

PREGUNTAS DEL CAZADOR

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

Se centra en el conocimiento anatómico de la columna vertebral, sus regiones, la función de los discos intervertebrales y los componentes del escudo protector del Core.

1. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): ¿ Cuántos huesos individuales llamados vértebras forman en total la columna vertebral de un ser humano adulto desde el cráneo hasta la pelvis?

- **Respuesta correcta: 33 vértebras.**

2. Pregunta Abierta (Dificultad: Media): ¿ Cómo se llaman las estructuras elásticas de cartílago situadas entre la mayoría de las vértebras que absorben los impactos cuando saltamos o caminamos?

- **Respuesta correcta: Discos intervertebrales.**

3. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): Si observamos la espalda de una persona de perfil, ¿ la columna vertebral de una persona totalmente sana debe ser completamente recta?

- **Respuesta correcta: NO.** Presenta unas curvas naturales y necesarias que ayudan a soportar mejor el peso y a amortiguar los impactos.

4. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): La musculatura abdominal anterior (los abdominales) trabaja de forma coordinada con los lumbares y los glúteos para formar lo que llamamos el escudo del "Core"

- **Respuesta correcta: SÍ.** Forman un auténtico cinturón muscular que da estabilidad y protección a nuestra columna.

5. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Difícil): ¿Cómo se llaman las 12 vértebras de la parte media de la espalda que tienen la particularidad de estar unidas de forma directa a las costillas?

- *a) Cervicales.*
- *b) Torácicas.*
- *c) Lumbares.*
- **Respuesta correcta: b) Torácicas.**

6. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Difícil): ¿Cuál de estos grandes grupos musculares de nuestra espalda la recorre de arriba abajo y tiene como función principal mantener nuestro tronco erguido?

- *a) Los erectores de la columna.*
- *b) El trapecio.*
- *c) El dorsal ancho.*
- **Respuesta correcta: a) Los erectores de la columna.**

7. Pregunta Abierta (Dificultad: Difícil): ¿Cuántas vértebras cervicales tenemos exactamente en la zona alta de la columna, correspondiente al cuello?

- **Respuesta correcta: 7 vértebras cervicales**

8. Pregunta Abierta (Dificultad: Media): ¿Cuántas vértebras lumbares tenemos en la parte baja de la espalda, que son precisamente las que deben soportar más peso en el día a día?

- **Respuesta correcta: 5 vértebras lumbares.**

9. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): ¿Se llama "vértebra" a cada uno de los huesos que forman de manera superpuesta nuestra columna vertebral?

- **Respuesta correcta: Sí.**

10. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿Cuál es la definición anatómica correcta de la "médula espinal"?

- *a) Un hueso elástico que actúa como amortiguador y facilita el movimiento de unión entre las vértebras.*
 - *b) Una parte del sistema nervioso protegida por la columna vertebral que comunica el cerebro con el resto del cuerpo.*
 - *c) Un músculo protector de la parte posterior del cuello que mueve los brazos.*
 - **Respuesta correcta: b.**
-

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

Evalúa los conceptos de ergonomía, la posición correcta de los pies, el ángulo de las piernas, la colocación de la pantalla y los brazos en la mesa de estudio.

1. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): ¿ En qué posición deben mantenerse nuestros pies cuando estamos sentados en la silla del aula para descargar el peso de la columna de manera eficiente?

- **Respuesta correcta: Completamente apoyados en el suelo (o sobre un reposapiés).**

2. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): Para evitar el dolor de espalda, ¿ el objetivo principal es intentar sentarse de forma totalmente rígida e inmóvil sin movernos durante toda la clase?

- **Respuesta correcta: NO.** No existe una única postura ideal; el cuerpo humano necesita el cambio continuo de posición y moverse a menudo es la mejor medicina.

3. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): Cuando utilizamos el teléfono móvil o una tableta de clase, ¿ se recomienda inclinar completamente la cabeza hacia delante y hacia abajo?

- **Respuesta correcta: NO.** Esto aumenta de forma excesiva la carga que soporta el cuello; se debe intentar elevar el dispositivo hasta una altura más cercana a los ojos.

4. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Fácil): ¿ Cómo debemos ajustar nuestra posición en la mesa cuando escribimos o utilizamos un ordenador en el instituto o en casa?

