

Cuestionario de autoevaluación de lesiones de columna vertebral en el deportista

1. ¿Cuál es el porcentaje de personas que practican *CrossFit* que se lesionan la columna?
 - a) 20%
 - b) 30%
 - c) 10%
 - d) 5%
 - e) 50%

2. ¿En qué momento del entrenamiento en la práctica de *CrossFit* es más común que se presenten lesiones de columna?
 - a) Al final de la práctica
 - b) Al inicio de la práctica
 - c) En los primeros 15 minutos
 - d) Cuando se practica por más de 1 hora
 - e) No tiene que ver con el momento de la práctica

3. ¿Qué se entiende por estrés oxidativo?
 - a) Se define como una pérdida del balance entre los oxidantes
 - b) Es la rabdomiólisis que se produce en el ejercicio
 - c) Se define como el aumento de los antioxidantes endógenos
 - d) Se define como la apoptosis celular
 - e) Es el aumento de los oxidantes endógenos

4. ¿Qué segmento de la columna vertebral actúa como bisagra?
 - a) Columna cervical
 - b) Columna dorsal
 - c) Columna lumbar
 - d) Columna sacra
 - e) Coxis

5. ¿Cuál es el sitio de localización del defecto en la espondilitis?
 - a) Pars Interauricular
 - b) Annulus
 - c) Disco intervertebral
 - d) Apófisis espinosas
 - e) Articulación interfacetaria

6. Es el sitio más común donde se presenta la espondilólisis:
- a) L1
 - b) L2
 - c) L3
 - d) L4
 - e) L5
7. ¿Qué estudio radiológico simple ayuda a definir la lesión en los casos de espondilólisis?
- a) Radiografía AP
 - b) Radiografía AP con el paciente en decúbito
 - c) Radiografía lateral con carga
 - d) Radiografía lateral en decúbito
 - e) Radiografías oblicuas
8. El estudio de SPECT (*single photon emission computed tomography*) es:
- a) Una combinación de resonancia magnética simple y tomografía computarizada
 - b) Una tomografía computarizada con medio de contraste
 - c) Una combinación de tomografía y gammagrafía
 - d) Una tomografía en tercera dimensión
 - e) Una combinación de tomografía y ultrasonido
9. ¿Cuál es la articulación de la columna vertebral que más se sobrecarga en la natación?
- a) Articulaciones facetarias
 - b) Articulación sacroiliaca
 - c) Articulación intervertebral de L4/L5
 - d) Articulaciones interespinosas
 - e) Articulación intercorpórea
10. ¿Cuál es el tipo de lesión de la columna más frecuente en los corredores?
- a) Lesiones de disco intervertebral
 - b) Lesiones de ligamento
 - c) Lesiones facetarias
 - d) Lesiones musculares
 - e) Lesiones radiculares

11. Cuando el dolor lumbar aumenta de intensidad en los corredores, es continuo, se presenta incluso sin actividad física además de manifestaciones neurológicas, debemos pensar en:
- a) Lesiones de disco intervertebral
 - b) Lesiones de ligamento
 - c) Lesiones facetarias
 - d) Lesiones musculares
 - e) Lesiones radicales
12. ¿Cuál es el tratamiento de elección para un pie caído (lesión motora) en cuanto a lesiones de la columna vertebral?
- a) Fisioterapia con rayo láser y ultrasonido
 - b) Medicamentos
 - c) Rehabilitación con ejercicios de fortalecimiento
 - d) No es reversible, por lo que el tratamiento no es importante
 - e) Descompresión quirúrgica
13. Es una lesión frecuente en la columna de las personas que juegan golf:
- a) Lesiones radicales
 - b) Fracturas vertebrales
 - c) Artrosis facetaria
 - d) Espondilolistesis
 - e) Lesiones de disco
14. ¿Qué es lo que más ayuda a evitar lesiones musculares en el golfista?
- a) Fortalecer los músculos de la espalda baja
 - b) El uso de ortesis
 - c) El calentamiento
 - d) La técnica correcta del swing
 - e) El estiramiento del tronco
15. ¿A qué grupo de edad debe recomendarse cautela en la práctica de yoga para evitar lesiones de la columna vertebral?
- a) Niños
 - b) Adolescentes
 - c) Adultos jóvenes
 - d) Adultos maduros
 - e) Ancianos