

HOSPITALIDAD OSHA 7: Prevención De Lesiones A La Espalda

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE REVISIÓN

1. b
2. d
3. b
4. e
5. c
6. b
7. b
8. d
9. b
10. a

HOSPITALIDAD OSHA 7: Prevención De Lesiones A La Espalda

CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Las siguientes preguntas son para determinar qué tan bien comprende la información presentada en este programa.

Nombre _____ Fecha _____

1. Usted tiene un gran riesgo de experimentar una lesión a la espalda si trabaja en el Departamento de Mantenimiento en vez de en trabajos domésticos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. ¿Cuáles de estos pueden resultar de técnicas incorrectas de levantamiento o de pobres posturas laborales?
 - a. Dolor severo
 - b. Tiempo fuera del trabajo
 - c. Pago reducido
 - d. Todas las anteriores
 - e. Respuestas a y b solamente
3. Las lesiones a la espalda son usualmente temporales y no pueden causar incapacidad permanente.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. ¿Cuáles de estas son causas comunes de lesiones a la espalda?
 - a. Mala postura
 - b. Doblar la cintura mientras levanta
 - c. Sostener artículos cerca mientras levanta
 - d. Todas las anteriores
 - e. Respuestas a y b solamente
5. ¿Si usted está levantando algo y se comienza a caer qué debe hacer?
 - a. Agarrarlo
 - b. Evitar que se caiga
 - c. Dejar que se caiga
 - d. Inclinar para agarrarlo
6. El principio de palanca significa que mientras más lejos está un objeto de su cuerpo, menor esfuerzo será requerido de su espalda.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. Cuando levanta, es importante doblar sus _____ no sus _____.
 - a. Brazos/espalda
 - b. Piernas/espalda
 - c. Espalda/piernas
 - d. Espalda/brazos
8. ¿Además de las técnicas de levantamiento inseguro, qué puede también causar una lesión a la espalda?
 - a. Sentarse
 - b. Estirarse
 - c. Alcanzar
 - d. Todas las anteriores
 - e. Respuestas b y c
9. El peso de los objetos es la única cosa a considerar cuando usted debe decidir si levantará un artículo adecuadamente.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Si usted tiene preguntas sobre las técnicas de levantamiento seguro, deberá preguntarle a su supervisor.
 - a. Verdadero
 - b. Falso