- *a) Dejar caer los hombros hacia delante y mantener los codos suspendidos en el aire sin apoyo.*
- *b) Sentarse con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y mantener los antebrazos apoyados sobre la mesa.*
- *c) Sentarse deslizando los glúteos hacia delante hasta que la espalda no toque en absoluto el respaldo de la silla.*
- **Respuesta correcta: b.**

5. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿ En qué ángulo aproximado deben quedar colocadas nuestras rodillas cuando estamos correctamente sentados en la silla de clase?

- *a) En un ángulo de 90 grados.*
- *b) En un ángulo de 45 grados (con los pies cruzados hacia atrás bajo la silla).*
- *c) Con las piernas completamente estiradas delante de forma horizontal.*
- **Respuesta correcta: a.**

6. Pregunta Abierta (Dificultad: Difícil): ¿ Cómo se llama el conjunto de medidas que adaptan los espacios, el mobiliario y los objetos del aula para que sean más cómodos, seguros y saludables para nosotros?

- **Respuesta correcta: Ergonomía.**

7. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): Cuando se utiliza un ordenador o se realiza una tarea de lectura, ¿ dónde debe situarse la pantalla de manera recomendable?

- **Respuesta correcta: A la altura de los ojos.**

8. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): ¿ Mantener exactamente la misma postura sentada durante muchas horas seguidas ayuda a fortalecer la musculatura de nuestra espalda?

- **Respuesta correcta: NO.** Al contrario, puede provocar fatiga muscular y favorecer la aparición de molestias.

9. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): ¿ La afirmación científica "la mejor postura es la que no mantenemos durante demasiado tiempo" significa que debemos cambiar de posición y movernos de forma continuada?

- **Respuesta correcta: SÍ.**

10. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿Cuál de estas es una definición correcta de "sedentarismo"?

- *a) Estilo de vida que combina horas de lectura con pausas activas de 2 minutos cada media hora.*
 - *b) Estilo de vida con poca actividad física y muchas horas sentado o tumbado.*
 - *c) Una lesión producida en los codos por realizar planchas en la pista exterior.*
 - **Respuesta correcta: b.**
-

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

Comprueba los conocimientos sobre la regla de activación, la duración de las tres fases, las normas de silencio y convivencia, y el lugar de realización.

1. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): Según la regla de activación que aplicamos en clase para proteger la espalda, por cada 30 minutos de trabajo sentados, ¿cuántos minutos de micromovimientos debemos realizar?

- **Respuesta correcta: 2 minutos.**

2. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): ¿ Está permitido gritar, hablar fuerte o hacer juegos de correr por el aula ordinaria durante los 2 minutos de nuestra pausa activa?

- **Respuesta correcta: NO.** El silencio es clave para no interrumpir el ritmo y tu propio sitio de estudiante es tu "gimnasio" (no hacen falta desplazamientos innecesarios).

3. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): ¿ El orden correcto para realizar las tres partes de una pausa activa de 2 minutos es empezar con los estiramientos suaves, después la movilidad y acabar con la fuerza?

- **Respuesta correcta: NO.** El orden seguro recomendado es: 1.º Movilidad articular (30"), 2.º Estiramientos suaves (45") y 3.º Ejercicios de fuerza (45").

4. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿Cuál es el beneficio principal que demuestra la ciencia de realizar una pausa activa de solo dos o tres minutos de micromovimiento mientras se estudia?

- *a) Sustituye por completo la actividad física semanal obligatoria.*
- *b) Ayuda a reducir la fatiga muscular de la espalda, mejora la circulación de la sangre y recupera el foco de concentración.*
- *c) Nos sirve para hacer un descanso de estudio de media hora.*
- **Respuesta correcta: b.**

5. Pregunta Abierta (Dificultad: Difícil): ¿Cómo se llaman los ejercicios de la última parte de la pausa activa en los que buscamos activar el core haciendo fuerza estática contra la mesa o la silla sin realizar movimientos articulares?

- **Respuesta correcta: Ejercicios de fuerza isométrica (o de contracción estática).**

6. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Difícil): Dentro de la planificación de los 2 minutos de la pausa activa, ¿cuál es la duración exacta recomendada que debemos destinar a la fase de movilidad articular (para lubricar cuello y hombros)?

- *a) 15 segundos.*
- *b) 30 segundos.*
- *c) 45 segundos.*
- **Respuesta correcta: b.**

7. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): Dentro de la rutina de pausas activas de 2 minutos de duración total de reloj, ¿cuántos segundos se aconseja destinar de forma específica tanto a los estiramientos como a la fase de activación isométrica?

