



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
NACIONAL



INSTITUTO SUPERIOR de FORMACION
TECNICA GENERAL SAN MARTIN

SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
SEDE DE EXTENSIÓN AÚLICA – SAN ANDRÉS DE GILES

TESINA

**“DISEÑO ERGONÓMICO DE POSICIONES y TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS EN UNA EMPRESA
TECNOLÓGICA”**

CARRERA: Licenciatura: Higiene y Seguridad en el Trabajo

ALUMNO/A: NUÑEZ, TOMAS IVAN

DIRECTOR/A DE TESINA: BARBE, MARCOS SEBASTIAN

Firma del Autor:

Tomas Ivan Nuñez
DNI: 39.556.773

Certificado por: BARBE, MARCOS SEBASTIAN

RESUMEN

El propósito del proyecto fue evaluar el nivel de riesgo ergonómico presente en los puestos de trabajo de oficina de una empresa tecnológica, situada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y proponer estrategias de mejora de las condiciones laborales. El proyecto, se ha enmarcado en las normativas de ergonomía vigentes en el país y métodos internacionales para la evaluación ergonómica de puestos con Pantallas de Visualización de Datos (PVD). Se han evaluado las condiciones de trabajo de una muestra de 30 trabajadores durante el período comprendido entre el 01/01/2022 y 30/06/2022 con la finalidad de conocer las características de los puestos y detectar las condiciones que pueden ser causales del surgimiento de trastornos musculoesqueléticos (TME) en la población laboral. Luego de la etapa de evaluación y análisis, se han encontrado desvíos en las condiciones de trabajo que podrían generar la aparición de TME. En base a ello, se han desarrollado propuestas de mejora específicas, aplicadas al diseño de puestos de trabajo y procesos internos que, de ser aplicadas, permitirán brindar espacios de trabajo seguros y saludables, evitando el surgimiento de dichos trastornos.

Palabras clave: Ergonomía – Pantallas – Oficinas – Trastornos musculoesqueléticos – Sector TIC

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
Definición y delimitación del problema de investigación	5
Objetivos.....	6
Hipótesis	6
Estructura del proyecto	6
DESARROLLO.....	8
Marco teórico y antecedentes.....	8
Antecedentes	8
Contexto de la transformación del trabajo	11
¿Qué es la Ergonomía?.....	12
Ergonomía en el uso de pantallas de visualización de datos (PVD)	13
Marco normativo.....	15
Ergonomía	15
Marco metodológico	19
Capítulo 1: Estado ergonómico de la empresa.....	22
Descripción de la empresa.....	22
Características de los ambientes de trabajo.....	23
Estadística siniestral	25
Requerimientos legales	31
Procesos ergonómicos internos	33
Conclusiones	34
Capítulo 2: Desarrollo del estudio	36
Programa de ergonomía integrado según legislación local.....	37
Evaluación ergonómica avanzada	42
Método N.A.M. (Nivel de Actividad Manual).....	43
Método R.E.B.A (Rapid Entire Body Assessment)	47
Método R.O.S.A. (Rapid Office Strain Assessment).....	52
Resultados	56
Capítulo 3: Propuestas de mejora	57
Diseño ergonómico de los puestos de trabajo	57
Procesos y medidas administrativas	64
Conclusiones.....	69
ANEXOS	70
Anexo I: Estudios de Iluminación, ruido y confort térmico	70

Anexo II: RGRL Oficina CABA	85
Anexo III: Planillas Res. 886/15 realizadas por la empresa	93
Anexo IV: Proceso de evaluación ergonómica interno de la empresa.....	101
Anexo V: Planillas de aplicación del Método NAM	103
Anexo VI: Planillas de aplicación del Método REBA	133
Anexo VII: Planillas de aplicación del Método ROSA	148
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	178

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Diseño ergonómico de posiciones y trastornos musculoesqueléticos en una empresa tecnológica” fue enfocada en el estudio de las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo de oficina de una empresa del sector de tecnologías de la información.

Resulta de gran interés profundizar en las condiciones de salud y seguridad de uno de los puestos de trabajo que más ha crecido en los últimos años con el avance de la tecnología, el oficinista con uso de pantalla de visualización de datos.

A través de una computadora personal, se desarrollan jornadas de trabajo completas en una gran parte de los sectores laborales y profesionales que se conocen, por lo que es imperioso ahondar en los conocimientos técnicos que aseguren que dichas jornadas se desenvuelvan en condiciones adecuadas para la salud y seguridad. Es aquí donde la ergonomía toma protagonismo como una disciplina científica por excelencia para estudiar los ambientes de trabajo de oficina y adaptarlos a las necesidades de los usuarios.

Considerando lo descrito anteriormente, la empresa estudiada presenta antecedentes de reclamos por trastornos musculoesqueléticos entre sus empleados, por lo cual resultó relevante para la investigación establecer la hipótesis de que, mediante la aplicación de las herramientas ergonómicas, se puede evaluar y conocer el estado de los ambientes de trabajo y describir las mejores estrategias para el diseño ergonómico de los mismos, con la finalidad de evitar el desarrollo de los mencionados trastornos, frenar la tendencia siniestral.

Estableciendo dicha hipótesis, a lo largo del documento se presentaron diferentes apartados que fueron estructurados para ofrecer, en primera instancia, un acercamiento al marco teórico y normativo de la ergonomía. Seguido de un análisis del estado de la empresa al momento de realizar la investigación y, en base a las conclusiones, se presentaron distintas propuestas que tendrán como finalidad describir recomendaciones y estrategias ergonómicas, específicas para los puestos de trabajo con pantalla de visualización de datos, que eviten el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores de oficina.

Definición y delimitación del problema de investigación

El desarrollo del proyecto se realizó en una empresa perteneciente al rubro de las tecnologías de la información, ubicada la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, que cuenta con aproximadamente 4000 empleados. Debido al sector al que pertenece la compañía, los trabajadores desarrollan sus tareas utilizando dispositivos con pantallas de visualización de datos (PVD) en oficinas.

En la empresa estudiada se hallaron incumplimientos de legislación local en materia ergonómica. También, según reportes de su agente asegurador de riesgos, se ha evidenciado que durante el período comprendido entre el año 2015 y 2019, el promedio de denuncias por enfermedades profesionales fue de 24 reclamos por año. Del mismo reporte, se conoce que las patologías denunciadas fueron hernias de disco, alteraciones cervicobraquiales, síndrome de túnel carpiano, síndrome de Guyon y síndrome de compresión del nervio cubital.

Por tal razón, en el presente estudio se evaluaron las condiciones de trabajo de una muestra de trabajadores de la empresa seleccionada, ubicada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el período comprendido entre 01/01/2022 y 30/06/2022. Luego se describieron las estrategias de abordaje de la problemática, guiadas con el siguiente interrogante:

¿Existe relación entre las condiciones de trabajo de la empresa bajo estudio y la creciente tendencia de denuncia de trastornos musculoesqueléticos (TME) en la población laboral?

Por consiguiente, desprendiéndose de la pregunta central, surgen otros interrogantes que delimitan el problema de investigación:

- *¿Cuáles son las condiciones en las que se encuentra trabajando el personal en las oficinas?*
- *¿El diseño de las posiciones de trabajo impactan en el desarrollo de TME?*
- *¿Cuáles son las mejores estrategias ergonómicas que eviten el desarrollo de TME?*

Objetivos

Objetivos generales:

- Determinar la relación entre las condiciones de trabajo de la empresa bajo estudio y la creciente tendencia de denuncia de trastornos musculoesqueléticos en la población laboral, para luego describir soluciones específicas que eviten el desarrollo de los mismos.

Objetivos específicos:

- Evaluar los ambientes de trabajo.
- Determinar los factores que limitan la seguridad y salud en el espacio de trabajo y pueden dar origen a las enfermedades profesionales mencionadas.
- Detectar oportunidades de mejora en materia ergonómica.
- Elaborar estándares ergonómicos de aplicación para los ambientes de trabajo.

Hipótesis

Como hipótesis descriptiva se estableció que, a través de la ergonomía, se puede evaluar y conocer con rigurosidad técnica el estado de los ambientes laborales de la empresa elegida y determinar la relación con la tendencia siniestral de la población laboral, para luego describir las mejores estrategias que evitan el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores.

Estructura del proyecto

El presente estudio fue estructurado en diferentes apartados que, en conjunto, conformaron el análisis ergonómico de los puestos de trabajo de la empresa seleccionada. Dichos apartados que estructuraron el proyecto son:

- Marco teórico: se describieron las referencias teóricas, técnicas y científicas que dan sustento a la investigación, fundamentando los métodos de evaluación en pos de alcanzar el objetivo propuesto. Las referencias mencionadas están conformadas

por el análisis del contexto de transformación del trabajo y, en especial mediante las TIC, el origen de la ergonomía como disciplina científica con sus corrientes actuales y también se abordó la ergonomía aplicada a los puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD).

- Marco normativo: En este apartado se describieron el estado de las leyes y normas de aplicación ergonómica que se encuentran vigentes en la República Argentina, lo cual tiene incidencia directa en el proyecto, ya que, a partir de dicho marco, se evaluó el cumplimiento legal de la empresa seleccionada.
- Marco metodológico: Se establecieron los lineamientos de la metodología de investigación que siguió el proyecto, con las correspondientes delimitaciones de universo de investigación, técnicas de recolección y tratamiento de la información.
- Capítulo 1: En este apartado se encuentra toda la información relacionada al estado ergonómico de la empresa en el momento en el que se comienza a realizar el proyecto. Conocer las características del establecimiento, ambientes de trabajo, estadística siniestral, cumplimiento legal en materia ergonómica, procesos internos y políticas implementadas resultó fundamental para entender la situación en la que se encontraba la empresa y desde que base se empezó a estudiar el caso.
- Capítulo 2: Considerando el estado de la empresa, en este capítulo se analizó la misma con las herramientas propuestas por la investigación, que están conformadas por evaluaciones requeridas legalmente y métodos de evaluación aceptados internacionalmente para puestos de trabajo de las características del proyecto. Al final se detallarán los resultados obtenidos.
- Capítulo 3: En base a los resultados obtenidos en el desarrollo del estudio, en este apartado se realiza una propuesta integral de mejora para los puestos de trabajo.
- Conclusiones: En el cierre de la investigación se presentan las conclusiones resultantes del análisis de los diferentes apartados y su relación con los objetivos del proyecto.

DESARROLLO

Marco teórico y antecedentes

La importancia de introducir la ergonomía en las empresas nace como respuesta a las transformaciones que el mundo del trabajo viene experimentando hace tiempo. Es evidente que los cambios tecnológicos generan modificaciones en las organizaciones, en sus estructuras y en sus formas de producción, generalmente más veloces que la capacidad de adaptación de los seres humanos y los cambios culturales que permiten acomodarse en los nuevos entornos (OIT, 2011). Surgen nuevas formas de realizar las actividades y como consecuencia las disciplinas dedicadas al estudio de la salud y la seguridad laboral no pueden desentenderse, sino que deben desarrollar nuevos métodos de estudio y, de este modo, poder garantizar el cuidado de la salud de los trabajadores en el presente y el futuro. En base a esto, para poder entender el enfoque teórico que se utilizó en el proyecto, se describieron en breves apartados los antecedentes y consideraciones que dan sustento al estudio de trastornos musculoesqueléticos y el diseño ergonómico de puestos con PVD en oficinas.

Antecedentes

En el plano internacional, el desarrollo de TME con relación a las condiciones de trabajo en oficinas y uso de PVD no es un tema ajeno. Por ejemplo, de acuerdo con un estudio realizado por M. Martínez, C. Gallegos, S. Monjaraz y C. García (2015, p. 129) sobre los riesgos asociados al uso de PVD en 400 trabajadores de medianas empresas del estado de Hidalgo (México), se obtuvieron como resultados que más del 70% de los trabajadores no contaban con las características idóneas de mobiliario, más del 80% no tenían suficiente espacio, la iluminación y ventilación era deficiente y más del 50% contaba con problemas visuales, dolor de cabeza y fatiga corporal. También en México, Virginia López Torres (2007, p. 48), realizó un estudio con el objetivo de analizar la aplicación de la ergonomía en ambientes laborales de pequeñas y medianas empresas del sector de servicios en la ciudad de Ensenada, en el cual el 80% de los trabajadores estudiados realizaba tareas con PVD. La investigación arrojó como resultado un bajo compromiso de las empresas en ofrecer condiciones de trabajo adecuadas y ninguna contaba con un programa para medir y abordar el riesgo ergonómico. En datos

porcentuales referidos a las condiciones ergonómicas de los trabajadores, el 77% de los casos analizados utilizaba un asiento de trabajo inapropiado, el 82% afirmaba sufrir dolores musculares y de espalda, el 91% presentaba várices y un 71% declaraba contar con malestar en la nuca. En consecuencia, la autora (López Torres, 2007, p. 48) recomienda la implementación de un programa de ergonomía integral con el objetivo de mejorar la calidad de vida, salud, seguridad, bienestar y eficacia de los trabajadores.

En España, la Confederación Empresarial de Ourense (2011, p. 93) realizó un estudio sobre riesgos laborales asociados al uso de PVD y nuevos dispositivos electrónicos en el tejido empresarial de dicha región. En el estudio se ha llegado a la conclusión que, respecto al riesgo ergonómico en el uso de ordenadores portátiles, el 40% de los trabajadores no utilizaba los dispositivos con el cuello recto y aproximadamente el 50% adoptaba una postura forzada en el trabajo, lo que conduce a una alta probabilidad de padecer trastornos musculoesqueléticos.

Por otro lado, Sánchez Aguilar (2019) presentó un estudio en el que evaluó los riesgos ergonómicos por posturas forzadas y uso de PVD en 30 trabajadores de oficina de una institución pública de Quito (Ecuador) a través de la implementación de los métodos RULA (Rapid Upper Limb Assessment), ROSA (Rapid Office Strain Assessment) y Cuestionario Nórdico de Kuorinka. Como resultado obtuvo que el 70% de los trabajadores presentaba un alto riesgo ergonómico debido a que la silla no estaba regulada correctamente, el 75% presentaba riesgo por malas posturas respecto al mal posicionamiento y uso del monitor y el 70% estaba expuesto a un nivel de riesgo ergonómico alto en el uso de mouse y teclado, provocando extensión y desviaciones de las muñecas. Ante los resultados, Sánchez Aguilar (2019, p. 84) recomienda la implementación de un programa de prevención de TME, capacitaciones en ergonomía, establecer un cronograma de inspecciones preventivas y la cooperación de la alta dirección de la institución para proveer los recursos necesarios.

Con respecto a los trastornos musculoesqueléticos (TME), según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (2021) en su portal web, cerca de 1710 millones de personas alrededor del mundo padecen de dichos trastornos. Entre ellos, el dolor lumbar es el más frecuente, configurando la principal razón de una salida prematura de la fuerza laboral mundial, lo que no solo provoca un efecto negativo en las personas que lo padecen, sino también, un impacto social enorme debido a los costos

directos de atención de salud e indirectos relacionados al ausentismo laboral y pérdida de productividad de las empresas.

En Argentina, la situación descrita en el párrafo anterior no es un tema menor. Según una publicación de la Fundación Argentina de Ergonomía (2019) *“en nuestro país las enfermedades profesionales se deben en primer lugar a trastornos musculoesqueléticos y psicosociales, esto se traduce en deterioro de la salud de los trabajadores y la pérdida de su calidad de vida, como consecuencia de dolencias que pueden ser prevenidas con herramientas de bajo costo, como ser la capacitación, concientización y adecuación de los puestos de trabajo”*. En la misma línea, la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) a través de la “Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad” (2018, p. 74), detalla que el porcentaje de la población de trabajadores activos que padece trastornos musculoesqueléticos es significativo: el 52,4% padece trastornos en la zona dorsal, el 31,6% padece molestias en miembros superiores, el 30,4% sufre trastornos en el cuello y el 29,6% en miembros inferiores. La encuesta aclara que los trastornos están mayormente expresados en los trabajadores expuestos a malas condiciones ergonómicas y son más prevalentes a medida que aumenta la exposición a otros tipos de riesgos presentes en el ámbito laboral.

Respecto al marco legal de Argentina, las normativas vigentes más relevantes sobre trastornos musculoesqueléticos que dan orientación sobre las herramientas que se deben utilizar para abordarlos son:

- Resolución MTESS N.º 295/03 (MTESS, 2003): Mediante esta resolución se incorpora a la normativa vigente una serie de lineamientos específicos de ergonomía, siendo uno de los más importantes para este proyecto, lo referido a trastornos musculoesqueléticos, considerándolos como un problema importante de salud laboral que puede ser gestionado a través de un programa de ergonomía integrado. En cuanto a las metodologías de análisis, la normativa propone solo dos, el método NAM (para medir nivel de actividad manual) y una serie de tablas para evaluar el levantamiento manual de cargas.
- Resolución SRT 886/15 (SRT, 2015): Esta normativa incorpora el uso de un protocolo estandarizado para la evaluación de factores de riesgo y el estudio ergonómico a través de distintas planillas, con el objetivo de identificar dichos

factores presentes en las tareas de un puesto de trabajo y verificar si son o no tolerables. En este último caso, se deben registrar las medidas a implementar.

Las referencias normativas detalladas son de vital importancia para el proyecto, ya que guiarán su implementación. A su vez, se complementarán con herramientas de evaluación validadas internacionalmente de acuerdo con los factores de riesgo que se identifiquen en el desarrollo del estudio.

Los antecedentes dan cuenta de la importancia que adquieren las condiciones ergonómicas de trabajo en el uso de PVD con relación al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, lo cual no solo puede tener consecuencias en la salud del personal, sino también, puede condicionar el éxito de las actividades de la empresa.

Contexto de la transformación del trabajo

Según Wolfgang Laurig y Joachim Vedder (1998) *“en casi todas las ramas del sector de producción y servicios se ha hecho un esfuerzo por mejorar la productividad y la calidad. Este proceso de reestructuración ha generado una experiencia práctica que demuestra claramente que la productividad y la calidad están directamente relacionadas con el diseño de las condiciones de trabajo”* (p. 2). Por consiguiente, *“debería ser posible aumentar la productividad y la calidad y evitar el absentismo prestando más atención a la concepción de las condiciones de trabajo”* (p. 2).

Partiendo de la definición del párrafo anterior, entendiendo como las condiciones de trabajo influyen en el rendimiento del sistema, es necesario profundizar sobre los cambios laborales que están teniendo lugar en el siglo XXI, teniendo como factor clave a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Castells, 1997 et al. cómo se citó en Molina et al., 2018, p. 13). Según Molina, Benítez y Ernst (2018) *“La evolución tecnológica viene impulsando cambios a nivel global sobre las formas de organización de la producción y sobre las estructuras productivas. Al mismo tiempo este fenómeno genera modificaciones en los mercados laborales, tanto en los niveles de empleo y salarios, como en la dinámica de las ocupaciones.”* (p. 13).

Según un informe del Banco Mundial (2016, cómo se citó en Molina et Al., 2018) *“a diferencia de las anteriores transformaciones tecnológicas, como la mecanización de*

la agricultura o la automatización de la industria manufacturera, Internet afecta a los empleos bien remunerados (denominados de 'cuello blanco') incluso más que a los trabajos de 'cuello azul' (de menor remuneración y tarea manual)” (p. 13). En este sentido, la transformación del mundo de trabajo actual es descrita por algunos autores (Scarpeta, CAF, 2016; Rodríguez, 2017 et al. cómo se citó en Molina et al. 2018, p. 13) a partir de tres factores que están cambiando al mundo: el envejecimiento de la población, la fragmentación de los procesos productivos y la revolución tecnología a raíz de la potencia de ordenadores y su capacidad de procesamiento de datos (a gran escala).

Relacionando las tendencias actuales con el presente proyecto, se puede establecer que, a partir de la transformación del trabajo mediante la incorporación de las TIC, surge la necesidad de entender como las personas interactúan con su puesto de trabajo y los nuevos desafíos de salud y seguridad que ello conlleva.

¿Qué es la Ergonomía?

Etimológicamente, según la International Ergonomics Association (2000) la palabra ergonomía deriva del griego ergon (trabajo) y nomos (leyes), y se utiliza para denominar a la “ciencia del trabajo”. Según Cuenca (2009) *“el termino ergonomía ha sido adoptado oficialmente cuando se creó en Gran Bretaña (1949) la primera sociedad de ergonomía, la Ergonomics Research Society, la cual fue fundada por ingenieros, psicólogos y fisiólogos británicos para 'adaptar el trabajo al hombre'”* (p. 1).

Para W. Singleton (1998), *“la ergonomía es el estudio sistemático de las personas en su entorno de trabajo con el fin de mejorar su situación laboral, sus condiciones de trabajo y las tareas que realizan. El objetivo es adquirir datos relevantes y fiables que sirvan de base para recomendar cambios en situaciones específicas y para desarrollar teorías, conceptos, directrices y procedimientos más generales que contribuyan a un continuo desarrollo de los conocimientos en el campo de ergonomía”* (p. 6).

Desde que la Ergonomía se inicia hasta la actualidad, ha evolucionado en varios aspectos. A mediados de la década de 1950, el término ergonomía empezó a utilizarse cuando las prioridades de la industria en desarrollo comenzaron a anteponerse a la industria militar. En tal sentido, Singleton (1998, p. 3) comenta que el objetivo de la

ergonomía inmediatamente después de la posguerra fue el aumento de la productividad. En la misma línea y analizando los cambios en los métodos productivos, el autor considera que *“gradualmente la energía mecánica sustituyó al esfuerzo muscular humano. Sin embargo, el aumento de la energía también produce más accidentes, por el sencillo principio que los accidentes son la consecuencia directa de la aplicación de la energía en el momento erróneo y en el lugar equivocado”* (p. 3). De este modo, continúa Singleton (1998) *“la preocupación de la industria y el objetivo de la ergonomía comenzó a cambiar, poco a poco, de la productividad a la seguridad; esto ocurrió entre los años 60 y principios de los 70”* (p. 3).

En la misma línea de pensamiento del autor citado anteriormente, se evidencia como la ergonomía fue mutando hasta el presente. En base a esto, Cuenca y Nieto (2001) presentan a la ergonomía como *“una ciencia que, en su inicio, partió de conjugar varias disciplinas como la fisiología, la biomecánica, la neurofisiología, la psicología, la sociología, hasta que por propio crecimiento generó su corpus de conocimientos y devino en la disciplina que hoy conocemos”*.

Ergonomía en el uso de pantallas de visualización de datos (PVD)

A partir del crecimiento y transformación de la ergonomía a través del tiempo, la incorporación de nuevas herramientas intelectuales y campos del saber, se han desarrollado múltiples herramientas y enfoques técnicos. Cada uno de estos recursos posee características únicas y direcciones definidas, pero todas convergen a un mismo fin, poder evaluar los ambientes de trabajo con la finalidad de adaptarlos a las características de los usuarios.

En base al objetivo del presente proyecto, en donde los ambientes de trabajo analizados fueron oficinas en las que los empleados trabajan con ordenadores portátiles, se deben utilizar las herramientas y métodos que la ergonomía moderna propone para estudiar estos ambientes en particular. Esto incluye los requerimientos de la legislación nacional vigente en ergonomía (Res. 295/03 y Res. 886/15), pero sin limitarse a la generalidad que dichos métodos proponen, se emplearon también métodos internacionales de evaluación específicos para trabajos con PVD como, por ejemplo, el método ROSA (Rapid Office Strain Assessment) que calcula la desviación existente entre

las características de un puesto evaluado y las de un puesto de oficina con características ideales empleando diagramas de puntuación (Diego-Mas, 2015 a) y el método REBA ((Rapid Entire Body Assessment) mediante el cual se pueden detectar problemas ergonómicos derivados de una excesiva carga postural a través del análisis de las posturas, duración y fuerzas ejercidas en las mismas (Diego-Mas, 2015 b).

Considerando los inicios del estudio del trabajo con PVD, según Juliussen et al. (1994, como se citó en Diane Berthelette 1998, p. 2), el surgimiento de los primeros informes relacionados con la preocupación por la salud de los operadores de las pantallas de visualización de datos (PVD) han tenido lugar en Norteamérica, Australia, países Escandinavos y Gran Bretaña. Dichos estudios, se han realizado con el objetivo de determinar la prevalencia de los efectos sobre la salud e identificar los factores de riesgo en el puesto de trabajo. Los problemas de salud estudiados se hallaban en las siguientes categorías: problemas visuales y oculares, problemas musculoesqueléticos, problemas de la piel, problemas reproductivos y estrés.

Como se menciona en el párrafo anterior, se hace evidente la preocupación de la comunidad técnica respecto a la salud y seguridad y el surgimiento de trabajos realizados mediante PVD. En tal sentido, Diane Berthelette (1998) señala que *“con el fin de determinar los posibles riesgos asociados con el uso de las PVD, es necesario conocer, en primer lugar, no sólo las características de las PVD, sino también de los demás componentes del entorno de trabajo. Los componentes son el propio terminal, el puesto de trabajo (incluidas las herramientas de trabajo y el mobiliario), la sala en la que se desarrolla la actividad y la iluminación.”* (p. 3).

Con respecto al diseño de los puestos con PVD, hay varias metodologías que permiten evaluar las distintas condiciones y medio ambientes de trabajo. No obstante, hay ciertas directrices que se mantienen en todas ellas y que forman parte del núcleo de análisis de los puestos mencionados. En tal sentido, Ahmet Cakir (1998) señala que *“La mayor parte de los puestos de trabajo con PVD están diseñados para un trabajo sedentario. Por ello, es necesario contar con directrices de diseño generales que puedan aplicarse a los puestos de trabajos sencillos y complejos”* (p. 4). Basado en esto, el autor considera fundamentales los principios generales de aplicación al diseño del puesto de trabajo que establece la norma ISO 9241 (1999, como citó Ahmet Cakir, 1998, p. 4):

- Directriz 1: Versatilidad y flexibilidad: El puesto de trabajo debería permitir al usuario realizar tareas de forma cómoda y eficiente.
- Directriz 2: Adaptabilidad: El diseño de un puesto de trabajo debe garantizar su adaptabilidad a distintos usuarios y a diversos requisitos de las tareas.
- Directriz 3: Cambio de postura: El diseño del puesto de trabajo debería favorecer el movimiento, ya que la carga muscular estática produce fatiga e incomodidad y puede llegar a producir problemas musculoesqueléticos crónicos.
- Directriz 4: Mantenimiento – Adaptabilidad: El diseño del puesto de trabajo debería tener la capacidad para ajustarse al cambio de necesidades y su mantenimiento.

Marco normativo

Ergonomía

En la República Argentina, las leyes más relevantes respecto a la regulación del sistema de riesgos del trabajo y la prevención de riesgos laborales son la *Ley 19.587/72 - Higiene y Seguridad en el Trabajo* y la *Ley 24.557/95 - Riesgos del Trabajo*. Sin embargo, el tratamiento de la ergonomía en estas leyes es inexistente. Debido a los avances científicos y tecnológicos, en conjunto con la evolución de los conocimientos en la prevención de riesgos laborales, se han ido sancionando distintas normativas para adaptarse a los cambios del trabajo. La ergonomía no fue la excepción y, es por eso, que a continuación se presentaran las normas vigentes que otorgan un marco normativo de aplicación a la misma.

Resolución SRT N.º 43/1997

La Resolución SRT 43/97, referida a *“exámenes médicos en salud, preocupaciones, periódicos, previos a la transferencia de actividad, posteriores a ausencias prolongadas, previos a la terminación de la relación laboral. Obligatoriedad para el trabajador. Profesionales y Centros Habilitados. Incumplimiento. Otras obligaciones. Disposición transitoria. Vigencia y plazos”* nombra a la ergonomía en el artículo 12 *“Disposición transitoria: cronograma para los exámenes periódicos”* haciendo referencia a los plazos y la frecuencia de los exámenes periódicos a cargo de las

ART que se deben realizar los trabajadores expuestos a riesgos ergonómicos (solamente se consideran a las posturas forzadas) que desarrollan las actividades mencionadas en el anexo III y IV de la resolución, basados en el listado de enfermedades profesionales Decreto 658/96 y 49/15.

Resolución MTESS N.º 295/2003

Esta Resolución, que data del año 2003, incorpora a la normativa vigente una serie de lineamientos específicos sobre ergonomía. En el párrafo inicial de la resolución, se mencionan los causales a considerar para prevenir la enfermedad y el daño provenientes de incompatibilidades entre los efectos o requerimientos de los puestos de trabajo y los trabajadores. Dichas causales son:

- Levantamiento manual de cargas
- Trabajos repetitivos
- Las posturas extremas
- Vibraciones mano-brazo y del cuerpo entero
- El estrés de contacto
- Estrés por el calor o frío
- La duración del trabajo
- Las cuestiones psicosociales

Una de las referencias importantes que incorpora la resolución 295/03 es la de trastornos musculoesqueléticos, considerándolos como un problema importante de salud laboral que puede gestionarse utilizando un programa de ergonomía para la salud y la seguridad. Profundizando en la definición, la norma establece que *“El término de trastornos musculoesqueléticos se refiere a los trastornos musculares crónicos, a los tendones y alteraciones en los nervios causados por los esfuerzos repetidos, los movimientos rápidos, hacer grandes fuerzas, por estrés de contacto, posturas extremas, la vibración y/o temperaturas bajas. Otros términos utilizados generalmente para designar a los trastornos musculoesqueléticos son los trastornos por trauma acumulativo, enfermedad por movimientos repetidos y daños por esfuerzos repetidos.”* También, la resolución fija condicionantes de los trastornos musculoesqueléticos que, en caso de detectarse, deberán ser considerados como no laborales, por lo que sus efectos (tratamientos, indemnizaciones, etc.) no estarían cubiertos en el marco de la ley de

Riesgos del Trabajo. Dichos condicionantes son: artritis reumatoide, trastornos endocrinológicos, trauma agudo, obesidad, embarazo, actividades recreativas.

Definido el riesgo ergonómico por sus causales y por sus consecuencias sobre la salud, la Resolución plantea una estrategia de control del riesgo en términos de incidencia y severidad que denomina “Programa de Ergonomía Integrado”, el cual deberá incluir las siguientes partes:

- Reconocimiento del problema
- Evaluación de las tareas con sospecha de posibles factores de riesgo
- Identificación y evaluación de los factores causantes
- Involucrar a los trabajadores bien informados como participantes activos
- Cuidar adecuadamente de la salud para los trabajadores que tengan trastornos musculoesqueléticos

Una vez que se ha identificado el riesgo de los trastornos musculoesqueléticos, la resolución recomienda realizar los siguientes controles generales:

- Educación de los trabajadores, supervisores, ingenieros y directores.
- Información anticipada de los síntomas por parte de los trabajadores.
- Continuar con la vigilancia y evaluación del daño y de los datos médicos y de salud.

A su vez, como parte de los controles específicos a realizar se recomiendan los controles de ingeniería y los controles administrativos, estableciendo que los primeros permiten eliminar o reducir los factores de riesgo del trabajo y los segundos disminuyen el riesgo al reducir el tiempo de exposición, compartiendo la exposición entre un grupo mayor de trabajadores.

En cuanto a la metodología de análisis, la resolución 295/03 propone dos métodos de evaluación ergonómica para determinar los valores de exposición en las siguientes situaciones:

- Movimientos o esfuerzos repetidos de las manos que puedan afectar mano, muñeca y/ o antebrazo: Para evaluar esta situación se propone el método de Nivel de Actividad Manual (NAM).

- Tareas repetidas de levantamiento manual de cargas que puedan desarrollar alteraciones de lumbago y hombros: Para evaluar esta situación se proponen las tablas de valores límite de peso para levantamiento manual de cargas.

A modo de cierre, se debe considerar que la resolución solo brinda dos metodologías de análisis, atendiendo específicamente al Nivel de Actividad Manual y al Levantamiento Manual de Cargas. No obstante, la misma resolución planteó variadas causales a considerar para prevenir el riesgo ergonómico y, tal como se detalló anteriormente, solo se mencionan las herramientas metodológicas para evaluar las primeras dos. Es por ello por lo que no se debe sesgar una evaluación ergonómica integral a la aplicación de las dos únicas referencias metodológicas que la resolución brinda, sino que se deben emplear las herramientas reconocidas y avaladas internacionalmente para evaluar los distintos agentes causales y ajustarse a las características de cada puesto de trabajo.

Resolución SRT N.º 3345/15

En esta normativa sancionada en el año 2015 se establecen, a través de los anexos contenidos, los límites máximos para las tareas de traslado de objetos pesados y los límites máximos para las tareas de empuje o tracción de objetos pesados, además de aclarar definiciones al respecto. Con relación al alcance del proyecto, esta resolución no aplica debido a que en los puestos de trabajo a evaluar no existen tareas con las características reguladas por esta normativa.

Resolución SRT N.º 886/2015

Esta Resolución unifica los criterios para la prevención de las enfermedades profesionales relacionadas con los *“trastornos musculoesqueléticos, hernias inguinales directas, mixtas y crurales, hernia discal lumbosacra con o sin compromiso radicular que afecte a un solo segmento columnario y várices primitivas bilaterales desde una metodología de abordaje de origen multicausal”*.

En este sentido, incorpora el uso de un protocolo estandarizado, para facilitar la evaluación de los factores de riesgo, el estudio ergonómico y la identificación de las medidas correctivas y preventivas. El mismo está conformado por cuatro planillas:

- Planilla 1 Identificación de Factores de Riesgo: Contiene factores de riesgos a tener en cuenta como levantamiento y descenso de cargas, empuje y arrastre,

transporte, bipedestación, movimientos repetitivos de miembros superiores, posturas forzadas, vibraciones de mano-brazo y de cuerpo entero, confort térmico y estrés de contacto.

- Planilla 2: Evaluación Inicial de Factores de Riesgo: En estas planillas se registran las preguntas que, de acuerdo con la respuesta, van a inducir si el factor de riesgo se encuentra en un nivel tolerable o no tolerable. De resultar esto último se debe realizar una evaluación de riesgos más profunda.
- Planilla 3: Identificación de Medidas Preventivas Generales y Específicas: aquí se deben volcar todas las medidas de prevención generales destinadas a todos los empleados de la organización, en conjunto con las medidas específicas para los puestos de trabajo. Dichas medidas deben ser tomadas entre el responsable de higiene y seguridad y del servicio de medicina del trabajo, en conjunto con un profesional con conocimientos en ergonomía, los trabajadores y representantes sindicales.
- Planilla 4: Seguimiento de Medidas Correctivas y Preventivas: Por último, en esta sección, se deberán enumerar las medidas preventivas definidas en la Planilla N° 3 y registrar el nombre del puesto de trabajo al cual pertenece, el nivel de riesgo identificado en la Planilla N° 1, la fecha en que se identificó el riesgo, la fecha en que se implementaron las medidas y la fecha en que se verificó que dichas medidas alcanzaron el objetivo buscado (Fecha de cierre).

El objetivo práctico de la Resolución 886/15 es identificar los factores de riesgos ergonómicos presentes en las tareas de los puestos de trabajo y verificar si contienen un nivel de riesgo Tolerable o No Tolerable. El protocolo de la resolución es de aplicación obligatoria para todos los empleadores y, con respecto al rol de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo, deben asesorar a los empleadores sobre la implementación y comunicar los incumplimientos ante la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT).

Marco metodológico

Tipo de investigación:

En cuanto al marco metodológico del proyecto, el mismo fue llevado a cabo como un estudio descriptivo, ya que el propósito fue conocer y describir las condiciones

ergonómicas de los ambientes de trabajo en las que se desarrollaban los empleados de la empresa elegida y luego elaborar recomendaciones.

Se siguió un diseño de investigación no experimental, ya que solo se observaron y describieron las condiciones existentes en la empresa y no en ambientes inducidos intencionalmente para el estudio. Dentro de este tipo de diseño se seleccionó el estudio transversal descriptivo ya que se recolectó información y se describieron las situaciones en un momento único.

Unidad de análisis, población y muestreo

La unidad de análisis de la investigación está conformada por una muestra de trabajadores de oficina con uso de pantallas de visualización de datos (PVD) pertenecientes a la empresa privada del sector tecnológico que se ha elegido para el proyecto. Es importante destacar que se analizó la interrelación de las unidades de análisis con los ambientes de trabajo. Este sistema, conformado por el capital humano y las características de los puestos de trabajo, fue abordado desde la perspectiva ergonómica con la finalidad de alcanzar los objetivos de la investigación.

La población estuvo conformada por los 4000 empleados de la empresa tecnológica elegida, que prestaban sus tareas en oficinas mediante el uso PVD durante el período comprendido entre 01/01/2022 y 30/06/2022.

De la población se analizó una muestra de 30 trabajadores (15 hombres y 15 mujeres), seleccionados a través de un muestreo no probabilístico ya que el investigador eligió a dichas personas y sus correspondientes puestos de trabajo para ser evaluados con las técnicas propuestas. Según Hernandez Sampieri et al. (2006, p. 241) *“en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a ciertos criterios de investigación.”* Dicho esto, para el proyecto se seleccionó el muestreo no probabilístico por sobre el probabilístico, debido a que se tornó imposible cumplir con la premisa que Hernandez Sampieri et al. (2006, p. 240) comenta sobre los muestreos probabilísticos y es que los elementos de la población deben tener la misma posibilidad de ser escogidos. Esto se debe a que luego de la pandemia global por COVID-19 sufrida durante el año 2020 y

2021, no todos los empleados asisten diariamente a las oficinas, sino que alternan con la modalidad de teletrabajo hasta el regreso progresivo al esquema de asistencia previo. Cabe destacar que en la presente investigación se seleccionó el ambiente de oficinas para su análisis debido a que, según las estadísticas siniestralas de la empresa, es el ambiente de trabajo en el cual desarrollaron tareas aquellos empleados que luego denunciaron el padecimiento de trastorno musculoesqueléticos.

Técnicas de recolección de datos

- Técnica documental: recopilación de evidencia de procesos, documentos, estadísticas siniestralas, registros de solicitud y demás archivos.
- Técnica empírica: a través de la evaluación directa con los ambientes de trabajo mediante y su registro en: notas de observación de campo, notas de investigación, listas de verificación, hojas de registro, material fotográfico y filmico, registros de información verbal brindada.

Técnicas de análisis de datos

Para el análisis de los datos recolectados con las diferentes técnicas detalladas anteriormente, se utilizaron las siguientes herramientas con la finalidad de procesar la información y obtener resultados confiables para alcanzar el objetivo del estudio:

- Planillas de evaluación ergonómica requeridas legalmente en Argentina por la Resolución SRT 886/2015.
- Métodos de evaluación ergonómica de puestos con PVD aceptados internacionalmente (Ej.: REBA, ROSA).
- Herramientas informáticas varias (procesadores de texto e imágenes, planillas de cálculos, etc.)

Capítulo 1: Estado ergonómico de la empresa

Descripción de la empresa

El título del presente trabajo de investigación es “Diseño ergonómico de posiciones y trastornos musculoesqueléticos en una empresa tecnológica”, y es por ello que se ha seleccionado una empresa líder del sector y con amplia trayectoria en el país. Dicha empresa, está presente en la Argentina desde hace más de 95 años, liderando el mercado en lo referente a tecnologías de infraestructura de nube, seguridad informática, ciencia de datos, inteligencia artificial y consultoría técnica avanzada.

