

Appendix I

NOMBRE DE LA ESCUELA:..... CURSO:.....

Identificación:.....

(Escribe las dos primeras letras de tu nombre y apellidos. Por ejemplo: José Martínez López = JOMALO)

Edad:..... Peso: Talla:

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO

Esta cuestionario busca conocer qué sabes sobre la salud en general y de forma más concreta sobre la salud de la espalda y la postura corporal .

Por favor, contesta marcando con una “x” la letra que corresponde a la respuesta correcta, sólo una respuesta por pregunta. Si tienes alguna duda responde la mejor de las opciones o pregunta al profesor.

1. La columna vertebral está en:

- El abdomen..... a
- El tronco..... b
- Las piernas..... c
- La cabeza..... d

2. ¿Cuántas curvas tiene la columna vertebral?

- Dos..... a
- Tres..... b
- Cuatro..... c
- Cinco d

3. ¿Qué nombres reciben las diferentes partes de la columna vertebral?

- Alta, media y baja..... a
- Cuello, espalda, riñones y sacro..... b
- Cervical, dorsal, lumbar y sacra..... c
- Cabeza, espalda y cadera..... d

4. ¿Por qué tiene curvas la columna vertebral?

- Para ser más ancha de arriba y más estrecha de abajo..... a
- Para sujetar los brazos y las piernas..... b
- Para soportar mayor cantidad de peso..... c
- Para apoyarse mejor al sentarse..... d

5. ¿Qué función tiene la columna vertebral en el cuerpo?

- Enderezar la espalda y estirar los ligamentos para hacernos más altos... a
- Proteger la médula espinal, transmitir el peso a los miembros inferiores y dar movilidad a la espalda..... b
- Soportar las vísceras y ayudarnos a respirar..... c
- Hacer plana la espalda..... d

6. ¿Cuál de estos músculos es un músculo del tronco?

- Cuádriceps..... a
- Bíceps braquial..... b
- Esternocleidomastoideo..... c
- Recto del abdomen..... d

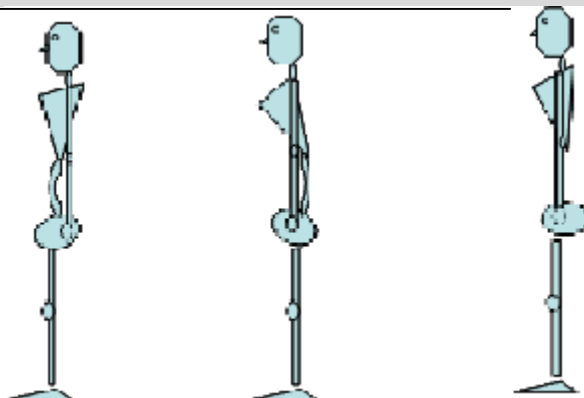
7. La musculatura del tronco está para:

- Dar estabilidad a la espalda y sujetar las vísceras..... a
- Sujetar la grasa del abdomen y la cintura..... b
- Adornar el cuerpo..... c
- Conseguir un abdomen plano..... d

8. La posición más estresante para tu espalda es:

- Tumbado de lado..... a
- Sentado..... b
- De pie..... c
- Tumbado boca arriba..... d

9. Cuál de estas posturas es la más correcta.



Ninguna

a

b

c

d

10. Cuando estoy de pie sin desplazarme durante un tiempo prolongado debo:

- Alternar el peso del cuerpo de una pierna a otra procurando no flexionar ni girar el tronco durante mucho tiempo. a
- Mantener los pies juntos y girar cuello y tronco para atender a las conversaciones.... b
- Procurar llevar un calzado con tacones para relajar el tronco..... c
- Permanecer lo más quieto posible..... d

11. Cuando estoy sentado durante un tiempo prolongado (viendo la televisión, estudiando, trabajando, etc.) debo:

- Apoyar la zona más alta (dorsal) de la espalda en el respaldo de la silla y el culo en el borde del asiento..... a
- Apoyar la zona baja (lumbar) de la espalda en el respaldo manteniendo el tronco recto y los pies apoyados evitando la presión de los muslos sobre el asiento. b
- Girar la columna para hablar con alguien o coger algo que esté en un lado o detrás. c
- Juntar las piernas y sentarme con decoro..... d