- **Respuesta correcta: 45 segundos para cada una de estas dos fases.**

8. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): Durante la época de exámenes del instituto, cuando se pasan muchas horas de repaso, ¿es muy aconsejable aplicar de manera autónoma las pausas activas?

- **Respuesta correcta: SÍ.**

9. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): Si el docente no realiza de forma grupal una pausa activa, ¿la norma dice que te puedes levantar de la silla para hacer los movimientos de fuerza por el aula siempre que quieras?

- **Respuesta correcta: NO.** Se puede hacer en el propio sitio de estudiante, siempre que no se interrumpa la clase ni se llame la atención del resto de compañeros.

10. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿Cuál de estos ejemplos es adecuado realizar durante los 30 segundos que dura la fase de "Movilidad Articular"?

- *a) El abrazo del oso (inclinarse hasta apoyar el pecho en los muslos).*
 - *b) Hacer movimientos suaves de giro y flexión de cuello y hombros.*
 - *c) Realizar una prensa interior de rodillas para aplastar el estuche.*
 - **Respuesta correcta: b.**
-

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

Comprueba los conocimientos sobre la regla de peso ideal y máximo de la mochila, la colocación del material por zonas de carga y los 3 pasos de ajuste.

1. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): Si un estudiante de ESO pesa exactamente 50 kg, ¿cuál es el peso ideal de la mochila (en kilogramos) que no debería superar de manera recomendable?

- **Respuesta correcta: 5 kg (ya que el peso ideal de carga no debe superar el 10% del peso corporal).**

2. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): Para llevar la mochila de forma segura y equilibrar el peso, ¿es correcto llevarla colgada de un solo tirante en un hombro?

- **Respuesta correcta: NO.** Se debe llevar siempre con los dos tirantes colocados sobre los hombros y bien pegada a la espalda.

3. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): ¿El primer paso de ajuste de la mochila, llamado "Selección Crítica", consiste en organizar y llevar exclusivamente el material necesario de cada jornada para evitar cargas extra?

- **Respuesta correcta: SÍ.**

4. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Fácil): ¿Cuál es la altura ideal a la que debe quedar colocada la correa y la parte baja de la mochila en nuestra espalda?

- *a) A la altura de los glúteos, por debajo de la cintura.*
- *b) Muy arriba, tocando directamente nuestra nuca.*
- *c) A la altura de la zona lumbar, ajustando bien las correas para que no cuelgue.*
- **Respuesta correcta: c.**

5. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿ En qué zona interna de la mochila debemos colocar los materiales más pesados, como los libros de texto grandes y la botella de agua?

- *a) Zona 1 : en el compartimento más cercano a la espalda y en la parte de arriba.*
- *b) Zona 2: en la parte central inferior de la mochila (donde va el estuche).*
- *c) Zona 3: en la parte exterior más alejada de la espalda (donde va la ropa de recambio).*
- **Respuesta correcta: a.**

6. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Difícil): ¿ Por qué es tan recomendable situar la ropa ligera, como jerséis o camisetas, en la Zona 3 (la parte más exterior)?

- *a) Porque así el peso hace palanca y descarga de forma mecánica la pelvis.*
- *b) Porque la ropa pesa poco y la carga ligera debe ir en la parte exterior de la mochila.*
- *c) Porque la ropa evita que los libros del fondo se muevan lateralmente.*
- **Respuesta correcta: b.**

7. Pregunta Abierta (Dificultad: Media): ¿ Cómo se llama el paso de ajuste de la mochila en el que "se ajustan las correas para que la mochila quede bien estable y pegada a la espalda para un reparto simétrico"?

- **Respuesta correcta: Adherencia Máxima (Paso 2).**

8. Pregunta Abierta (Dificultad: Media): ¿Cuál es el porcentaje de carga máxima absoluta (respecto al propio peso) que algunas organizaciones marcan como límite de seguridad, aunque el 10% sea el máximo ideal?

- **Respuesta correcta: El 15% del peso corporal.**

9. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): Si la mochila de la que disponemos tiene correas de pecho o cintura, ¿se aconseja abrocharlas y utilizarlas si llevamos un día de más carga?

- **Respuesta correcta: Sí.**

10. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿ En qué parte de la mochila (zona de carga media) debemos colocar de manera recomendable el estuche escolar?