La elección de esta compañía, dada su trayectoria, configuró un marco ideal para poder conocer como una empresa con varios años en el país aborda la ergonomía y adapta los puestos de trabajo ya que cuenta con más de cuatro mil empleados. El proyecto se desarrolló en las oficinas que la empresa posee en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Con respecto a la estructura interna de la empresa y en relación con el área que compete al proyecto, la compañía cuenta con un Departamento de Salud y Seguridad Corporativa que, a su vez, depende de la Gerencia de Recursos Humanos. (ver *imagen 1*)

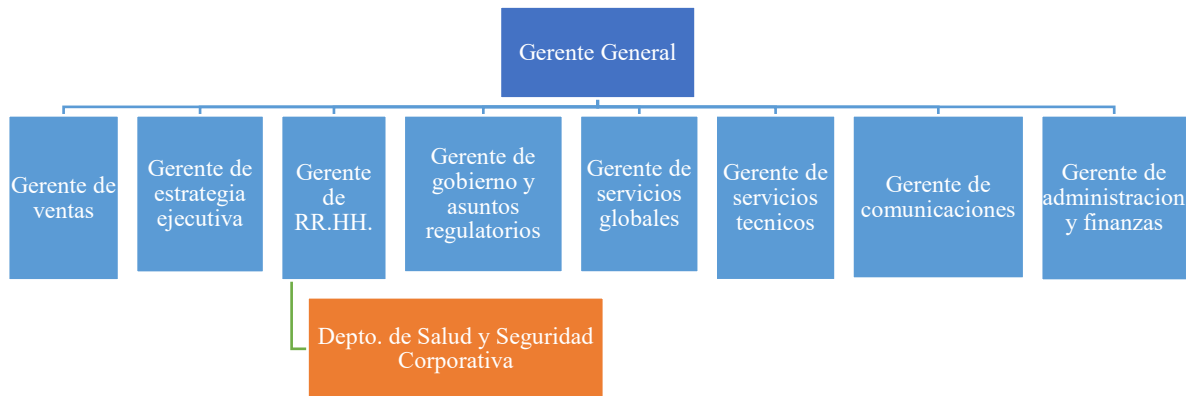


Imagen 1 – Organigrama reducido de la compañía seleccionada

Características de los ambientes de trabajo

Tal como se comentó en el anterior apartado, las actividades de la empresa están enfocadas exclusivamente a brindar soluciones a sus clientes mediante servicios digitales y tecnológicos. Para poder lograr su objetivo y, tal como se detalla en el organigrama de la imagen 1, la compañía se compone por áreas enfocadas a los servicios, ventas, distribución de tecnología y otras destinadas al funcionamiento interno de la misma. Todas estas áreas tienen un factor en común: la mayor parte de su trabajo se desarrolla mediante un ordenador portátil en oficinas.

Características de las oficinas de trabajo:

Las oficinas de la empresa seleccionada están dentro de una torre ubicada en la zona de Retiro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires. A continuación, se describirán las características de los ambientes de trabajo de acuerdo con los factores que Diane Berthelette (OIT, 1998, p.3) menciona como claves a la hora de evaluar puestos con PVD (pantallas de visualización de datos): PC/hardware utilizado, mobiliario y características del ambiente de trabajo (iluminación, ruido, confort térmico). Se debe aclarar que las siguientes descripciones pertenecen al común de los puestos que se utilizan en la empresa, ya que no se obtuvo acceso a áreas gerenciales.

1. PC/Hardware: En cuanto a los equipos que se utilizan en la empresa, se destaca el ordenador portátil, siendo que a todos los empleados se les brindan notebooks de 14" de dos fabricantes distintos: Apple y Lenovo (ver *imagen 2 y 3*). Es importante destacar que cuando una persona ingresa trabajar, se le otorga sólo el ordenador, sin ningún tipo de accesorio o elemento periférico.



Imagen 2 – Notebook Lenovo T480



Imagen 3 – Notebook Apple Macbook air

2. Mobiliario:

- Mesas de trabajo: Las superficies en donde se desempeñan los empleados son de un material sólido (madera) y cuentan con una superficie de trabajo de 80 cm x 120 cm, ubicadas a una altura fija de 75 cm medido desde el nivel del suelo (ver *imagen 4*).
- Sillas de trabajo: En el espacio de trabajo se pueden encontrar dos modelos de sillas que son distribuidas aleatoriamente. Las mismas comparten las siguientes características:
 - Base en estrella de 5 ruedas y asiento giratorio.
 - Apoyabrazos, en un modelo son fijos y en el otro regulables en altura (ver *imagen 5*).
 - Asiento con borde frontal redondeado.
 - Respaldo con soporte lumbar curvo y altura ajustable del asiento desde la posición sentada (ver *imagen 5*)
 - Material transpirable.



Imagen 4 – Mesa de trabajo



Imagen 5 – Silla de trabajo (uno de los modelos existentes)

3. **Iluminación:** De acuerdo con las mediciones brindadas por la empresa, que se encuentran en el **ANEXO I**, de los sectores evaluados se observa:
 - Conforme a los valores de uniformidad de iluminancia requeridos por ley, tres sectores se encuentran en incumplimiento.
 - Conforme a los valores mínimos de iluminación requeridos por ley, todos los sectores evaluados se encuentran en incumplimiento.
4. **Ruido:** De acuerdo con las mediciones brindadas por la empresa, que se encuentran en el **ANEXO I**, en los sectores de trabajo evaluados en las oficinas de CABA los niveles de ruido no superan el límite legal establecido en la Resolución MTESS 295/03 de 85dB(A) para una jornada de 8 horas diarias y 48 horas semanales de exposición.
5. **Confort ambiental:** De acuerdo con las mediciones brindadas por la empresa, que se encuentran en el **ANEXO I**, los parámetros evaluados (Temp. Ambiente, humedad relativa, velocidad de aire, CO₂, CO y O₂) se encuentran dentro de los rangos recomendados.

Estadística siniestral

La estadística es, sin lugar a duda, una de las herramientas más utilizadas en todas las áreas de conocimiento para poder analizar datos y marcar tendencias que ayuden a mejorar el proceso de toma de decisiones. El mundo del trabajo no es ajeno a ello y, en especial las áreas de salud y seguridad laboral, ya que un análisis estadístico de datos

relacionados a los accidentes de trabajo, enfermedades profesionales, incidencia, frecuencia, gravedad, días de baja laboral, entre otros; permiten conocer el estado de la organización o sector que se analice y así poder tomar acciones en consecuencia. En tal sentido, la OIT (1998, p.11) establece que *“el objetivo principal de un programa de estadísticas de lesiones profesionales consiste en proporcionar toda la información global necesaria para prevenir accidentes. Los datos deben identificar las ocupaciones y actividades económicas en las que se producen las lesiones profesionales, y su frecuencia y gravedad, así como la forma en que se producen los accidentes y las lesiones. La función de las estadísticas consiste en mostrar las áreas importantes a las que se debe prestar atención.”*

Tal como se comentó al inicio del proyecto, una de las razones principales que configuran el enfoque del estudio hacia las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo, fue la creciente tendencia siniestral relacionada con trastornos musculoesqueléticos de la empresa seleccionada. En base a esto, la compañía puso a disposición del proyecto los siguientes datos globales, los cuales sirvieron para poder constatar el problema de salud y seguridad que la organización tiene.

Enfermedades profesionales denunciadas:

Los datos fueron obtenidos de las denuncias de enfermedades profesionales realizadas durante el período que comprende los años 2015 al 2019 (La compañía no diferencia las que fueron aceptadas o rechazadas por la ART). Las patologías denunciadas son hernia de disco, síndrome cervicobraquial, síndrome de túnel carpiano, síndrome de Guyon y síndrome de compresión del nervio cubital, siendo las dos primeras las de mayor número de denuncias.

Año	Nº de denuncias por EP	Cantidad de empleados	Representatividad en el total de empleados
2015	14	5019	0,28 %
2016	16	4874	0,33 %
2017	23	4668	0,49 %
2018	22	4219	0,52 %
2019	44	4137	1,06 %

Tabla confeccionada por el autor



Gráfico confeccionado por el autor

Con el objetivo de profundizar en las patologías denunciadas como enfermedades profesionales, a continuación, se presenta una breve descripción de cada una de ellas:

- Hernia de disco: Una hernia de disco hace referencia a un problema con uno de los amortiguadores cartilagosos (discos) que se encuentran entre los huesos (vértebras) que se apilan para formar la espina dorsal. Un disco espinal está conformado por un núcleo suave y gelatinoso encapsulado en un anillo exterior más duro y gomoso. Una hernia de disco, que puede ocurrir en cualquier parte de la espina dorsal, ocurre con mayor frecuencia en la región lumbar. Según la ubicación de la hernia de disco, puede provocar dolor, entumecimiento o debilidad en un brazo o una pierna (Mayo Clinic, 2022). Según la SRT (2019, p.10) entre los factores de riesgo laborales para la hernia de disco se encuentran la carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna vertebral lumbosacra.

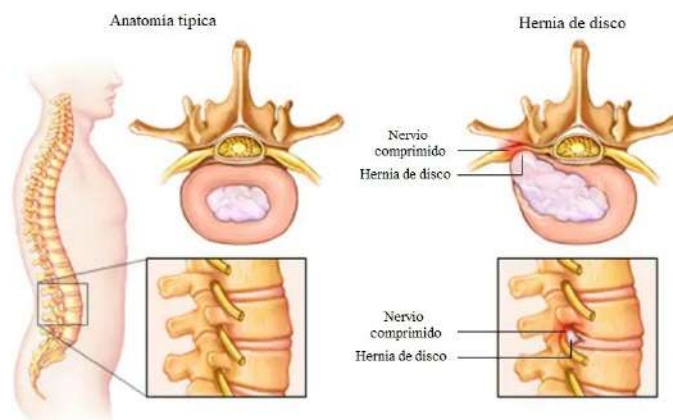


Imagen 6 – Hernia de disco (Mayo Clinic, 2022).

- Cervicalgia y Síndrome cervicobraquial: Denominado cervicobraquialgia o síndrome cervicobraquial, es el dolor originado en la región cervical que se irradia al miembro superior a través del territorio correspondiente a una raíz nerviosa cervical (Corigliano, 2017, p. 7). Los síntomas más frecuentes de la cervicobraquialgia consisten en un dolor que proviene desde la región posterior o lateral del cuello, se irradia hacia el hombro y luego sigue el recorrido hacia el brazo, antebrazo y a la mano.

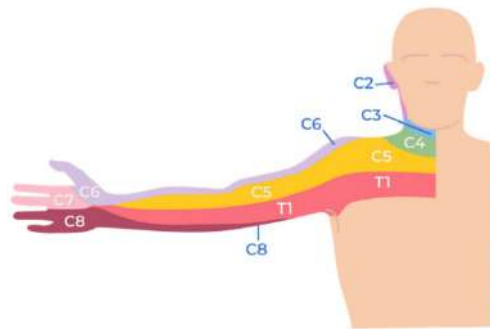


Imagen 7 – Irradiación de una cervicobraquialgia (Clínica MEDS, s.f.)

- Síndrome de túnel carpiano: Denominado síndrome del túnel carpiano (STC) o síndrome del canal carpiano, es una neuropatía (afección de los nervios que produce dolor, adormecimiento, hinchazón y debilidad muscular) compresiva del miembro superior debida al atrapamiento del nervio mediano en su paso por el túnel del carpo de la muñeca, produciendo alteraciones motoras y sensitivas en la mano. (SRT, 2020 a, p. 11). Los síntomas del STC son dolor, entumecimiento, hormigueo y adormecimiento de la cara palmar del pulgar, índice, medio y mitad radial del dedo anular; y en la cara dorsal, el lado cubital del pulgar y los dos tercios distales del índice, medio y anular (SRT, 2020 b, p. 7).

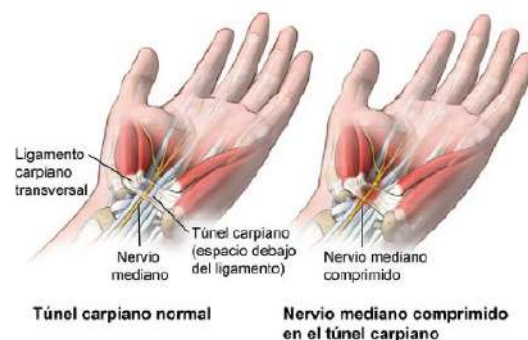


Imagen 8 – Síndrome de túnel carpiano (SRT, 2020 a, p.11)

- Síndrome de Guyon: El síndrome de Guyon es una neuropatía compresiva del nervio cubital a nivel de la muñeca. Se produce por el atrapamiento o compresión del nervio cubital a su paso por el canal de Guyón en que se divide en: a) una rama superficial que recoge la sensibilidad del quinto y mitad del cuarto dedo, y b) una rama profunda motora que inerva los músculos propios de la mano (SRT, 2020 a, p.14). Los síntomas asociados al canal de Guyón son debilidad en la aducción y abducción de los dedos y en la aducción del pulgar, atrofia de la eminencia hipotenar y de los músculos interóseos, debilidad a la flexión cubital de la muñeca, hipoestesia y parestesias en territorio cubital, mano en garra (SRT, 2020 b, p. 7).

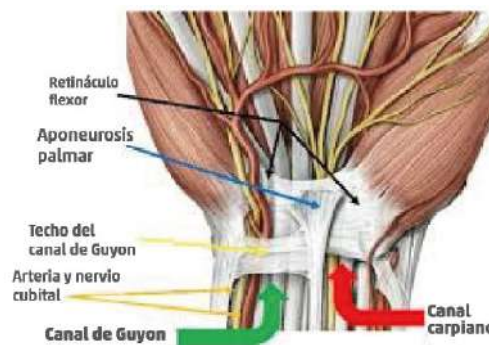


Imagen 9 – Canal de Guyon (SRT, 2020 a, p.14)

- Síndrome de compresión del nervio cubital: Denominado síndrome de compresión del nervio cubital (o ulnar) o síndrome del túnel cubital, es el atrapamiento del nervio cubital a nivel de la cara medial del codo. Se trata de una mononeuropatía por compresión del nervio cubital cuando se hace superficial a nivel del codo. (SRT, 2020 b, p. 19). Entre los síntomas de este síndrome se mencionan dolor, entumecimiento, sensación de frío, rigidez, disminución de la sensación del dedo meñique y la mitad cubital del dedo anular, incapacidad progresiva para separar los dedos, pérdida del poder de agarre y destreza, atrofia o debilidad de los músculos cubitales intrínsecos de la mano, entre otros (SRT, 2020 b, p. 7).

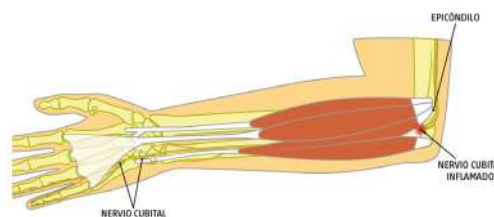


Imagen 10 – Inflamación nervio cubital (SRT, 2020 b, p.15)

Reclamos judiciales:

Dentro de la información siniestral, es importante destacar que la empresa recibió reclamos judiciales relacionados con las patologías descritas en el apartado anterior. Los datos que se presentan en el siguiente gráfico indican la cantidad de demandas que se presentaron contra la ART y/o la empresa con relación a trastornos musculoesqueléticos en el período 2015-2019. No está discriminado si las denuncias fueron realizadas por empleados activos o exempleados, pero la tendencia indica un claro ascenso de los litigios.

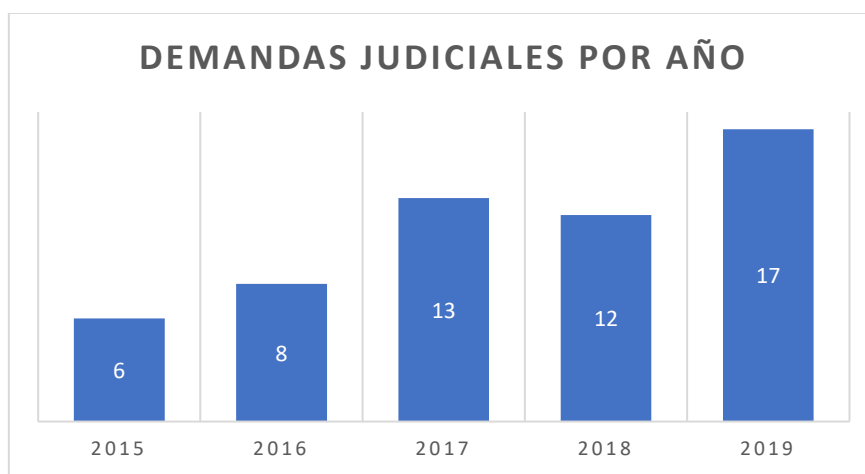


Gráfico confeccionado por el autor.

Solicitudes de revisión ergonómica:

Otro indicador que la empresa mencionó como un claro síntoma de la creciente tendencia de problemas asociados con la ergonomía laboral, es el incremento sustancial, año tras año, de las solicitudes de revisión de puestos por el personal del Departamento de Salud y Seguridad de la empresa. Este proceso, se explicará en detalle en el apartado de *procesos ergonómicos internos*, pero brevemente descrito, consiste en una revisión profesional médica y de seguridad e higiene de carácter reactiva que intenta adaptar los puestos de trabajo ante la aparición de una patología médica diagnosticada en los empleados.

Requerimientos legales

Legislación de Higiene y Seguridad en el Trabajo:

Para poder analizar el cumplimiento de la normativa nacional vigente en materia de higiene y seguridad, se solicitó a la empresa la información del Relevamiento General de Riesgos Laborales (RGRL) dispuesto en la Resolución SRT 463/2009, siendo una DDJJ del estado de cumplimiento legal de la empresa que debe presentarse ante la ART.

El RGRL del establecimiento de la empresa se encuentra en el **ANEXO II**.

En resumen, para las oficinas de la empresa ubicadas en CABA, se indica cumplimiento de todos los apartados que aplican a la actividad económica de la empresa y sus características de operación, lo cual se pudo constatar en gran medida en las diferentes visitas al establecimiento.

En referencia a lo estrictamente relacionado con este proyecto, la empresa indica en la sección de “Ergonomía” del RGRL, que se desarrolla un programa de ergonomía integrado para los puestos de trabajo, lo cual es parcialmente correcto ya que en realidad no ha sido implementado, con lo cual representa un incumplimiento de la legislación ergonómica. La información relevada se presenta en el siguiente apartado.

Legislación específica de ergonomía:

Tal como se menciona en el apartado anterior, en el Relevamiento General de Riesgos Laborales (RGLR) de la empresa se detalla que se lleva a cabo un programa de ergonomía integrado de acuerdo con lo exigido por la Res. 295/03 y, para lo cual, se utilizan las planillas estandarizadas de la Res. 886/15. Como se ha descrito en el marco normativo de este proyecto, dichas planillas contemplan 4 secciones: identificación de factores de riesgo, evaluación inicial de factores de riesgo, identificación de medidas preventivas generales y específicas; y seguimiento de medidas correctivas y preventivas.

El desarrollo del programa de ergonomía integrado de la empresa tecnológica mediante la aplicación de las planillas de la Res. 886/2015 se presenta en el **ANEXO III**. En el mismo se puede observar la siguiente información en cuanto al puesto de trabajo administrativo con uso de pantallas de visualización de datos (PVD):

1. Identificación de factores de riesgo: Se identifican como factores de riesgo habituales en la jornada de trabajo a: “postura forzada” y “estrés de contacto”, con un tiempo de exposición laboral de 85% y 80% de la jornada, respectivamente.
2. Evaluación inicial de factores de riesgo: Se analizan los factores antes mencionados con las planillas de evaluación inicial, arrojando para los factores “postura forzada” y “estrés de contacto” un nivel de riesgo 2, es decir, no se puede presumir que el riesgo sea tolerable. En estos casos, la legislación indica hacer una evaluación de riesgos más rigurosa por un profesional con conocimientos en ergonomía, utilizando métodos específicos.
3. Identificación de medidas correctivas y preventivas: Se indica cumplimiento con las medidas preventivas generales 1, 2 y 3 relacionadas con la información y capacitación de riesgos a empleados expuestos y supervisores. También se han dispuesto 3 medidas correctivas y preventivas específicas para abordar los peligros detectados. Ellas son: dotar de un kit ergonómico a los empleados (Contenido del kit: elevador de notebook, mouse, mouse pad y teclado), inclusión dentro del plan anual de capacitación al tema de riesgos ergonómicos, pausas activas y correcto uso del kit ergonómico; y realización de evaluaciones ergonómicas personales a los empleados con patologías preexistentes o condiciones particulares.
4. Seguimiento de medidas correctivas y preventivas: No hay registros de implementación y/o seguimiento de medidas dispuestas en el paso anterior.

A raíz de lo anterior expuesto, se evidenció que la empresa completó las planillas estandarizadas con la intención de cumplir con la legislación vigente y contar con un programa de ergonomía integrado. Sin embargo, cuando se analiza el procedimiento, se encuentran las siguientes inconsistencias respecto al cumplimiento del marco legal:

- Los factores de riesgo identificados y evaluados de forma inicial, declarados con nivel de riesgo 2 (no se puede presumir que sean tolerables), no fueron evaluados en mayor profundidad por un profesional con conocimientos en ergonomía tal como indica la Res. 886/15. Asimismo, no se considera ni evalúa el factor de riesgo “Movimiento repetitivos de miembros superiores”, siendo que los empleados utilizan dichos miembros para sus actividades diarias frente las notebooks durante más de 4 horas. Este factor de riesgo se debe evaluar de

acuerdo con el método propuesto por la Res. 295/03 llamado “Método de Nivel de Actividad Manual (NAM)”.

- Si bien se disponen medidas correctivas en el paso 3, las mismas no fueron producto de un análisis detallado, por lo cual no se puede inferir que sean las correctas para solucionar el problema de raíz. No obstante, las medidas no fueron implementadas. Esto no solo se constata a través de la falta de información en la planilla 4 del “Programa de Ergonomía Integrado” sino que, además, desde la empresa confirman que no se otorgan los “kits ergonómicos” a los empleados de forma proactiva. En cuanto a las demás medidas, si bien hay capacitaciones en materia ergonómica dentro del plan de capacitación anual, estas son de carácter general y no tienen un impacto real en la mitigación o control de los factores de riesgo que se describen inicialmente.
- Las planillas fueron completadas en el año 2016 y nunca fueron actualizadas ni revisadas anualmente tal como indica la legislación. Tampoco cuentan con la firma del empleador ni de los responsables del Servicio de Higiene y Seguridad y del Servicio de Medicina del Trabajo.

Procesos ergonómicos internos

Ante la tendencia creciente con respecto a los casos de trastornos musculoesqueléticos en los empleados, la empresa ha implementado un proceso interno al que llamó “proceso de evaluación ergonómica”. Este proceso, con vigencia actualmente, consta de realizar dos evaluaciones a los empleados que lo soliciten, una por parte de profesionales médicos y otra por parte de profesionales de higiene y seguridad laboral.

Es de gran importancia destacar, que las personas que inicien este proceso de evaluación deben presentar un certificado médico, expedido por un profesional particular, que indique diagnóstico y/o recomendaciones para optimizar la condición laboral en relación con la patología que sufre. Esta es una característica fundamental del proceso, ya que, si un solicitante no presenta el certificado, no se continúa con el mismo. Este filtro, permite que únicamente las personas con dolencias o patologías diagnosticadas continúen

con el proceso, lo cual colisiona con el sentido de la prevención y anticipación a enfermedades de carácter ocupacional.

Continuando con el proceso, luego de las dos instancias de evaluación, se brinda a los empleados solicitantes y sus gerentes una serie de recomendaciones para adaptar el puesto de trabajo. En general, según comentarios de la empresa, estas recomendaciones se basan en la adquisición de elementos ergonómicos como, por ejemplo: mouse, mouse pad, teclado, elevador de notebook o monitor, silla ergonómica con ajustes especiales (Ej.: soporte cervical), entre otros.

El proceso de evaluación ergonómica de la empresa puede verse en el **ANEXO IV**.

Se ha consultado a la empresa sobre procesos que se encuentren vigentes para poder adaptar los puestos de trabajo de forma proactiva, como por ejemplo ante la incorporación de nuevos empleados y la dotación de elementos para adaptar sus puestos de trabajo, pero han indicado que no hay ninguno. Han mencionado que hay empleados que solicitan a sus gerentes la adquisición de elementos periféricos de PC (mouse, teclado, soportes, etc.) pero la compra de estos corre por cuenta del presupuesto de cada gerencia, y no forma parte de una estrategia global de la empresa para abordar la prevención de riesgos ergonómicos.

Conclusiones

A partir del análisis de las características de los ambientes de trabajo, de las estadísticas siniestralas y del cumplimiento de los requerimientos legales, junto con la revisión de los procesos internos de la compañía, se obtienen las siguientes conclusiones:

- Los estudios de iluminación realizados por la empresa arrojan incumplimientos en los niveles de iluminación mínimos y valores de uniformidad de iluminancia requeridos por la normativa, los cuales deben corregirse. En cuanto a las mediciones de ruido y confort térmico ambiental, los resultados de ambos estudios se encuentran en cumplimiento y dentro de los rangos recomendados.
- A partir de los datos brindados por la empresa relacionados a denuncias ante la ART y reclamos judiciales por trastornos musculoesqueléticos, se observa una tendencia creciente en cuanto al desarrollo de dichas patologías, lo que permite

inferir que, si no se toman medidas pertinentes, la tendencia seguirá incrementándose.

- La empresa se encuentra en cumplimiento de la legislación vigente en materia de higiene y seguridad en un alto porcentaje. Sin embargo, en el aspecto ergonómico la empresa no cumple con la ejecución de un programa de ergonomía integrado que elimine o controle los factores de riesgo de los puestos de trabajo. Tal como se expuso, no se ha realizado una evaluación detallada de los factores “posturas forzadas” y “estrés de contacto” descritos en las planillas de la Res. 886/2015, no se ha considerado al factor de riesgo “movimientos repetitivos”, ni se han implementado las medidas específicas que se dispusieron en dichas planillas. En base a esto, las acciones realizadas por la empresa en el plano ergonómico no son suficientes para abordar correctamente el riesgo y cumplir con los requerimientos legales.
- En cuanto a los procesos ergonómicos internos de la compañía, se encuentra implementado un proceso de evaluación ergonómica reactivo que no está enfocado a eliminar la raíz de los factores de riesgos de los puestos de trabajo, sino que, funciona como una evaluación destinada a adaptar los puestos de aquellos empleados que ya cuentan con trastornos musculoesqueléticos. En consecuencia, en vez de destinar esfuerzos a prevenir la enfermedades o dolencias, se apunta a corregir los puestos una vez que las personas padecen dichas patologías.

Capítulo 2: Desarrollo del estudio

Punto de partida:

Para comenzar con este segundo capítulo del proyecto en el cual se realizó el desarrollo del estudio ergonómico de los puestos de trabajo, se partió desde la situación en la que se encontró a la empresa, la cual fue descrita en el capítulo anterior. En base a ello, el punto de partida fue el siguiente:

- Niveles de iluminación del ambiente laboral deficientes. Los mismos se encontraban en incumplimiento de la legislación.
- Estadística siniestral desfavorable, con clara tendencia creciente en cuanto a denuncias de enfermedades profesionales y reclamos judiciales relacionados a trastornos musculoesqueléticos.
- Incumplimiento legal en la puesta en marcha del programa de ergonomía integrado según la Resolución 295/03 y Resolución 886/15, ya que no se han considerado todos los factores de riesgos presentes en el ambiente laboral, no se realizaron evaluaciones ergonómicas detalladas ni se implementaron las medidas de mitigación propuestas.
- Procesos de evaluación ergonómica internos que tienen un carácter reactivo, es decir, se inician cuando los empleados ya cuentan con patologías y dolencias en vez de prevenirlas.

Comprendiendo el estado actual en materia ergonómica de la empresa tecnológica que, a su vez, configuró el punto de partida del desarrollo del estudio, se debieron realizar las siguientes acciones para aplicar lo requerido por la legislación vigente en ergonomía, conocer el verdadero nivel de riesgo de los puestos y proponer las estrategias de abordaje óptimas para la organización:

- Aplicar correctamente el programa de ergonomía integrado según la Resoluciones 295/03 y 886/15 a través de las planillas predeterminadas por dichas normativas.
- Realizar de una evaluación ergonómica avanzada en base a herramientas internacionalmente aceptadas que sean adecuadas para los puestos de trabajo.

- Analizar los resultados de las acciones previas, proponer medidas específicas correctamente fundamentadas que apunten a eliminar y/o controlar los riesgos de exposición laboral para los trabajadores de oficinas.

Programa de ergonomía integrado según legislación local

A partir de lo detallado en el apartado anterior, como primera medida se comenzó a confeccionar un programa de ergonomía integrado según los requerimientos legales. Según la Resolución SRT 295/03 y Resolución SRT 886/15 un programa de ergonomía es una herramienta que permite prevenir y gestionar los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Para ello, se completó la Planilla N° 1 “Identificación de Factores de Riesgo” y la Planilla N° 2 “Evaluación Inicial de Factores de Riesgo” de la Res. 886/15 respecto al puesto de trabajo con uso de pantalla de visualización de datos (PVD) en el que los empleados de la empresa bajo estudio realizan sus tareas. La finalidad de completar las dos primeras planillas es identificar y evaluar de forma inicial los factores de riesgo del puesto de trabajo, lo cual permitirá trazar la hoja de ruta a seguir para la evaluación ergonómica avanzada.

Es importante destacar que en este apartado no se completarán la Planilla N° 3: “Identificación de Medidas Preventivas Generales y Específicas” y la Planilla N° 4: “Seguimiento de Medidas Correctivas y Preventivas”, ya que las mismas deben ser confeccionadas una vez que se evalúen detalladamente todos los factores de riesgos finalizado y se haya arribado a conclusiones fundamentadas sobre como eliminar y/o controlar los riesgos ergonómicos de los puestos.

Descripción del puesto de trabajo:

- Puesto: El puesto de trabajo bajo análisis, más allá del rol y el área en la que cada empleado se ubica (Ej.: RR.HH., Finanzas, Marketing, Consultoría IT, etc.), consiste en la realización de actividades a través del uso de pantallas de visualización de datos (notebooks) en las oficinas de la empresa.
- Número de trabajadores expuestos: La empresa cuenta con 4000 empleados que trabajan en las oficinas. Para el estudio se utilizó una muestra dirigida de 30 trabajadores.
- Sexo de los trabajadores: masculino y femenino.
- Días/Horarios de trabajo: lunes a viernes de 9 a 18 hs. (con amplia flexibilidad).

- Descansos: 1 hora de almuerzo y amplia disponibilidad para hacer descansos.
- Material de trabajo: Ordenador portátil (Notebook).

A continuación, se presenta la confección de la Planilla N° 1 “Identificación de Factores de Riesgo” y las Planillas N° 2 “Evaluación Inicial de Factores de Riesgo” de la Res. 886/15 en base al puesto de oficinista con uso de PVD que se desarrolla en las oficinas de la empresa. Para confeccionar las planillas, se aplicaron métodos de identificación observacional y no instrumental de la muestra de trabajadores. Es importante destacar que se completa una sola planilla en representación del puesto de trabajo, ya que como establece la SRT (2015, p. 4) “cuando los puestos se repliquen unos con otros, con igualdad en tecnología, mobiliario, métodos, procesos, herramientas, cargas, etc., se podrá contemplar y evaluar solo uno como puesto “testigo” y en representación de todos. Ej. oficinas administrativas con idéntico mobiliario y dispositivos electrónicos”.

ANEXO I - Planilla 1: IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGOS		
Razón Social: Empresa del sector TIC Dirección del establecimiento: CABA		C.U.I.T.: Provincia: CABA (Pcia. de Buenos Aires)
Area y Sector en estudio: Sector TIC	N° de trabajadores: 4000	
Puesto de trabajo: Oficinista con uso de PVD		
Procedimiento de trabajo escrito: SI / NO	Capacitación: SI / NO	
Nombre del trabajador/es: N/A		
Manifestación temprana: SI / NO Ver NOTA 1	Ubicación del síntoma: N/A	

PASO 1: Identificar para el puesto de trabajo, las tareas y los factores de riesgo que se presentan de forma habitual en cada una de ellas.

Factor de riesgo de la jornada habitual de trabajo	Tareas habituales del Puesto de Trabajo			Tiempo total de exposición al Factor de Riesgo	Nivel de Riesgo		
	1 Oficinista - Uso de PVD (notebook) durante la jornada de trabajo	2 N/A	3 N/A		tarea 1	tarea 2	tarea 3
A Levantamiento y descenso	No aplica	-	-	-	-	-	-
B Empuje / arrastre	No aplica	-	-	-	-	-	-
C Transporte	No aplica	-	-	-	-	-	-
D Bipedestación	No aplica	-	-	-	-	-	-
E Movimientos repetitivos	Aplica	-	-	90 %	Evaluar	-	-
F Postura forzada	Aplica	-	-	90 %	Evaluar	-	-
G Vibraciones	No aplica	-	-	-	-	-	-
H Confort térmico	No aplica	-	-	-	-	-	-
I Estrés de contacto	Aplica	-	-	90 %	Evaluar	-	-

Si alguno de los factores de riesgo se encuentra presente, continuar con la Evaluación Inicial de Factores de Riesgo que se identificaron, completando la Planilla 2.

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACION INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS	
Área y Sector en estudio: Sector TIC	
Puesto de trabajo: Oficinista con uso de PVD	Tarea N°: 1

2.E: MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MIEMBROS SUPERIORES

PASO 1: Identificar si el puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Realizar diariamente, una o más tareas donde se utilizan las extremidades superiores, durante 4 o más horas en la jornada habitual de trabajo en forma cíclica (en forma continuada o alternada).	X	

Si la respuesta es **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es **SI**, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo.

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Las extremidades superiores están activas por más del 40% del tiempo total del ciclo de trabajo.	X	
2	En el ciclo de trabajo se realiza un esfuerzo superior a moderado a 3 según la Escala de Borg, durante más de 6 segundos y más de una vez por minuto.		X
3	Se realiza un esfuerzo superior a 7 según la escala de Borg.		X
4	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		Ver NOTA 1

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Si la respuesta 3 es **SI**, se deben implementar mejoras en forma prudencial.

Escala de Borg	• Ausencia de esfuerzo	0
	• Esfuerzo muy bajo, apenas perceptible	0,5
	• Esfuerzo muy débil	1
	• Esfuerzo débil/ ligero	2
	• Esfuerzo moderado / regular	3
	• Esfuerzo algo fuerte	4
	• Esfuerzo fuerte	5 y 6
	• Esfuerzo muy fuerte	7, 8 y 9
	• Esfuerzo extremadamente fuerte	10
(máximo que una persona puede aguantar)		

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACION INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS	
Area y Sector en estudio: Sector TIC	
Puesto de trabajo: Oficinista con uso de PVD	Tarea N°: 1

2.F: POSTURAS FORZADAS

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Adoptar posturas forzadas en forma habitual durante la jornada de trabajo, con o sin aplicación de fuerza. (No se deben considerar si las posturas son ocasionales)	X	

Si todas las respuestas son NO, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Cuello en extensión, flexión, lateralización y/o rotación	X	
2	Brazos por encima de los hombros o con movimientos de supinación, pronación o rotación.		X
3	Muñecas y manos en flexión, extensión, desviación cubital o radial.	X	
4	Cintura en flexión, extensión, lateralización y/o rotación.	X	
5	Miembros inferiores: trabajo en posición de rodillas o en cuclillas.		X
6	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		Ver NOTA 1

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

ANEXO I: Planilla 2: EVALUACION INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS	
Área y Sector en estudio: Sector TIC	
Puesto de trabajo: Oficinista con uso de PVD	Tarea N°: 1

2.- ESTRES DE CONTACTO

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica de forma habitual:

N°	DESCRIPCION	SI	NO
1	Mantener apoyada alguna parte del cuerpo ejerciendo una presión, contra una herramienta, plano de trabajo, máquina herramienta o partes y materiales.	X	

Si la respuesta es NO, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo.

N°	DESCRIPCION	SI	NO
1	El trabajador mantiene apoyada la muñeca, antebrazo, axila o muslo u otro segmento corporal sobre una superficie aguda o con canto.	X	
2	El trabajador utiliza herramientas de mano o manipula piezas que presionan sobre sus dedos y/o palma de la mano hábil.		X
3	El trabajador realiza movimientos de percusión sobre partes o herramientas		X
4	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		Ver NOTA 1

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

NOTA 1: Si bien la muestra de trabajadores evaluados no presentaba manifestaciones tempranas de forma habitual según los registros del Servicio de Medicina del Trabajo, en la entrevista con los trabajadores más del 50% de la muestra ha manifestado que ocasionalmente finalizan la jornada con dolor cervical y/o lumbar.

NOTA 2: En la Planilla N° 1 el término “evaluar” hace referencia a que se deben aplicar métodos específicos para determinar el nivel de riesgo de los factores, ya que no pueden ser presumidos como tolerables.

Como conclusión de la confección de las Planillas N° 1 y N° 2 de la Res. 886/15 se determinó que los factores de riesgo “movimientos repetitivos de miembros superiores”, “posturas forzadas” y “estrés de contacto” no pueden ser considerados de riesgo TOLERABLE según la evaluación inicial de dichos factores y, por lo tanto, es necesario realizar un estudio detallado con métodos de evaluación ergonómica específicos. Los mismos se detallarán en el siguiente apartado.

Evaluación ergonómica avanzada

El inicio de una evaluación ergonómica avanzada se origina a partir de la necesidad de conocer con mayor profundidad acerca de las características de un puesto de trabajo en relación con los factores de riesgo que posee y, en base a ello, poder dar forma a la estrategia para abordar los mismos.

La resolución de ergonomía 886/2015 indica que se deben realizar estudios ergonómicos detallados cuando los niveles de riesgo de los factores detectados no se puedan presumir tolerables o sean no tolerables (ver imagen 11).

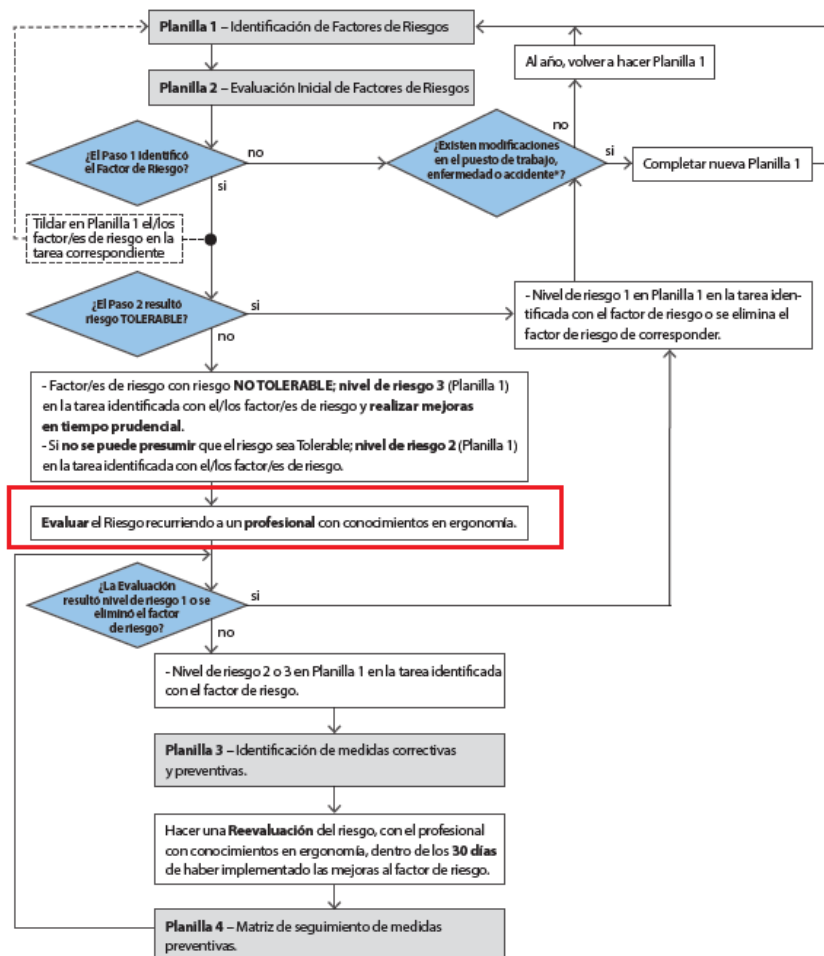


Imagen 11 – Diagrama de flujo del proceso de evaluación según Res. 886/15 (FISO, 2015, p.20)

Tal como se ha descrito en el primer capítulo del proyecto, en el cual se analizó el cumplimiento de la normativa argentina en seguridad e higiene con especial énfasis en la parte ergonómica, la empresa estudiada ha completado las primeras planillas pertenecientes al protocolo de la Resolución 886/2015 (ver ANEXO III). En dichas planillas, los factores de riesgo identificados y evaluados de forma inicial, los cuales no

pueden presumirse como tolerables, no fueron evaluados en mayor profundidad por un profesional con conocimientos en ergonomía tal como indica la Res. 886/15. Asimismo, no se considera ni evalúa el factor de riesgo “Movimiento repetitivos de miembros superiores”, siendo que los empleados utilizan dichos miembros para sus actividades diarias frente las notebooks durante más de 4 horas. Este factor de riesgo se debe evaluar de acuerdo con el método propuesto por la Res. 295/03 llamado “Método de Nivel de Actividad Manual (NAM)”.

