se encuentra a ____ grados del centro en cualquier dirección.
 - a. 15
 - b. 20
 - c. 25

5. Al usar herramientas, el pulgar debe extenderse hacia arriba mientras mantiene una posición neutral de la muñeca.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. Mantener una postura neutral para sus brazos empieza con mantenerlos a los lados y sus muñecas y antebrazos hacia afuera en ángulos de ____ grados.
 - a. 45
 - b. 60
 - c. 90

7. Para aliviar el estrés de su espalda baja, ajuste su silla de forma que sus pies descansen por completo en el piso.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. Sólo se debe doblar la cintura al levantar una carga cuando se está seguro de que es ligero y fácil de levantar.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Reporte cualquier síntoma de un potencial desorden musculoesquelético de inmediato.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

RESPUESTAS

1. d

2. b

3. b

4. a

5. a

6. c

7. a

8. b

9. a