

## Repaso Examen de Computadora (presentación de Ergonomía)

1. La ergonomía aplica principios de:
  - **Biología**
  - **Anatomía**
  - **Psicología**
  - **fisiología**
2. En el trabajo hay situaciones que pueden provocar en los trabajadores:
  - a. **Incomodidad**
  - b. **Fatiga**
  - c. **Mala salud**
3. Se puede utilizar la ergonomía para evitar que un puesto de trabajo este:
  - a. **mal diseñadas**
  - b. **herramientas**
  - c. **lugares de trabajo**
4. Los trabajadores a menudo están obligados a adaptarse a condiciones laborales mal diseñadas que pueden lesionar:
  - a. **las manos**
  - b. **muñecas**
  - c. **articulaciones**
  - d. **espalda**
5. La Ergonomía es una ciencia de **amplio alcance**.
6. El **dedo engatillado** causa inflamación de los tendones.
7. Si hacemos trabajos que produzcan presión sobre los nervios que se transmiten a la muñeca podemos sufrir del **Síndrome del túnel carpo bilateral**.
8. Cuando realizamos trabajos repetitivos con la muñeca encorvada podemos sufrir **Síndrome del túnel carpo bilateral**.
9. Los síntomas de hormigueo, dolor y entumecimiento del dedo pulgar es **Síndrome del túnel carpo bilateral**.
10. Cuando no podemos mover libremente los dedos podemos sufrir la lesión del **dedo engatillado**.
11. ¿Qué es ergonomía? **Estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo y quien lo realiza.**
12. ¿Para qué se usa? **Para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador para evitar problemas de salud.**
13. Menciona 5 factores que comprende la Ergonomía.
  - **Iluminación**
  - **Ruido**
  - **Temperatura**
  - **Vibraciones**
  - **El diseño del lugar en que se trabaja**
  - **herramientas**

14. Menciona 4 causas que pueden producir lesiones.

- a. **Fuerza en una postura forzada**
- b. **Presión excesiva en las manos, espalda, muñecas o articulaciones**
- c. **Brazos extendidos**
- d. **Trabajar echados hacia el frente**

15. Especifica qué posición es correcta al sentarse y ¿Por qué?

### Encontrando la zona de comodidad

#### Pies, Rodillas, y Piernas

Correcto



Descansa tus pies firmemente en el piso o en un reposapiés.



Incorrecto

No cuelgues tus pies ni comprimas las caderas.

Cont.

#### Espalda

Correcto



Distribuye tu peso uniformemente y usa el asiento completo y el espaldar para apoyar tu cuerpo.



Incorrecto

No te jorobes hacia el frente.

16. Especifica cuál posición es incorrecta de las muñecas y ¿Por qué?

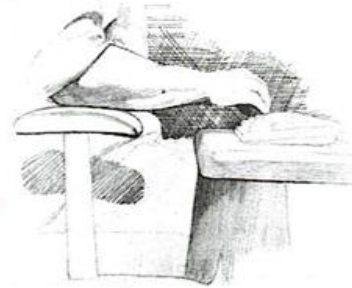
Cont.

### Antebrazo, Muñeca y Mano

Correcto

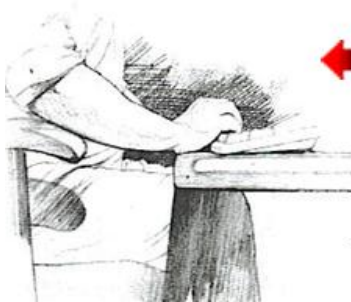


Mantenga una posición en línea recta de la muñeca.



Incorrecto

No descansas tus palmas en la superficie de trabajo mientras mecanografié.



17. Especifica cuál posición es correcta al colocar las manos y ¿Por qué?

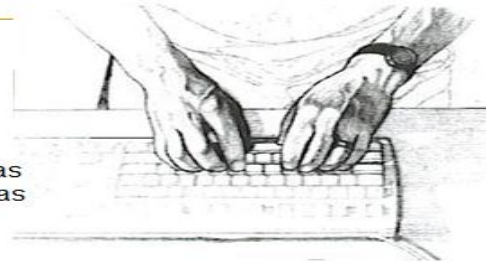
Cont.

### Posición de las manos

Correcto

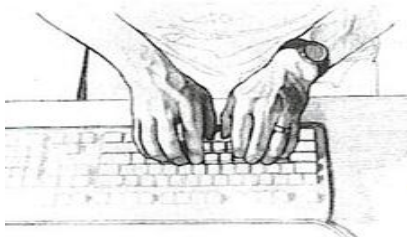


Mantener las muñecas en línea recta mientras mecanografié



Incorrecto

No coloque las muñecas en ángulo, podría causar tensión innecesaria.



18. ¿Por qué las teclas están mezcladas? **Para acelerar la mecanografía y disminuir la velocidad del digitador.**

19. ¿Cuál es el nombre oficial del teclado? **QWERTY**

20. ¿Cuándo fue inventado el teclado? **1864**

21. ¿Cuáles teclas están asociadas a las teclas guías? **A S D F J K L ;**

22. Cinco técnicas para una mejor postura en la computadora

- Alinee la parte superior del monitor con la parte superior de la cabeza**
- Coloque la pantalla con el brazo extendido**
- Relaje los hombros**

- d. Doble los codos a 90°
- e. Mantener recta las muñecas
- f. Alinear las caderas, hombros y orejas en posición vertical
- g. Coloque las caderas hacia atrás en la silla doblada a 90°

23. Nombre de los dedos y teclas guías de cada uno