De acuerdo con lo evaluado inicialmente en este estudio, los 3 factores de riesgo identificados no pudieron ser catalogados como tolerables. Dada esta situación, tal como indica el protocolo, se debe realizar una evaluación detallada de los puestos de trabajo a través de un método de evaluación adecuado para los mismos. A continuación, se describen las características de cada método junto con su aplicación a la empresa estudiada.

Método N.A.M. (Nivel de Actividad Manual)

El método de medición del Nivel de Actividad Manual (por sus siglas NAM) es un método introducido en la legislación argentina mediante la Resolución MTESS N.º 295/03. Este método es aplicable a “monotareas”, que son aquellos trabajos que comprenden un conjunto similar de movimientos o esfuerzos repetidos, como son el trabajo en una cadena de montaje o la utilización del teclado de una computadora y un mouse, realizados durante 4 o más horas por día.

Esta herramienta de evaluación trata de fijar valores de 0 a 10 para dos variables del trabajo repetitivo: fuerza pico normalizada (FPN) y nivel de actividad manual (NAM). Luego de obtener dichos valores, se deben ubicar dentro de la siguiente “Figura 1” (tal como es llamada en la Resolución 295/03) para determinar el resultado final (ver *imagen 12*):

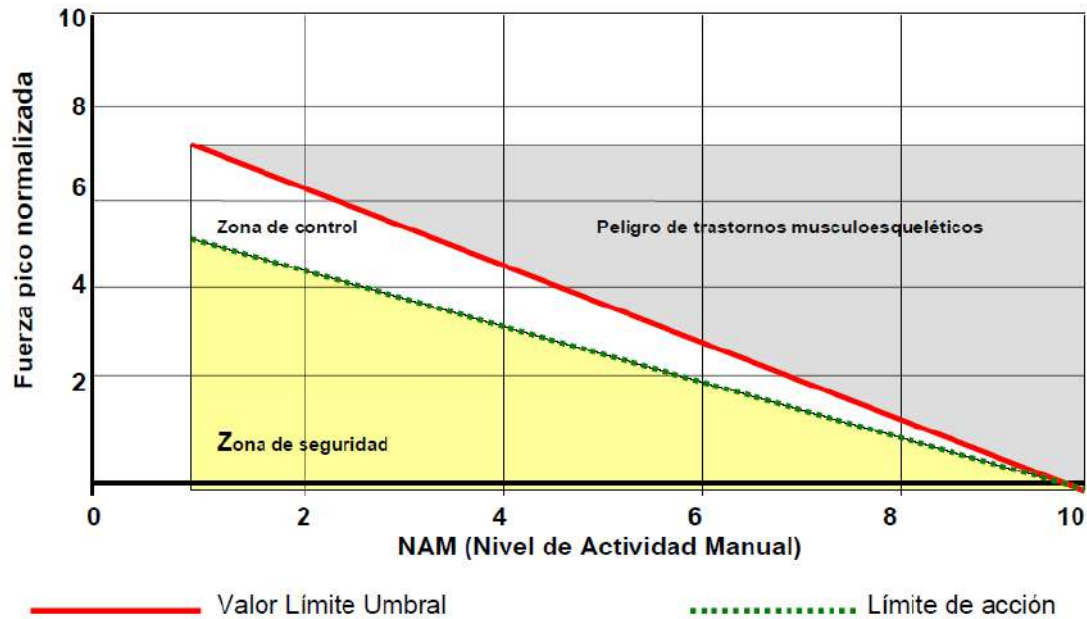


Imagen 12 – “Figura 1” de la Res. 295/03 (Slemenson, 2003, p. 8)

Aunque los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo pueden ocurrir en diversas partes del cuerpo (incluyendo los hombros, el cuello, la región lumbar y las extremidades inferiores), la finalidad de este valor límite umbral se centra en la mano, en la muñeca y en el antebrazo. El valor límite umbral considera específicamente la media del nivel de actividad manual (NAM) y la fuerza pico de la mano. Se establece para las condiciones a las que se cree que la mayoría de los trabajadores pueden estar expuestos repetidamente sin efectos adversos para la salud (MTESS, 2003).

Profundizando en el método, para determinar los valores de las dos variables intervinientes respecto a una tarea evaluada se pueden emplear:

- Medición de la Fuerza Pico Normalizada (FPN): esta variable puede determinarse por tasación por un observador entrenado, estimada por los trabajadores utilizando una escala llamada escala de Borg (ver *imagen 13*), o medida utilizando la instrumentación, por ejemplo, con un extensómetro o por electromiografía (MTESS, 2003).
- Medición del Nivel de Actividad Manual: puede determinarse por tasaciones por un observador entrenado, utilizando la escala 0-10 brindada por la Res. 295/03 (ver *imagen 14*) o calculándolo, usando la información de la frecuencia de esfuerzos y la relación trabajo/recuperación descrita en dicha resolución.

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Imagen 13 – Escala de Borg (Slemenson, 2003, p. 11)

0	2	4	6	8	10
0:	SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO: SIN ESFUERZOS REGULARES				
2:	PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS				
4:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FIJOS; PAUSAS BREVES FRECUENTES				
6:	MOVIMIENTO/ESFUERZO FIJO; PAUSAS INFRECUENTES				
8:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS, FIJOS, SIN PAUSAS REGULARES				
10:	MOVIMIENTOS RAPIDO, FIJO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS				

Imagen 14 – Tabla de tasación de 0-10 de NAM según Res. 295/03 (Slemenson, 2003, p. 10)

Aplicación del Método NAM:

Durante el presente estudio se utilizó el Método NAM para evaluar con mayor profundidad el factor de riesgo “Movimiento repetitivos de miembros superiores” presente en el ambiente de trabajo de la empresa seleccionada. Esta herramienta permitió evaluar la muestra de 30 trabajadores y para determinar los valores de las variables del método se empleó la escala de Borg para la medición de la Fuerza Pico Normalizada (FPN) y la tabla de tasación 0-10 para el Nivel de Actividad Manual.

A continuación, se presentan los resultados que la aplicación del Método NAM en la muestra de trabajadores seleccionada. Las planillas individuales donde se volcaron los datos de la aplicación del método se encuentran en el **ANEXO V**.

RESULTADOS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/003 EN LA MUESTRA DE TRABAJADORES					
Nº de evaluación	Sexo	Puesto	Valor NAM	Valor FPN	Nivel resultante
1	F	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
2	M	Oficinista - Marketing	2	2	Zona de Seguridad
3	M	Oficinista - Legales	2	1	Zona de Seguridad
4	M	Oficinista - RRHH	2	1	Zona de Seguridad
5	F	Oficinista - RRHH	2	2	Zona de Seguridad
6	M	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
7	F	Oficinista - Finanzas	2	1	Zona de Seguridad
8	M	Oficinista - Consultoría IT	2	1	Zona de Seguridad
9	M	Oficinista - Finanzas	2	2	Zona de Seguridad
10	F	Oficinista - Finanzas	2	1	Zona de Seguridad
11	F	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
12	F	Oficinista - Tecnología	2	2	Zona de Seguridad
13	F	Oficinista - RRHH	2	2	Zona de Seguridad
14	M	Oficinista - Tecnología	2	2	Zona de Seguridad
15	F	Oficinista - Consultoría IT	2	3	Zona de Seguridad
16	M	Oficinista - Marketing	2	1	Zona de Seguridad
17	M	Oficinista - Tecnología	2	2	Zona de Seguridad
18	F	Oficinista - Legales	2	1	Zona de Seguridad
19	F	Oficinista - Tecnología	2	1	Zona de Seguridad
20	M	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
21	F	Oficinista - Marketing	2	2	Zona de Seguridad
22	M	Oficinista - RRHH	2	2	Zona de Seguridad
23	M	Oficinista - Real Estate	2	2	Zona de Seguridad
24	F	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
25	F	Oficinista - Consultoría IT	2	1	Zona de Seguridad
26	M	Oficinista - Consultoría IT	2	1	Zona de Seguridad
27	F	Oficinista - Consultoría IT	2	2	Zona de Seguridad
28	M	Oficinista - Tecnología	2	1	Zona de Seguridad
29	F	Oficinista - Tecnología	2	2	Zona de Seguridad
30	M	Oficinista - RRHH	2	1	Zona de Seguridad

Como conclusión, se puede observar que los resultados de la aplicación del Método NAM otorga un nivel de riesgo **TOLERABLE** para el factor de riesgo “Movimiento repetitivos de miembros superiores” presente en la muestra de trabajadores evaluados.

Método R.E.B.A (Rapid Entire Body Assessment)

El método R.E.B.A. fue introducido en el ámbito de la ergonomía en el año 2000 por Sue Hignett y Lynn McAtamney, ergónomas e investigadoras del “Nottingham City Hospital” ubicado en Inglaterra. Actualmente, este método es uno de los más extendidos en la práctica para evaluar posturas forzadas en los trabajadores, ya que permite el análisis conjunto de las posiciones adoptadas por los miembros superiores del cuerpo (brazo, antebrazo, muñeca), del tronco, del cuello y de las piernas. También el método REBA guarda una especial sensibilidad con tareas que conllevan cambios inesperados de postura y su aplicación permite al evaluador prevenir sobre el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, indicando en cada caso la urgencia con que se deberían aplicar acciones correctivas (Diego-Mas, 2015 b).

Profundizando en el funcionamiento del método REBA, para evaluar la carga postural de una persona se divide el cuerpo en dos grupos, el Grupo A que incluye las piernas, el tronco y cuello y el Grupo B, que comprende los miembros superiores (brazos, antebrazos y muñecas). Mediante las tablas proporcionadas por el método (ver *imágenes 15, 16, 17, 18 y 19*) se asigna una puntuación a cada zona corporal durante la evaluación para luego, en función de dichas puntuaciones, asignar valores globales a cada uno de los grupos A y B. Posteriormente, las puntuaciones globales de los grupos A y B son modificadas en función del tipo de actividad muscular desarrollada, el tipo y calidad del agarre de objetos, así como de la fuerza aplicada durante la realización de la tarea (Diego-Mas, 2015 b).

Por último, se obtiene la puntuación final, las cuales el método REBA las organiza en niveles de actuación que orientan al evaluador sobre las medidas que se deben tomar de acuerdo con los resultados obtenidos (ver *imagen 20*). Estos niveles van del nivel 0, lo cual significa que la postura resulta aceptable, al nivel 4, que indica la necesidad urgente de cambios en la actividad (Diego-Mas, 2015 b).

TRONCO			
Movimiento	Puntuación		Corrección
Erguido	1		+1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		
CUELLO			
Movimiento	Puntuación		Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir	
20° flexión o extensión	2	+1 si hay torsión o inclinación lateral	
PIERNAS			
Posición	Puntuación		Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1		Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30 y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	+ 2 si las rodillas están flexionadas mas de 60° (salvo postura sedente)	

Imagen 15 – Tabla Grupo A – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 2)

BRAZOS			
Posición	Puntuación		Corrección
0°-20° flexión/extensión	1		Añadir
> 20° extensión 21°-45° flexión	2		+ 1 si hay abducción o rotación
46°-90° flexión	3		+ 1 elevación del hombro
> 90° flexión	4	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad	
ANTEBRAZOS			
Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		
< 60° flexión > 100° flexión	2		
MUÑECAS			
Movimiento	Puntuación		Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir	
> 15° flexión/ extensión	2	+ 1 si hay torsión o desviación lateral	

Imagen 16 – Tabla Grupo B – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 3)

TABLA A

		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

TABLA CARGA/FUERZA

0	1	2	+1
inferior a 5 kg	5-10 kg	10 kg	instauración rápida o brusca

Imagen 17 – Tabla resultados A y Tabla carga/fuerza – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 4)

TABLA B

		Antebrazo					
		1			2		
Muñeca		1	2	3	1	2	3
Brazo	1	1	2	2	1	2	3
	2	1	2	3	2	3	4
	3	3	4	5	4	5	5
	4	4	5	5	5	6	7
	5	6	7	8	7	8	8
	6	7	8	8	8	9	9

AGARRE

0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

Imagen 18 – Tabla resultados B y Tabla de Agarre – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 4)

TABLA C

		Puntuación B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Puntuación A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Actividad

- +1: Una o más partes del cuerpo estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
- +1: Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.
- +1: Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Imagen 19 – Tabla resultados A y B y Tabla de Actividad – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 4)

Nivel de acción	Puntuación	Nivel de riesgo	Intervención y posterior análisis
0	1	Inapreciable	No necesario
1	2-3	Bajo	Puede ser necesario
2	4-7	Medio	Necesario
3	8-10	Alto	Necesario pronto
4	11-15	Muy alto	Actuación inmediata

Imagen 20 – Tabla de niveles de riesgo y acción – Método REBA (Nogareda Cuixart, 2001, p. 4)

Aplicación del Método REBA:

Se utilizó el Método REBA para evaluar con mayor profundidad el factor de riesgo “Posturas Forzadas” presente en el ambiente de trabajo de la empresa seleccionada. Esta herramienta permitió evaluar la muestra de 30 trabajadores y obtener una puntuación final para cada uno de ellos de acuerdo con la carga postural a la cual están sometidos en el desarrollo de sus actividades laborales.

A continuación, se presentan los resultados que la aplicación del Método REBA en la muestra de trabajadores seleccionada. Las planillas individuales donde se volcaron los datos de la aplicación del método se encuentran en el **ANEXO VI**.

RESULTADOS DEL MÉTODO REBA EN LA MUESTRA DE TRABAJADORES						
Nº de evaluación	Sexo	Puesto	Puntuación final	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Actuación
1	F	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
2	M	Oficinista - Marketing	4	2	Medio	Necesario
3	M	Oficinista - Legales	5	2	Medio	Necesario
4	M	Oficinista - RRHH	4	2	Medio	Necesario
5	F	Oficinista - RRHH	4	2	Medio	Necesario
6	M	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
7	F	Oficinista - Finanzas	4	2	Medio	Necesario
8	M	Oficinista - Consultoría IT	5	2	Medio	Necesario
9	M	Oficinista - Finanzas	3	1	Bajo	Puede ser necesario
10	F	Oficinista - Finanzas	4	2	Medio	Necesario
11	F	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
12	F	Oficinista - Tecnología	4	2	Medio	Necesario
13	F	Oficinista - RRHH	3	1	Bajo	Puede ser necesario

14	M	Oficinista - Tecnología	4	2	Medio	Necesario
15	F	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
16	M	Oficinista - Marketing	4	2	Medio	Necesario
17	M	Oficinista - Tecnología	3	1	Bajo	Puede ser necesario
18	F	Oficinista - Legales	4	2	Medio	Necesario
19	F	Oficinista - Tecnología	4	2	Medio	Necesario
20	M	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
21	F	Oficinista - Marketing	4	2	Medio	Necesario
22	M	Oficinista - RRHH	3	1	Bajo	Puede ser necesario
23	M	Oficinista - Real Estate	4	2	Medio	Necesario
24	F	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
25	F	Oficinista - Consultoría IT	4	2	Medio	Necesario
26	M	Oficinista - Consultoría IT	2	1	Bajo	Puede ser necesario
27	F	Oficinista - Consultoría IT	3	1	Bajo	Puede ser necesario
28	M	Oficinista - Tecnología	5	2	Medio	Necesario
29	F	Oficinista - Tecnología	3	1	Bajo	Puede ser necesario
30	M	Oficinista - RRHH	4	2	Medio	Necesario

Como conclusión, se puede observar que los resultados de la aplicación del Método REBA para la evaluación del factor de riesgo “Posturas forzadas” otorga un nivel de riesgo **MEDIO** para el 77% de la muestra de trabajadores y un nivel de riesgo **BAJO** para el 23% de la muestra de trabajadores. En base a estos resultados, de acuerdo con el método resulta necesario realizar una intervención e implementar medidas correctivas y/o preventivas para revertir las condiciones de trabajo y proteger la salud de los trabajadores.

Método R.O.S.A. (Rapid Office Strain Assessment)

El método Rapid Office Strain Assessment (R.O.S.A), publicado por los autores Sonne, Villalta y Andrews en su libro *Applied Ergonomics* (2012, como se menciona en Diego-Mas, 2015 a), funciona como una lista de comprobación cuyo objetivo es evaluar el nivel de los riesgos comúnmente asociados a los puestos de trabajo en oficinas. El método es aplicable a puestos de trabajo en los que el trabajador permanece sentado en una silla, frente a una mesa, y manejando un equipo informático con pantalla de visualización de datos. En la evaluación se consideran los elementos más comunes de estas estaciones de trabajo (silla, superficie de trabajo, pantalla, teclado, mouse y otros periféricos). Como resultado de su aplicación se obtiene una valoración del riesgo medido y una estimación de la necesidad de actuar sobre el puesto para disminuir el nivel de riesgo (Diego-Mas, 2015 a).

Para desarrollar el método R.O.S.A, lo creadores describieron las características de un puesto de trabajo en oficina de diseño óptimo, así como las posturas ideales (o neutrales) que debería adoptar el trabajador para minimizar el riesgo ergonómico. Estas características ideales se basaron en la norma *ISO 9241 - Ergonomic requirement for office work with visual display terminals*. Para determinar el nivel de riesgo de un puesto, el método R.O.S.A analiza el grado de desviación existente entre el puesto evaluado y dichas características ideales (Diego-Mas, 2015 a). Específicamente, el método se basa en la observación de una postura determinada que, a través de un conjunto de tablas y de puntuaciones parciales (ver *imagen 21*), permite obtener una puntuación final entre 1 y 10 y así determinar el nivel de riesgo y actuación (ver *imagen 22*).

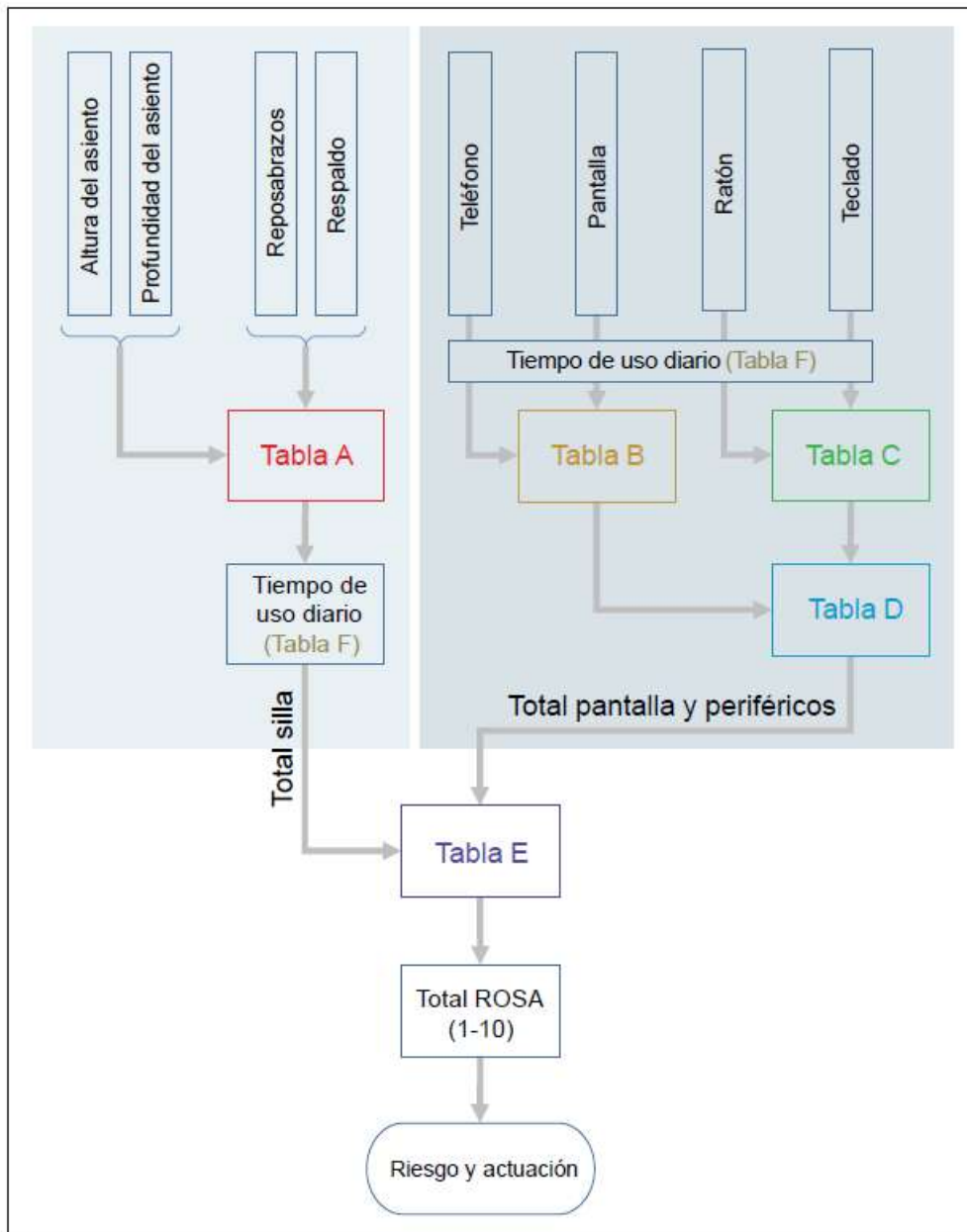


Imagen 21 - Diagrama de flujo con los factores y las tablas necesarios para la aplicación del método ROSA (Valdivia et al., 2022, p. 2).

Puntuación	Riesgo	Nivel	Actuación
1	Inapreciable	0	No es necesaria actuación.
2 - 3 - 4	Mejorable	1	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto.
5	Alto	2	Es necesaria la actuación.
6 - 7 - 8	Muy Alto	3	Es necesaria la actuación cuanto antes.
9 - 10	Extremo	4	Es necesaria la actuación urgentemente.

Imagen 22 – Tabla de Riesgo y Niveles de Actuación del método ROSA (Diego-Mas, 2015 a).

Aplicación del Método ROSA:

Se utilizó el Método ROSA para evaluar con mayor profundidad el factor de riesgo “Estrés de contacto” presente en el ambiente de trabajo de la empresa seleccionada. Es importante remarcar que el método no evalúa solamente dicho factor de riesgo, sino que lo incluye dentro de una evaluación postural integral. Esto permitió evaluar la muestra de 30 trabajadores y obtener una puntuación final para cada uno de ellos de acuerdo con la comparación con una postura óptima de trabajo de oficinas con pantallas de visualización de datos.

A continuación, se presentan los resultados que la aplicación del Método ROSA en la muestra de trabajadores seleccionada. Las planillas individuales donde se volcaron los datos de la aplicación del método se encuentran en el **ANEXO VII**.

RESULTADOS DEL MÉTODO ROSA EN LA MUESTRA DE TRABAJADORES					
Nº de evaluación	Sexo	Puesto	Puntuación final	Nivel de riesgo	Actuación
1	F	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
2	M	Oficinista - Marketing	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
3	M	Oficinista - Legales	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
4	M	Oficinista - RRHH	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
5	F	Oficinista - RRHH	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
6	M	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
7	F	Oficinista - Finanzas	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
8	M	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
9	M	Oficinista - Finanzas	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
10	F	Oficinista - Finanzas	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
11	F	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
12	F	Oficinista - Tecnología	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
13	F	Oficinista - RRHH	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
14	M	Oficinista - Tecnología	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
15	F	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes

16	M	Oficinista - Marketing	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
17	M	Oficinista - Tecnología	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
18	F	Oficinista - Legales	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
19	F	Oficinista - Tecnología	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
20	M	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
21	F	Oficinista - Marketing	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
22	M	Oficinista - RRHH	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
23	M	Oficinista - Real Estate	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
24	F	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
25	F	Oficinista - Consultoría IT	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
26	M	Oficinista - Consultoría IT	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
27	F	Oficinista - Consultoría IT	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
28	M	Oficinista - Tecnología	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes
29	F	Oficinista - Tecnología	3	MEJORABLE	Pueden mejorarse algunos elementos del puesto
30	M	Oficinista - RRHH	6	MUY ALTO	Es necesaria la actuación cuanto antes

Como conclusión, se puede observar que los resultados de la aplicación del Método ROSA para la evaluación del factor de riesgo “Estrés de contacto” en conjunto con la postura de trabajo de un oficinista, otorga un nivel de riesgo **MUY ALTO** para el 80% de la muestra de trabajadores y un nivel de riesgo **MEJORABLE** para el 20% de la muestra de trabajadores. De acuerdo con Valdivia et al. (2022, p. 6), aquellos puestos evaluados con el método ROSA que reciban una puntuación final igual o mayor a 5 están asociados con un aumento significativo del malestar y mayor riesgo de sufrir lesiones. Es por ello que, en base a los resultados de la evaluación, es necesario realizar cambios inmediatos en el puesto de trabajo e implementar medidas correctivas y/o preventivas para revertir las condiciones actuales y proteger la salud de los trabajadores.

Resultados

Luego de haber concluido con la evaluación ergonómica avanzada de los tres factores de riesgos presentes en los puestos trabajo, se concluyó que en la muestra de trabajadores evaluados:

- El factor de riesgo de “Movimiento repetitivos de miembros superiores” tiene un nivel de riesgo **TOLERABLE**.
- El factor de riesgo “Posturas forzadas” cuenta con un nivel de riesgo **MEDIO** para el 77% de la muestra de trabajadores y un nivel de riesgo **BAJO** para el 23% de la muestra de trabajadores.
- El factor de riesgo “Estrés de Contacto”, como así también evaluación integral de la postura de trabajo de oficinistas cuenta con un nivel de riesgo **MUY ALTO** para el 80% de la muestra de trabajadores y un nivel de riesgo **MEJORABLE** para el 20% de la muestra de trabajadores.

A partir de estos resultados, se puede establecer una relación entre las condiciones de trabajo y la siniestralidad de la empresa, ya que en el diseño de los puestos de trabajo existen deficiencias que podrían haber desencadenado la tendencia de reclamos por TME de los empleados. Sin dudas, es necesario implementar medidas correctivas y preventivas para mitigar el riesgo ergonómico presente en los espacios de trabajo y así evitar el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en la población laboral.

Tal como se describió al inicio de este capítulo, la situación actual de la empresa se resumía en niveles de iluminación laboral deficientes, estadísticas siniestras con tendencia creciente en denuncias de trastornos musculoesqueléticos (TME), incumplimiento legal respecto a la normativa que regula los programas de ergonomía integrados en el país y la existencia de procesos de evaluación ergonómica de carácter reactivo que no previenen la aparición de TME. Teniendo en cuenta estas características y habiéndose desarrollado el estudio ergonómico avanzado, cuyo objetivo realizar una evaluación profunda con métodos internacionalmente aceptados y analizar los resultados con la finalidad de conocer objetivamente el nivel de riesgo ergonómico de los puestos, en el siguiente capítulo se realizará una propuesta de mejora ajustada a las necesidades de los trabajadores, que mitiguen el riesgo y logren condiciones de trabajo óptimas.

Capítulo 3: Propuestas de mejora

A continuación, se desarrollará una propuesta integral de mejora para la empresa estudiada, la cual tendrá como insumo las condiciones actuales descritas en el primer capítulo y los resultados del estudio ergonómico avanzado presentados en el segundo capítulo los cuales evidenciaron una clara presencia de riesgo postural. Esta propuesta tiene como objetivo presentar recomendaciones ergonómicas específicas para los puestos de trabajo de la empresa tecnológica que eviten el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en sus trabajadores y reviertan la tendencia siniestral.

La propuesta se encuentra dividida en dos ejes principales, el primero detallando recomendaciones para el diseño ergonómico de los puestos de trabajo y, el segundo, enfocado en cómo integrar el abordaje de la problemática en los procesos internos de la empresa.

Diseño ergonómico de los puestos de trabajo

Con el propósito de incrementar el bienestar de los trabajadores, al mismo tiempo que se establecen condiciones de trabajo que minimizan los riesgos de salud y seguridad, y específicamente, las posibilidades de desarrollo de TME, se presentan recomendaciones para el diseño de puestos de trabajo con uso de pantallas de visualización de datos en ambientes de oficina. Estas recomendaciones, son específicamente confeccionadas para la empresa bajo estudio, basadas en las condiciones actuales de la misma y los resultados de las evaluaciones ergonómicas realizadas.

En concordancia con Berthelette (1998, p.3), se abordarán características de los equipos, herramientas de trabajo, mobiliario y el ambiente laboral que deban ser mejorados para cumplir con los principios generales de aplicación al diseño de lugares de trabajo para tareas de oficinas con PVD que define la norma IRAM 3753 (2003, p.7): versatilidad y flexibilidad, adecuación, cambio de postura, información del usuario, mantenimiento y adaptabilidad.

A su vez, es de suma importancia antes de describir las recomendaciones ergonómicas para el diseño de puestos de trabajo, poder definir cuál es la postura ideal que un trabajador de oficina debe tener cuando realiza sus tareas con PVD. Para ello, se

tomará como referencia la postura teórica de referencia establecida por la Norma IRAM 3753:2003 (ver *Imagen 23*), la cual describe a una persona con:

- Los muslos dispuestos aproximadamente horizontales y la parte inferior de las piernas en vertical. La altura del asiento igual o ligeramente menor que la altura poplíteica del usuario.
- Los brazos colgando a lo largo del cuerpo y los antebrazos horizontales.
- Las muñecas no desviadas ni extendidas.
- La columna vertebral erguida.
- La planta de los pies formando un ángulo recto con las piernas.
- El torso no girado.
- La línea de visión en un ángulo comprendido por la horizontal y 60° por debajo de la horizontal (IRAM, 2003, p.9).

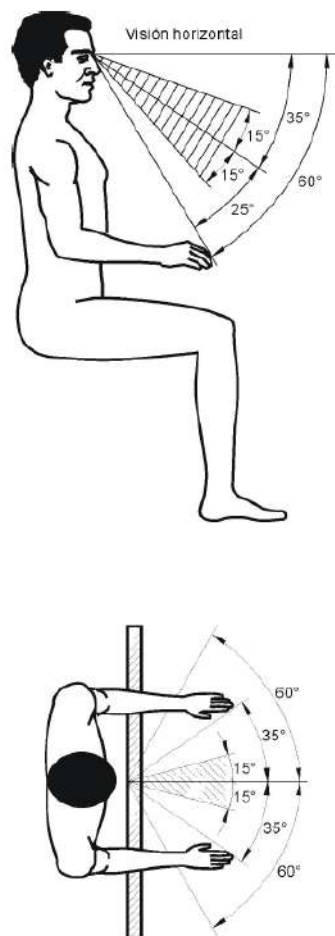


Imagen 23 – Postura teórica de referencia para la posición sentada (IRAM, 2003, p.10)

A continuación, en distintos apartados se desarrollan las propuestas de este eje.

Factores de higiene ocupacional:

Tal como se ha descrito en el primer capítulo y presentado en el **ANEXO I**, la empresa estudiada se encuentra en incumplimiento respecto a los valores de uniformidad de iluminancia y valores mínimos de iluminación requeridos por la legislación nacional para trabajo en oficinas. Como menciona Diane Berthelette (OIT, 1998, p.3), para evaluar puestos con PVD, es fundamental considerar factores del ambiente de trabajo (iluminación, ruido, confort térmico). Es por ello que, en concordancia con las recomendaciones realizadas por los especialistas que realizaron dicha medición higiénica, es imprescindible que la empresa implemente acciones para corregir los desvíos y brindar espacios de trabajo con niveles de iluminación adecuados para las tareas y, de esta forma, eviten el desarrollo de molestias y/o patologías oculares. Por tal motivo, se recomienda:

- Implementar un programa de mantenimiento preventivo y de limpieza de los equipos de iluminación.
- Renovar lámparas y tubos LED que se encuentran sin funcionar.
- Pintar las superficies de techos y paredes de colores claros que favorezcan a la reflexión de la luz.
- Adicionar equipos, en caso de ser necesario, para aumentar los niveles de iluminación a lo requerido legalmente. Para trabajos de oficinas el valor mínimo de servicio de iluminación es de 500 Lux.
- Luego de implementar las medidas anteriormente citadas, se recomienda realizar una nueva medición de los niveles de iluminación con la finalidad de constatar la efectividad de las acciones correctivas tomadas.

Pantalla de visualización de datos (PVD):

En la empresa estudiada, la pantalla de visualización de datos está incorporada a la notebook provista a los empleados para desempeñar sus tareas. Los modelos que se proveen son los detallados en el primer capítulo y cuentan con una pantalla de 14 pulgadas. Es importante considerar que las notebooks fueron diseñadas como computadoras personales portátiles cuya finalidad es facilitar e integrar variadas funciones en un dispositivo compacto. Sus dimensiones, el tamaño de su teclado, disposición del mouse y pantalla obligan al cuerpo a adoptar posiciones poco habituales, lo que sin duda incrementa el riesgo a sufrir trastornos musculoesqueléticos. A su vez, las

notebooks no cumplen con criterios ergonómicos que garanticen que su uso durante una jornada laboral sea seguro y saludable para los trabajadores. Muy por el contrario, si consideramos la postura teórica de referencia (ver *Imagen 23*, p. 58 de este documento), sin dudas se debería recurrir a la utilización de accesorios externos para poder alcanzarla. Por tal motivo, las recomendaciones para adecuar las pantallas de los equipos y lograr que los usuarios alcancen una postura ergonómica similar a la de referencia son:

- Otorgar a todos los empleados un soporte elevador de notebook (o monitor externo) que permita ubicar la pantalla de trabajo a una altura en donde el límite superior de la misma coincida con la altura de los ojos. Esto permitirá que el trabajador pueda regular la pantalla para alcanzar la postura teórica de referencia y mantener un campo de visión óptimo.
- La distancia entre la pantalla y los ojos de un trabajador no debe ser inferior a los 400 mm (Sanz Merinero, J.A, 2005, p.22).
- Al elevar la notebook es necesario otorgar otros accesorios para la ajustar la postura correctamente, como lo son el mouse y el teclado. Dichos elementos serán abordados en el apartado “elementos periféricos”.

Características de las mesas de trabajo:

Tal como se describió en el primer capítulo del presente documento, todos los planos de trabajo de las oficinas son iguales y están compuesto de un material sólido (madera), con un acabado color mate, el cual minimiza de manera efectiva la reflexión de la iluminación ambiental. Las medidas de la superficie de trabajo son de 80 cm de profundidad, 120 cm de largo y 5 cm de grosor, ubicadas a una altura fija de 75 cm medido desde el nivel del suelo.

Según el Departamento de Ergonomía de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS, s.f., p. 9) el área disponible ideal para trabajos de oficina debe permitir una configuración flexible de todos los elementos de trabajo. Para ello las dimensiones de la superficie de trabajo que recomienda son:

- Profundidad de 75 a 90 cm
- Ancho de 120 a 150 cm
- Altura en el rango de 73 a 75 cm.

- Ancho, profundidad y altura libre debajo de la superficie, suficientes para acomodar las piernas.
- Borde redondeado

Considerando que las superficies de trabajo de las oficinas cumplen con las recomendaciones descritas anteriormente por el ente especializado de Chile, no se recomiendan acciones inmediatas. Una acción de mejora que se podría realizar en el futuro es la incorporación de mesas de trabajo con altura regulable, lo cual permitiría a los trabajadores poder adaptar la altura del plano de trabajo a sus necesidades y daría una opción más a la hora de regular las dimensiones del puesto.

Características de la silla de trabajo:

Es fundamental que para un puesto de oficinas con uso de PVD se seleccione una silla de trabajo adecuada que garantice al cuerpo un apoyo estable y una postura dinámica cómoda durante cierto período de tiempo. Tal como lo establece la Norma 3753 (IRAM, 2003, p.15), los asientos de trabajo no deben dificultar la circulación de sangre, deben brindar facilidades para mantener una postura correcta (ver *Imagen 23, p. 28 de este documento*) y cambiarla fácilmente, proporcionar apoyo a la columna vertebral y favorecer el confort del usuario. Para garantizar todas las consideraciones, las sillas deben cumplir con ciertas características, las cuales se encuentran detalladas por el Departamento de Ergonomía de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS, s.f., p. 11) y son las siguientes:

- Base con ruedas con apoyo en cinco puntos.
- Respaldo independiente del asiento.
- Asiento plano, con borde redondeado, mecanismo de ajuste en altura y ancho adecuado.
- Respaldo con apoyo dorsal y lumbar, mecanismo de ajuste en altura, ancho adecuado y que cuente con un ángulo regulable respecto al asiento entre 90 y 110°.
- Tapiz que favorezca la disipación de calor y humedad.
- Apoya brazos regulables.
- Los mecanismos de regulación de la silla deberían mantenerse operativos y de fácil acceso desde la posición sentado.

Considerando las características mencionadas anteriormente y teniendo en cuenta que en la empresa estudiada existen dos modelos de sillas (descritos en el primer capítulo) presentes en la oficina y uno de ellos cumple con dichos requerimientos, se recomienda:

- Discontinuar el modelo de silla que cuenta con apoyabrazos fijo (no regulable) y garantizar que todos los empleados utilicen la silla ergonómica que mayor posibilidad de regulación postural otorga, es decir, el modelo actual que cuenta con apoyabrazos regulable (ver *Imagen 5*, p. 25 de este documento), ya que estos son grandes facilitadores de cambios de postura y reducen la carga muscular del cuello (Fidalgo Vega et al. 2001, p. 7).

Apoya pies:

Con el propósito de lograr adoptar la postura teórica ideal, un trabajador debe realizar ajustes y regulaciones en los puestos de trabajo. En ciertas ocasiones, puede suceder que la altura de la silla no permita apoyar los pies horizontalmente sobre el suelo, lo que produciría una compresión sobre la parte posterior de los muslos y, eventualmente, deficiencias en el apoyo de la espalda (ACHS, s.f., p. 14). En estas situaciones, el uso de un apoya pies permitiría evitar este problema. El mismo debe contar con las siguientes características (Sanz Merinero, J.A, 2005, p.53):

- Se colocará en el suelo en la posición requerida y no se desplazará involuntariamente durante su uso.
- Su superficie debe ser antideslizante y con dimensiones suficientes para otorgar libertad de movimientos, mínimo 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad.
- La inclinación de la superficie de apoyo debe ser regulable entre 5° y 15° sobre el plano horizontal.

En base a esto, se recomienda a la empresa otorgar apoya pies, que cumplan con las características mencionadas anteriormente, a los trabajadores que lo requieran.

Elementos periféricos:

Las notebooks utilizadas por los trabajadores de la empresa bajo estudio traen incorporados el teclado y el mouse en su diseño, lo que, en el afán de mantener una estructura compacta, obliga a los usuarios a adoptar posturas que no son adecuadas, generando condiciones que pueden desarrollar trastornos musculoesqueléticos. Para ello, es fundamental poder utilizar elementos periféricos (ya sea de conexión por cable o inalámbrica) que permitan adoptar posiciones de trabajo óptimas. Tal como se mencionó en el apartado “Pantalla de visualización de datos (PVD)”, al utilizar una notebook es imperioso poder incorporar elementos externos como el soporte elevador, un mouse y un teclado externo para darle la posibilidad a los trabajadores de adoptar la postura teórica ideal definida anteriormente.

Profundizando sobre las características que deben tener los elementos, el autor Sanz Merinero (2005, p.35) indica que el objetivo del teclado es conseguir que los trabajadores puedan utilizar las teclas con rapidez y precisión sin ocasionar molestias o falta de confort. Para ello es fundamental considerar aspectos tales como el espesor, grado de inclinación, materiales, entre otros factores que pueden influir en la adopción de la postura de trabajo de un trabajador. En esta línea, un teclado apropiado para la actividad de oficinas con uso de PVD debe considerar los siguientes puntos:

- La altura de la fila central de teclas no debe exceder los 30 mm sobre la superficie de trabajo (Sanz Merinero, 2005, p.36).
- Contar con opciones de regulación de la inclinación que no excedan los 15° respecto al plano horizontal (Sanz Merinero, 2005, p.37).
- Contar con estructura estable, que no se deslice fácilmente durante su uso (Sanz Merinero, 2005, p.37).
- Ser de superficie color neutro y su acabado no debe generar reflejos molestos (Sanz Merinero, 2005, p.38).
- No debe presentar bordes o esquinas agudas (Sanz Merinero, 2005, p.38).
- Los símbolos de las teclas deben resaltar y ser legibles desde la posición normal de trabajo (Sanz Merinero, 2005, p.38).
- Preferentemente, al accionar las teclas, deben brindar como respuesta una señal táctil, acústica o visual (Sanz Merinero, 2005, p.38).

- Debe ser de manipulación suave, es decir, que no se deba ejercer demasiada presión para utilizarlo (Sanz Merinero, 2005, p.38).

