

Por favor responda todas las preguntas

#

Marque su respuesta de la siguiente manera:



Si comete un error haga esto: luego haga un tilde en la respuesta correcta



**ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DE SU PROPIA ESPALDA**

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera

Falso Tal vez falso Incierto Tal vez verdadero Verdadero

1	Su espalda es una de las partes más fuertes de su cuerpo	<input type="radio"/>				
2	Su espalda está bien diseñada para las actividades de la vida diaria	<input type="radio"/>				
3	Flexionar la espalda es bueno para la misma	<input type="radio"/>				
4	Estar sentado es malo para su espalda	<input type="radio"/>				
5	Levantar peso sin doblar las rodillas no es seguro para su espalda	<input type="radio"/>				
6	Es fácil lesionarse la espalda	<input type="radio"/>				

**ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DEL CUIDADO DE SU ESPALDA**

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera

Falso Tal vez falso Incierto Tal vez verdadero Verdadero

7	Es importante tener músculos fuertes para soportar su espalda	<input type="radio"/>				
8	Una buena postura es importante para proteger su espalda	<input type="radio"/>				
9	Si usa su espalda demasiado, se va a desgastar	<input type="radio"/>				
10	Si una actividad o movimiento genera dolor de espalda, debería evitarlo en el futuro	<input type="radio"/>				
11	Podría lesionar su espalda si no tiene cuidado	<input type="radio"/>				
12	Puede lesionar su espalda y darse cuenta de la lesión más tarde	<input type="radio"/>				

**ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DEL DOLOR DE ESPALDA EN GENERAL**

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera

Falso Tal vez falso Incierto Tal vez verdadero Verdadero

13	El dolor de espalda significa que se ha lesionado su espalda	<input type="radio"/>				
14	Un pinchazo en la espalda puede ser el primer signo de una lesión seria	<input type="radio"/>				
15	Los pensamientos y sentimientos pueden influir en la intensidad del dolor de espalda	<input type="radio"/>				
16	El estrés en su vida (económico, laboral, social) puede empeorar el dolor de espalda	<input type="radio"/>				

## Back PAQ Argentina

### ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DEL DOLOR DE ESPALDA EN GENERAL

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera

	Falso	Tal vez falso	Incierto	Tal vez verdadero	Verdadero
17	<input type="radio"/>				
18	<input type="radio"/>				
19	<input type="radio"/>				
20	<input type="radio"/>				

### ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DE LO QUE DEBERÍA HACER SI TIENE DOLOR DE ESPALDA

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera:

	Falso	Tal vez falso	Incierto	Tal vez verdadero	Verdadero
21	<input type="radio"/>				
22	<input type="radio"/>				
23	<input type="radio"/>				
24	<input type="radio"/>				
25	<input type="radio"/>				
26	<input type="radio"/>				
27	<input type="radio"/>				

### ESTAS PREGUNTAS SON ACERCA DE LA RECUPERACIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

Por favor puntúe cada pregunta de la siguiente manera:

	Falso	Tal vez falso	Incierto	Tal vez verdadero	Verdadero
28	<input type="radio"/>				
29	<input type="radio"/>				
30	<input type="radio"/>				
31	<input type="radio"/>				
32	<input type="radio"/>				
33	<input type="radio"/>				
34	<input type="radio"/>				