- *a) Zona 1 (la más cercana a la espalda).*
 - *b) Zona 2 (la parte central y de abajo).*
 - *c) Zona 3 (el compartimento exterior).*
 - **Respuesta correcta: b.**
-

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

Se centra en la autonomía en salud de los jóvenes: clasificación de los estados del dolor (Verde, Amarillo o Rojo), métodos de actuación y detección de datos de alarma.

1. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil): Si al acabar las horas de clase sientes un cansancio leve de espalda que desaparece rápidamente si te mueves, cambias de postura o caminas, ¿corresponde al "Semáforo Verde"?

- **Respuesta correcta: SÍ.** Son molestias leves o fatiga postural que mejoran manteniendo la actividad y haciendo pausas activas.

2. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Fácil - Caso Práctico): Pau cae con fuerza en la pista exterior jugando al baloncesto y nota un dolor de espalda muy intenso que le impide levantarse o moverse con normalidad. ¿Se considera una situación de "Semáforo Amarillo"?

- **Respuesta correcta: NO.** Es una situación de "Semáforo Rojo" (señal de alarma), ya que el dolor se produce tras un traumatismo importante o una caída, por lo que se debe pedir ayuda médica inmediatamente.

3. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media - Caso Práctico): Laia nota una molestia más intensa de lo normal en los lumbares que le dura tres días. Decide explicárselo a la familia, comprobar que la mochila no va cargada y reducir la actividad con peso. ¿Es un "Semáforo Amarillo"?

- **Respuesta correcta: SÍ.** El semáforo amarillo indica un dolor que dura varios días y obliga a observar su evolución, explicárselo a la familia y revisar los hábitos.

4. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Fácil): ¿Qué debemos hacer de forma activa y recomendada cuando sientes un dolor de espalda catalogado como "Semáforo Verde"?

- *a) Quedarte inmóvil en el sofá o tumbado en la cama durante unos días hasta que se te pase.*
- *b) Continuar con tus actividades habituales, moverte a menudo, evitar estar sentado y hacer pausas activas.*
- *c) Tomar de manera autónoma analgésicos fuertes del botiquín sin consultar.*
- **Respuesta correcta: b.**

5. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Media): ¿Cuál de los siguientes síntomas representa de forma directa una señal de alarma ("Semáforo Rojo") que nos obliga a pedir atención sanitaria sin esperar?

- *a) Sentir fatiga en los hombros tras un día de cargar la mochila.*
- *b) Notar pérdida de fuerza, hormigueo persistente o falta de sensibilidad en las piernas, o que el dolor te despierte por la noche.*
- *c) Sentir un calambre muscular muy leve que mejora con una sesión de movilidad articular.*
- **Respuesta correcta: b.**

6. Pregunta Abierta (Dificultad: Difícil): ¿Cómo se llama la sensación extraña que se parece a "pequeños pinchazos" o "agujas" en la piel (como en las piernas) que, si es persistente junto con el dolor de espalda, es señal de semáforo rojo?

- **Respuesta correcta: Hormigueo.**

7. Pregunta Abierta (Dificultad: Fácil): ¿Cuántos colores diferentes utilizamos en nuestro semáforo del dolor de espalda para ayudarnos a identificar la gravedad de la molestia y saber cómo debemos actuar?

- **Respuesta correcta: 3 colores (Verde, Amarillo y Rojo).**

8. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): Si nuestro dolor de espalda se acompaña de fiebre o de un malestar general importante, ¿se considera un caso de Semáforo Amarillo en el que hay que hacer reposo suave?

- **Respuesta correcta: NO.** Corresponde al Semáforo Rojo (alarma) y requiere avisar a un adulto de manera inmediata para consultar a un profesional sanitario.

9. Pregunta SÍ o NO (Dificultad: Media): ¿Se llama "traumatismo" a toda lesión corporal que se produce a causa de un golpe fuerte, una caída o un accidente?

- **Respuesta correcta: SÍ.**

10. Pregunta de Opción Múltiple (Dificultad: Difícil): Si un dolor de espalda dura más de varias semanas sin mejorar, o si empeora progresivamente con el paso de los días, ¿qué debemos hacer?

- *b) Llevar la mochila de un solo tirante para ver si se compensa.*
- *a) Clasificarlo como Semáforo Rojo, informar a la familia y pedir ayuda a un profesional sanitario de manera urgente.*
- *c) Aumentar el tiempo realizando planchas isométricas sobre el cemento de la pista.*
- **Respuesta correcta: b.**