En cuanto a las características que debe tener el mouse para ser utilizado en el puesto de trabajo de forma conjunta con el teclado, se debe considerar lo siguiente:

- Debe adaptarse a la curva de la mano (Fidalgo Vega et al. 2001, p. 5)
- Debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo la precisión en su manejo (Fidalgo Vega et al. 2001, p. 5).
- Debe permitir una sujeción entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón (Fidalgo Vega et al. 2001, p. 5).
- No debe requerir de mucha fuerza para accionarse. (Sanz Merinero, 2005, pp. 42)
- El movimiento del mouse debe resultar fácil y la superficie sobre la que descansa debe permitir su libre movimiento durante el trabajo (Sanz Merinero, 2005, pp. 42-43).
- Debe permitir mantener la muñeca recta. El manejo del mouse será versátil y adecuado a diestros y zurdos (Fidalgo Vega et al. 2001, p. 5).

De acuerdo con la información detallada, las recomendaciones para la mejora del puesto de trabajo son:

- Otorgar a todos los empleados un teclado y un mouse externo compatibles con su notebook para que puedan ser utilizados junto con el soporte elevador. Dichos elementos periféricos deben cumplir con las características detalladas anteriormente, lo que asegurará homogeneidad en los criterios ergonómicos y facilitará la adopción de la postura teórica ideal.
- Todos los trabajadores existentes deben recibir estos elementos, así como también, los nuevos empleados que ingresen a la empresa. Se les debe proveer de los mismos cuando se hace entrega de la notebook de trabajo.

Procesos y medidas administrativas

Tal como se explicó al inicio del capítulo, este segundo eje de recomendaciones está enfocado en acciones que buscan mejorar de la actividad preventiva en materia

ergonómica a través de la modificación de procesos de la empresa y medidas administrativas. Para abordar la situación actual no es suficiente modificar las condiciones del puesto de trabajo, sino que se debe plantear una solución integral que desarrolle comportamientos seguros y sanos en los empleados y favorezca la prevención de enfermedades del tipo musculoesqueléticas. A continuación, se desarrolla la propuesta en distintos apartados.

Procesos ergonómicos internos:

Como se ha explicado en el primer capítulo de este documento, la empresa cuenta con un proceso de evaluación ergonómica que se inicia cuando un empleado manifiesta dolor o cuenta con una patología específica. Se debe presentar, de forma obligatoria, un certificado expedido por un profesional médico en donde se indique el diagnóstico y las recomendaciones oportunas para adaptar el puesto. Una vez que se presenta dicho certificado, se avanza con la evaluación del puesto por parte de profesionales y se hacen las recomendaciones pertinentes. Esto genera que el proceso aborde los problemas de salud de los trabajadores de una forma reactiva, permitiendo solamente que las personas ya diagnosticadas de alguna patología o dolencia puedan acceder a una evaluación.

En base a lo expuesto anteriormente, y en paralelo con la adopción de las acciones indicadas en el primer eje de propuestas, se recomienda a la empresa la implementación de procesos de evaluación ergonómica de índole proactivo. Además de implementar un programa de ergonomía integrado, es importante que cuente con un proceso que permita que los trabajadores que experimentan dolores y molestias en su jornada de trabajo puedan solicitar una revisión del puesto por profesionales del Departamento de Salud y Seguridad, sin necesidad de presentar certificados médicos. De esta forma, la empresa podría evaluar las situaciones de forma proactiva, dando recomendaciones que considere para cada caso e intentando abordar la causa raíz de los dolores o molestias físicas de los empleados. Por consiguiente, se lograría evitar que las personas que no están desarrollando sus tareas de forma adecuada, puedan revertir esa situación y eviten el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos futuros.

Pausas activas:

Según la Federación Médica Gremial de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina (FEMEDICA, s.f.), realizar ejercicios físicos que interrumpan la rutina de trabajo pueden eliminar dolores provocados por malas posturas, favorecer a la flexibilidad, activar grupos musculares, evitar dolor articular y mejorar la calidad de vida de las personas. Sobre todo, después de largas jornadas de trabajo en donde se mantiene una sola posición estática. Además, dentro de los beneficios de realizar pausas activas, se encuentra la disminución del estrés, favorece la circulación sanguínea, fortalece la autoestima, mejora el desempeño laboral, disminuye el riesgo de enfermedades profesionales, entre otras.

Considerando esta información, es importante que la empresa estudiada pueda fomentar la realización de pausas durante la jornada laboral para la realización de ejercicios físicos. Se pueden utilizar variadas estrategias, entre las que se recomiendan:

- Realizar campañas de concientización sobre las pausas activas con ejercicios definidos por profesionales de salud y seguridad y distribuir material incentivándolas.
- Incorporar softwares para pausas activas para que los empleados puedan instalar en sus computadoras. Estos programas tienen incorporada una alarma que, a cada cierto período de tiempo configurable, arroja una alerta avisando que se debe realizar una pausa activa, junto con instrucciones de un ejercicio específico.
- Realizar actividades de bienestar durante el año en donde se realicen talleres de estiramiento de grupos musculares, gimnasia laboral, breves masajes relajantes, entre otros.

Capacitación:

La capacitación y el entrenamiento del personal es fundamental para la actividad preventiva. En este caso, la empresa estudiada brinda capacitaciones anuales a los empleados en materia ergonómica de forma muy general. Es importante que, una vez que se implementen las medidas propuestas anteriormente, puedan generarse cursos y entrenamientos (digitales y presenciales) que permitan a los trabajadores conocer los fundamentos de la ergonomía, como adaptar sus puestos de trabajo correctamente para conseguir trabajar con una postura ideal, procesos de evaluación ergonómica vigentes, canales de consulta, entre otros que considere el Departamento de Salud y Seguridad. Es

muy importante que las capacitaciones y entrenamientos se hagan de manera continua y en todos los niveles, ya que es una herramienta por excelencia para cambiar hábitos de trabajo y concientizar sobre los peligros que conlleva trabajar de forma inapropiada. Por tal motivo, se recomienda:

- Confeccionar cursos anuales con información detallada de fundamentos de ergonomía, como adoptar una postura óptima y elementos necesarios para hacerlo, riesgos ergonómicos asociados, canales de consulta y participación presentes en la empresa, entre otros.
- Brindar los cursos y entrenamientos a todos los empleados existentes, además de incluirlo en las inducciones de los nuevos trabajadores. Esta última instancia es fundamental para brindar los conocimientos desde el primer día, cuando se otorgan los elementos de trabajo.
- Los cursos deben ser brindados en todos los niveles de la compañía. Es importante resaltar que los líderes desempeñan un rol clave en demostrar su compromiso con la salud y seguridad laboral.

Programa de ergonomía integrado:

El cumplimiento de la normativa en materia ergonómica es fundamental para asegurar condiciones de trabajo adecuadas en las que los trabajadores puedan desarrollar sus tareas sin consecuencias para su salud. Tal como fue explicado durante el estudio, la empresa se encontraba en incumplimiento de la legislación nacional que exige la aplicación de un programa de ergonomía integrado (PEI). En el desarrollo del capítulo segundo, se completaron la Planilla N° 1 “Identificación de Factores de Riesgo” y la Planilla N° 2 “Evaluación Inicial de Factores de Riesgo” de la Res. 886/15, en donde el resultado arrojó que era necesario hacer una evaluación con mayor detalle, la cual fue presentada en los apartados siguientes. Considerando los resultados de dicha evaluación con métodos internacionalmente aceptados y las propuestas realizadas, se recomienda a la empresa bajo estudio:

- Completar la Planilla N° 3 “Identificación de Medidas Preventivas Generales y Específicas” de la Res. 886/15 con las medidas que se han recomendado anteriormente, tanto para diseño de puestos de trabajo como para la mejora de los procesos internos.

- Una vez completo el paso anterior, completar la Planilla N° 4 “Seguimiento de Medidas Correctivas y Preventivas” en donde se debe indicar los niveles de riesgos, medidas administrativas y de ingeniería tomadas, y la fecha en que fueron implementadas.
- Luego de implementadas las medidas, se recomienda evaluar nuevamente los factores de riesgo presentes en el puesto de trabajo, para determinar si fueron efectivas en la mitigación de estos. En base a los resultados, se recomienda confeccionar nuevamente las planillas requeridas por ley, indicando los mismos.
- El mantenimiento del programa de ergonomía integrado deberá seguir el diagrama de flujo indicado en la imagen 11 (p. 42) de este documento.

Conclusiones

Luego de haber desarrollado la presente investigación titulada “Diseño ergonómico de posiciones y trastornos musculoesqueléticos en una empresa tecnológica” se concluye que se han alcanzado los objetivos generales y específicos propuestos al inicio de la misma.

A través de la delimitación clara del problema, estableciendo lineamientos metodológicos específicos y considerando el marco teórico y normativo, se pudo conocer el estado ergonómico de la empresa. Luego, a través de la aplicación de herramientas de evaluación ergonómica internacionalmente aceptadas, se desarrolló un estudio intensivo que permitió conocer las condiciones de trabajo en las que se encontraba el personal y determinar su relación con la creciente tendencia de denuncias por TME. A partir de dichos resultados, se desarrollaron estrategias y recomendaciones ergonómicas específicas que pretenden evitar el desarrollo de dichas patologías.

Considerando el origen del estudio, se pudo evidenciar inconsistencias legales y deficiencias en las condiciones de trabajo que podrían haber sido desencadenantes de la tendencia creciente de la estadística siniestral asociada a trastornos musculoesqueléticos en la población trabajadora.

Sin dudas, a través de los métodos seleccionados y el estado del arte en materia ergonómica, han permitido que se puedan aplicar criterios de evaluación adecuados para la muestra de trabajadores de oficinas con uso de pantallas de visualización de datos. Al mismo tiempo, se han podido generar propuestas de mejora específicas para aplicarse en el diseño de los puestos de trabajo estudiados, como así también, propuestas de índole administrativo y de procesos que, una vez implementadas, permiten abordar la problemática de una manera integral y efectiva.

Por último, es importante destacar la buena predisposición de la empresa para brindar información y dar acceso a sus oficinas, lo que permitió que el proyecto se desarrolle con éxito. De ser aplicadas las propuestas de mejora, la organización logrará ajustar las condiciones de trabajo actuales a estándares ergonómicos adecuados, lo que sin duda no solo evitará el desarrollo de patologías musculoesqueléticas, sino que también mejorará el bienestar de las personas en relación con su puesto de trabajo.

ANEXOS

Anexo I: Estudios de Iluminación, ruido y confort térmico



<p>DATOS DE LA EMPRESA</p> <p>NOMBRE: [REDACTED]</p> <p>EDIFICIO: [REDACTED]</p> <p>N° DE CONTRATO: [REDACTED]</p> <p>DOMICILIO: [REDACTED] - C.A.B.A</p>
<p>MEDICIONES REALIZADAS</p> <ul style="list-style-type: none">❖ RUIDO PUNTUAL.❖ CALIDAD DE AIRE INTERIOR.❖ NIVELES DE ILUMINACIÓN.
<p>PERSONAL INTERVINIENTE</p> <ul style="list-style-type: none">❖ LIC. [REDACTED]❖ [REDACTED]



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene O [REDACTED]
Mat. COPIME N° [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

**PORTADA DESCRIPTIVA DE PROTOCOLOS
"NIVEL SONORO CONTINUO EQUIVALENTE"**

PROTOCOLO DE MEDICIÓN DE RUIDO EN EL AMBIENTE LABORAL		
Datos del establecimiento		
Razón Social: [REDACTED]		
Dirección: [REDACTED]		
Localidad: C.A.B.A.		
Provincia:		
C.P.: 1001	C.U.I.T: [REDACTED]	
Datos para la medición		
Marca, modelo y número de serie del instrumento utilizado: Quest Technologies Modelos: QUEST, 2900, serie: CD7020041		
Fecha del certificado de calibración del instrumento utilizado en la medición: 15/2/2022		
Fecha de la medición: 31/3/2022	Hora de inicio: 09:30 a.m.	Hora finalización: 12:00 p.m.
Horarios/turnos habituales de trabajo: Sujetos a coordinación por cambio en el esquema de concurrencia.		
Describe las condiciones normales y/o habituales de trabajo: Ruido proveniente de actividad normal de oficina.		
Describe las condiciones de trabajo al momento de la medición: Las condiciones son normales durante el período de medición y con presencia limitada de colaboradores en el piso.		
Documentación que se adjuntara a la medición		
Certificado de calibración.	Se anexan al presente informe	
Plano o croquis.	Los planos serán presentados por la empresa	

[REDACTED]
Lc. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene O [REDACTED]
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

PROTOCOLO PARA MEDICION RUIDO EN EL AMBIENTE LABORAL										
Razón Social: [REDACTED]					C.U.I.T.: [REDACTED]					
Dirección: [REDACTED]		Localidad: C.A.B.A.		CP: 1001		Provincia:				
Datos de la Medición										
Punto de Medición	Sector	/ Puesto / Puesto Tipo/Puesto móvil	Tiempo de exposición del trabajador (Te, en horas)	Tiempo de integración (Tiempo de Medición)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente de impulso o de impacto)	Ruido de Impulso o de Impacto Nivel pico de presión acústica ponderado C (LC pico, en dBC)	SONIDO CONTINUO o INTERMITENTE			Cumple valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
							Nivel de Presión Acústica integrado (LAeq, Te en dBA)	Resultado de la suma de las fracciones	Dosis (en porcentaje %)	
1	Piso N° 20	Lado Alem	8 hs	20 min.	Intermitente	---	59,0	---	---	SI
2	Piso N° 20	Lado Rio	8 hs	21 min.	Intermitente	---	59,3	---	---	SI
3	Piso N° 20	Lado Della Paolera	8 hs	18 min.	Intermitente	---	59,7	---	---	SI
4	Piso N° 18	Esquina Retiro – Butty	8 hs	15 min.	Intermitente	---	58,3	---	---	SI
5	Piso N° 18	Lado Rio?	8 hs	18 min.	Intermitente	---	56,7	---	---	SI
Información adicional:										

Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME N° [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

Página 3 de 17

PROTOCOLO PARA MEDICION RUIDO EN EL AMBIENTE LABORAL	
Razón Social: [REDACTED]	C.U.I.T.: [REDACTED]
Dirección: [REDACTED]	Localidad: C.A.B.A.
CP: 1001	Provincia:
Análisis de los Datos y Mejoras a Realizar	
Conclusiones	Recomendaciones para adecuar el nivel de ruido a la legislación vigente
En los sectores de trabajo, correspondientes a los pisos N°18 y N°20, los niveles de ruido evaluados, No Superan el límite legal establecido en la Resolución MTESS 295-03 de 85dB(A) para una jornada de 8 horas diarias y 48 horas semanales de exposición.	Los terminales de pantalla pueden ser considerados suficientemente silenciosos como para no representar problemas higiénicos relacionados al ruido. Sin embargo un ambiente con cierto nivel de ruido producido por teléfonos, personas, etc. puede distraer la atención del colaborador obligándolo a esforzarse más para desempeñar correctamente su trabajo. Por esta razón es aconsejable que el nivel de ruido no sobrepase los 65 dB(A), si no se precisa gran concentración y los 55 dB(A) cuando se requiera mayor concentración. Dadas las características de las actividades desarrolladas en el sector, se aconseja que el nivel sonoro no supere los 65 dB(A).

Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME N° [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

Página 4 de 17

**PORTADA DESCRIPTIVA DE PROTOCOLOS
"CONFORT AMBIENTAL"**

FECHA	31 de marzo de 2022	Horario de inicio	09:30 a.m
CONDICIONES CLIMÁTICAS EXTERIORES	Vientos: Leves	Cielo: Despejado	
	Temperatura: 22,6 ° C	Humedad: 45,3%	
CONTAMINANTES	Condiciones Higrotérmicas ambientales, Monóxido de Carbono, y Dióxido de Carbono.		
TÉCNICA DE MUESTREO	Lectura directa		
LABORATORIO ANALÍTICO	No requiere.		
TÉCNICA DE LABORATORIO	No requiere.		
METODOLOGÍA	Muestreo puntual de lectura directa: La medición se realizó colocando equipos en punto fijo del sector evaluado, dejando aproximadamente 15 minutos que establezcan los sensores de temperatura y humedad, antes de tomar los parámetros. Para la velocidad de aire, se considero el promedio de los valores obtenidos en distintos puntos de cada sector evaluado. En las mediciones de monóxido de carbono, y dióxido de carbono, se calibra equipo en lugar limpio antes de cada medición.		
INSTRUMENTAL UTILIZADO Y CARACTERÍSTICAS	Termoanemómetro de hilo caliente marca Dwyer, para determinar corrientes de aire. Termohigrómetro marca TES 1360A. Monitor de Gases RAE systems, modelo Q-RAE plus y multiRAE, con tres sensores electroquímicos para medir CO, HS, %O2, CO2, H2S, y uno catalítico para medir explosividad.		
CANTIDAD DE MUESTRAS	Se evalúan 3 sectores del piso n°20 y 2 sectores del piso n°18.		
JORNADA LABORAL	Sujetos a coordinación por cambio en el esquema de concurrencia.		
OBSERVACIONES	Para los valores de referencia, se adoptaron los establecidos en norma ISO 7730, EN-27730 y la resolución MTESS 295/03.		
VALORES DE REFERENCIA	<ul style="list-style-type: none"> • Invierno: 20° C a 24° C – Verano 23° C a 26° C • Nunca excederá de 26° C • Velocidad de aire <math>\leq 0.15</math> m/seg. • Humedad relativa ambiente: 40 a 65% • Monóxido de Carbono 25 PPM • Dióxido de carbono 5000 PPM • Rango de Oxígeno 19.5% <math>< 22\%</math> 		



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME N° [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

"CONFORT AMBIENTAL"

VALORES HALLADOS DE CONCENTRACIÓN:

Sector	Puesto	Tiempo de muestreo	Temp. Ambiente (°C)	Humedad Relativa (%)	Veloc. Aire (m/seg)	Dióxido de Carbono (PPM)	Monóxido de Carbono (PPM)	Porcentaje de Oxígeno. (%)
Oficinas piso 20	Lado Alem	20 min.	20,1 °C	31,4 %	< 0,15	424	< 1	20,9
Oficinas piso 20	Lado Rio	21 min.	21,8 °C	31,6 %	< 0,15	520	< 1	20,9
Oficinas piso 20	Lado Della Paolera	18 min.	23,5 °C	28,0 %	< 0,11	670	< 1	20,9
Oficinas piso 18	Esquina Retiro-Butty	15 min.	22,9 °C	32,0 %	< 0,11	710	< 1	20,9
Oficinas piso 18	Lado Rio?	18 min.	23,3 °C	31,0 %	< 0,10	740	< 1	20,9

CONCLUSIONES:

Los parámetros de confort ambiental se encuentran dentro de los rangos recomendados.

Los niveles de concentración de monóxido de carbono y dióxido de carbono, se encuentran por debajo de los límites legales establecidos, para una jornada de 8hs. diarias, y 40hs. semanales.

El nivel de oxígeno hallado es el adecuado.

RECOMENDACIONES:

Mantener adecuado el sistema de ventilación para lograr las condiciones laborables en los rangos recomendados para el confort ambiental.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Provenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

**PORTADA DESCRIPTIVA DE PROTOCOLOS
"ILUMINANCIA"**

PROTOCOLO PARA MEDICIÓN DE ILUMINACIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL

Razón Social [REDACTED]

Dirección [REDACTED]

Localidad C.A.B.A.

Provincia

C. P. 1001

CUIT [REDACTED]

Horarios/Turnos Habituales de Trabajo: Sujetos a coordinación por cambio en el esquema de concurrencia.

Datos de la medición

Marca, modelo y número de serie del instrumento utilizado Modelo: TES1330A
Nº Serie: 041004169

Fecha de Calibración del Instrumental utilizado en la medición 15/02/2022

Metodología Utilizada en la Medición Método de cuadrículas según Resolución SRT 84/2012

Fecha de la Medición	Hora de Inicio	Hora de Finalización
31/03/2022	09:30 a.m.	12:20 p.m

Condiciones atmosféricas:

Las mediciones de iluminación se realizaron durante la jornada de trabajo. Al momento de su realización, el cielo se encontraba despejado, el viento era leve sin dirección definida, la temperatura era de 22,6 °C y la humedad relativa ambiente era de 45,3%.

Documentación que se adjuntara a la medición

Certificado de Calibración. Se adjuntó el certificado de calibración

Planos o Croquis del establecimiento.

Observaciones: Se realizaron las mediciones sin presencia de colaboradores, con las cortinas de los alrededores bajas y en horario diurno.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevención [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

PORTADA DESCRIPTIVA DE PROTOCOLOS
"ILUMINANCIA"

MEDICIÓN DE ILUMINACIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL									
Razón Social: [REDACTED]							CUIT: [REDACTED]		
Domicilio: [REDACTED]				Localidad: CABA		CP: 1001			
DATOS DE LA MEDICIÓN									
Punto de Muestreo	Hora	Sector	Sección / Puesto / Puesto Tipo	Tipo de Iluminación: Natural / Artificial / Mixta	Tipo de Fuente Luminica: Incandescente / Descarga / Mixta	Iluminación: General / Localizada / Mixta	Valor de la uniformidad de Iluminancia E mínima \geq (E media)/2	Valor Medido (Lux)	Valor requerido legalmente Según Anexo IV Dec. 351/79
1	09:30	Piso N°20	Lado Alem	Artificial	Descarga y Led	Mixta	234 \geq 154	309	500 Lux
2	09:45	Piso N°20	Lado Retiro	Artificial	Descarga y Led	Mixta	235 \geq 164	368	500 Lux
3	10:00	Piso N°20	Lado Rio	Artificial	Descarga y Led	Mixta	309 \geq 206	412	500 Lux
4	10:30	Piso N°20	Lado Della Paolera	Artificial	Descarga y Led	Mixta	281 \geq 186	373	500 Lux
5	11:00	Piso N°20	Lado Madero	Artificial	Descarga y Led	Mixta	28 \geq 136	272	500 Lux
6	11:20	Piso N°20	Lado Butty	Artificial	Descarga y Led	Mixta	101 \geq 118	236	500 Lux
7	12:00	Piso N°18	Esquina Retiro - Butty	Artificial	Descarga y Led	Mixta	142 \geq 169	378	500 Lux
8	12:20	Piso N°18	Lado Della Paolera	Artificial	Descarga y Led	Mixta	271 \geq 184	365	500 Lux
Información adicional:									

Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene Ocupacional
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

Página 8 de 17

PORTADA DESCRIPTIVA DE PROTOCOLOS
"ILUMINANCIA"

PROTOCOLO PARA MEDICION DE ILUMINACION EN EL AMBIENTE LABORAL	
Razón Social: [REDACTED] CUIT: [REDACTED]	
Domicilio: [REDACTED] Localidad: CABA CP: 1001	
Análisis de los Datos y Mejoras a Realizar	
CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES PARA ADECUAR EL NIVEL DE ILUMINACIÓN A LA LEGISLACION VIGENTE
<p>En las evaluaciones realizadas para determinar los niveles de iluminación se observó que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos los puntos de medición, No cumplen con los valores mínimos del servicio de iluminación establecidos en el Decreto N° 351/79 Capítulo 12: Iluminación y Color (Tablas 1 y 2). Los puntos de medición n°5, 6 y 7, No cumplen con los valores de uniformidad de iluminancia establecidos en el Decreto N° 351/79 Capítulo 12: Iluminación y Color (Tablas 1 y 2) y Resolución SRT 84/12. 	<p>Se deberá implementar un programa de mantenimiento periódico preventivo y de limpieza de los artefactos de iluminación, que detecte y corrija las anomalías.</p> <p>Se recomienda además:</p> <ul style="list-style-type: none"> Renovar las lámparas y tubos agotados o quemados Limpiar las luminarias en forma periódica. Pintar las paredes y los techos de colores claros. Utilizar luminarias adicionales Cambiar el conjunto (luminaria y artefacto) a una posición más efectiva

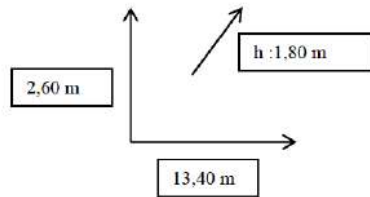
Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene Ocupacional
Mat. [REDACTED]
I&D Prevenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

Página 9 de 17

MEDICIÓN DE ILUMINACIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL			
Razón Social	[REDACTED]		
Dirección	[REDACTED]		
Localidad	C.A.B.A.	C.P.:	1001
Planos o croquis ¹			

1. PISO N°20 – LADO ALEM.

270	336	348	267	306	268	299	237	Sala
324	330	354	271	405	362	333	234	
Pasillo								



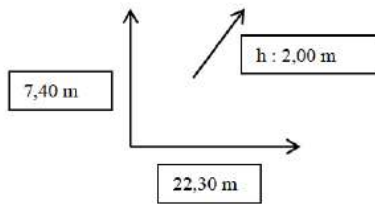
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

2. PISO N°20 – LADO RETIRO.

344	235	360	335	336	396	398
374	399	305	327	380	319	285
Pasillo						
457	409	348	438	370	434	458
358	251	239	303	529	470	455



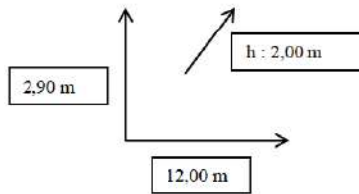
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

3. PISO N°20 – LADO RÍO.

Pasillo					
451	365	482	354	431	476
388	387	406	451	405	369
394	393	413	309	485	455



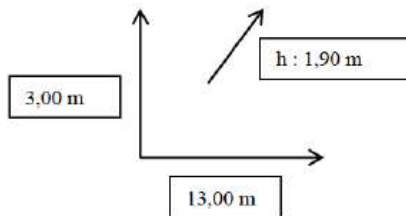
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [Redacted]
Laboratorio de Higiene [Redacted]
Mat. COPIME [Redacted]
I&D Prevenci [Redacted]
EXPERTA ART S.A.

4. PISO N°20 – LADO DELLA PAOLERA.

408	377	356	329	373	336	397	351
360	387	281	397	427	447	387	348
Pasillo							



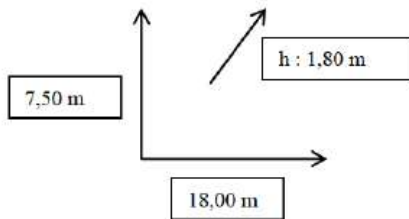
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [Redacted]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [Redacted]
I&D Prevenci [Redacted]
EXPERTA ART S.A.

5. PISO N°20 – LADO MADERO.

213	96	194	211	326	147	28
315	234	286	238	281	193	135
Pasillo						
444	409	369	394	339	346	325
356	340	301	278	373	237	214



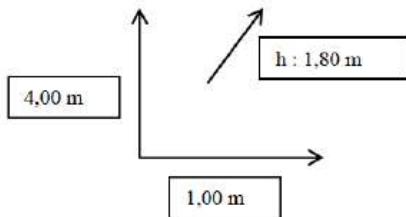
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

6. PISO N°20 – LADO BUTTY.

157	267	242	101	157	180	250
215	265	208	270	260	207	172
146	393	297	274	346	350	180
Pasillo						



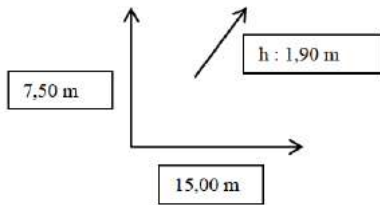
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [REDACTED]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. COPIME [REDACTED]
I&D Prevenci [REDACTED]
EXPERTA ART S.A.

7. PISO Nº18 – ESQUINA RETIRO - BUTTY.

[Hatched Area]		458	463	685	392	528	[Hatched Area]	
		467	408	177	419	645		
Pasillo								
339	202	429	352	181	447	434	503	[Hatched Area]
267	255	296	221	142	379	142	592	



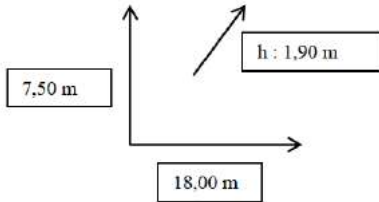
Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [Redacted]
Laboratorio de Higiene y Seguridad
Mat. [Redacted]
I&D Prevención
EXPERTA ART S.A.

8. PISO N°18 – LADO DELLA PAOLERA.

CORRIDORIO	308	346	299		355	372	286	456
	336	367	278		419	344	427	271
	Pasillo							
	365	407	514		321	283	338	428
	322	445	354		373	379	405	533



Planos o croquis sin escala alguna. Valen de referencia de los puntos de medición.



Lic. [Redacted]
Laboratorio de Higiene [Redacted]
Mat. COPIME [Redacted]
I&D Prevenci [Redacted]
EXPERTA ART S.A.

Anexo II: RGRL Oficina CABA



RESOLUCIÓN SRT N° 463/2009

ANEXO I: RELEVAMIENTO GENERAL DE RIESGOS LABORALES

El presente relevamiento deberá ser completado obligatoriamente en todos sus campos por el empleador o profesional responsable, revistiendo los datos allí consignados carácter de declaración jurada.
El relevamiento deberá ser realizado para cada uno de los establecimientos que disponga la empresa. Para los empleadores cuya actividad se desarrolle en embarcaciones, las mismas serán consideradas como establecimientos.
En caso de empresas de servicios eventuales, el empleador deberá llenar la declaración jurada en todos los campos correspondientes a su responsabilidad, debiendo consignar por separado el nombre o razón social y domicilio de los empleadores donde está prestando servicio.

DATOS GENERALES DEL ESTABLECIMIENTO

Nombre de la Empresa: [REDACTED]

N° de contrato: [REDACTED] CUIT/CUP N°: [REDACTED] N° de Establecimiento: 1

Dirección del Establecimiento: Calle [REDACTED]

N°: [REDACTED] Piso: [REDACTED] Oficina: [REDACTED] Localidad: CAPITAL FEDERAL

Provincia: CAPITAL FEDERAL Código Postal: 1001

Actividad Económica Rev. 3 CIU: [REDACTED] Superficie del Establecimiento en metros cuadrados: 8804

ESTADO DE CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA VIGENTE (DEC. 351/79)

FECHA: 03/06/2011

N°	CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO/NA	FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE	
SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO						
1	¿Dispone del Servicio de Higiene y Seguridad?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art. 3, Dec. 1338/96	
2	¿Cumple con las horas profesionales según Decreto 1338/96?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Dec. 1338/96	
3	¿Posee documentación actualizada sobre análisis de riesgos y medidas preventivas, en los puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art. 10, Dec. 1338/96	
SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO						
4	¿Dispone del Servicio de Medicina del Trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art. 3, Dec. 1338/96	
5	¿Posee documentación actualizada sobre acciones tales como educación sanitaria, socorro, vacunación y estudios de ausentismo por morbilidad?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art. 5, Dec. 1338/96	
6	¿Se realizan los exámenes periódicos?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Res. 43/97 y 54/98. Art. 9 a) Ley 19587	
HERRAMIENTAS						
7	¿Las herramientas están en estado de conservación adecuado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 9 b) Ley 19587
8	¿La empresa provee herramientas óptimas y seguras?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 9 b) Ley 19587
9	¿Las herramientas corto-punzantes poseen fundas o vainas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Art. 110, Dec. 351/79. Art. 9 b) Ley 19587
10	¿Existe un lugar destinado para la ubicación ordenada de las herramientas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 9 b) Ley 19587
11	¿Las portátiles eléctricas poseen protecciones para evitar riesgos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 9 b) Ley 19587
12	¿Las neumáticas e hidráulicas poseen válvulas de cierre automático al dejar de accionarlas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 8 b) Ley 19587
MÁQUINAS						
13	¿Tienen todas las máquinas y herramientas protecciones para evitar riesgos al trabajador?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 110, Dec. 351/79. Art. 8 b) Ley 19587
14	¿Existen dispositivos de parada de emergencia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 103 y 104, Dec. 351/79. Art. 8 b) Ley 19587
15	¿Se han previsto sistemas de bloqueo de la máquina para operaciones de mantenimiento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 15, Arts. 108 y 109, Dec. 351/79. Art. 8 b) Ley 19587
16	¿Tienen las máquinas eléctricas, sistema de puesta a tierra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 14, Anexo VI Pts. 3.3.1, Dec. 351/79. Art. 8 b) Ley 19587
17	¿Están identificadas, conforme a normas IRAM, todas las partes de máquinas y equipos que en accionamiento puedan causar daño a los trabajadores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 12, Arts. 77, 78 y 81, Dec. 351/79. Art. 9 d) Ley 19587
ESPACIOS DE TRABAJO						
18	¿Existe orden y limpieza en los puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap. 5, Art. 42, Dec. 351/79.	
19	¿Existen depósitos de residuos en los puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art. 8 a) y Art. 9 e) Ley 19587	

Los datos se recopilarán únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/00). Deposition 10/98, Dirección Nacional de Protección de Datos Personales. Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita, excepto si se acredita un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales".

N° de Contrato: [REDACTED]

FIRMA

Página 1 de 8

FORMULARIO RES463 - 351

Solicitud N°

N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO/NA	FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE
20	¿Tienen las salientes y partes móviles de máquinas y/o instalaciones, señalización y protección?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.12 Art. 81. Dec.351/79. Art. 9 j) Ley 19587
ERGONOMÍA					
21	¿Se desarrolla un Programa de Ergonomía Integrado para los distintos puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Anexo I Res.295/03. Art.6 a) Ley 19587
22	¿Se realizan controles de ingeniería a los puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	
23	¿Se realizan controles administrativos y seguimientos a los puestos de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	
PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS					
24	¿Existen medios o vías de escape adecuadas en caso de incendio?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.12 Art.80 y Cap.18. Art.172 Dec.351/79
25	¿Cuentan con estudio de carga de fuego?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 183 Dec.351/79
26	¿La cantidad de matafuegos es acorde a la carga de fuego?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art.175 y 176 Dec.351/79. Art.9 g) Ley 19587
27	¿Se registra el control de recargas y/o reparación?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 183 a 186 Dec.351/79
28	¿Se registra el control de prueba hidráulica de carros y/o matafuegos?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 183 a 185 Dec.351/79
29	¿Existen sistemas de detección de incendios?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 182 Dec.351/79
30	¿Cuentan con habilitación los carros y/o matafuegos y demás instalaciones para extinción?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 183 Dec.351/79
31	¿El depósito de combustibles cumple con la legislación vigente?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 164 a 168 Dec.351/79
32	¿Se acredita la realización periódica de simulacros de evacuación?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 187 Dec.351/79. Art. 9 k) Ley 19587
33	¿Se dispone de estanterías o elementos equivalentes de material no combustible o metálico?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 169 Dec.351/79. Art. 9 h) Ley 19587
34	¿Se separan en forma alternada, las de materiales combustibles con las no combustibles y las que puedan reaccionar entre si?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
ALMACENAJE					
35	¿Se almacenan los productos respetando la distancia mínima de 1 m entre la parte superior de las estibas y el techo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.18 Art.169 Dec.351/79. Art.9 h) Ley 19587
36	¿Los sistemas de almacenaje permiten una adecuada circulación y seguridad?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.5 Art.42 y 43 Dec.351/79. Art.8 d) Ley 19587
37	¿En los almacenajes a granel, las estibas cuentan con elementos de contención?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
ALMACENAJE DE SUSTANCIAS PELIGROSAS					
38	¿Se encuentran separados los productos incompatibles?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 Dec.351/79. Art.9 h) Ley 19587
39	¿Se identifican los productos riesgosos almacenados?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 Dec.351/79. Art.9 h) y Art.8 c) Ley 19587
40	¿Se proveen elementos de protección adecuados al personal?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 Dec.351/79. Art.8 c) Ley 19587
41	¿Existen duchas de emergencia y/o lava ojos en los sectores con productos peligrosos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.5 Art. 42 Dec.351/79. Art.8 b) y Art.9 j) Ley 19587
42	¿En atmósferas inflamables, la instalación eléctrica es antiexplosiva?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.18 Art. 165, 166 y 167 Dec.351/79.
43	¿Existe un sistema para control de derrames de productos peligrosos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 y 148 Dec.351/79. Art.8 a) Ley 19587
SUSTANCIAS PELIGROSAS					
44	¿Su fabricación y/o manipuleo cumplimenta la legislación vigente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 y 147 a 150. Dec.351/79. Art.8 d) Ley 19587
45	¿Todas las sustancias que se utilizan poseen sus respectivas hojas de seguridad?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
46	¿Las instalaciones y equipos se encuentran protegidos contra el efecto corrosivo de las sustancias empleadas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.148 Dec.351/79. Art.8 b) y d) Ley 19587
47	¿Se fabrican, depositan o manipulan sustancias explosivas teniendo en cuenta lo reglamentado por Fabricaciones Militares?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.146 Dec.351/79. Art.8 a), b), c) y d) Ley 19587
48	¿Existen dispositivos de alarma acústicos y visuales donde se manipulen sustancias infectadas y/o contaminantes?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.149 Dec.351/79. Art.8 a), b) y c) Ley 19587
49	¿Se ha señalado y resguardado la zona o los elementos afectados ante casos de derrame de sustancias corrosivas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.148 Dec.351/79. Art.8 a), b) y c) Ley 19587
50	¿Se ha evitado la acumulación de desechos orgánicos en estado de putrefacción, e implementado la desinfección correspondiente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.150 Dec.351/79. Art.9 e) Ley 19587
51	¿Se confeccionó un plan de seguridad para casos de emergencia, y se colocó en lugar visible?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.145 Dec.351/79. Art.9 j) y k) Ley 19587

Los datos se recolectan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/06). Disposición 10/08. Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales.

N° de Contrato

FIRMA

FORMULARIO RES463 - 351

Solicitud N°

N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO	N/A	FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE
RIESGO ELÉCTRICO						
52	¿Están todos los cableados eléctricos adecuadamente contenidos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art. 95 y 96 Dec.351/79. Art.9 d) Ley 19587
53	¿Los conectores eléctricos se encuentran en buen estado?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	
54	¿Las instalaciones y equipos eléctricos cumplen con la legislación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	
55	¿Las tareas de mantenimiento son efectuadas por personal capacitado y autorizado por la empresa?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art. 98 Dec.351/79. Art.8 d) Ley 19587
56	¿Se efectúan y registran los resultados del mantenimiento de las instalaciones en base a programas confeccionados de acuerdo a normas de seguridad?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art. 98 Dec.351/79. Art.9 d) Ley 19587
57	¿Los proyectos de instalaciones y equipos eléctricos de más de 1000 voltios cumplen con lo establecido en la legislación vigente y están aprobados por el responsable de Higiene y Seguridad en el rubro de su competencia?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art. 97 Dec.351/79. Art.9 c) Ley 19587
58	¿Se adoptan las medidas de seguridad en locales donde se manipulan sustancias corrosivas, inflamables y/o explosivas o de alto riesgo y en locales húmedos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art. 99 Dec.351/79. Art.9 d) Ley 19587
59	¿Se han adoptado las medidas para la protección contra riesgos de contacto directo e indirecto?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art.100 Dec.351/79 y punto 3.3.2 Anexo VI.Art.8 b) Ley 19587
60	¿Se han adoptado medidas para eliminar la electricidad estática en todas las operaciones que puedan producirse?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art.101 Dec.351/79 y punto 3.6 Anexo VI.Art.8 b) Ley 19587
61	¿Posee instalación para prevenir sobre tensiones producidas por descargas atmosféricas (pararrayos)?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art.102 Dec.351/79. Art.8 b) Ley 19587
62	¿Poseen las instalaciones tomas a tierra independientes de la instalada para descargas atmosféricas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.14 Art.102 y Anexo VI, punto 3.3.1. Art.8 b) Ley 19587
63	¿Las puestas a tierra se verifican periódicamente mediante mediciones?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Anexo VI, punto 3.1 Dec.351/79. Art.8 b) Ley 19587
APARATOS SOMETIDOS A PRESIÓN						
64	¿Se realizan los controles e inspecciones periódicas establecidas en calderas y todo otro aparato sometido a presión?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.140 Dec.351/79. Art.9 b) Ley 19587
65	¿Se han fijado las instrucciones detalladas con esquemas de la instalación y de los procedimientos operativos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.138 Dec.351/79 Art.9 j) Ley 19587
66	¿Se protegen los homos, calderas, etc., para evitar la acción del calor?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.139 Dec.351/79. Art.8 b) Ley 19587
67	¿Están los cilindros que contengan gases sometidos a presión adecuadamente almacenados?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.142 Dec.351/79. Art.9 b) Ley 19587
68	¿Los restantes aparatos sometidos a presión, cuentan con dispositivos de protección y seguridad?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.141 y Art.143. Art.9 b) Ley 19587
69	¿Cuenta el operador con la capacitación y/o habilitación pertinente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.138 Dec.351/79. Art.9 k) Ley 19587
70	¿Están aislados y convenientemente ventilados los aparatos capaces de producir frío, con posibilidad de desprendimiento de contaminantes?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.16 Art.144 Dec.351/79. Art.8 b) Ley 19587
EQUIPOS Y ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (E.P.P.)						
71	¿Se provee a todos los trabajadores de los elementos de protección personal adecuados, acorde a los riesgos a los que se hallan expuestos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Cap.19 Art.188 a 190 Dec.351/79. Art.8 c) Ley 19587
72	¿Existen señalizaciones visibles en los puestos y/o lugares de trabajo sobre la obligatoriedad del uso de los elementos de protección personal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Cap.12 Art. 84 Dec.351/79. Art.9 j) Ley 19587
73	¿Se verifica la existencia de registros de entrega de los EPP?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Art. 28 inc. h) Dto. 170/96
74	¿Se realizó un estudio por puesto de trabajo o sector donde se detallan los EPP necesarios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-----	Cap.19 Art.188 Dec.351/79
ILUMINACIÓN Y COLOR						
75	¿Se cumple con los requisitos de iluminación establecidos en la legislación vigente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.12 Art.71 Dec.351/79. Art.8 a) Ley 19587
76	¿Se ha instalado un sistema de iluminación de emergencia, en casos necesarios, acorde a los requerimientos de la legislación vigente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.12 Art.76 Dec.351/79
77	¿Se registran mediciones en el puesto y/o lugares de trabajo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.12 Art.73 a 75 Dec.351/79. y Art.10 Dec.1338/96
78	¿Los niveles existentes cumplen con la legislación vigente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	Cap.12 Art.73 a 75 Dec.351/79. Art. 8 a) Ley 19587

Los datos se recopilan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 61 Ley 25.326/00) Disposición 10/08, Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales."