12. Cuando estoy sentado frente a una mesa de estudio o trabajo.

- Para levantarme de la silla debo salir por un lado de ésta, girando y flexionando el tronco hacia ese lado. a
- La altura de la mesa de estudio debe llegar casi a la altura del pecho y no debo apoyar los antebrazos y/o codos en ella. b
- Cuando leo debo utilizar un atril para apoyar e inclinar los libros y apuntes es perjudicial para mi nuca. c
- Debo apoyar siempre los codos en la mesa. d

13. Cuando estoy sentado frente a una mesa de estudio o trabajo con un ordenador.

- La pantalla debe estar a un lado para mirar con la cabeza girada..... a
- La altura a la que debo situar el teclado y el ratón del ordenador debe ser la de los codos..... b
- La pantalla debo tenerla cerca para ver mejor..... c
- Debo apoyar las muñecas para escribir en el teclado..... d

14. Cuando debo transportar libros u otros objetos largas distancias lo mejor es utilizar:

- Bolsas de mano. a
- Mochila. b
- Bolsa en bandolera..... c
- Una bolsa o mochila con ruedas (carro). d

15. Cuando llevo mochila con libros el peso que debo llevar es:

- El menor peso posible y nunca más de la 10ª parte del peso de mi cuerpo.... a
- Todo el que pueda resistir sin que provoque dolor de espalda y nunca más de la mitad de mi peso corporal. b
- No es importante cuánto peso llevo..... c
- No debo llevar más de una cuarta parte del peso de mi cuerpo..... d

16	Cuando transporto peso en mi mochila debo llevarla en la espalda: (v 1)	
	-Con un asa, colgada de un solo hombro.....	a
	-Con dos asas, cada una colgada de un hombro.....	b
	-Con un asa sobre un hombro cruzada por delante.....	c
	-Con dos asas, cada una colgada de un hombro y sujeta a la espalda por la cintura.....	d
17	Cuando transporto peso en mi mochila:	
	-No es importante distribuir bien el peso en el interior de la mochila.....	a
	-Debo colocar los objetos más pesados en la zona de la mochila que está cercana a mi cuerpo y los menos pesados en la zona más alejada.....	b
	-Debo colocar los objetos menos pesados en la zona de la mochila que está cercana a mi cuerpo y los más pesados en la zona más alejada.....	c
	-Debo colocar los objetos más pesados en el centro.....	d
18	Cuando transporto peso en bolsas debo:	
	- Repartir el peso de forma igual entre los dos brazos.....	a
	- Llevar lo más pesado en mi brazo hábil y lo menos pesado en mi brazo menos hábil.	b
	- Llevar el peso en una bolsa sobre el brazo más fuerte.....	c
	- Sujetar el peso con mis dos brazos a la vez.....	d
19	Cuando debemos transportar grandes pesos es mejor: (v 2)	
	-Llevar una bolsa o mochila con carrito para tirar de ella.....	a
	-Llevar una bolsa o mochila con carrito para empujar de ella.....	b
	-Cargarlo con los brazos.....	c
	-Repartirlo en dos bolsas para llevar cada una con una mano.....	d
20	Cuando debo sujetar objetos pesados con los brazos es mejor:	
	-Estirar los brazos y mantener el objeto lo más alejado posible del cuerpo.....	a
	-Estirar los brazos y mantener el objeto ligeramente alejado del cuerpo.....	b
	-Llevarlo con un solo brazo apoyado en un costado.....	c
	-Sujetarlo con ambos brazos tratando que esté lo más cerca posible del cuerpo..	d

21	Cuando tengo que levantar objetos pesados del suelo debo:	
	- Mantener los pies lo más alejados del objeto y levantarlo.....	a
	- Mantener la espalda recta y realizar la fuerza con las piernas.....	b
	-Mantener las piernas estiradas y realizar la fuerza con el tronco.....	c
	-Mantener el objeto al lado de mi cuerpo y girar y flexionar el tronco para realizar la fuerza.	d
22	Cuando tengo que alcanzar objetos que se encuentran por encima de mi cabeza debo:	
	- Estirar los brazos y el tronco hasta alcanzarlo.	a
	- Coger una escalera y subir hasta tener el objeto enfrente.....	b
	- Saltar hasta alcanzarlo.....	c
	- Ponerme de puntillas y estirarme todo lo que pueda hasta alcanzarlo..	d
23	Cuando duermo la mejor posición es:	
	- Boca abajo.....	a
	-Boca arriba.....	b
	-De lado.....	c
	-Todas son buenas.....	d
24	La superficie sobre la que duermo debe ser:	
	- Dura.....	a
	- Blanda.....	b
	-Firme pero cómoda.....	c
	-Ni blanda ni dura.	d