N° de Contrato

FIRMA

FORMULARIO RES463 - 351

Solicitud N°

N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO	N/A	FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE
79	¿Existe marcación visible de pasillos, circulaciones de tránsito y lugares de cruce donde circulen cargas suspendidas y otros elementos de transporte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.12 Art.79 Dec.351/79 y Art. 9 j) Ley 19587
80	¿Se encuentran señalizados los caminos de evacuación en caso de peligro e indicadas las salidas normales y de emergencia?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.12 Art.80 y Cap.18 Art.172 inc.2 Dec.351/79 y Art. 9 j) Ley 19587
81	¿Se encuentran identificadas las cañerías?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.12 Art.82 Dec. 351/79
CONDICIONES HIGROTÉRMICAS						
82	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 8 Art. 60 Dec.351/79 Anexo III Res.295 y Art.10 Dec.1338/96 Art.8 inc. a) Ley 19587
83	¿El personal sometido a estrés por frío, está protegido adecuadamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.8 Art.60 Dec.351/79 y Anexo III Res.295. Art.8 inc. a) Ley 19587.
84	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo del personal sometido a estrés por frío?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
85	¿El personal sometido a estrés térmico y tensión térmica está protegido adecuadamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
86	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo del personal sometido a estrés térmico/tensión térmica?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.8 Art.60 inc 4 Dec.351/79. Art.8 inc. a) Ley 19587.
RADIACIONES IONIZANTES						
87	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones ionizantes (Ej.: Rayos X en radiografías), los trabajadores y las fuentes, cuentan con la autorización del organismo competente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.10 Art.62, Dec.351/79
88	¿Se encuentran habilitados los operadores y los equipos generadores de radiaciones ionizantes ante el organismo competente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Art.10 Dto.1338/96 y Anexo II Res.295/03
89	¿Se lleva el control y registro de las dosis individuales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
90	¿Los valores hallados, se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
LASERES						
91	¿Se han aplicado las medidas de control a la clase de riesgo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Anexo II Res.295/03
92	¿Las medidas aplicadas cumplen con lo establecido en la normativa vigente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
RADIACIONES NO IONIZANTES						
93	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones no ionizantes (Ej. Soldadura) que puedan generar daños a los trabajadores, están estos protegidos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.10 Art. 63 Dec. 351/79. Art.8 inc. d) Ley 19587
94	¿Se cumple con la normativa vigente para campos magnéticos estáticos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Anexo II, Res.295/03
95	¿Se registran las mediciones de radiofrecuencia y/o microondas en los lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.9 Art. 63 Dec. 351/79, Art.10 Dec.1338/96 y Anexo II Res.295/03. Art.10 Dec.1338/96 y Anexo II
96	¿Se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Anexo II, Res.295/03
97	¿En caso de existir radiación infrarroja, se registran mediciones de las mismas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Art. 10 Dec. 1338/96 y Anexo II Res.295/03
98	¿Los valores hallados se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Anexo II, Res.295/03
99	¿En caso de existir radiación ultravioleta se registran las mediciones de las mismas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Art. 10 Dec. 1338/96 y Anexo II Res.295/03
100	¿Los valores hallados se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Anexo II, Res.295/03
PROVISIÓN DE AGUA						
101	¿Existe provisión de agua potable para el consumo e higiene de los trabajadores?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.6 Art.57-Dec.351/79, Art. 8 a) Ley 19587
102	¿Se registran los análisis bacteriológicos y físico químicos del agua de consumo humano con la frecuencia requerida?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.6 Art. 57 y 58-Dec.351/79 y Res. MTSS 523/95, Art.8 a) Ley 19587
103	¿Se ha evitado el consumo humano del agua para uso industrial?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.6 Art. 57-Dec.351/79, Art. 8 a) Ley 19587
DESAGÜES INDUSTRIALES						
104	¿Se recogen y canalizan por conductos, impidiendo su libre escurrimiento?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap. 7 Art. 59-Dec.351/79
105	¿Se ha evitado el contacto de líquidos que puedan reaccionar originando desprendimiento de gases tóxicos ó contaminantes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap. 7 Art. 59-Dec.351/79
106	¿Son evacuados los efluentes a plantas de tratamiento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
107	¿Se limpia periódicamente la planta de tratamiento, con las precauciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	

Los datos se recolectan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vincula/rá con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/00). Disposición 10/08, Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales."

N° de Contrato

FIRMA

FORMULARIO RES463 - 351

Solicitud N°				
N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO/ A FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE
	necesarias de protección para el personal que efectúe estas tareas?			
BAÑOS, VESTUARIOS Y COMEDORES				
108	¿Existen baños aptos higiénicamente?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.5 Art.46 a 49-Dec.351/79
109	¿Existen vestuarios aptos higiénicamente y poseen armarios adecuados e individuales?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.5 Art. 50 y 51-Dec.351/79
110	¿Existen comedores aptos higiénicamente?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.5 Art.52-Dec.351/79
111	¿La cocina reúne los requisitos establecidos?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.5 Art. 53-Dec. 351/79
112	¿Los establecimientos temporarios cumplen con las exigencias de la legislación vigente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.5 Art. 56-Dec.351/79
APARATOS PARA IZAR, MONTACARGAS Y ASCENSORES				
113	¿Se encuentra identificada la carga máxima en dichos equipos?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art.114 y 122-Dec.351/79
114	¿Peseen parada de máximo nivel de sobrecarga en el sistema de fuerza motriz?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art.117-Dec.351/79
115	¿Se halla la alimentación eléctrica del equipo en buenas condiciones?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.14 Art. 95 y 96-Dec.351/79, Art. 9 b) Ley 19587
116	¿Tienen los ganchos de izar traba de seguridad?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art. 126-Dec.351/79, Art. 9 b) Ley 19587
117	¿Los elementos auxiliares de elevación se encuentran en buen estado (cadenas, perchas, eslingas, fajas, etc.)?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art. 122, 123, 124 y 125-Dec.351/79
118	¿Se registra el mantenimiento preventivo de estos equipos?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap. 15 Art. 116-Dec.351/79, Art. 10-Dec.1338/96, Art. 9 b) Ley 19587
119	¿Reciben los operadores instrucción respecto a la operación y uso correcto del equipo de izar?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap. 21 Art. 208 a 210-Dec.351/79, Art. 9 k) Ley 19587
120	¿Los ascensores y montacargas cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad en lo relativo a la construcción, instalación y mantenimiento?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art. 137-Dec.351/79
121	¿Los aparatos para izar, aparejos, puentes grúa, transportadores cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.15 Art.114 a 132-Dec.351/79
CAPACITACIÓN				
122	¿Se capacita a los trabajadores acerca de los riesgos específicos a los que se encuentren expuestos en su puesto de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.21 Art. 208 a 210-Dec.351/79, Art. 9 k) Ley 19587
123	¿Existen programas de capacitación con planificación en forma anual?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.21 Art.211-Dec.351/79, Art. 9 k) Ley 19587
124	¿Se entrega por escrito al personal las medidas preventivas tendientes a evitar las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.21 Art. 213-Dec.351/79, Dec.1338/96, Art. 9 k) Ley 19587
PRIMEROS AUXILIOS				
125	¿Existen botiquines de primeros auxilios acorde a los riesgos existentes?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Art. 9 j) Ley 19587
VEHÍCULOS				
126	¿Cuentan los vehículos con los elementos de seguridad?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79,
127	¿Se ha evitado la utilización de vehículos con motor a explosión en lugares con peligro de incendio o explosión, ó bien aquellos cuentan con dispositivos de seguridad apropiados para evitar dichos riesgos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
128	¿Disponen de asientos que neutralicen las vibraciones, tengan respaldo y apoyapies?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
129	¿Son adecuadas las cabinas de protección para las inclemencias del tiempo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Art.8 b) Ley 19587
130	¿Son adecuadas las cabinas para proteger del riesgo de vuelco?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.15, Art.103-Dec.351/79, Art. 8 b) Ley 19587
131	¿Están protegidas para los riesgos de desplazamiento de cargas?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.15 Art.134-Dec.351/79
132	¿Poseen los operadores capacitación respecto a los riesgos inherentes al vehículo que conducen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.21 Art. 208 y 209-Dec.351/79, Art. 9 k) Ley 19587
133	¿Están los vehículos equipados con luces, frenos, dispositivo de aviso acústico-luminoso, espejos, cinturón de seguridad, bocina y matafuegos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.15 Art.134-Dec.351/79
134	¿Se cumplen las condiciones que deben reunir los ferrocarriles para el transporte interno?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Cap.15 Art.136-Dec.351/79
CONTAMINACIÓN AMBIENTAL				
135	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cap.9 Art. 61 incs. 2 y 3-Dec.351/79 Anexo IV Res.295/03, Art.10-Dec.1338/96

Los datos se recolectan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/00). Disposición 10/00. Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales.

N° de Contrato

FIRMA

FORMULARIO RES463 - 351

Solicitud N°					
N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO/NA	FECHA REGUL.	NORMATIVA VIGENTE
136	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.9 Art. 61-Dec.351/79, Art. 9 c) Ley 19587
RUIDOS					
137	¿Se registran las mediciones de nivel sonoro continuo equivalente en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.13 Art.85 y 86-Dec.351/79, Anexo V Res.295/03 Art.10-Dec.1338/96
138	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.13 Art. 87-Dec.351/79, Anexo V Res.295/03, Art. 9 f) Ley 19587
ULTRASONIDOS E INFRASONIDOS					
139	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.13 Art.93 Dec. 351/79 Anexo V Res.295/03 Art.10, Dec.1338/96
140	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.13 Art.93 Dec.351/79 Anexo V Res.295/03 Art.10 Dec.1338/96, Art.9 f) Ley 19587.
VIBRACIONES					
141	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.13 Art.94 Dec. 351/79 Anexo V Res.295/03 Art.10, Dec.1338/96
142	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.13 Art.94 Dec.351/79 Anexo V Res.295/03 Art.10 Dec.1338/96, Art.9 f) Ley 19587.
UTILIZACIÓN DE GASES					
143	¿Los recipientes con gases se almacenan adecuadamente?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.16 Art.142 Dec.351/79
144	¿Los cilindros de gases son transportados en carretillas adecuadas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
145	¿Los cilindros de gases almacenados cuentan con el capuchón protector y tienen válvula cerrada?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
146	¿Los cilindros de oxígeno y acetileno cuentan con válvulas antirretorno de llama?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.153 Dec.351/79
SOLDADURA					
147	¿Existe captación localizada de humos de soldadura?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.152 y 157 Dec.351/79
148	¿Se utilizan pantallas para la proyección de partículas y chispas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.152 y 156 Dec.351/79
149	¿Las mangueras, reguladores, manómetros, sopletes y válvulas antirretornos se encuentran en buen estado?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.17 Art.153 Dec.351/79
ESCALERAS					
150	¿Todas las escaleras cumplen con las condiciones de seguridad?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Anexo VII Punto 3 Dec.351/79
151	¿Todas las plataformas de trabajo y rampas cumplen con las condiciones de seguridad?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Anexo VII Punto 3.11 y 3.12 Dec.351/79
MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE LAS MÁQUINAS, EQUIPOS E INSTALACIONES EN GENERAL					
152	¿Posee programa de mantenimiento preventivo, en base a razones de riesgos y otras situaciones similares, para máquinas e instalaciones, tales como:	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art.9 b) y d) Ley 19587
153	Instalaciones eléctricas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.14 Art. 98-Dec.351/79, Art. 9 b) y d) Ley 19587
154	Aparatos para izar.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.15 Art. 116-Dec.351/79, Art. 9 b) y d) Ley 19587
155	Cables de equipos para izar.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.15 Art.123-Dec.351/79, Art. 9 b) y d) Ley 19587
156	Ascensores y Montacargas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Cap.15 Art. 137-Dec.351/79, Art. 9 b) y d) Ley 19587
157	Calderas y recipientes a presión.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	Cap.16 Art. 140-Dec.351/79, Art. 9 b) y d) Ley 19587
158	¿Cumplimenta dicho programa de mantenimiento preventivo?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----	Art.9 b) y d) Ley 19587
OTRAS RESOLUCIONES LEGALES RELACIONADAS					
159	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 415/02 – Registro de Agentes Cancerígenos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
160	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 497/03 – Registro de PCB's?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
161	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 743/32 – Registro de Accidentes Mayores?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	-----	
N°	OBSERVACIONES				

Los datos se recolectan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/00), Disposición 10/08, Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326". Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales."

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL EMPLEADOR

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL RESPONSABLE DE HIGIENE Y SEGURIDAD

ANEXO I

LISTADO DE SUSTANCIAS Y AGENTES CANCERÍGENOS		Planilla A
DESCRIPCIÓN		SI
4 AMINOBIFENILO		<input type="checkbox"/>
ARSENICO Y SUS COMPUESTOS		<input type="checkbox"/>
AMIANTO (ASBESTO)		<input type="checkbox"/>
BENCENO		<input type="checkbox"/>
BENCIDINA		<input type="checkbox"/>
BERILIO Y SUS COMPUESTOS		<input type="checkbox"/>
CLOROMETIL METIL ETER, GRADO TECNICO EN CONJUNTO CON BIS (CLOROMETIL) ETER		<input type="checkbox"/>
CADMIO Y COMPUESTOS		<input type="checkbox"/>
CLORURO DE VINILO		<input type="checkbox"/>
CROMO HEXAVALENTE Y SUS COMPUESTOS		<input type="checkbox"/>
BETA NAFTILAMINA / 2-NAFTILAMINA		<input type="checkbox"/>
OXIDO DE ETILENO		<input type="checkbox"/>
GAS MOSTAZA		<input type="checkbox"/>
NIQUEL Y SUS COMPUESTOS		<input type="checkbox"/>
RADON-222 Y SUS PRODUCTOS DE DECAIMIENTO		<input type="checkbox"/>
SILICE (INHALADO EN FORMA DE CUARZO O CRISTOBALITA DE ORIGEN OCUPACIONAL)		<input type="checkbox"/>
TALCO CONTENIENDO FIBRAS ASBESTIFORMES		<input type="checkbox"/>
ALQUITRANES		<input type="checkbox"/>
ASFALTOS		<input type="checkbox"/>
HOLLIN		<input type="checkbox"/>
ACEITES MINERALES (NO TRATADOS O LIGERAMENTE TRATADOS)		<input type="checkbox"/>
ALCOHOL ISOPROPILICO (MANUFACTURA POR EL METODO DE LOS ACIDOS FUERTES)		<input type="checkbox"/>
AURAMINA, MANUFACTURA DE		<input type="checkbox"/>
HEMATITA, MINERIA DE PROFUNDIDAD CON EXPOSICIÓN AL RADON		<input type="checkbox"/>
MAGENTA, MANUFACTURA DE		<input type="checkbox"/>

La codificación aquí representada corresponde al listado de Códigos de Agentes de Riesgo, normado en la Disposición G.P. y C. N°005 de fecha de 10 de Mayo de 2005.

DIFENILOS POLICLORADOS						Planilla B
Difenilos Policlorados	SI	Difenilos Policlorados	SI	Difenilos Policlorados	SI	
Aceclor	<input type="checkbox"/>	Diador	<input type="checkbox"/>	Orophena	<input type="checkbox"/>	
Adkanel	<input type="checkbox"/>	Dicolor	<input type="checkbox"/>	PCB	<input type="checkbox"/>	
ALC	<input type="checkbox"/>	Diconal	<input type="checkbox"/>	PCB's	<input type="checkbox"/>	
Apirolio	<input type="checkbox"/>	Diphenyl, chlorinated	<input type="checkbox"/>	PCBs	<input type="checkbox"/>	
Apirorio	<input type="checkbox"/>	DK	<input type="checkbox"/>	Phaeoclor	<input type="checkbox"/>	
Arochlor	<input type="checkbox"/>	Duconal	<input type="checkbox"/>	Phenochlor	<input type="checkbox"/>	
Arochlors	<input type="checkbox"/>	Dylcanol	<input type="checkbox"/>	Phenoeler	<input type="checkbox"/>	
Aroclor	<input type="checkbox"/>	Educarel	<input type="checkbox"/>	Plastivar	<input type="checkbox"/>	
Aroclors	<input type="checkbox"/>	EEC-18	<input type="checkbox"/>	Polychlorinated biphenyl	<input type="checkbox"/>	
Arubren	<input type="checkbox"/>	Elaol	<input type="checkbox"/>	Polychlorinated biphenyls	<input type="checkbox"/>	
Asbestol	<input type="checkbox"/>	Electrophenyl	<input type="checkbox"/>	Polychlorinated diphenyl	<input type="checkbox"/>	
ASK	<input type="checkbox"/>	Elemex	<input type="checkbox"/>	Polychlorinated diphenyls	<input type="checkbox"/>	
Askaol	<input type="checkbox"/>	Elinol	<input type="checkbox"/>	Polychlorobiphenyl	<input type="checkbox"/>	
Askanel	<input type="checkbox"/>	Eucarel	<input type="checkbox"/>	Polychlorodiphenyl	<input type="checkbox"/>	
Auxol	<input type="checkbox"/>	Fenchlor	<input type="checkbox"/>	Prodelec	<input type="checkbox"/>	
Bakola	<input type="checkbox"/>	Fenclor	<input type="checkbox"/>	Pydraul	<input type="checkbox"/>	
Biphenyl, chlorinated	<input type="checkbox"/>	Fenocloro	<input type="checkbox"/>	Pyraclor	<input type="checkbox"/>	
Chlophen	<input type="checkbox"/>	Gilotherm	<input type="checkbox"/>	Pyralene	<input type="checkbox"/>	
Chloretol	<input type="checkbox"/>	Hydel	<input type="checkbox"/>	Pyranol	<input type="checkbox"/>	
Chloretol	<input type="checkbox"/>	Hyrol	<input type="checkbox"/>	Pyroclor	<input type="checkbox"/>	
Chlorinated biphenyl	<input type="checkbox"/>	Hyvol	<input type="checkbox"/>	Pyrenol	<input type="checkbox"/>	
Chlorinated diphenyl	<input type="checkbox"/>	Inclor	<input type="checkbox"/>	Saf-T-Kuhl	<input type="checkbox"/>	
Chlorinol	<input type="checkbox"/>	Inerteen	<input type="checkbox"/>	Saf-T-Kohl	<input type="checkbox"/>	
Chlorobiphenyl	<input type="checkbox"/>	Inertenn	<input type="checkbox"/>	Santosol	<input type="checkbox"/>	
Chlorodiphenyl	<input type="checkbox"/>	Kanachlor	<input type="checkbox"/>	Santothem	<input type="checkbox"/>	
Chlorphen	<input type="checkbox"/>	Kaneclor	<input type="checkbox"/>	Santothem	<input type="checkbox"/>	
Chonextol	<input type="checkbox"/>	Kennechlor	<input type="checkbox"/>	Santovac	<input type="checkbox"/>	
Chorinol	<input type="checkbox"/>	Kenneclor	<input type="checkbox"/>	Solvol	<input type="checkbox"/>	
Chorinol	<input type="checkbox"/>	Leromoll	<input type="checkbox"/>	Sorol	<input type="checkbox"/>	
Clorphen	<input type="checkbox"/>	Magvar	<input type="checkbox"/>	Soval	<input type="checkbox"/>	
Clorphenariz	<input type="checkbox"/>	MCS 1489	<input type="checkbox"/>	Sovol	<input type="checkbox"/>	
Clorasil	<input type="checkbox"/>	Montar	<input type="checkbox"/>	Sovtol	<input type="checkbox"/>	
Clorinal	<input type="checkbox"/>	Nepolin	<input type="checkbox"/>	Terphenylchlore	<input type="checkbox"/>	
Clorphen	<input type="checkbox"/>	No-Flamol	<input type="checkbox"/>	Therminol	<input type="checkbox"/>	
Decachlorodiphenyl	<input type="checkbox"/>	NoFlamol	<input type="checkbox"/>	Therminol	<input type="checkbox"/>	
Delor	<input type="checkbox"/>	Non-Flamol	<input type="checkbox"/>	Turbinol	<input type="checkbox"/>	
Delorene	<input type="checkbox"/>	Olex-ef-d	<input type="checkbox"/>			

Marcas registradas y sinónimos

ANEXO I

SUSTANCIAS QUÍMICAS A DECLARAR		Planilla C
SUSTANCIA	CANTIDAD UMBRAL (TONELADAS)	SI
Nitrato de amonio	350	<input type="checkbox"/>
Pentóxido de arsénico, ácido arsénico (V) y-o sus sales	1	<input type="checkbox"/>
Trióxido de arsénico, ácido arsénico (III) y-o sus sales	0,1	<input type="checkbox"/>
Bromo	20	<input type="checkbox"/>
Cloro	10	<input type="checkbox"/>
Compuestos de níquel en forma pulverulenta inhalable (monóxido de níquel, dióxido de níquel, sulfuro de níquel, disulfuro de níquel, trióxido de níquel)	1	<input type="checkbox"/>
Etilanilina	10	<input type="checkbox"/>
Flúor	10	<input type="checkbox"/>
Formaldehído (concentración ≥ 90 por 100)	5	<input type="checkbox"/>
Hidrógeno	5	<input type="checkbox"/>
Ácido clorhídrico (gas licuado)	25	<input type="checkbox"/>
Alquilos de plomo	5	<input type="checkbox"/>
Gases licuados extremadamente inflamables (incluidos GPL) y gas natural	50	<input type="checkbox"/>
Acetileno	5	<input type="checkbox"/>
Oxido de etileno	5	<input type="checkbox"/>
Oxido de propileno	5	<input type="checkbox"/>
Metanol	500	<input type="checkbox"/>
4,4 metilen-bis (2-cloroanilina) y-o sus sales en forma pulverulenta	0,01	<input type="checkbox"/>
Isocianato de metilo	0,15	<input type="checkbox"/>
Oxígeno	200	<input type="checkbox"/>
Diisocianato de tolueno	10	<input type="checkbox"/>
Dicloruro de carbonilo (fosgeno)	0,3	<input type="checkbox"/>
Trihidruro de arsénico (arsina)	0,2	<input type="checkbox"/>
Trihidruro de fósforo (fosfina)	0,2	<input type="checkbox"/>
Dicloruro de azufre	1	<input type="checkbox"/>
Trióxido de azufre	15	<input type="checkbox"/>
Policlorodibenzofuranos y póliclorodibenzo-dioxinas (incluida la TCDD) calculadas en equivalente TCDD. [ver nota 1]	0,001	<input type="checkbox"/>
Las siguientes sustancias cancerígenas: 4. Aminodifenilo y-o sus sales, Bencidina y-o sus sales, Éter bis (clorometílico), Clorometil metil éter, Cloruro de dimetil carbamilo, Dimetilnitrosamina, Triamidhexametilfosfónica, 2-Naftilamina	0,001	<input type="checkbox"/>
Naftas y otros cortes livianos	5.000	<input type="checkbox"/>

(1) Nota: Cantidad umbral: designa respecto de una sustancia o categoría de sustancias peligrosas la cantidad fijada para cada establecimiento por la legislación nacional con referencia a condiciones específicas que, si se sobrepasa, identifica una instalación expuesta a riesgos de accidentes mayores. La cantidad umbral se refiere a cada establecimiento. Las cantidades umbrales son las máximas que estén presentes, o puedan estarlo, en un momento dado.

EN CASO DE CONTAR CON DELEGADOS GREMIALES INDIQUE EL N° DE LEGAJO CONFORME A LA INSCRIPCIÓN EN EL MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL (<http://www.trabajo.gov.ar/left/sindicales/dnas2/Entidades/Entidades.asp>)

N° LEGAJO DEL GREMIO	NOMBRE DEL GREMIO
----------------------	-------------------

OBSERVACIONES:

DATOS LABORALES DEL PROFESIONAL Y/O RESPONSABLE DEL FORMULARIO

CUIT / CUIL / CUIP	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO: H / M / R	REPRESENTACIÓN	PROPIO / CONTRATADO	TÍTULO HABILITANTE	N° MATRICULA	ENTIDAD QUE OTORGO EL TÍTULO HABILITANTE
		H			LIC EN HIG Y SEG		

CARGO: H = Profesional de Higiene y Seguridad en el Trabajo, M = Profesional de Medicina Laboral, R = Responsable de los datos del formulario en caso que no sea ninguno de los profesionales mencionados anteriormente de Hig. y Seg. o Medicina Laboral.

REPRESENTACIÓN: Representante legal, Presidente, Vicepresidente, Gerente general, Director general, Administrador general, Otro.

RESPONSABILIDAD: El que suscribe en el carácter de responsable firmante DECLARA BAJO JURAMENTO que los datos consignados en la presente son correctos y completos, y que esta declaración ha sido confeccionada sin omitir ni falsear dato alguno que deba contener, siendo fiel expresión de la verdad.

Los datos se recolectan únicamente para ser utilizados con motivo de la relación comercial que lo vinculará con la compañía (Art. 6 Ley 25.326/03; Disposición 10/08, Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, Art. 1 "El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita en intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326", Art. 2 "La Dirección Nacional de Protección de Datos Personales, órgano de control de la Ley N° 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales.

FIRMA Y SELLO DEL RESPONSABLE DE LOS DATOS DECLARADOS

FIRMA Y ACLARACIÓN DEL RESPONSABLE DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Anexo III: Planillas Res. 886/15 realizadas por la empresa

ANEXO I - Planilla 1: IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGOS

Razón Social: [REDACTED]		C.U.I.T.:	CIU:
Dirección del establecimiento: [REDACTED] CABA		Provincia:	Buenos Aires
Área y Sector en estudio: Administrativo	N° de trabajadores:		4811
Puesto de trabajo: Administrativo			
Procedimiento de trabajo escrito: SI / NO	Capacitación: SI / NO		
Nombre del trabajador/es:	Totalidad de administrativos		
Manifestación temprana: SI / NO	Ubicación del síntoma:	N/A	

PASO 1: Identificar para el puesto de trabajo, las tareas y los factores de riesgo que se presentan de forma habitual en cada una de ellas.

Factor de riesgo de la jornada habitual de trabajo	Tareas habituales del Puesto de Trabajo			Tiempo total de exposición al Factor de Riesgo	Nivel de Riesgo		
	1- Administrativas	2	3		tarea 1	tarea 2	tarea 3
A Levantamiento y descenso	N/A	-	-	-	-	-	-
B Empuje / arrastre	N/A	-	-	-	-	-	-
C Transporte	N/A	-	-	-	-	-	-
D Bipedestación	N/A	-	-	-	-	-	-
E Movimientos repetitivos	N/A	-	-	-	-	-	-
F Postura forzada	Aplica	-	-	85% de la jornada	2	-	-
G Vibraciones	N/A	-	-	-	-	-	-
H Confort térmico	N/A	-	-	-	-	-	-
I Estrés de contacto	Aplica	-	-	80% de la jornada	2	-	-

Si alguno de los factores de riesgo se encuentra presente, continuar con la Evaluación Inicial de Factores de Riesgo que se identificaron, completando la Planilla 2.

Firma del Empleador

Firma del
Responsable del
Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable
del Servicio de
Medicina del Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°:	1

2.A: LEVANTAMIENTO Y/O DESCENSO MANUAL DE CARGA SIN TRANSPORTE

PASO1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Levantar y/o bajar manualmente cargas de peso superior a 2 Kg. y hasta 25 Kg.		X
2	Realizar diariamente y en forma cíclica operaciones de levantamiento / descenso con una frecuencia ≥ 1 por hora o ≤ 360 por hora (si se realiza de forma esporádica, consignar NO)		X
3	Levantar y/o bajar manualmente cargas de peso superior a 25 Kg		X

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si alguna de las respuestas 1 a 3 es **SI**, continuar con el paso 2.

Si la respuesta 3 es **SI** se considera que el riesgo de la tarea es No tolerable, debiendo solicitarse mejoras en tiempo prudencial.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	El trabajador levanta, sostiene y deposita la carga sobrepasando con sus manos 30 cm. sobre la altura del hombro		
2	El trabajador levanta, sostiene y deposita la carga sobrepasando con sus manos una distancia horizontal mayor de 80 cm. desde el punto medio entre los tobillos.		
3	Entre la toma y el depósito de la carga, el trabajador gira o inclina la cintura más de 30° a uno u otro lado (o a ambos) considerados desde el plano sagital.		
4	Las cargas poseen formas irregulares, son difíciles de asir, se deforman o hay movimiento en su interior .		
5	El trabajador levanta, sostiene y deposita la carga con un solo brazo		
6	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar con una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del
Servicio de Medicina del
Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°:	1

2.B: EMPUJE Y ARRASTRE MANUAL DE CARGA

PASO 1: Identificar si en puesto de trabajo:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Se realizan diariamente tareas cíclicas, con una frecuencia \geq 1 movimiento por jornada (si son esporádicas, consignar NO).		X
2	El trabajador se desplaza empujando y/o arrastrando manualmente un objeto recorriendo una distancia mayor a los 60 metros		X
3	En el puesto de trabajo se empujan o arrastran cíclicamente objetos (bolsones, cajas, muebles, máquinas, etc.) cuyo esfuerzo medido con dinamómetro supera los 34 kgf.		X

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si alguna de las respuestas 1 a 3 es **SI**, continuar con el paso 2.

Si la respuesta 3 es **SI** debe considerarse que el riesgo de la tarea es No tolerable, debiendo solicitarse mejoras en tiempo prudencial.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo.

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Para empujar el objeto rodante se requiere un esfuerzo inicial medido con dinamómetro \geq 12 Kgf para hombres o 10 Kgf para mujeres.		
2	Para arrastrar el objeto rodante se requiere un esfuerzo inicial medido con dinamómetro \geq 10 Kgf para hombres o mujeres		
3	El objeto rodante es empujado y/o arrastrado con dificultad (la superficie de deslizamiento es despareja, hay rampas que subir o bajar, hay roturas u obstáculos en el recorrido, ruedas en mal estado, mal diseño del asa, etc.)		
4	El objeto rodante no puede ser empujado y/o arrastrado con ambas manos, y en caso que lo permita, el apoyo de las manos se encuentra a una altura incómoda (por encima del pecho o por debajo de la cintura)		
5	En el movimiento de empujar y/o arrastrar, el esfuerzo inicial requerido se mantiene significativamente una vez puesto en movimiento el objeto (se produce atascamiento de las ruedas, tirones o falta de deslizamiento uniforme)		
6	El trabajador empuja o arrastra el objeto rodante asiéndolo con una sola mano.		
7	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del
Servicio de Medicina del
Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°: 1	

2.C: TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Transportar manualmente cargas de peso superior a 2 Kg y hasta 25 Kg		X
2	El trabajador se desplaza sosteniendo manualmente la carga recorriendo una distancia mayor a 1 metro		X
3	Realizarla diariamente en forma cíclica (si es esporádica, consignar NO)		X
4	Se transporta manualmente cargas a una distancia superior a 20 metros		X
5	Se transporta manualmente cargas de peso superior a 25 Kg		X

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si alguna de las respuestas 1 a 5 es **SI**, continuar con el paso 2.

Si la respuesta 5 es **SI** debe considerarse que el riesgo de la tarea es No tolerable, debiendo solicitarse mejoras en tiempo prudencial.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	En condiciones habituales de levantamiento el trabajador transporta la carga entre 1 y 10 metros con una masa acumulada (el producto de la masa por la frecuencia) mayor que 10.000 Kg durante la jornada habitual		
2	En condiciones habituales de levantamiento el trabajador transporta la carga entre 10 y 20 metros con una masa acumulada (el producto de la masa por la frecuencia) mayor que 6.000 Kg durante la jornada habitual		
3	Las cargas poseen formas irregulares, son difíciles de asir, se deforman o hay movimiento en su interior.		
4	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del Servicio
de Medicina del Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°: 1	

2.D: BIPEDESTACION

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	El puesto de trabajo se desarrolla en posición de pie, sin posibilidad de sentarse, durante 2 horas seguidas o más.		X

Si la respuesta es **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es **SI** continuar con paso 2

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	En el puesto se realizan tareas donde se permanece de pie durante 3 horas seguidas o más, sin posibilidades de sentarse con escasa deambulacion (caminando no más de 100 metros/hora).		X
2	En el puesto se realizan tareas donde se permanece de pie durante 2 horas seguidas o más, sin posibilidades de sentarse ni desplazarse o con escasa deambulacion, levantando y/o transportando cargas > 2 Kg.		X
3	Trabajos efectuados con bipedestacion prolongada en ambientes donde la temperatura y la humedad del aire sobrepasan los limites legalmente admisibles y que demandan actividad fisica.		X
4	El trabajador presenta alguna manifestacion temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolucion.		X

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador	Firma del Responsable del Servicio de Higiene y Seguridad	Firma del Responsable del Servicio de Medicina del Trabajo
---------------------	---	--

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°:	1

2.E: MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MIEMBROS SUPERIORES

PASO 1: Identificar si el puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Realizar diariamente, una o más tareas donde se utilizan las extremidades superiores, durante 4 o más horas en la jornada habitual de trabajo en forma cíclica (en forma continuada o alternada).		X

Si la respuesta es NO, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo.

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Las extremidades superiores están activas por más del 40% del tiempo total del ciclo de trabajo.		X
2	En el ciclo de trabajo se realiza un esfuerzo superior a moderado a 3 según la Escala de Borg, durante más de 6 segundos y más de una vez por minuto.		X
3	Se realiza un esfuerzo superior a 7 según la escala de Borg.		X
4	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		X

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Si la respuesta 3 es SI, se deben implementar mejoras en forma prudencial.

Escala de Borg	• Ausencia de esfuerzo	0
	• Esfuerzo muy bajo, apenas perceptible	0,5
	• Esfuerzo muy débil	1
	• Esfuerzo débil/ ligero	2
	• Esfuerzo moderado / regular	3
	• Esfuerzo algo fuerte	4
	• Esfuerzo fuerte	5 y 6
	• Esfuerzo muy fuerte	7, 8 y 9
	• Esfuerzo extremadamente fuerte	10
(máximo que una persona puede aguantar)		

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del
Servicio de Medicina del
Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°:	1

2.F: POSTURAS FORZADAS

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Adoptar posturas forzadas en forma habitual durante la jornada de trabajo, con o sin aplicación de fuerza. (No se deben considerar si las posturas son ocasionales)	X	

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Cuello en extensión, flexión, lateralización y/o rotación	X	
2	Brazos por encima de los hombros o con movimientos de supinación, pronación o rotación.		X
3	Muñecas y manos en flexión, extensión, desviación cubital o radial.		X
4	Cintura en flexión, extensión, lateralización y/o rotación.		X
5	Miembros inferiores: trabajo en posición de rodillas o en cuclillas.		X
6	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		X

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del
Servicio de Medicina del
Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

ANEXO I: Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS			
Área y Sector en estudio:		Administrativo	
Puesto de trabajo: Administrativo		Tarea N°: 1	

2.-G VIBRACIONES MANO - BRAZO (entre 5 y 1500Hz)

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica de forma habitual:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Trabajar con herramientas que producen vibraciones (martillo neumático, perforadora, destornilladores, pulidoras, esmeriladoras, otros)		X
2	Sujetar piezas con las manos mientras estas son mecanizadas		X
3	Sujetar palancas, volantes, etc. que transmiten vibraciones		X

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si alguna de las respuestas es **SI**, continuar con el paso 2.

Paso 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	El valor de las vibraciones supera los límites establecidos en la Tabla I, de la parte correspondiente a Vibración (segmental) mano-brazo, del Anexo V, Resolución MTEySS N° 295/03.		
2	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna de las respuestas es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar un evaluación de riesgos.

2.-G VIBRACIONES CUERPO ENTERO (Entre 1 y 80 Hz)

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica de forma habitual:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Conducir vehículos industriales, camiones, máquinas agrícolas, transporte público y otros.		
2	Trabajar próximo a maquinarias generadoras de impacto.		

Si todas las respuestas son **NO**, se considera que el riesgo es tolerable.

Si alguna de las respuestas es **SI**, continuar con el paso 2.

Paso 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	El valor de las vibraciones supera los límites establecidos en la parte correspondiente a Vibración Cuerpo Entero, del Anexo V, Resolución MTEySS N° 295/03.		X
2	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		X

Si todas las respuestas son **NO** se presume que el riesgo es tolerable .

Si alguna de las respuestas es **SI**, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar un evaluación de riesgos.

Firma del Empleador

Firma del Responsable
del Servicio de Higiene y
Seguridad

Firma del Responsable del
Servicio de Medicina del
Trabajo

Fecha:
Hoja N°:

Anexo IV: Proceso de evaluación ergonómica interno de la empresa

	PROCESO DE ERGONOMIA	
--	-----------------------------	--

NOMBRE DEL PROCESO

Proceso de Ergonomía

OWNER

██████████

DESCRIPCIÓN

Este proceso evalúa, en conjunto con Servicio de Salud Ocupacional, la necesidad de brindar elementos de trabajo que mejoren la calidad postural y física del empleado.

APLICABILIDAD

Este programa es aplicable para toda persona que trabaje en ██████ de manera regular.

PROCEDIMIENTO:

1- El proceso de evaluación ergonómica puede ser disparado por solicitud de un empleado o su gerente acerca de la necesidad de elementos que mejoren su situación ergonómica, al ID de ██████████ perteneciente al equipo de H&S, o al ID de cualquier Departamento Médico.

--> Si la solicitud fuera recepcionada en el ID de ██████████, H&S reenviará dicha solicitud al Departamento Médico correspondiente al empleado para que la enfermera concerté una entrevista entre el empleado y el médico para revisar el pedido.

--> Si la solicitud fuera recepcionada en el ID de algún Depto Médico, la enfermera reenviará dicha solicitud al ID de ██████████ para que el área de H&S realice su proceso de evaluación del puesto de trabajo.

De esta manera, ambas áreas estarán informadas de la solicitud y se dará inicio a la gestión.

2- Dicha gestión incluye:

- La evaluación clínica en el Departamento Médico ██████████ correspondiente, con presentación del certificado extendido por el médico particular del empleado que indique diagnóstico y/o recomendaciones para optimizar su condición laboral en relación a la patología en cuestión.

Cuando el empleado hace entrega de un certificado médico, en ocasión de una evaluación ergonómica

i) se realiza scan y copia del certificado médico original

ii) se devuelve certificado médico original al empleado

iii) se solicita la firma del consentimiento informado al empleado incluyendo firma propiamente dicha, aclaración y N° de DNI. Si el empleado se niega a firmar el consentimiento informado, se debe realizar en dicho documento, una nota aclaratoria al pie de la página que diga el siguiente texto: "El empleado se niega a firmar el consentimiento informado" y debe constar firma y sello de la enfermera/médico responsable y, de ser posible, firma, aclaración y N° de DNI del empleado (si éste accediera).

iv) se adjunta la copia del certificado y el consentimiento informado a la HC del empleado.

- La evaluación clínica en el Departamento Médico ██████████ correspondiente.
- La evaluación del puesto de trabajo del empleado por parte del personal de Seguridad e Higiene.

Se pueden presentar las siguientes situaciones:

- El empleado asiste al control médico, presenta certificado y firma consentimiento --> En este caso, la enfermera envía esta notificación y, además, posteriormente, envía otra notificación a H&S, adjuntando el scan del certificado.
- El empleado asiste al control médico, presenta certificado y NO firma consentimiento --> La enfermera envía la notificación correspondiente y finaliza la gestión de SSO.
- El empleado asiste al control médico y NO presenta certificado --> La gestión queda en stand by hasta que presente el certificado médico, cuando lo haga y si firma el consentimiento, se continúa la gestión como en

	PROCESO DE ERGONOMIA	
--	-----------------------------	--

el caso N° 1. Si presenta el certificado, pero NO firma el consentimiento, se envía la notificación correspondiente al caso N° 2.

- El empleado NO asiste al control médico--> si el empleado no asiste a la primera cita, se lo vuelve a citar por mail para acordar la segunda fecha. Si no asiste a ninguno de los dos turnos, se envía la notificación y finaliza la gestión de SSO.

3- El SSO enviará una notificación al empleado y gerente con copia al [REDACTED] y al área de H&S con el objetivo de notificar el status de la evaluación ergonómica del empleado en cuestión.

4- Una vez notificada la revisión al team de H&S, será esta área quien continúe con el proceso de verificación del puesto de trabajo y educación ergonómica.

5- Luego de la verificación del puesto por parte de H&S se enviará un stationary al gerente del empleado con las recomendaciones de compra de elementos ergonómicos. El gerente realiza la compra vía [REDACTED].

REGISTRO DE CAMBIOS

Detalle	Fecha	Responsable	Versión
Creación del documento	01/01/2010	[REDACTED]	V1
Modificaciones	02/04/2010	[REDACTED]	V2
Modificaciones	10/05/2011	[REDACTED]	V3
Modificaciones	27/09/2011	[REDACTED]	V4
Modificaciones	01/10/2013	[REDACTED]	V5
Modificaciones	21/08/2018	[REDACTED]	V6
Modificaciones	05/02/2018	[REDACTED]	V7

Anexo V: Planillas de aplicación del Método NAM

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Valeria **DÍA:** 15/2/2022
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoria IT **HORA:** 10:00 hs
SEXO: Femenino

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL
VALOR DETERMINADO 2

0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10

0: SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES.
 2: PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS
 4: MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FUOS, PAUSAS BREVES FRECUENTES
 6: MOVIMIENTO/ESFUERZO FUO; PAUSAS INFRECUENTES
 8: MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS, FUOS, SIN PAUSAS REGULARES
 10: MOVIMIENTOS RÁPIDO, FUO DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
ESFUERZO MUY FUERTE	7
	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X

NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO

NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA

Fuerza pico normalizada

NAM (Nivel de Actividad Manual)

— Valor Limite Umbral Limite de acción

AUDITOR: Tomas Nuñez

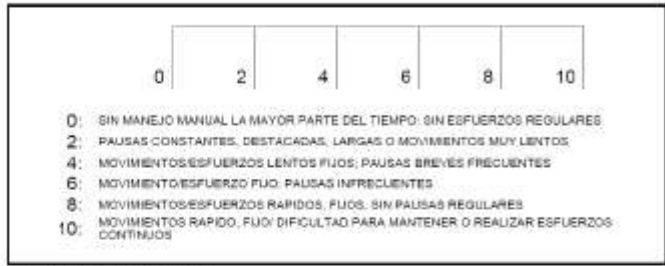
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Juan Carlos
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Marketing
SEXO: Masculino

DÍA: 15/2/2022
HORA: 11:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DE TERMINADA POR LA TABLA DE BORG

VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

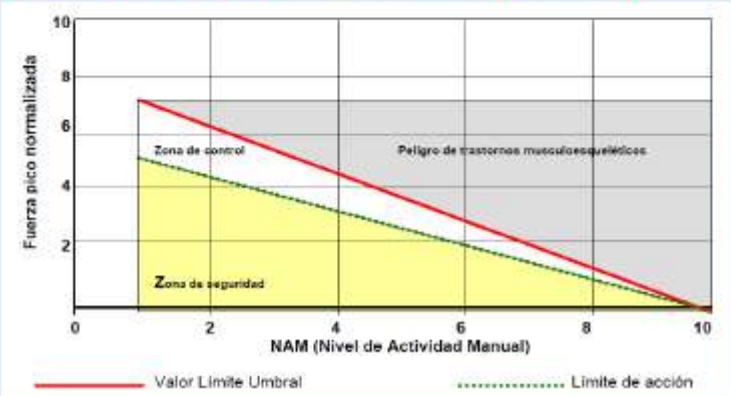
Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X

NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO

NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

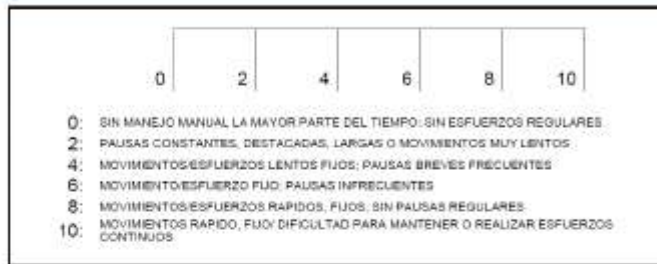
NOMBRE EMPLEADO/A: Matías H.
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Legales
 SEXO: Masculino

DÍA: 15/2/2022
 HORA: 14:10 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO

2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

VALOR DETERMINADO

1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA BOPORTAR)	10

Tabla de Borg

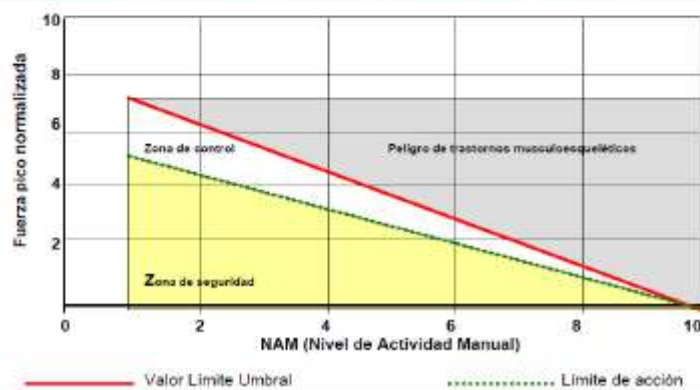
NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD

X

NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO

NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

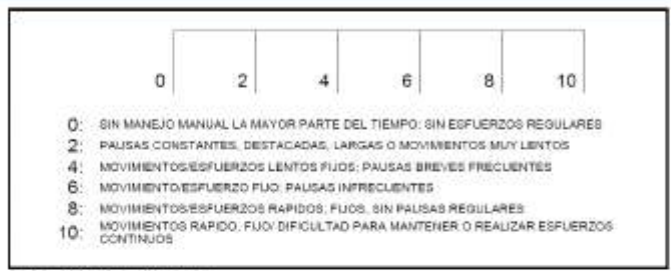
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Enrique
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - RRHH
 SEXO: Masculino

DÍA: 15/2/2022
 HORA: 15:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

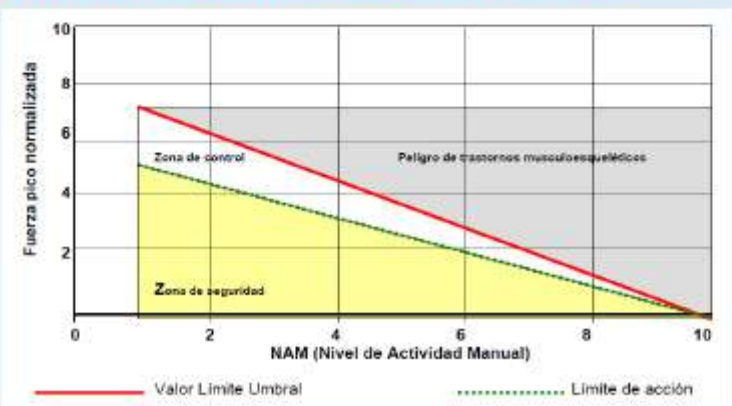
VALOR DETERMINADO **1**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



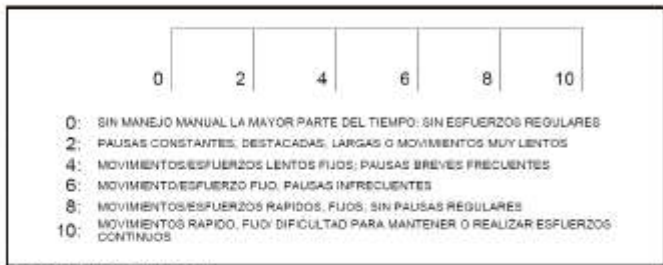
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: **Julieta** DÍA: **22/2/2022**
 PUESTO DE TRABAJO: **Oficinista - RRHH** HORA: **10:15 hs**
 SEXO: **Femenino**

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

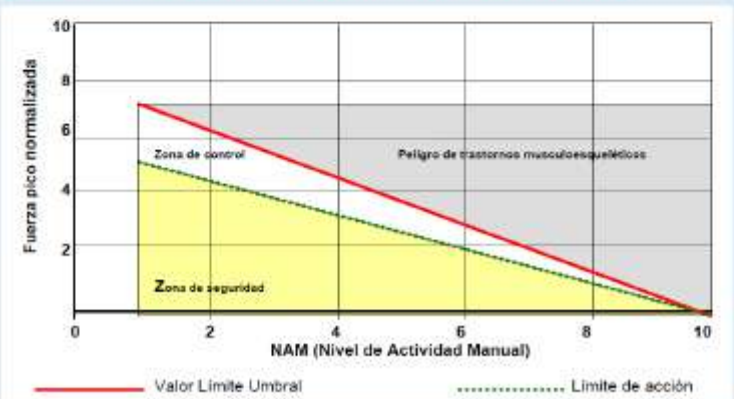
VALOR DETERMINADO **2**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



AUDITOR: **Tomas Nuñez**

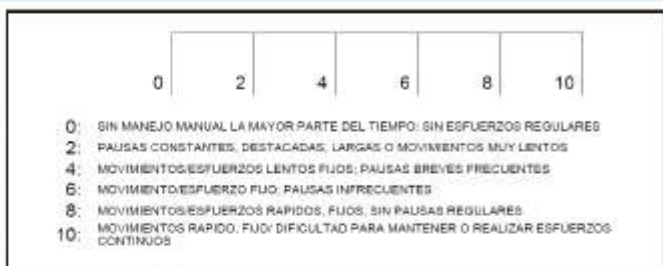
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Fabrizio
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT
SEXO: Masculino

DÍA: 22/2/2022
HORA: 11:30 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

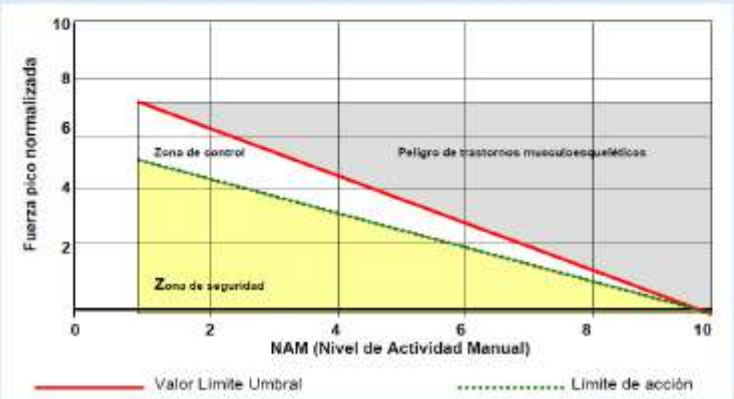
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
ESFUERZO MUY FUERTE	6
ESFUERZO MUY FUERTE	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
ESFUERZO MUY FUERTE	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

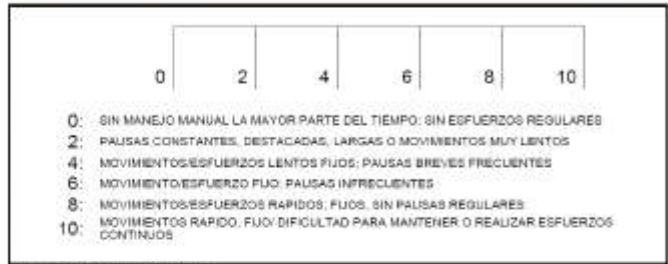
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Josefina
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Finanzas
SEXO: Femenino

DÍA: 22/2/2022
HORA: 14:20 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

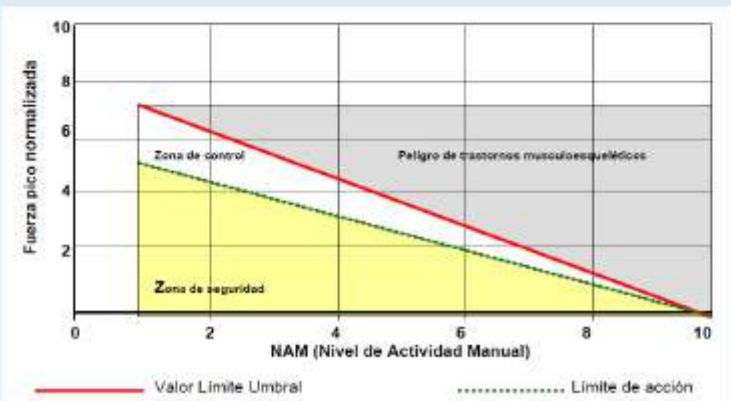
VALOR DETERMINADO 1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

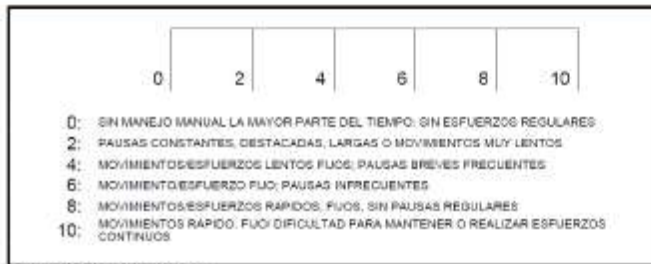
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Valeria
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT
SEXO: Femenino

DÍA: 15/2/2022
HORA: 10:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

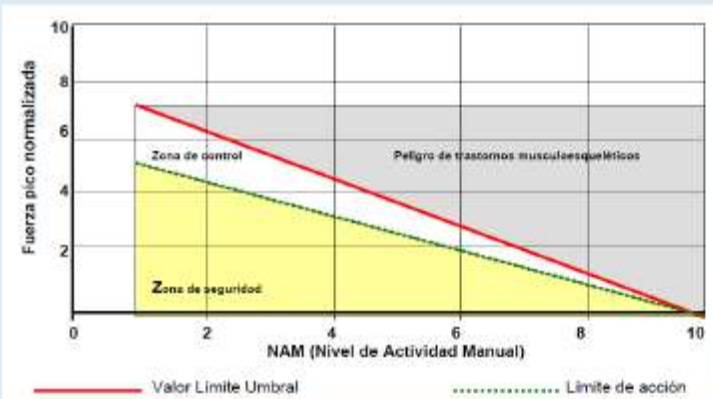
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



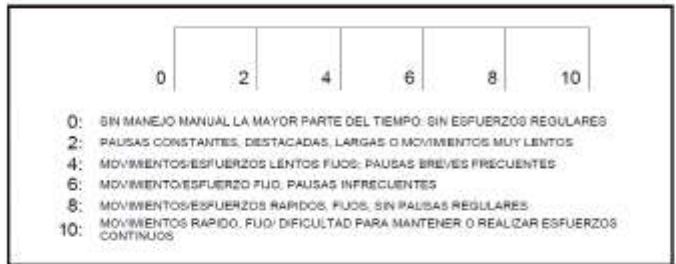
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Gaston DÍA: 9/3/2022
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT HORA: 10:30 hs
 SEXO: Masculino

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

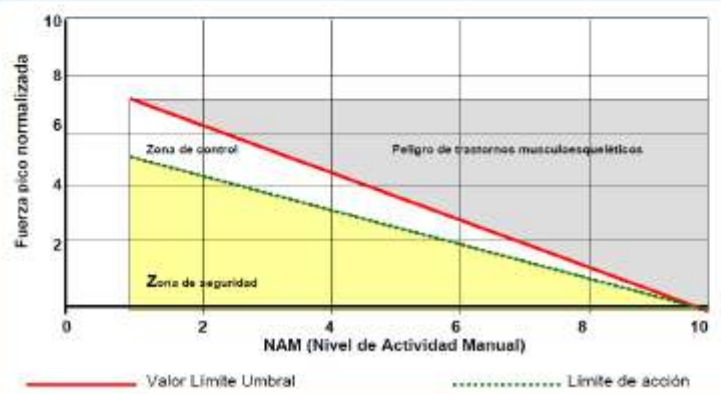
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
ESFUERZO MUY FUERTE	6
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

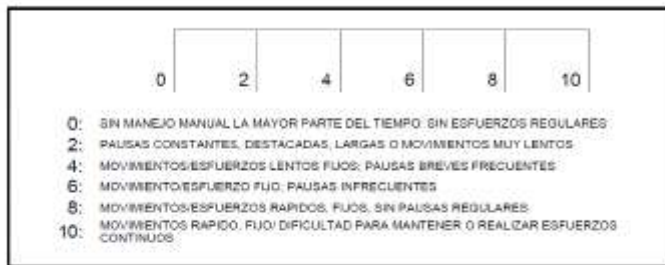
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Marta
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Finanzas
 SEXO: Femenino

DÍA: 9/3/2022
 HORA: 11:30 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

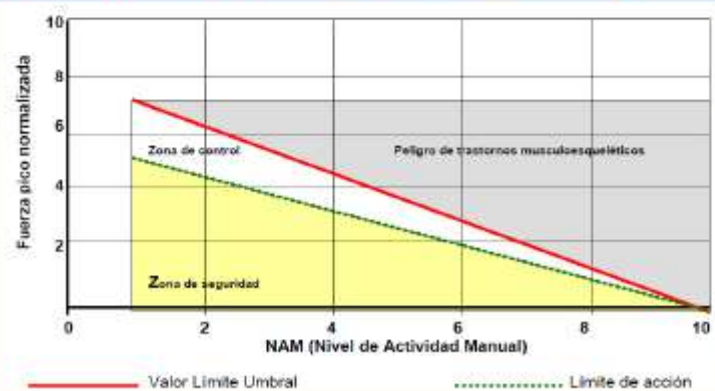
VALOR DETERMINADO **1**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

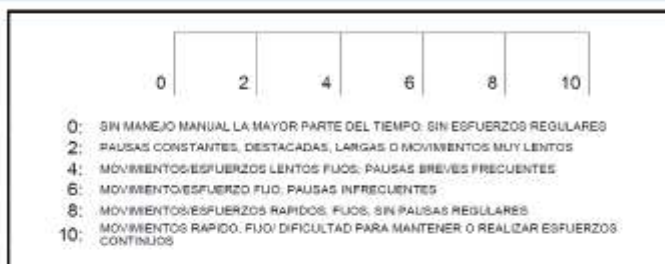
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Lucrecia
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT
 SEXO: Femenino

DÍA: 9/3/2022
 HORA: 15:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

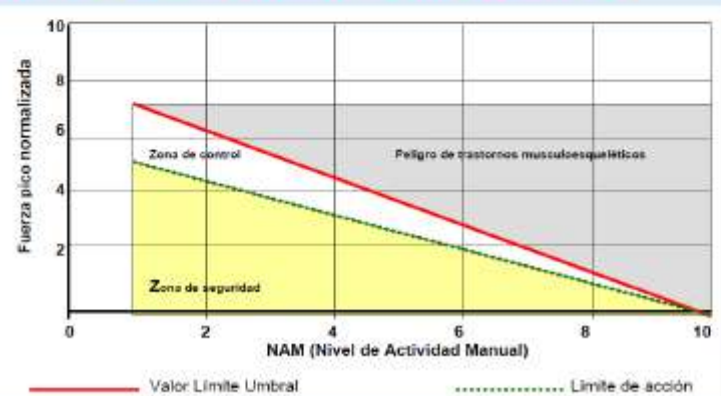
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESION MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Maria
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Tecnología
SEXO: Femenino

DÍA: 9/3/2022
HORA: 16:25 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2

0	2	4	6	8	10
0:	SI MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES				
2:	PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS				
4:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FUOS; PAUSAS BREVES FRECUENTES				
6:	MOVIMIENTOS/ESFUERZO FUO; PAUSAS INFRECUENTES				
8:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS; FUOS, SIN PAUSAS REGULARES				
10:	MOVIMIENTOS RAPIDO. FUO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS				

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

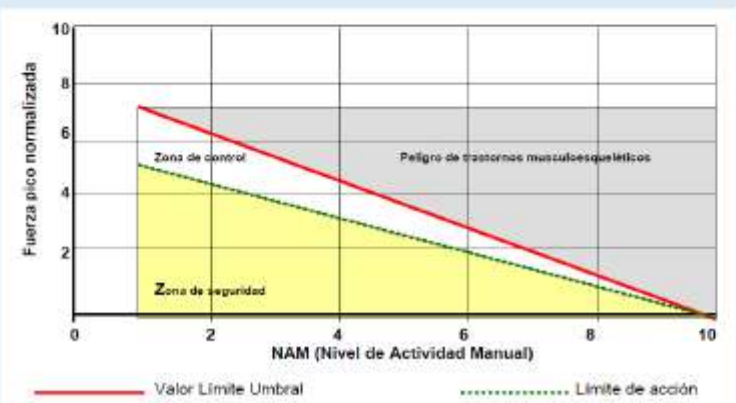
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



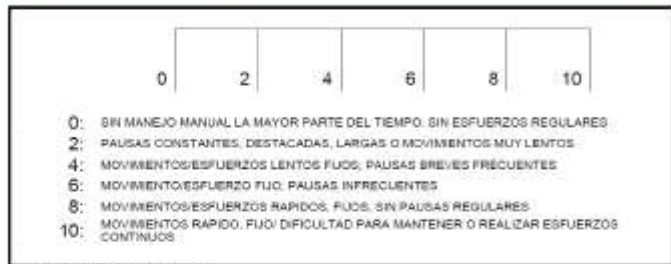
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Barbara
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - RRHH
 SEXO: Femenino
 DÍA: 21/3/2022
 HORA: 9:45 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

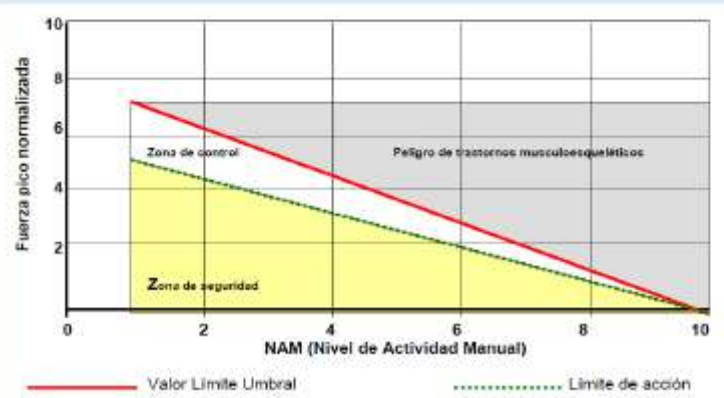
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
 NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
 NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

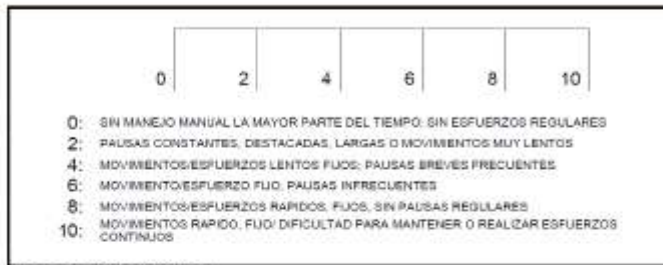
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Federico
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Teconología
 SEXO: Masculino

DÍA: 22/3/2022
 HORA: 11:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO: 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

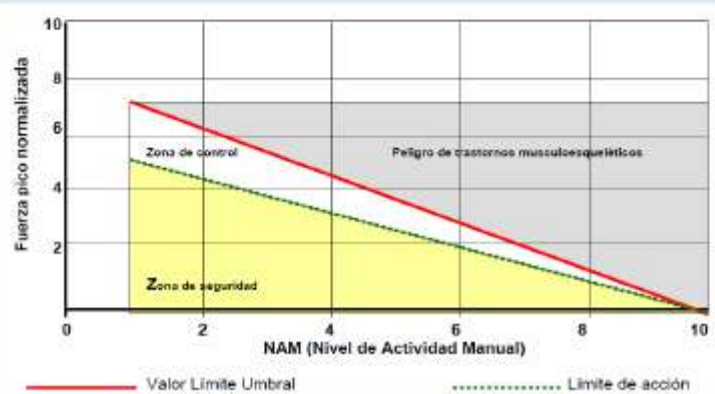
VALOR DETERMINADO: 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD: X
 NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO:
 NIVEL DE PELIGRO DE LESION MUSCULOESQUELETICA:



AUDITOR: Tomas Nuñez

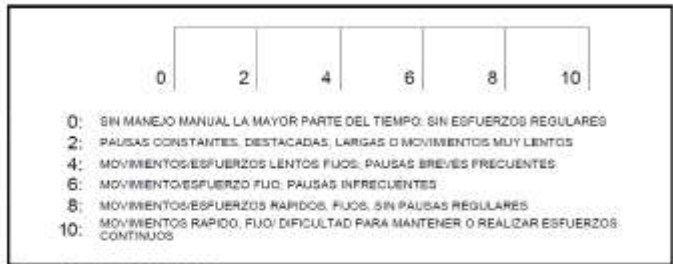
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Eugenia
 PUESTO DE TRABAJO: Ofinista - Consultoria IT
 SEXO: Femenino

DÍA: 22/3/2022
 HORA: 13:55 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

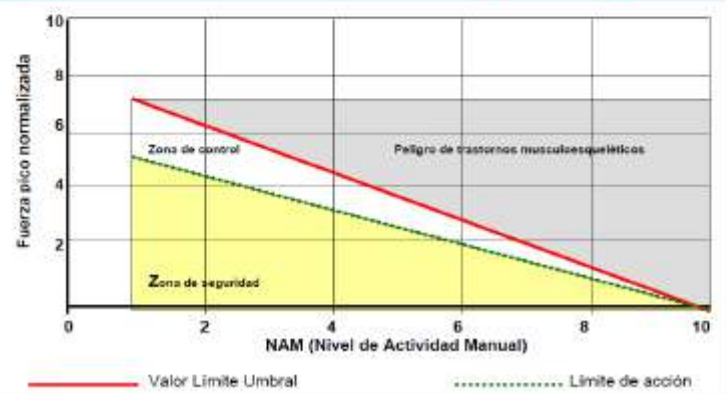
VALOR DETERMINADO **3**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



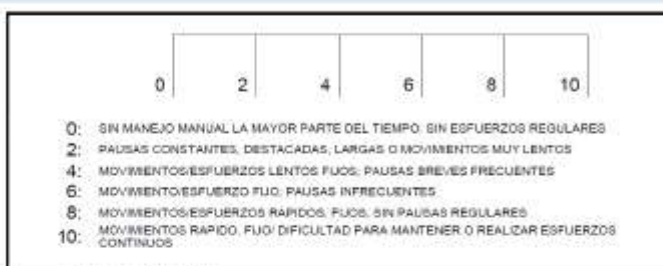
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: **Martin** DÍA: **22/3/2022**
 PUESTO DE TRABAJO: **Oficinista - Marketing** HORA: **15:00 hs**
 SEXO: **Masculino**

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

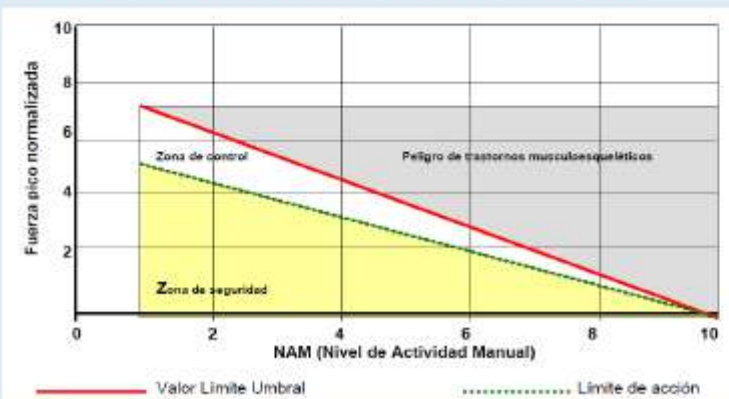
VALOR DETERMINADO **1**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: **Tomas Nuñez**

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Pablo DÍA: 4/4/2022
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Tecnología HORA: 10:00 hs
 SEXO: Masculino

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**

0	2	4	6	8	10
0:	SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES				
2:	PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS				
4:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FUOS. PAUSAS BREVES FRECUENTES				
6:	MOVIMIENTOS/ESFUERZO FUO. PAUSAS INFRECUENTES				
8:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS, FUOS, SIN PAUSAS REGULARES				
10:	MOVIMIENTOS RAPIDO, FUO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS				

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

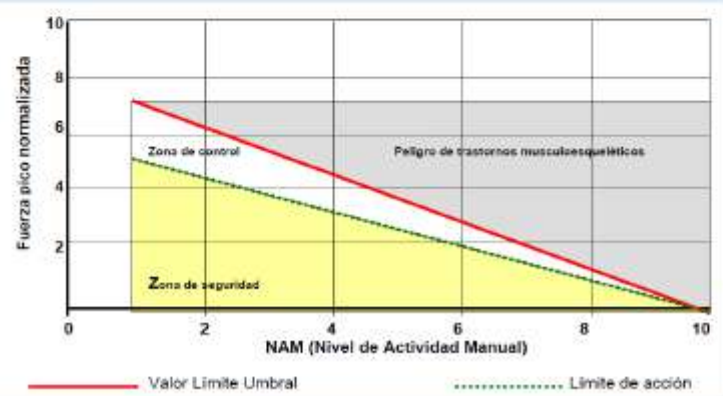
VALOR DETERMINADO **2**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



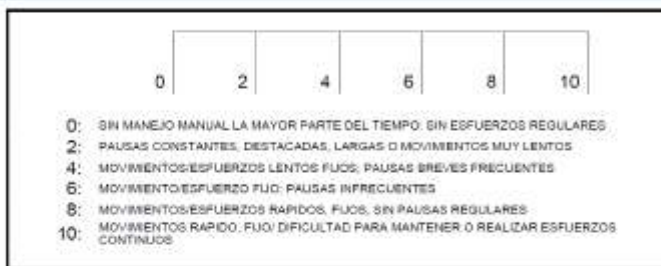
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: **Martina** DÍA: **4/4/2022**
 PUESTO DE TRABAJO: **Oficinista - Legales** HORA: **10:50 hs**
 SEXO: **Femenino**

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

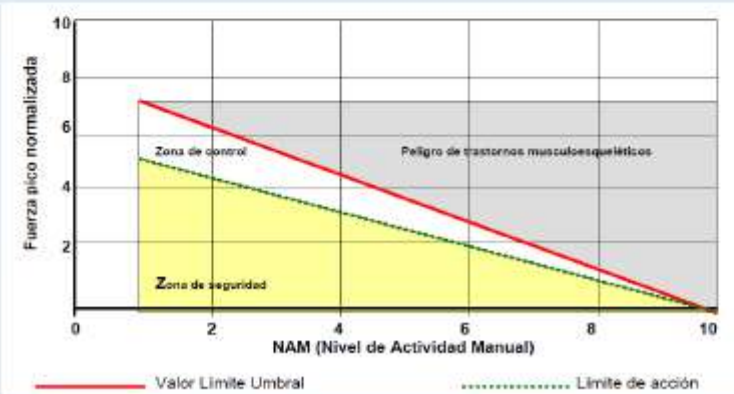
VALOR DETERMINADO **1**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: **Tomas Nuñez**

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Verónica
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Tecnología
SEXO: Femenino

DÍA: 4/4/2022
HORA: 14:20 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2

0	2	4	6	8	10
0:	SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES				
2:	PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS				
4:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FUOS. PAUSAS BREVES FRECUENTES				
6:	MOVIMIENTOS/ESFUERZO FUO. PAUSAS INFRECUENTES				
8:	MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS, FUOS, SIN PAUSAS REGULARES				
10:	MOVIMIENTOS RAPIDO, FUO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS				

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

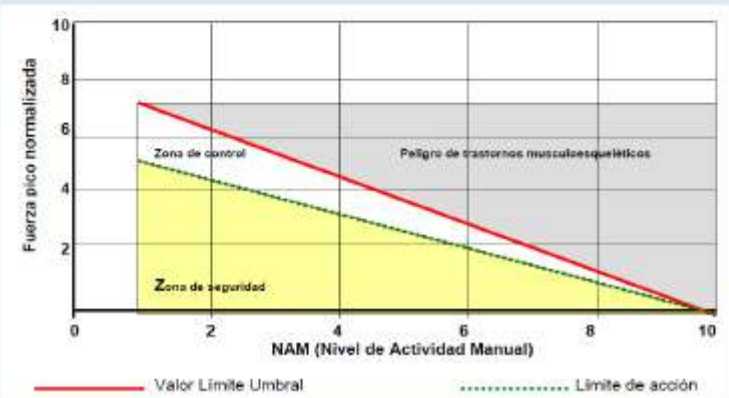
VALOR DETERMINADO 1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

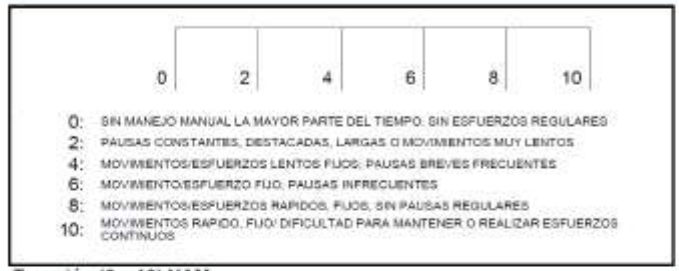
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Fernando
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoria IT
SEXO: Masculino

DÍA: 5/4/2022
HORA: 10:10 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

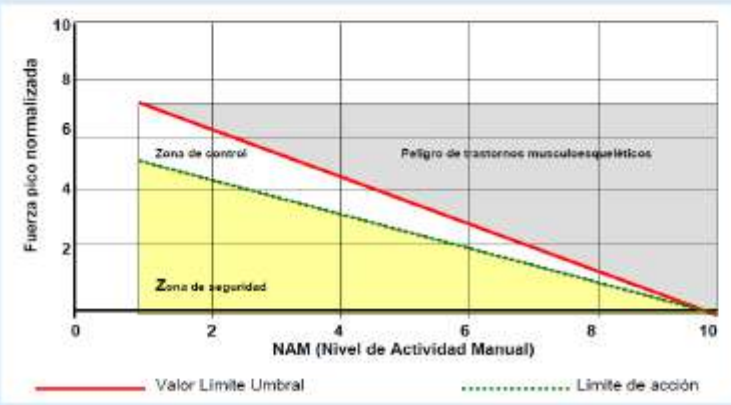
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
ESFUERZO MUY FUERTE	6
ESFUERZO MUY FUERTE	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
ESFUERZO MUY FUERTE	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

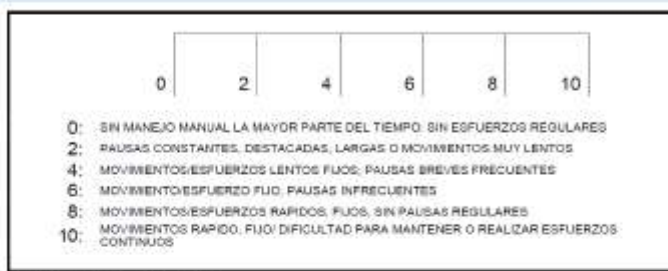
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Odemara
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Marketing
SEXO: Femenino

DÍA: 5/4/2022
HORA: 11:15 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

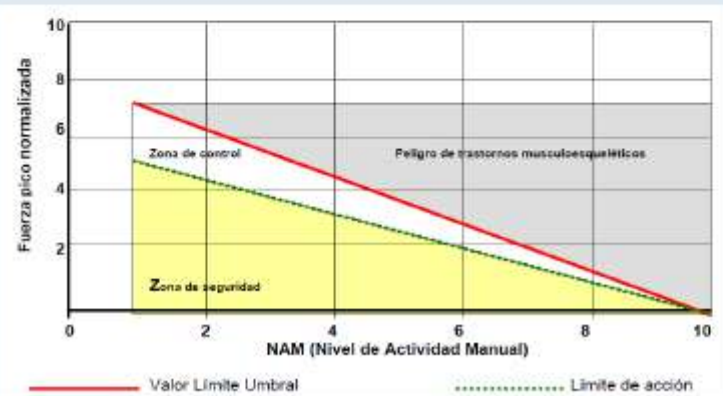
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



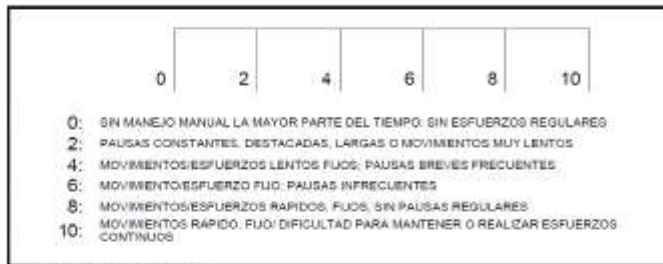
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Laura
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - RRHH
 SEXO: Femenino
 DÍA: 5/4/2022
 HORA: 14:35 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

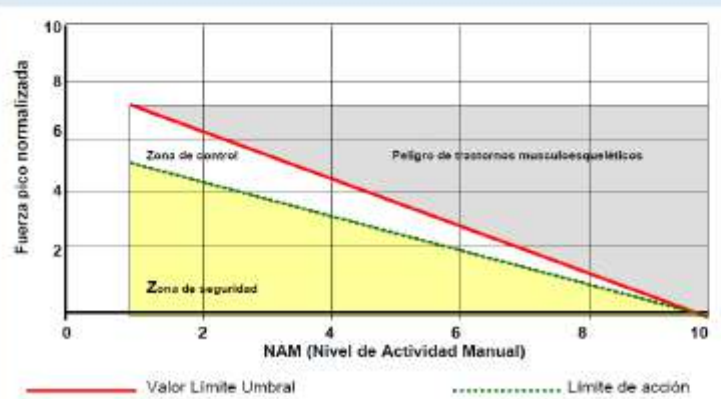
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

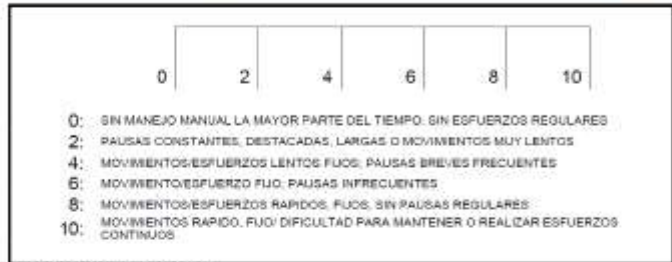
MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Francisco
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Real Estate
SEXO: Masculino

DÍA: 5/4/2022
HORA: 15:20 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

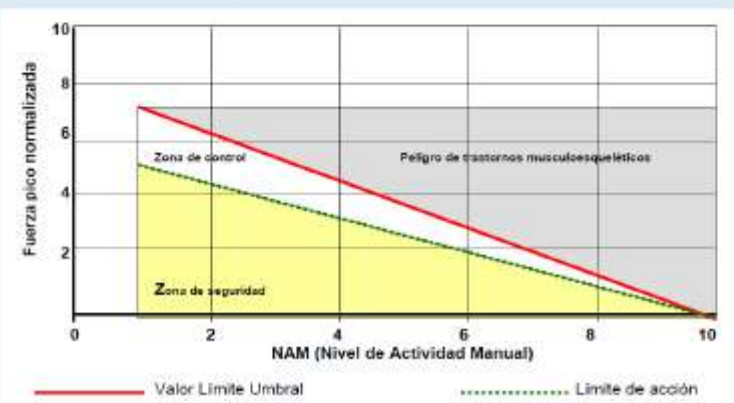
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
ESFUERZO MUY FUERTE	7
	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



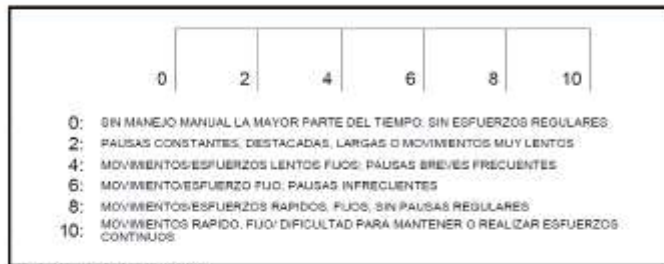
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Gladys
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT
 SEXO: Femenino
 DÍA: 27/4/2022
 HORA: 10:10 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/RÉGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

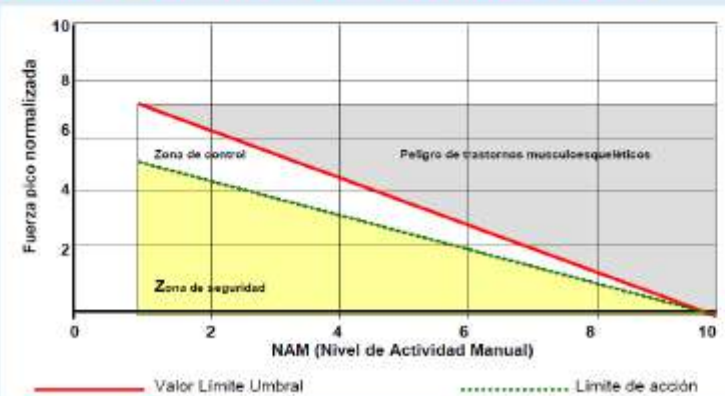
Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X

NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO

NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Victoria
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoria IT
 SEXO: Femenino

DÍA: 27/4/2022
 HORA: 11:00 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO: 2

0	2	4	6	8	10
0:	2:	4:	6:	8:	10:
SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FLUOS. PAUSAS BREVES FRECUENTES MOVIMIENTOS/ESFUERZO FLUO. PAUSAS INFRECUENTES MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPIDOS. FLUOS. SIN PAUSAS REGULARES MOVIMIENTOS RAPIDO, FLUO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS					

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

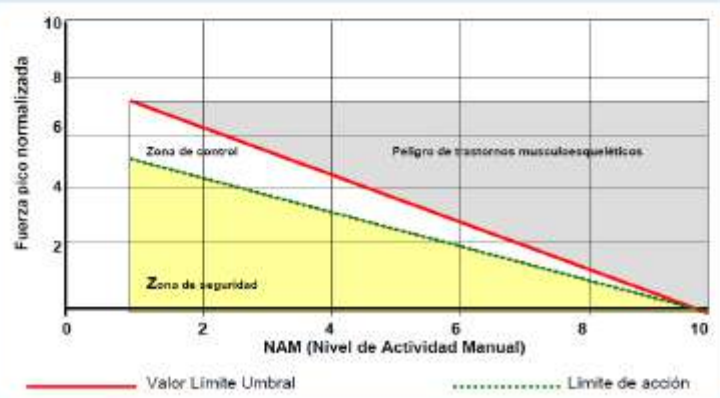
VALOR DETERMINADO: 1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD: X
 NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
 NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



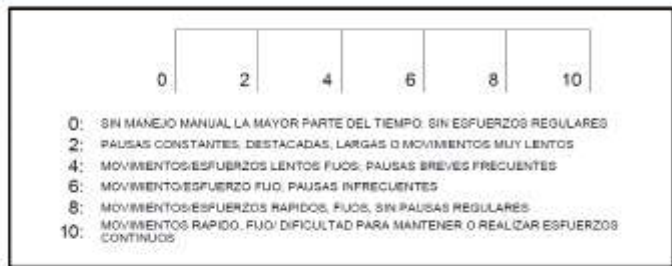
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Matias P. DÍA: 27/4/2022
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoria IT HORA: 14:10 hs
 SEXO: Masculino

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

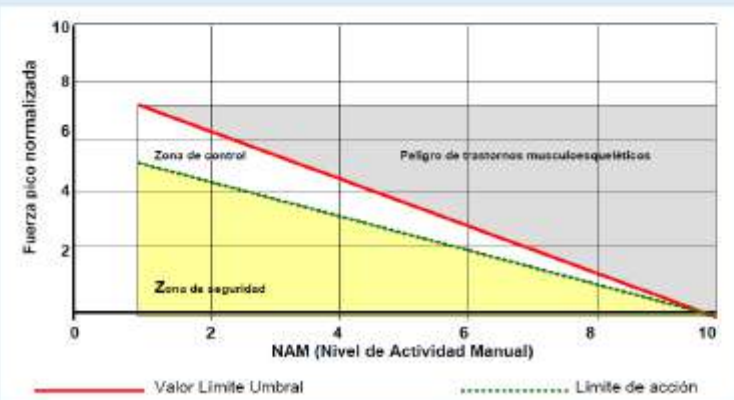
VALOR DETERMINADO 1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
ESFUERZO MUY FUERTE	6
ESFUERZO MUY FUERTE	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
ESFUERZO MUY FUERTE	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
 NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
 NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



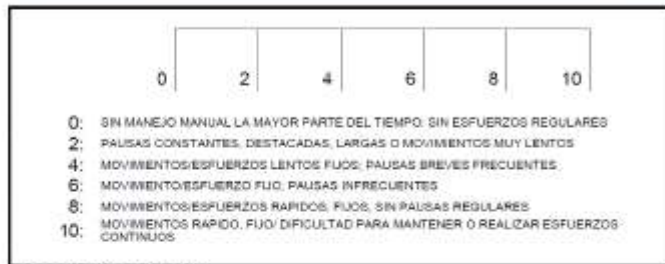
AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Florencia DÍA: 28/4/2022
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Consultoría IT HORA: 10:20 hs
 SEXO: Femenino

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

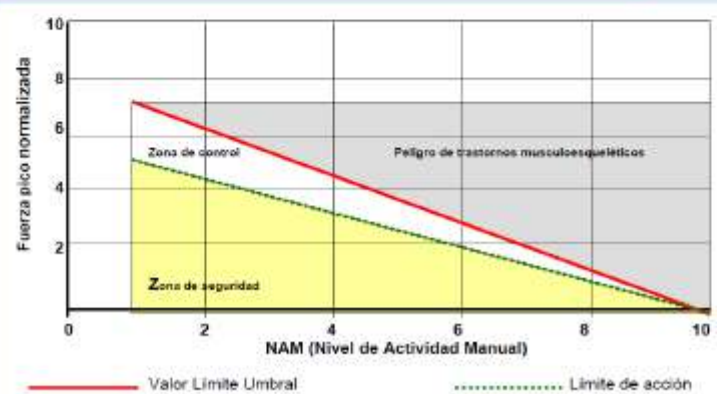
VALOR DETERMINADO **2**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESION MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: **Marcos**
 PUESTO DE TRABAJO: **Oficinista - Consultoría IT**
 SEXO: **Masculino**

DÍA: **10/5/2022**
 HORA: **10:15 hs**

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO **2**



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

VALOR DETERMINADO **1**

AUSENCIA DE ESFUERZO	0.0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0.5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

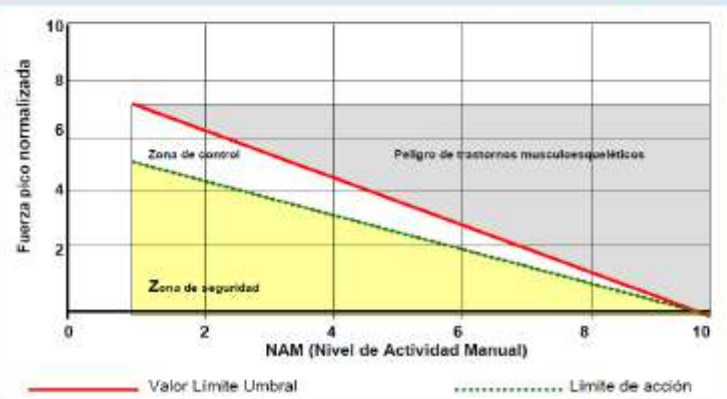
Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X

NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO

NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELÉTICA



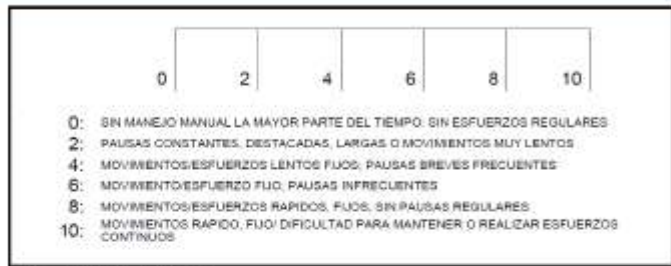
AUDITOR: **Tomas Nuñez**

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M.) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Carola
 PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Tecnología
 SEXO: Femenino
 DÍA: 16/5/2022
 HORA: 10:20 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2



Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

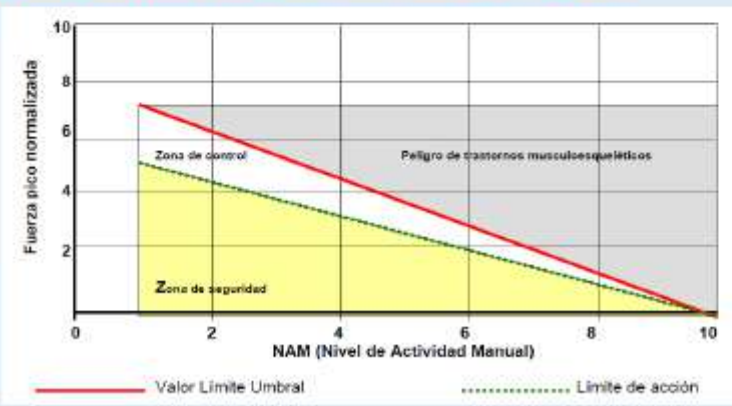
VALOR DETERMINADO 2

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
 NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
 NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

MÉTODO NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL (N.A.M) Res. 295/03

NOMBRE EMPLEADO/A: Esteban
PUESTO DE TRABAJO: Oficinista - Teconologia
SEXO: Masculino

DÍA: 16/5/2022
HORA: 11:20 hs

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL

VALOR DETERMINADO 2

0	2	4	6	8	10
<p>0: SIN MANEJO MANUAL LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO. SIN ESFUERZOS REGULARES 2: PAUSAS CONSTANTES, DESTACADAS, LARGAS O MOVIMIENTOS MUY LENTOS 4: MOVIMIENTOS/ESFUERZOS LENTOS FUOS. PAUSAS BREVES FRECUENTES 6: MOVIMIENTOS/ESFUERZO FUO. PAUSAS INFRECUENTES 8: MOVIMIENTOS/ESFUERZOS RAPÍDOS. FUOS, SIN PAUSAS REGULARES 10: MOVIMIENTOS RAPIDO. FUO/ DIFICULTAD PARA MANTENER O REALIZAR ESFUERZOS CONTINUOS</p>					

Tasación (0 a 10) NAM

FUERZA PICO DETERMINADA POR LA TABLA DE BORG

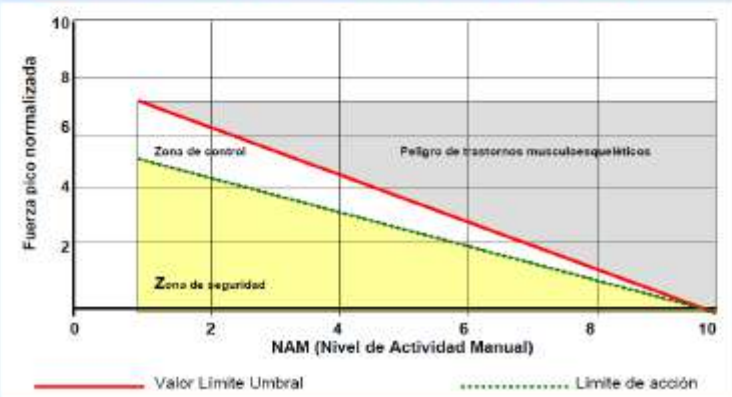
VALOR DETERMINADO 1

AUSENCIA DE ESFUERZO	0,0
ESFUERZO MUY BAJO, APENAS PERCEPTIBLE	0,5
ESFUERZO MUY DEBIL	1
ESFUERZO DEBIL/LIGERO	2
ESFUERZO MODERADO/REGULAR	3
ESFUERZO ALGO FUERTE	4
ESFUERZO FUERTE	5
	6
	7
ESFUERZO MUY FUERTE	8
	9
ESFUERZO EXTREMADAMENTE FUERTE (MAX. QUE UNA PERSONA PUEDA SOPORTAR)	10

Tabla de Borg

NIVEL DE ACTIVIDAD RESULTANTE

NIVEL DE SEGURIDAD X
NIVEL DE CONTROL O DE RIESGO
NIVEL DE PELIGRO DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA



AUDITOR: Tomas Nuñez

Anexo VI: Planillas de aplicación del Método REBA

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, anidado o sentado	1	Añadir + 1 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A →

TABLA A

CUELLO	PIERNAS	TRONCO				
		1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	8	9	10	11
8	8	8	9	10	11	12
9	9	9	10	11	12	13

1
2

TABLA B

MUÑECA	BRAZO					
		1	2	3	4	5
0	1	1	2	3	4	5
1	2	2	3	4	5	6
2	3	3	4	5	6	7
3	4	4	5	6	7	8
4	5	5	6	7	8	9
5	6	6	7	8	9	10
6	7	7	8	9	10	11
7	8	8	9	10	11	12
8	9	9	10	11	12	13
9	10	10	11	12	13	14

3
4

TABLA C

Puntuación A		Puntuación B	
1	2	3	4
1	1	1	2
2	2	2	3
3	3	3	4
4	4	4	5
5	5	5	6
6	6	6	7
7	7	7	8
8	8	8	9
9	9	9	10
10	10	10	11
11	11	11	12
12	12	12	13
13	13	13	14
14	14	14	15

Corrección: Añadir +1 si:
 * Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguardadas más de 1 min.
 * Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 * Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Resultado TABLA B →

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación, + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	+ 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>60° flexión	4	

Resultado TABLA B →

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación A =

3 + 0 = 3

Puntuación B =

2 + 0 = 2

Puntuación Final =

4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, anidado o sentado	1	Añadir + 1 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A →

TABLA A

CUELLO	PIERNAS	TRONCO				
		1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	8	9	10	11
8	8	8	9	10	11	12
9	9	9	10	11	12	13

1
2

TABLA B

MUÑECA	BRAZO					
		1	2	3	4	5
0	1	1	2	3	4	5
1	2	2	3	4	5	6
2	3	3	4	5	6	7
3	4	4	5	6	7	8
4	5	5	6	7	8	9
5	6	6	7	8	9	10
6	7	7	8	9	10	11
7	8	8	9	10	11	12
8	9	9	10	11	12	13
9	10	10	11	12	13	14

3
4

TABLA C

Puntuación A		Puntuación B	
1	2	3	4
1	1	1	2
2	2	2	3
3	3	3	4
4	4	4	5
5	5	5	6
6	6	6	7
7	7	7	8
8	8	8	9
9	9	9	10
10	10	10	11
11	11	11	12
12	12	12	13
13	13	13	14
14	14	14	15

Corrección: Añadir +1 si:
 * Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguardadas más de 1 min.
 * Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 * Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Resultado TABLA B →

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación, + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	+ 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>60° flexión	4	

Resultado TABLA B →

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación A =

3 + 0 = 3

Puntuación B =



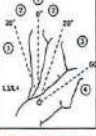
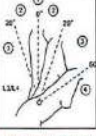

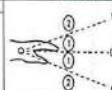
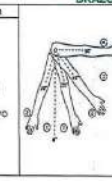
2 + 0 = 2

Puntuación Final =

4



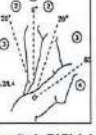
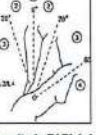
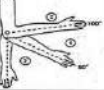
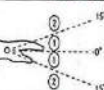

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco			
CUELLO			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o extensión	2		
PIERNAS			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	
TRONCO			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	2		
>20° flexión o extensión	4		
CARGA / FUERZA			
0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca
Resultado TABLA A			
Puntuación A			
Corrección: Añadir +1 si: X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.			
Puntuación A			
Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas			
ANTEBRAZOS			
Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		
<60° flexión >100° flexión	2		
MUÑECAS			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		
BRAZOS			
Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
>90° flexión	4		
Resultado TABLA B			
Puntuación B			
AGARRER			
0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo
Puntuación B			
Puntuación Final			
5			
Empresa: T.I.C. LEALES Puesto de trabajo: LEALES Realizó: TOMAS NUÑEZ Fecha: 15/2/22			

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco			
CUELLO			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o extensión	2		
PIERNAS			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	
TRONCO			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	2		
>20° flexión o extensión	4		
CARGA / FUERZA			
0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca
Resultado TABLA A			
Puntuación A			
Corrección: Añadir +1 si: X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.			
Puntuación A			
Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas			
ANTEBRAZOS			
Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		
<60° flexión >100° flexión	2		
MUÑECAS			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		
BRAZOS			
Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
>90° flexión	4		
Resultado TABLA B			
Puntuación B			
AGARRER			
0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo
Puntuación B			
Puntuación Final			
4			
Empresa: T.I.C. RAHU Puesto de trabajo: RAHU Realizó: TOMAS NUÑEZ Fecha: 15/2/22			

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco				Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas																																																			
CUELLO <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-20° flexión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° flexión o extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral		>20° flexión o extensión	2			ANTEBRAZOS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>80°-100° flexión</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><60° flexión-100° flexión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación			80°-100° flexión	1			<60° flexión-100° flexión	2																										
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral																																																					
>20° flexión o extensión	2																																																						
Movimiento	Puntuación																																																						
80°-100° flexión	1																																																						
<60° flexión-100° flexión	2																																																						
PIERNAS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Soporte bilateral, andando o sentado</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable</td> <td>2</td> <td>Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°		Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		MUÑECAS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-15° flexión/ extensión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>15° flexión/ extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral		>15° flexión/ extensión	2																										
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°																																																					
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)																																																					
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral																																																					
>15° flexión/ extensión	2																																																						
TRONCO <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Erguido</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>0°-20° flexión</td> <td>2</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0°-20° extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20°-60° flexión</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° extensión</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>> 60° flexión</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		Erguido	1			0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral		0°-20° extensión	2			20°-60° flexión	3			>20° extensión	3			> 60° flexión	4			BRAZOS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Posición</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-20° flexión/ extensión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay abducción o rotación</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° extensión</td> <td>2</td> <td>+1 si hay elevación del hombro.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20°-45° flexión</td> <td>3</td> <td>-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>90° flexión</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Posición	Puntuación	Corrección		0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación		>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.		20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		>90° flexión	4		
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
Erguido	1																																																						
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral																																																					
0°-20° extensión	2																																																						
20°-60° flexión	3																																																						
>20° extensión	3																																																						
> 60° flexión	4																																																						
Posición	Puntuación	Corrección																																																					
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación																																																					
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.																																																					
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.																																																					
>90° flexión	4																																																						
CARGA / FUERZA <table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 5 Kg.</td> <td>5 a 10 Kg.</td> <td>> 10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>				0	1	2	+1	< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	Resultado TABLA B <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1-Regular</th> <th>2-Malo</th> <th>3-Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre</td> <td>Agarre aceptable</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>				0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																
0	1	2	+1																																																				
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																				
0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable																																																				
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																				
Empresa: T.C. Puesto de trabajo: ALMA Realizó: T. CASAS Fecha: 22/2/22				Empresa: T.C. Puesto de trabajo: CONSULTA II Realizó: T. CASAS Fecha: 22/2/22																																																			
Puntuación A = 3				Puntuación B = 7																																																			
Puntuación Final = 4																																																							

Corrección: Añadir +1 si:
 X. Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco				Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas																																																			
CUELLO <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-20° flexión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° flexión o extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral		>20° flexión o extensión	2			ANTEBRAZOS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>80°-100° flexión</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><60° flexión-100° flexión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación			80°-100° flexión	1			<60° flexión-100° flexión	2																										
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral																																																					
>20° flexión o extensión	2																																																						
Movimiento	Puntuación																																																						
80°-100° flexión	1																																																						
<60° flexión-100° flexión	2																																																						
PIERNAS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Soporte bilateral, andando o sentado</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable</td> <td>2</td> <td>Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°		Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		MUÑECAS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-15° flexión/ extensión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>15° flexión/ extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral		>15° flexión/ extensión	2																										
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°																																																					
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)																																																					
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral																																																					
>15° flexión/ extensión	2																																																						
TRONCO <table border="1"> <thead> <tr> <th>Movimiento</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Erguido</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>0°-20° flexión</td> <td>2</td> <td>Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0°-20° extensión</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20°-60° flexión</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° extensión</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>> 60° flexión</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Movimiento	Puntuación	Corrección		Erguido	1			0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral		0°-20° extensión	2			20°-60° flexión	3			>20° extensión	3			> 60° flexión	4			BRAZOS <table border="1"> <thead> <tr> <th>Posición</th> <th>Puntuación</th> <th>Corrección</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0°-20° flexión/ extensión</td> <td>1</td> <td>Añadir +1 si hay abducción o rotación</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>20° extensión</td> <td>2</td> <td>+1 si hay elevación del hombro.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20°-45° flexión</td> <td>3</td> <td>-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>>90° flexión</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Posición	Puntuación	Corrección		0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación		>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.		20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		>90° flexión	4		
Movimiento	Puntuación	Corrección																																																					
Erguido	1																																																						
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral																																																					
0°-20° extensión	2																																																						
20°-60° flexión	3																																																						
>20° extensión	3																																																						
> 60° flexión	4																																																						
Posición	Puntuación	Corrección																																																					
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación																																																					
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.																																																					
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.																																																					
>90° flexión	4																																																						
CARGA / FUERZA <table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 5 Kg.</td> <td>5 a 10 Kg.</td> <td>> 10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>				0	1	2	+1	< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	Resultado TABLA B <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1-Regular</th> <th>2-Malo</th> <th>3-Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre</td> <td>Agarre aceptable</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>				0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																
0	1	2	+1																																																				
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																				
0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable																																																				
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																				
Empresa: T.C. Puesto de trabajo: CONSULTA II Realizó: T. CASAS Fecha: 22/2/22				Empresa: T.C. Puesto de trabajo: CONSULTA II Realizó: T. CASAS Fecha: 22/2/22																																																			
Puntuación A = 3				Puntuación B = 7																																																			
Puntuación Final = 4																																																							

Corrección: Añadir +1 si:
 X. Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedenta)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
 X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 4

Empres: TIC
 Puesto de trabajo: FINANZAS
 Realiz: TOMAS NUÑEZ
 Fecha: 22/2/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 4

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
 X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 4

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 5

Empres: TIC
 Puesto de trabajo: CONTABILIDAD
 Realiz: TOMAS NUÑEZ
 Fecha: 22/2/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 2

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Resultado TABLA D: 0

Puntuación A = 2 + 2 + 2 + 0 = 6

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Resultado TABLA D: 2

Resultado TABLA E: 0

Puntuación B = 2 + 2 + 2 + 0 = 6

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

Resultado TABLA E: 0

Puntuación Final = 6 + 6 + 0 = 12

Empresa: T.I.C. Puesto de trabajo: FINANZAS Realizó: JUAN NUNEZ Fecha: 5/3/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 2

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Resultado TABLA D: 0

Puntuación A = 2 + 2 + 2 + 0 = 6

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Resultado TABLA D: 2

Resultado TABLA E: 0

Puntuación B = 2 + 2 + 2 + 0 = 6

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

Resultado TABLA E: 0

Puntuación Final = 6 + 6 + 0 = 12

Empresa: T.I.C. Puesto de trabajo: FINANZAS Realizó: JUAN NUNEZ Fecha: 5/3/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión		
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

Puntuación	0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	

Resultado TABLA A: 3

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 ves/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 3 + 0 = 3

Puntuación A

=

3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 7

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 7

Puntuación Final: 3 + 7 = 10

Empresa: T.I.C. CONSOLIDADA I.T. Realizó: TOMAS NUNEZ Fecha: 3/3/22

Puntuación Final: 10

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión		
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

Puntuación	0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	

Resultado TABLA A: 3

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 ves/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 3 + 0 = 3

Puntuación A

=

3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 7

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 7

Puntuación Final: 3 + 7 = 10

Empresa: T.I.C. TECNOLÓGICA Realizó: TOMAS NUNEZ Fecha: 3/3/22

Puntuación Final: 10

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Corrección: Añadir +1 si:
 X. Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Empresa: T.A.C. Puesto de trabajo: ARS. Realizó: T.K. Fecha: 24/3/22

TABLA A

PIERNAS	TRONCO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

TABLA B

MUÑECA	BRAZO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

TABLA C

Puntuación A	Puntuación B
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B

0 - Bueno	1- Regular	2- Malo	3- Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

AGARRE

0 - Bueno 1- Regular 2- Malo 3- Inaceptable

Buen agarre y fuerza de agarre Agarre aceptable Agarre posible pero no aceptable Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Empresa: T.A.C. Puesto de trabajo: ARS. Realizó: T.K. Fecha: 24/3/22

PUNTAJUE A = 2

PUNTAJUE B = 2

PUNTAJUE FINAL = 3

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Corrección: Añadir +1 si:
 X. Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Empresa: T.A.C. Puesto de trabajo: T.E.C.N.S.O. Realizó: T.K. Fecha: 24/3/22

TABLA A

PIERNAS	TRONCO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

TABLA B

MUÑECA	BRAZO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

TABLA C

Puntuación A	Puntuación B
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B

0 - Bueno	1- Regular	2- Malo	3- Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

AGARRE

0 - Bueno 1- Regular 2- Malo 3- Inaceptable

Buen agarre y fuerza de agarre Agarre aceptable Agarre posible pero no aceptable Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Empresa: T.A.C. Puesto de trabajo: T.E.C.N.S.O. Realizó: T.K. Fecha: 24/3/22

PUNTAJUE A = 3

PUNTAJUE B = 2

PUNTAJUE FINAL = 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

AGARRER

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 2

Corrección: Añadir +1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 3 + 0 = 3

Puntuación B: 2 + 0 = 2

Puntuación Final: 3 + 2 = 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

15)

Empresa: T.I.C.
 Puesto de trabajo: CANTINERO L.T.
 Realizó: J. GARCIA
 Fecha: 22/3/22

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 90°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
>60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

AGARRER

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 2

Corrección: Añadir +1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A: 3 + 0 = 3

Puntuación B: 2 + 0 = 2

Puntuación Final: 3 + 2 = 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

16)

Empresa: T.I.C.
 Puesto de trabajo: MASAJISTA
 Realizó: J. GARCIA
 Fecha: 22/3/22

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 7

Puntuación A: 7

TABLA A

PIERNAS	TRONCO				
	1	2	3	4	5
1	1	2	2	3	4
2	2	3	4	5	6
3	3	4	5	6	7
4	4	5	6	7	8
5	5	6	7	8	9

TABLA B

MUÑECA	BRAZO				
	1	2	3	4	5
1	1	1	3	4	6
2	2	2	4	5	7
3	3	3	5	6	8
4	4	4	6	7	9
5	5	5	7	8	9

TABLA C

Puntuación B: 2

Resultado TABLA B: 2

Puntuación B: 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 2

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 3

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

17)

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

Puntuación A: 3

TABLA A

PIERNAS	TRONCO				
	1	2	3	4	5
1	1	2	2	3	4
2	2	3	4	5	6
3	3	4	5	6	7
4	4	5	6	7	8
5	5	6	7	8	9

TABLA B

MUÑECA	BRAZO				
	1	2	3	4	5
1	1	1	3	4	6
2	2	2	4	5	7
3	3	3	5	6	8
4	4	4	6	7	9
5	5	5	7	8	9

TABLA C

Puntuación B: 1

Resultado TABLA B: 1

Puntuación B: 1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión>100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 1

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 1

Puntuación B: 1

Puntuación Final: 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

18)

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 50°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión		
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	0	1	2	+1
	< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

CARGA / FUERZA: 0

Puntuación A: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	+1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
20°-40° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>40° flexión	4	

Resultado TABLA B	0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
	Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 2

AGARRE: 2

Puntuación B: 2

Corrección: Añadir +1 si: Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Empresa: TIC

Puesto de trabajo: CONSULTORIA IT

Realizó: TOMAS SUAREZ

Fecha: 5/4/22

Puntuación A: 3

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión		
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	0	1	2	+1
	< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

CARGA / FUERZA: 0

Puntuación A: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. +1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	+1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
20°-40° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>40° flexión	4	

Resultado TABLA B	0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
	Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B: 2

AGARRE: 2

Puntuación B: 2

Corrección: Añadir +1 si: Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Empresa: TIC

Puesto de trabajo: CONSULTORIA IT

Realizó: TOMAS SUAREZ

Fecha: 5/4/22

Puntuación A: 3

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Resultado TABLA B

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Resultado TABLA C

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A = 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión/100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Resultado TABLA C

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B = 2

Puntuación Final = 4

Empresa: T.I.C. **Puesto de trabajo:** PULVICERAS
Realizó: I.D.H.A.S. **Fecha:** 5/4/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Resultado TABLA B

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Resultado TABLA C

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

CORRECCIÓN: Añadir +1 si:
Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A = 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión/100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Resultado TABLA C

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B = 2

Puntuación Final = 3

Empresa: T.I.C. **Puesto de trabajo:** PULVICERAS
Realizó: I.D.H.A.S. **Fecha:** 5/4/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	4	
>60° flexión		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A → 3

Empresa: TIC
 Puesto de trabajo: CEJA GRANDE
 Realizó: TOMAS NUÑEZ
 Fecha: 3/4/77

Puntuación A = 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B → 7

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B = 0 + 2 + 3 + 0 = 7

Puntuación B = 7

Corrección: Añadir +1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación Final = 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

23)

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° extensión		
20°-60° flexión	3	
>20° extensión	4	
>60° flexión		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A → 3

Empresa: TIC
 Puesto de trabajo: CONVIDA.IT
 Realizó: TOMAS NUÑEZ
 Fecha: 17/4/77

Puntuación A = 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B → 7

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Resultado TABLA B = 0 + 2 + 3 + 0 = 7

Puntuación B = 7

Corrección: Añadir +1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 vez/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación Final = 4

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

24)

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 90° y 50°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	Resultado TABLA A
0	+1
< 5 Kg.	
5 a 10 Kg.	
> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Empresa: T.I.C.
 Puesto de trabajo: CONSUMIDORA II
 Realizó: JONAS ALMEIDA
 Fecha: 27/1/27

PIERNAS	TRONCO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

MUÑECA	BRAZO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Puntuación B
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Corrección: Añadir + 1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A = 3

Puntuación B = 2

Puntuación Final = 4

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>60° flexión	4	

Resultado TABLA B	AGARRE
0 - Bueno	3 - Inaceptable
1 - Regular	2 - Malo
2 - Bueno	1 - Regular
3 - Bueno	0 - Bueno

Corrección: Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.

AGARRE: 0 - Bueno, 1 - Regular, 2 - Malo, 3 - Inaceptable. Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación Inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 90° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	Resultado TABLA A
0	+1
< 5 Kg.	
5 a 10 Kg.	
> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Empresa: T.I.C.
 Puesto de trabajo: CONSUMIDORA II
 Realizó: JONAS ALMEIDA
 Fecha: 27/1/27

PIERNAS	TRONCO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

MUÑECA	BRAZO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Puntuación B
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Corrección: Añadir + 1 si:
 Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Puntuación A = 1

Puntuación B = 1

Puntuación Final = 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión >100° flexión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>60° flexión	4	

Resultado TABLA B	AGARRE
0 - Bueno	3 - Inaceptable
1 - Regular	2 - Malo
2 - Bueno	1 - Regular
3 - Bueno	0 - Bueno

Corrección: Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.

AGARRE: 0 - Bueno, 1 - Regular, 2 - Malo, 3 - Inaceptable. Incomodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación Inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 50°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 2

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Puntuación A: 2

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión > 100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación, + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 3

Empresa: T.I.C. CONSULTORIA S.L.
 Puesto de trabajo: CONSULTORIA S.L.
 Realizó: T. OJAS MUÑEZ
 Fecha: 28/4/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 50°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A: 3

Resultado TABLA B: 2

Resultado TABLA C: 2

Puntuación A: 3

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 5

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión > 100° flexión	2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación, + 1 si hay elevación del hombro.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>90° flexión	4	

Resultado TABLA B: 2

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Puntuación B: 2

Puntuación Final: 5

Empresa: T.I.C. CONSULTORIA S.L.
 Puesto de trabajo: CONSULTORIA S.L.
 Realizó: T. OJAS MUÑEZ
 Fecha: 10/5/22

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-40° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	Puntuación	Corrección
0	1	2
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.
		+1
Instauración rápida o brusca		

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión>100° flexión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>50° flexión	4	

0 - Bueno	1- Regular	2- Malo	3- Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

Resultado TABLA A	Resultado TABLA B	Resultado TABLA C	Puntuación B	Puntuación A	Puntuación Final
3	2	1	2	2	3

Corrección: Añadir +1 si:
 X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej., aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej., repetición superior a 4 ves/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

29)

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-40° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	

CARGA / FUERZA	Puntuación	Corrección
0	1	2
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.
		+1
Instauración rápida o brusca		

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	
<60° flexión>100° flexión	2	

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay abducción o rotación.
>20° extensión	2	+1 si hay elevación del hombro.
20°-45° flexión	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>50° flexión	4	

0 - Bueno	1- Regular	2- Malo	3- Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

Resultado TABLA A	Resultado TABLA B	Resultado TABLA C	Puntuación B	Puntuación A	Puntuación Final
3	2	1	2	3	4

Corrección: Añadir +1 si:
 X Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej., aguantadas más de 1 min.
 Movimientos repetitivos, por ej., repetición superior a 4 ves/min.
 Cambios posturales importantes o posturas inestables.

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

30)

Anexo VII: Planillas de aplicación del Método ROSA

①

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: <u>Valeria</u>	Fecha: <u>15/2/22</u>	Evaluado por: <u>TOMÁS NUÑEZ</u>
Cargo: <u>CONSULTORA IT - ANALISTA</u>	Área: <u>CONSULTORA IT</u>	Observaciones: <u>N/A</u>
Empresa: <u>TIC</u>	Tiempo en el cargo: <u>N/A</u>	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rodillas a 90°	Unos grados por encima de 90°	Unos grados por debajo de 90°	Entre 90° y 110°	Entre 110° y 130°	Entre 130° y 150°	Entre 150° y 170°	Entre 170° y 190°	Entre 190° y 210°	Entre 210° y 230°

Grupo B

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 cm. de espacio	Entre 8 y 10 cm. de espacio	Entre 10 y 12 cm. de espacio	Entre 12 y 14 cm. de espacio	Entre 14 y 16 cm. de espacio	Entre 16 y 18 cm. de espacio	Entre 18 y 20 cm. de espacio	Entre 20 y 22 cm. de espacio	Entre 22 y 24 cm. de espacio	Entre 24 y 26 cm. de espacio

Grupo C

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en línea con el hombro, reposa	Unos grados por encima de la línea del hombro	Unos grados por debajo de la línea del hombro	Entre 90° y 110°	Entre 110° y 130°	Entre 130° y 150°	Entre 150° y 170°	Entre 170° y 190°	Entre 190° y 210°	Entre 210° y 230°

Grupo D

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Muy separados	Entre los brazos	Entre el brazo y el codo	Entre el codo y el hombro	Entre el hombro y el pecho	Entre el pecho y el abdomen	Entre el abdomen y el muslo	Entre el muslo y el pie	Entre el pie y la punta del pie	Entre la punta del pie y los dedos

Puntuación

2

Puntuación

2

Puntuación

3

Puntuación

2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldas juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		Puntuación de los apoyabrazos + Espaldas									
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
Puntuación	Alt + Profundidad	2	2	2	2	3	4	5	6	7	8
		3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
		4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
		5	5	5	5	6	7	8	9	10	
		6	6	6	6	7	7	8	9	10	
		7	7	7	7	8	8	9	9	10	
		8	8	8	8	9	9	10	10	10	

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguidas 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora ininterrumpidamente +1

TOTAL = 5

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Posición Ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor girado	Documento sin sostener	Cabeza girada	Señales en el monitor			

Grupo B2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teléfono una mano o reposo libre	Teléfono muy ajustado	Teléfono en cuello y hombro							

Puntuación

4

Puntuación

1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Manos en línea con el hombro	Manos un brazo por debajo del hombro	Manos y brazos en diferentes alturas							

Grupo C2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Múltiples veces hambros relajados	Múltiples veces hambros tensos	Múltiples tiempos de pulsar	Señales muy débiles	Distorsión por presión de los dedos	No descanso				

Puntuación

4

Puntuación

5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	3	4	5	6
3	2	2	3	3	4	5	6	7
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	6	7	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	5	6	7	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	9	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		Puntuación del monitor y teléfono									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Puntuación teclado + ratón	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomista.

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: JUAN CARLOS	Fecha: 15/2/22	Evaluated por: TOMAS NUÑEZ
Cargo: MARKETING - ANALISTA	Área: MARKETING	Observaciones: N/A
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento	1: Rodillo a 90°	2: Silla muy baja Rodillo < 90°	3: Silla muy alta Rodillo > 90°	4: No contacta con el suelo	5: Altura no ajustable	Puntuación: 2
Grupo B: Longitud del asiento	1: 6 cm. Ex. de espacio	2: 10 cm. Ex. de espacio	3: más de 10 cm. Ex. de espacio	4: Longitud no ajustable		Puntuación: 2
Grupo C: Apoyabrazos	1: en línea con el hombro	2: muy alto o con poco soporte	3: muy bajo	4: muy profundo	5: No ajustable	Puntuación: 3
Grupo D: Resaca	1: Silla con respaldo	2: Silla con respaldo	3: Silla con respaldo	4: Mesa regular muy alta	5: No ajustable	Puntuación: 2

Puntuación

2

Puntuación

2

Puntuación

3

Puntuación

2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldas juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		Puntuación de apoyabrazos + respaldo							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Puntuación	1	2	2	3	4	5	6	7	8
	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	3	3	3	4	5	6	7	8
Altura + Profundidad	4	4	4	4	4	5	6	7	8
	5	5	5	5	5	5	6	7	8
	6	6	6	6	7	7	8	8	9
	7	7	7	7	8	8	9	9	

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1: Uso del Monitor	1: Posición ideal	2: Monitor bajo	3: Monitor alto	4: Monitor en ángulo	5: Carta gráfica	6: Reflexión en el monitor	Puntuación: 4
	Duración: -1	0	1	2	3	4	PUNTAJUE MONITOR: 3
Grupo B2: Uso del Teléfono	1: Teléfono analógico o móvil libre	2: Teléfono muy grande	3: Teléfono en tuca y teclado	4: Sin opción de manos libres			Puntuación: 1
	Duración: -1	0	1	2	3	4	PUNTAJUE TELEFONO: 7

Puntuación

4

Puntuación

1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón	1: Ratón en línea con el hombro	2: Ratón con brazo	3: Ratón en teclado	4: Área muy estrecha	5: Inconveniente al usar	Puntuación: 4
	Duración: -1	0	1	2	3	PUNTAJUE RATÓN: 4
Grupo C2: Uso del Teclado	1: Muchos retales	2: Muchos espacios	3: Muchos espacios	4: Teclado muy ancho	5: Teclado por teclado	Puntuación: 5
	Duración: -1	0	1	2	3	PUNTAJUE TECLADO: 7

Puntuación

4

Puntuación

5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B, agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9	

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJUE FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

3

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: NATIAS H. Fecha: 15/2/22 Evaluado por: TOMÁS NUÑO E
 Cargo: OPERAISTA LEGALES Área: LEGALES Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Altura no ajustable
Altura del asiento										
Grupo B	1	2	3						+1	Longitud no ajustable
Longitud del asiento										
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Reposabrazos
Reposabrazos										
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Respaldo
Respaldo										

Puntuación
2

2

3

2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldas juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado < 1 hora/día o < 30 minutos ininterumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado > 4 horas/día o más de una 1 hora ininterumpidamente +1

Tabla 1 - Silla

	Puntuación de reposabrazos + respaldo							
	2	1	4	5	6	7	8	
Puntuación	2	2	3	4	5	6	7	8
Altura	3	3	3	4	5	6	7	8
Profundidad	4	4	4	4	5	6	7	8
	6	5	5	5	5	7	8	9
	7	6	6	6	7	8	8	9
	8	7	7	7	8	8	9	9

TOTAL = 5

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Duración
Uso del Monitor										
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Duración
Uso del Teléfono										

Puntuación
5

1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Duración
Uso del Ratón										
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	+1	Duración
Uso del Teclado										

Puntuación
4

5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B, agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	1	2	3	4	5
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	9	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

		Puntuación A								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuac. B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
 Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

4

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: ENRIQUE	Fecha: 15/7/22	Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
Cargo: ANALISTA RHU	Área: RHU	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A						Altura no ajustable	Puntuación	2
Grupo B						Longitud no ajustable	Puntuación	2
Grupo C						Puntuación	3	
Grupo D						No ajustable	Puntuación	2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Puntuación de respaldos + respaldar		1	2	3	4	5	6	7	8
Puntaje	Alta + Profundidad	2	2	2	2	2	2	2	2
		3	3	3	3	3	3	3	3
		4	4	4	4	4	4	4	4
		5	5	5	5	5	5	5	5
		6	6	6	6	6	6	6	6
		7	7	7	7	7	7	7	7
		8	8	8	8	8	8	8	8
		9	9	9	9	9	9	9	9

Al resultado obtenido de la tabla se la añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

TOTAL = 5

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1						Puntuación Monitor	Puntuación	4
Grupo B2						Puntuación Teléfono	Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1						Puntuación Ratón	Puntuación	4
Grupo C2						Puntuación Teclado	Puntuación	5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Teléfono	Monitor							
	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	3	4	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Ratón	Teclado							
	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	5	6	7	8
4	3	4	4	4	6	7	8	9
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación teclado + ratón	Puntuación del monitor y teléfono									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Puntuación B	Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10	
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10	
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

5

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: JULIETA Fecha: 22/2/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ANALISTA RHM Área: RHM Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A Observaciones: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Altura del asiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Longitud del asiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Reposacodos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Reposapiés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1

Puntuación	2
Puntuación	2
Puntuación	3
Puntuación	2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposacodos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

Puntuación de reposacodos + respaldo	
Parámetro	1 2 3 4 5 6 7 8
Alto	1 2 3 4 5 6 7 8
Profundidad	1 2 3 4 5 6 7 8

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla.

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

TOTAL = 5

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Uso del Monitor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Uso del Teléfono	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1

Puntuación	4
Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Uso del Ratón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1
Uso del Teclado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-1	+1

Puntuación	4
Puntuación	5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor	
Teléfono	0 1 2 3 4 5 6 7
0	1 1 1 1 2 3 4 5 6
1	1 1 2 2 2 3 4 5 6
2	1 2 2 3 3 4 5 6 7
3	2 2 3 3 4 5 6 8
4	3 3 4 4 5 6 7 8
5	4 4 5 5 6 7 8 9
6	5 5 6 6 7 8 9 9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado	
Ratón	0 1 2 3 4 5 6 7
0	1 1 1 2 3 4 5 6
1	1 1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 2 3 4 5 6 7
3	2 3 3 3 5 6 7 8
4	3 4 4 5 5 6 7 8
5	4 5 5 6 6 7 8 9
6	5 6 6 7 7 8 9 9
7	6 7 7 8 8 9 9 9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono	
Puntuación teclado + ratón	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9
2	2 2 3 4 5 6 7 8 9
3	3 3 3 4 5 6 7 8 9
4	4 4 4 4 5 6 7 8 9
5	5 5 5 5 6 7 8 9
6	6 6 6 6 7 8 9
7	7 7 7 7 8 9
8	8 8 8 8 8 9
9	9 9 9 9 9 9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

Puntuación A	
Puntuación B	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	2 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	3 3 3 4 5 6 7 8 9 10
4	4 4 4 4 5 6 7 8 9 10
5	5 5 5 5 6 7 8 9 10
6	6 6 6 6 6 7 8 9 10
7	7 7 7 7 7 7 8 9 10
8	8 8 8 8 8 8 8 9 10
9	9 9 9 9 9 9 9 9 10
10	10 10 10 10 10 10 10 10 10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo insostenibles. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

6

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: FABIAN O Fecha: 22/2/22 Evaluado por: JONAS NUÑEZ
 Cargo: CONSULTOR Área: CONSULTORA IT Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	-1
Altura del asiento						Altura no ajustable
Grupo B	1	2	3	4	5	-1
Profundidad del asiento						Longitud no ajustable
Grupo C	1	2	3	4	5	-1
Reposabrazos						No ajustable
Grupo D	1	2	3	4	5	-1
Respaldo						No ajustable

Puntuación 2
 Puntuación 2
 Puntuación 3
 Puntuación 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		Puntuación de reposabrazos + respaldo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	Alm + Profundidad	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
		2	3	3	4	5	6	7	8	9	10
Alm + Profundidad	3	4	4	5	6	7	8	9	10	10	10
	4	5	5	6	6	7	8	9	10	10	10
Alm + Profundidad	5	6	6	7	7	8	9	10	10	10	10
	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora ininterrumpidamente +1

total = 5

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	-1
Uso del Monitor						Monitor bajo
Grupo B2	1	2	3	4	5	-1
Uso del Teléfono						Sin opción de manos libres

Puntuación 4
 Puntuación 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	-1
Uso del Ratón						Reposabrazos ajustables
Grupo C2	1	2	3	4	5	-1
Uso del Teclado						No ajustable

Puntuación 4
 Puntuación 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	6	7	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: JOSEFINA Fecha: 22/7/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ANALISTA DE FINANZAS Área: FINANZAS Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	+1	Puntuación
Altura del asiento					2
Grupo B	1	2	+1	Puntuación	
Longitud del asiento				2	
Grupo C	1	2	+1	Puntuación	
Reposabrazos				3	
Grupo D	1	2	+1	Puntuación	
Respaldo				2	

Puntuación: 2, 2, 3, 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposabrazos y respaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Altura + Profundidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	3	4	5	6	7	8	9	9	9

- Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:
- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
 - Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
 - Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	+1	Puntuación
Uso del Monitor				4
Grupo B2	1	2	+1	Puntuación
Uso del Teléfono				1

Puntuación: 4, 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	+2	+3	Puntuación
Uso del Ratón					4
Grupo C2	1	2	+1	Puntuación	
Uso del Teclado				5	

Puntuación: 4, 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	5	6
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	7	8	9	9	9	

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal de la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Puntos ROSA Nivel de riesgo

1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 o 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

8

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: Lucio Fecha: 22/1/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: CONSULTOR Área: CONSULTORIA IT Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A Observaciones: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	+1
Altura del asiento	Rodillos a 90°	Silla muy baja	Silla muy alta	Silla con contacto con el suelo	Silla ajustable
	Rodillos a 90°				
	Silla muy baja				
	Silla muy alta				
	Silla con contacto con el suelo				
Longitud del asiento	8 cm. de espacio	más de 8 cm. de espacio	Longitud ajustable		
	8 cm. de espacio				
Reposabrazos	en línea con el hombro, respald.	mucho más allá con poca soporte	mucho más allá con poca soporte	muy separados	No ajustables
	en línea con el hombro, respald.				
	mucho más allá con poca soporte				
Respaldo	No ajustable			No ajustable	
	No ajustable				
	mucho más allá				

Puntuación

2

Puntuación

2

Puntuación

3

Puntuación

2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espalda juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, al resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

Puntuación de ajustes + respaldo

Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Total = 5

- Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:
- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
 - Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
 - Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	+1
Uso del Monitor	Posición ideal	monitor bajo	Monitor alto	Mencionar muy lejos	Distancias al monitor
	Posición ideal				
	monitor bajo				
Duración	-1	0	+1	PUNTAJE MONITOR	
	-1				
	0				
Grupo B2	1	2	3	4	+1
Uso del Teléfono	Teléfono más mano o manos libres	Teléfono muy bajado	Teléfono cae hacia adelante	Sin opción de manos libres	
	Teléfono más mano o manos libres				
Duración	-1	0	+1	PUNTAJE TELÉFONO	
	-1				
	0				

Puntuación

5

Puntuación

1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	+2	+1
Uso del Ratón	Ratón en línea con el hombro	Ratón con brazo lejos del cuerpo	Ratón y teclado en diagonal	Aguja en área de clic
	Ratón en línea con el hombro			
	Ratón con brazo lejos del cuerpo			
Duración	-1	0	+1	+2
	-1			
	0			
Grupo C2	1	2	+1	
Uso del Teclado	Muevas pocas teclas repetidas	Muevas extensiones al 50%	Muevas cualquier tecla	Incluye soporte
	Muevas pocas teclas repetidas			
	Muevas extensiones al 50%			
Duración	-1	0	+1	+2
	-1			
	0			

Puntuación

4

Puntuación

5

Agregue la puntuación del monitor con la puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	6	7	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	5	6	7	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	9	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del peso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJE FINAL ROSA

Puntuación B	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

9

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: GA SARDIN	Fecha: 9/3/22	Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
Cargo: FINANZAS-ANALISTA	Área: FINANZAS	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	USO DE SOFTWARE KEYBOARD Y MOUSE

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	+1	Altura no ajustable
Altura del asiento	Reducción a 90°	Silla muy baja	Silla muy alta	Sin contacto con el suelo	En posición incorrecta	Altura no ajustable
Grupo B	1	2	3	4	+1	Longitud del asiento
Longitud del asiento	8 cm. de espacio	Entre 8 y 10 cm. de espacio	Entre 10 y 12 cm. de espacio	12 cm. de espacio	13 cm. de espacio	Longitud del ajustable
Grupo C	1	2	3	4	+1	No ajustable
Reposición de brazos	en línea con el tronco, cómodo	Muy alto o con apoyo	Muy bajo	Muy separados	No ajustable	No ajustable
Grupo D	1	2	3	4	+1	No ajustable
Pasapies	sin usar	sin usar	sin usar	sin usar	sin usar	No ajustable

Puntuación	1
Puntuación	1
Puntuación	2
Puntuación	2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		Puntuación de reposapies + respaldar							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Puntuación	Alto	0	2	2	3	4	5	6	7
		1	2	2	3	4	5	6	7
Puntuación	Profundidad	3	3	3	4	5	6	7	8
		4	4	4	5	6	7	8	9
		5	5	5	6	7	8	9	
		6	6	6	7	8	9	9	
		7	7	7	8	9	9	9	

TOTAL = 4

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	3	4	+1	Puntuación Monitor
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor lejano	Documento alejado	Cada grado arriba en el monitor
Grupo B2	1	2	3	4	+1	Puntuación Teléfono
Uso del Teléfono	Teléfono una mano o ambos libres	Teléfono muy ajustado	Teléfono en cuello o hombros	Sin apoyo de manos libres		

Puntuación	2
Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	+1	Puntuación Ratón
Uso del Ratón	Ratón en línea con el brazo	Ratón con brazo fuera del cuerpo	Ratón y teclado empalmados	Apoyo en el codo	Reposapies	Reposapies
Grupo C2	1	2	3	4	+1	Puntuación Teclado
Uso del Teclado	Múltiples teclas juntas	Múltiples teclas juntas	Múltiples teclas juntas	Teclado muy alto	Distancia por teclado	Distancia por teclado

Puntuación	4
Puntuación	5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	0	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	0	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9	

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: MARTA Fecha: 9/3/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ANALISTA FINANZAS Area: FINANZAS Observaciones:
 Empresa: RAC Tiempo en el cargo: N/A Observaciones: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	
Altura del asiento	Silla flexible o 10"	Silla muy baja	Silla muy alta	Silla flexible 1-99"	Silla con el suelo	Silla muy baja	Silla muy alta	Silla flexible 1-99"	Silla con el suelo	Silla muy baja	Silla muy alta	2
Grupo B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	
Longitud del asiento	Mín. a sus. de espalda	Mín. de 8.5. a sus. de espalda	Mín. de 9.5. a sus. de espalda	Mín. de 10.5. a sus. de espalda	Mín. de 11.5. a sus. de espalda	Mín. de 12.5. a sus. de espalda	Mín. de 13.5. a sus. de espalda	Mín. de 14.5. a sus. de espalda	Mín. de 15.5. a sus. de espalda	Mín. de 16.5. a sus. de espalda	2	
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	
Reposabrazos	En línea con el hombro, relajado	Un poco por encima	Un poco por debajo	Un poco por encima	Un poco por debajo	Un poco por encima	Un poco por debajo	Un poco por encima	Un poco por debajo	Un poco por encima	3	
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	
Respaldo	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	Muy ajustable	2	

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forman el eje vertical; añadir resultados de los reposabrazos y espalda; juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, siga a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pase en la silla por día.

		Puntuación de reposabrazos + respaldo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación de silla	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación de silla + profundidad	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	10
	4	5	5	5	6	7	8	9	10	10	10
5	6	6	6	7	8	9	10	10	10	10	10
6	7	7	7	8	9	10	10	10	10	10	10
7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación
Uso del Monitor	Postura ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor muy alto	Excesivo ángulo	Cambio de grado	Tarjetas en el monitor	Monitoreo con el hombro	Monitoreo con el hombro	Monitoreo con el hombro	4
Duración		-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	
PUNTAJES MONITOR											
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación
Uso del Teléfono	Trabaja sin auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	Trabaja con auriculares	1
Duración		-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	
PUNTAJES TELÉFONO											

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación
Uso del Ratón	Ratón en línea con el hombro	Ratón con brazo bajo el hombro	Ratón y pulso en diferentes alturas	Ratón en línea con el hombro	Ratón con brazo bajo el hombro	Ratón y pulso en diferentes alturas	Ratón en línea con el hombro	Ratón con brazo bajo el hombro	Ratón y pulso en diferentes alturas	Ratón en línea con el hombro	4
Duración		-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	
PUNTAJES RATÓN											
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación
Uso del Teclado	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	Muevas rectas	5
Duración		-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	
PUNTAJES TECLADO											

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	2	2	3	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	4	5	6	8	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	9	9	9
	7	6	6	7	8	9	10	10	10
	8	7	7	8	9	10	10	10	10
	9	8	8	9	10	10	10	10	10

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	4	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	5	5	6	7	8	9	10
	6	5	6	6	7	8	9	10	10
	7	6	7	7	8	9	10	10	10
	8	7	8	8	9	10	10	10	10
	9	8	9	9	10	10	10	10	10

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Puntuación de teclado + ratón	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10
	4	4	4	5	6	7	8	9	10	10	10
	5	5	5	6	7	8	9	10	10	10	10
	6	6	6	7	8	9	10	10	10	10	10
	7	7	7	8	9	10	10	10	10	10	10
	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
 Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomista.

11

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: <u>LUCRECIA</u>	Fecha: <u>9/3/27</u>	Evaluado por: <u>TONY NUÑEZ</u>
Cargo: <u>CONSULTORA IT</u>	Área: <u>CONSULTORIA</u>	Observaciones: <u>N/A</u>
Empresa: <u>ITC</u>	Tiempo en el cargo: <u>N/A</u>	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	+1
Altura del asiento					

Puntuación: 2

Grupo B	1	2	3	+1
Longitud del asiento				

Puntuación: 2

Grupo C	1	2	3	+1
Respaldo: brazos				

Puntuación: 1

Grupo D	1	2	3	+1
Respatado				

Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forme el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estas puntuajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

Puntuación de resultados + tiempo		Puntuación de resultados + tiempo								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
Año	3	4	4	4	5	6	7	8	9	9
	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9
Profundidad	5	6	7	7	8	9	9	9	9	9
	6	7	7	7	8	9	9	9	9	9

Total = 4

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	3	4	+1
Uso del Monitor					

Puntuación: 4

Grupo B2	1	2	3	+1
Uso del Teléfono				

Puntuación: 1

Tabla de cálculo para Sección B:

		Puntuación del Monitor y Teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Teclado + Ratón	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
Puntuación	5	5	5	5	5	6	7	8	9	9
	6	6	6	6	6	7	8	9	9	9
Puntuación	7	7	7	7	7	7	7	8	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
Puntuación	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	+1
Uso del Ratón					

Puntuación: 4

Grupo C2	1	2	3	+1
Uso del Teclado				

Puntuación: 5

Tabla de cálculo para Sección C:

		Puntuación del Ratón y Teclado									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ratón	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Teclado	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	3	2	3	3	3	5	6	7	8	9	9
Ratón	4	3	4	4	5	5	6	7	8	9	9
	5	4	5	5	6	6	7	8	9	9	9
Ratón	6	5	6	6	7	7	8	8	9	9	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9	9	9

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	2	2	3	4	5	6	7
Teléfono	2	2	2	3	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	4	5	6	7	8
Teléfono	4	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	5	5	6	7	8	9	9
Teléfono	6	5	6	7	8	8	9	9	9
	6	5	6	7	8	9	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	2	3	4	5	6	7	8
Ratón	2	1	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
Ratón	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
Ratón	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Teclado + Ratón	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
Puntuación	5	5	5	5	5	6	7	8	9	9
	6	6	6	6	6	7	8	9	9	9
Puntuación	7	7	7	7	7	7	7	8	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
Puntuación	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación Final ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
Puntuación B	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10	10
	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	10
Puntuación B	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10
Puntuación B	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1-2	Inapreciable
3-4	Bajo
5-6	Medio
7-8	Alto
9-10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomica.

12

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: MARCIA Fecha: 9/3/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ANALISTA TECNOLOGIA Área: TECNOLOGIA Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	+1
Altura del asiento	Rodillas a 90°	Sin contacto con el suelo	Silla muy alta	Sin contacto con el suelo	Altura de ajuste
Grupo B	1	2	3	4	+1
Longitud del asiento	Sin. 8 cm. de espacio	entre las 2 col. de apoyo	Más de 4 cm. de espacio	Longitud de ajustable	
Grupo C	1	2	3	4	+1
Reposabrazos	en línea con el hombro, reposabrazos	muy alto o muy bajo	Reposabrazos muy separados	Reposabrazos	
Grupo D	1	2	3	4	+1
Reposapiés	Reposapiés	Mucha presión	Mucha presión	No ajustable	

Puntuación: 2
 Puntuación: 2
 Puntuación: 3
 Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical. Añadir resultados de los apoyabrazos y espalda juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

	Puntuación de espalda + tiempo								
Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Altura	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Profundidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	+1
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor inclinado	Distancia muy cercana
Grupo B2	1	2	3	4	+1
Uso del Teléfono	Teléfono muy alto o muy lejano	Teléfono muy alejado	Teléfono en cuello y hombro	Sin opción de manos libres	

Puntuación: 4
 Puntuación: 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	+1
Uso del Ratón	Ratón en línea con el hombro	Ratón con dedo del índice	Ratón y teclado en diferentes alturas	Apreta el botón con el pulgar	Reposapiés muy alto
Grupo C2	1	2	3	4	+1
Uso del Teclado	Muñecas sobre los hombros relajadas	Muñecas separadas al teclado	Muñecas presionan el teclado	Teclado muy alto	Difícil de mover los brazos

Puntuación: 4
 Puntuación: 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Teléfono	Monitor								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	3	4	5	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	7	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9	9
6	5	5	6	7	8	8	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Ratón	Teclado								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
3	2	3	3	3	5	6	7	8	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8	9
5	4	5	5	6	6	7	8	9	9
6	5	6	6	7	7	8	8	9	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación teclado + ratón	Puntuación del monitor y teléfono								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	6	7	8	9	9
6	6	6	6	6	7	8	8	9	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJACIÓN FINAL ROSA

Puntuac. B	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	6	7	8	9	9	10
6	6	6	6	6	6	7	8	9	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de riesgo aceptables.

13

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: BARRERA Fecha: 21/3/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ANALISTA CRM Área: CRM Observaciones:
 Empresa: ITC Tiempo en el cargo: N/A USO DE MOUSE, TECLADO Y SOPORTE ESCRITORIA

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Altura del asiento	Regulada a 90°	Regulada a 90°	Regulada a 90°	Regulada a 90°	Regulada a 90°	Altura no regulada	2
Grupo B	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Longitud del asiento	8 cm. de espacio	Entre 5 y 6 cm.	Entre 6 y 7 cm.	Entre 7 y 8 cm.	Entre 8 y 9 cm.	Longitud no ajustada	1
Grupo C	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Respos-tazon	Un brazo con el hombro respaldado	Muy alto o con poco soporte	Muy separados	Muy separados	Muy separados	No ajustable	1
Grupo D	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Respaldo	Más trabajo en la silla	Más trabajo en la silla	Más trabajo en la silla	Más trabajo en la silla	Más trabajo en la silla	No ajustado	1

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

Puntuación de respaldos + apoyo

Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8
Alto + Profundidad	1	2	3	4	5	6	7	8
2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	5	6	7	8	9	10	11
5	5	6	7	8	9	10	11	12
6	6	7	8	9	10	11	12	13
7	7	8	9	10	11	12	13	14
8	8	9	10	11	12	13	14	15

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguidas: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente: +1

TOTAL = 3

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	+1	Puntuación	
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Anular con tipo	Documentos incorrectos	Cadre girado	Además el monitor	2
Grupo B2	1	2	3	4	5	+1	Puntuación	
Uso del Teléfono	Teléfono una mano o manos libres	Teléfono muy alejado	Señales en cuello y hombros	Señales en cuello y hombros	Señales en cuello y hombros	Señales en cuello y hombros	1	

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Uso del Ratón	Índice en base con el teclado	Múltiples clics con el teclado	Ratón y teclado en diferentes alturas	Ajustar el ángulo del brazo	Suavemente mover el brazo		3
Grupo C2	1	2	3	4	5	+1	Puntuación
Uso del Teclado	Múltiples clics con el teclado	Múltiples clics con el teclado	Múltiples clics con el teclado	Señales muy altas	Señales por mover la muñeca	No ajustable	2

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

	0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	3	4	5	7
3	2	2	3	3	4	5	6	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	7	8	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

	0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	4	5	6	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	9	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

Puntuación teclado + ratón	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

Puntuación B	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 3

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
 Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

14

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: <u>FERNANDEZ</u>	Fecha: <u>22/3/22</u>	Evaluado por: <u>TOMAS MORA</u>
Cargo: <u>OPERADOR TECNICO IT</u>	Área: <u>TECNOLOGIA</u>	Observaciones:
Empresa: <u>TIC</u>	Tiempo en el cargo: <u>N/A</u>	

SECCIÓN A: SILLA.

Grupo A	1	2	3	4	5	+1	
Altura del asiento						Altura no ajustable	Puntuación
	Rodillos a 90°	Silla muy baja Rodillos > 90°	Silla muy alta Rodillos < 90°	Silla con curvatura en el asiento	Silla con curvatura en el respaldo		2
Grupo B	1	2	3	+1			Puntuación
Longitud del asiento				Longitud no ajustable			2
	A lo menos 2 cm. de espacio	Entre 2 y 3 cm. de espacio	Más de 3 cm. de espacio				
Grupo C	1	2	+1				Puntuación
Respos-braccio			Respos-braccio muy ajustable	No ajustable			3
	no linea sin al nervios relajado	no alto o bajo poco respalda	Respos-braccio muy ajustable				
Grupo D	1	2	+1				Puntuación
Resacaído			Resacaído muy ajustable	No ajustable			2
			Resacaído muy ajustable				

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldares juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

Puntuación de respaldos + respaldos

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	1	2	2	3	4	5	6	7	8	8
	2	2	3	4	5	6	7	8	8	8
	3	3	3	4	5	6	7	8	8	8
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	8
Altura + Profundidad	5	5	5	5	5	5	7	8	9	9
	6	6	6	6	7	7	8	8	9	9
	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9

Total = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	+1		
Uso del Monitor						Monitor en posición ideal	Puntuación
	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor lejano	Documentos mal colocados	Control remoto de monitor en el monitor	4
Grupo B2	1	2	+1				Puntuación
Uso del Teléfono			Teléfono muy alejado	Teléfono en suave y cómodo	Sin opción de manos libres		1
	Teléfono muy bajo o muy lejano	Teléfono muy alejado	Teléfono en suave y cómodo				

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Puntuación

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	+2	+1			
Uso del Ratón						Ratón con botón con el hombro	Puntuación
	Ratón en línea con el hombro	Ratón con botón lejos del cuerpo	Ratón y teclado en diferentes alturas	Apoyo en palma de la mano	Apoyabrazos debajo de la palma		4
Grupo C2	1	2	+1				Puntuación
Uso del Teclado			Múltiples teclas	Múltiples Acciones al cambiar	Tercera y más alta	Eléctrico por encima de la palma	5
	Múltiples teclas horizontales verticales	Múltiples Acciones al cambiar	Tercera y más alta				

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9	

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la etapa 3 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A									
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

Puntos ROSA Nivel de riesgo

1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

15

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: BUSCONI Fecha: 22/3/22 Evaluado por: TOIVAS NUÑEZ
 Cargo: CONSULTORA Área: CONSULTORIA IT Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	Puntuación
Altura del asiento	Profundidad > 90°	Silla con ajuste	Silla con ajuste	Silla con ajuste	Silla con ajuste	2
Grupo B	1	2	3	4	5	Puntuación
Longitud del asiento	8 cm. de espacio	10 cm. de espacio	12 cm. de espacio	14 cm. de espacio	16 cm. de espacio	2
Grupo C	1	2	3	4	5	Puntuación
Reposabrazos	sin ajuste con el respaldo	no ajustable	no ajustable	no ajustable	no ajustable	3
Grupo D	1	2	3	4	5	Puntuación
Reclinación	45°	30°	15°	0°	No ajustable	2

Puntuación
2
2
3
2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposabrazos y espalda juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

Puntuación	Puntuación de reposabrazos + respaldo							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	2	3	4	5	6	7	8
2	2	2	3	4	5	6	7	8
3	3	3	3	4	5	6	7	8
4	4	4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	5	5	5	7	8	9
6	6	6	6	7	7	8	8	9
7	7	7	7	8	8	8	8	9

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	Puntuación
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor lejano	Monitor cercano	4
Grupo B2	1	2	3	4	5	Puntuación
Uso del Teléfono	Talibano sin manejar cables libres	Teléfono en el escritorio	Teléfono en la mano	Teléfono en la mano	Sin opción de manos libres	1

Puntuación
4
1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	Puntuación
Uso del Ratón	Ratón en línea con el teclado	Ratón con brazos ajustables	Ratón y teclado en diferentes alturas	Ratón en línea con el teclado	Respaldo ergonómico	4
Grupo C2	1	2	3	4	5	Puntuación
Uso del Teclado	Múltiples teclas horizontales	Múltiples teclas horizontales	Múltiples teclas horizontales	Teclado más alto	Teclado por volumen de teclado	5

Puntuación
4
5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	5	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añada la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	4	5	6	7
	4	3	4	4	4	5	6	7	8
	5	4	5	5	5	6	6	7	8
	6	5	6	6	7	7	8	8	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de gran riesgo de intervención ergonómica.

16

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: MARTIN Fecha: 22/3/22 Evaluado por: TOMÁS NUÑEZ
 Cargo: MARKETING ANALISTA Área: MARKETING Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento. Puntuación: 2
 Grupo B: Longitud del asiento. Puntuación: 2
 Grupo C: Reposapiés. Puntuación: 3
 Grupo D: Reposabrazos. Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y esparir juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Profundidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Alta	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntaje	3	3	3	4	5	6	7	8	9
Alta + Profundidad	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	7	8	9
	6	7	7	7	8	8	8	9	9

Total = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1: Uso del Monitor. Puntuación: 4
 Grupo B2: Uso del Teléfono. Puntuación: 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón. Puntuación: 4
 Grupo C2: Uso del Teclado. Puntuación: 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	3	4	5	6	8	8	9
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	8	9
	5	4	4	5	5	6	7	8	9	9	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	7	5	6	7	8	8	9	9	9	9	9
	8	5	6	7	8	8	9	9	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	8
	4	3	4	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	7	8	8	9	9	9
	8	6	7	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: Paola Fecha: 4/4/2022 Evaluado por: TOMÁS NUÑEZ
 Cargo: Analista Tecnología Área: Tecnología Observaciones:
 Empresa: TDC Tiempo en el cargo: N/A USO DE MOUSE, SEGUITE Y TECLADO EXT.

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Altura del asiento	Rotilla < 90°	Silla muy baja Rotilla < 90°	Silla muy alta Rotilla > 90°	Se conecta con el suelo	5. Apoyabrazos separados	6. Apoyabrazos unidos	7. Apoyabrazos unidos	8. Apoyabrazos unidos	9. Apoyabrazos unidos	Altura no ajustable
Grupo B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Longitud del asiento	Ajuste al 100% del cuerpo	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Longitud del asiento
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Reposabrazos	En línea con el hombro, tiempo	Muy alto o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	Muy bajo o con poco espacio	No ajustable
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Respaldo	Ajuste al 100% del cuerpo	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	Apoyabrazos de 8 cm. de altura	No ajustable

Puntuación	2
Puntuación	1
Puntuación	1
Puntuación	1

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forman el eje vertical; añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación	Altura + Profundidad	1	2	2	3	4	5	6	7	8
		2	2	3	3	4	5	6	7	8
		3	3	3	4	5	6	7	8	
		4	4	4	4	5	6	7	8	
		5	5	5	5	5	6	7	8	9
		6	6	6	7	7	8	8	9	9
		7	7	7	7	8	8	9	9	9

total = 3

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguidos 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor girado	Inconveniente al girarlo	Cambio de grado	Reflexión en el monitor	Reflexión en el monitor	Reflexión en el monitor	Reflexión en el monitor
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Uso del Teléfono	Teléfono en una mano o manos libres	Teléfono muy ajustado	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Teléfono en cuello y hombros	Sin soporte de manos libres

Puntuación	2
Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Uso del Ratón	Ratón en línea con el hombro	Ratón con brazo horizontal	Ratón y teclado en diferentes alturas	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo	Apoyar el peso sobre el brazo
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+1
Uso del Teclado	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	Múltiples pulsos, múltiples pulsos	No ajustable

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	4	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	5	5	6	7	8	9	9
	6	5	6	6	7	8	9	9	9
	7	6	7	7	8	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Puntuación teclado + ratón	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Puntos ROSA Nivel de riesgo

1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

18

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: MARTINA Fecha: 4/4/22 Evaluado por: TOMÁS NUÑEZ
 Cargo: ABOGADA Área: LEGALES Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento. Puntuación: 2
 1: Rodillo a 90° | 2: Una Very Soft Rodillo a 90° | 3: Una muy alta Rodillo a 90° | 4: Sin control con el respaldo | 5: Altura no ajustable

Grupo B: Longitud del respaldo. Puntuación: 2
 1: 8 cm. de espacio | 2: 3 cm. de esp. | 3: 2 cm. de esp. | 4: 1 cm. de esp. | 5: Longitud no ajustable

Grupo C: Reposabrazos. Puntuación: 3
 1: en línea con el hombro, ajustado | 2: Muy alto con buena soporte | 3: Muy alto | 4: Muy alto | 5: Sin soporte

Grupo D: Respaldo. Puntuación: 2
 1: Ajustable | 2: Más volteo | 3: Más volteo | 4: Más volteo | 5: Sin ajuste

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir el sumatorio de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

Puntuación de reposabrazos + respaldo

	1	2	3	4	5	6	7	8
Puntuación	2	2	3	4	5	6	7	8
Ajust. + Profundidad	2	2	3	4	5	6	7	8
1	4	4	4	4	5	6	7	8
2	5	5	5	5	6	7	8	9
3	6	6	6	7	7	8	8	9
4	7	7	7	8	8	9	9	9

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguidos 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1: Uso del Monitor. Puntuación: 4
 1: Posición ideal | 2: Monitor bajo | 3: Monitor alto | 4: Monitor muy alto | 5: Documentos apilados | 6: Cable girado | 7: Reflexión en el monitor

Grupo B2: Uso del Teléfono. Puntuación: 1
 1: Teléfono una mano o manos libres | 2: Teléfono muy ajustado | 3: Teléfono en cuello y hombro | 4: Sin opción de manos libres

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón. Puntuación: 4
 1: Ratón en línea con el hombro | 2: Ratón con brazo fuera del cuerpo | 3: Ratón y trineo en diferentes niveles | 4: Apoyo en pulsera | 5: Respaldo con ajuste

Grupo C2: Uso del Teclado. Puntuación: 5
 1: Múltiples teclas | 2: Múltiples comandos | 3: Múltiples dispositivos | 4: Incluye muy alto | 5: Diferencia por niveles de la altura

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	3	4	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	5	6	7	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuac. B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: VELLOSO	Fecha: 4/4/22	Evaluado por: TOMÁS NOBRES
Cargo: ANÁLISIS TECNOLÓGICA	Área: TECNOLOGIA	Observaciones:
Empresa: SIC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A Altura del asiento: 1: Rodilla a 90°, 2: Silla muy baja, rodilla > 90°, 3: Silla muy alta, rodilla < 90°, 4: Sin contacto con el suelo, 5: Altura no ajustable. Puntuación: 2

Grupo B Longitud del asiento: 1: Sin, 2: Ajuste de 2 cm, 3: Ajuste de 5 cm, 4: Ajustable. Puntuación: 2

Grupo C Reposabrazos: 1: Sin brazo, 2: Muy alto, 3: Muy bajo, 4: Ajustable. Puntuación: 3

Grupo D Respaldo: 1: Sin, 2: Ajuste de 2 cm, 3: Ajuste de 5 cm, 4: Ajustable. Puntuación: 2

Puntuación	2
Puntuación	2
Puntuación	3
Puntuación	2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

		Puntuación de reposabrazos + espaldar									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	Altura + Profundidad	1	2	2	3	4	5	6	7	8	8
		2	2	2	3	4	5	6	7	8	8
		3	1	1	3	4	5	6	7	8	8
		4	4	4	4	5	6	7	8	8	
		5	5	5	5	5	5	7	8	8	
		6	6	6	6	7	7	8	9	9	
		7	7	7	7	8	8	9	9	9	

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACION de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1 Uso del Monitor: Posición ideal, Monitor bajo, Monitor alto, Monitor con tapa, Decremento de altura, Cuello grado, Arriba vs el monitor. Puntuación Monitor: 4

Grupo B2 Uso del Teléfono: Teléfono sin manos libres, Teléfono con manos libres, Teléfono en voz alta, Sin conexión de manos libres. Puntuación Teléfono: 1

Puntuación	4
Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1 Uso del Ratón: Mide en línea con el hombro, Baja con brazo sobre el hombro, Ratón y teclado en diferentes alturas, Apoyar codo, Reposabrazos. Puntuación Ratón: 5

Grupo C2 Uso del Teclado: Mueve en línea horizontalmente, Mueve en línea horizontalmente, Mueve en línea horizontalmente, Teclado muy bajo, Distancia por teclado. Puntuación Teclado: 5

Puntuación	4
Puntuación	5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B, agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C, añada la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	9	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, de la puntuación final ROSA correspondiente.

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomica.

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

20

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: <u>FERNANDO</u>	Fecha: <u>5/4/22</u>	Evaluado por: <u>TOMAS MURZ</u>
Cargo: <u>CONSULTOR</u>	Área: <u>CONSULTORIA IT</u>	Observaciones:
Empresa: <u>TIC</u>	Tiempo en el cargo: <u>N/A</u>	<u>0</u>

SECCIÓN A: SILLA.

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura del asiento										
Longitud del asiento										
Reposabrazos										
Respaldos										

Puntuación

2

Puntuación

2

Puntuación

3

Puntuación

2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposabrazos y respaldos juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Altura + Profundidad	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Total = 5											

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Monitor										
Uso del Teléfono										

Puntuación

4

Puntuación

1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Ratón										
Uso del Teclado										

Puntuación

4

Puntuación

5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación teclado y ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomista.

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

21

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: ODEMARA	Fecha: 5/4/22	Evaluado por: Tomas Nuñez
Cargo: ANALISTA MARKETING	Área: MARKETING	Observaciones:
Empresa: TLC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura del asiento	Rodillo a 90°	180° con Rodillos + 90°	Sin freno del Rodillo + 90°	Sin contacto con el Rodillo	Sin contacto con el Rodillo	Sin contacto con el Rodillo	Sin contacto con el Rodillo	Sin contacto con el Rodillo	Sin contacto con el Rodillo	Altura no ajustable
Grupo B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Longitud del asiento	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	8 cm. más de espacio	Longitud no ajustable
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposabrazos	en línea con el hombro flexado	en línea con el hombro flexado	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	Muy alto o con poco espacio	No ajustable
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposapiés										Muy ajuste

Puntuación	2
Puntuación	2
Puntuación	3
Puntuación	2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y respaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		Puntuación a respaldar + respaldar									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Altura + Profundidad	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Total = 5									

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor muy alto	Un monitor o más	Un monitor o más	Un monitor o más	Un monitor o más	Un monitor o más	Un monitor o más
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teléfono	Teléfono sin manos o manos libres	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Teléfono con manos	Un socio de manos libres

Puntuación	4
Puntuación	1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Ratón	Relaxa el brazo con el teclado	Relaxa el brazo con el teclado	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento	Relaxa y reduce el movimiento
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teclado	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta	Mediana recta

Puntuación	4
Puntuación	5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	6	7	8	8	9	

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8
	5	4	5	5	5	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA

		Puntuación A										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Puntuac. B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10	
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10	
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1-2	Inapreciable
3-4	Bajo
5-6	Medio
7-8	Alto
9-10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

22

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: LAMA Fecha: 5/4/22 Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
 Cargo: ESPECIALISTA RRHH Área: RRHH Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A USO DE TECLADO, MOUSE Y SOPORTE EXT

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	Puntuación
Altura del asiento						2
Longitud del asiento						1
Grupo C	1	2	3	4	5	Puntuación
Reposabrazos						1
Grupo D	1	2	3	4	5	Puntuación
Respaldo						1

Puntuación
2
1
1
1

Medir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los reposabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

Puntaje a espaldas + reposa		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación Silla + Profundidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		TOTAL = 3								

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el poste riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente: -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguida: 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente: +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Monitor								2
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Teléfono								1

Puntuación
2
1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Ratón								3
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Teclado								2

Puntuación
3
2

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Teléfono	Monitor										
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	1	2	2	3	3	4	6	7	8	9
	3	2	2	3	3	4	5	6	8	9	10
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11
6	5	5	6	7	8	9	9	9	9	9	

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Ratón	Teclado										
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	3	4	4	5	5	6	7	8	9	10
	5	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11
6	5	6	6	7	7	8	9	9	9	9	
7	6	7	7	8	8	9	9	9	9	9	

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono									
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	3	3	3	4	5	6	7	8	9	9	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	9
	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 3

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1-2	Inapreciable
3-4	Bajo
5-6	Medio
7-8	Alto
9-10	Muy alto

23

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: FRANCISCO	Fecha: 5/4/22	Evaluado por: DMS NUNEZ
Cargo: Retail ESTABLE - GUMANTE	Área: Retail ESTABLE	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA.

Grupo A						Altura no ajustable	Puntuación: 2
Grupo B						Longitud no ajustable	Puntuación: 2
Grupo C						Reposabrazos	Puntuación: 3
Grupo D						No ajustable	Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1- Silla

		Puntuación de respaldar y reposa								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntación	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Alta	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
Profundidad	5	5	5	5	5	5	7	8	9	9
	6	6 <td>6 <td>6 <td>7 <td>7 <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </td></td></td></td>	6 <td>6 <td>7 <td>7 <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </td></td></td>	6 <td>7 <td>7 <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </td></td>	7 <td>7 <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </td>	7 <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td>	8	8	9	9
7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9

TOTAL = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguidos 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1								Puntuación: 5
Grupo B2								Puntuación: 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1						Puntuación: 4
Grupo C2						Puntuación: 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B, agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	3	4	6	7	8
	3	2	2	3	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	4	5	5	6	7	8	9	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	3	3	3	5	6	7	8	9
	4	3	4	4	5	5	6	7	8	9
	5	4	5	5	6	6	7	8	9	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

		Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA									
		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuac. B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4 <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

24

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: GLADYS	Fecha: 27/4/22	Evaluado por: TOMAS NUÑEZ
Cargo: CONSULTORA	Área: CONSULTORIA IT	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura del asiento										
	Rodilla < 90°	Silla muy baja Rodilla < 90°	Silla muy alta Rodilla > 90°	Sin contacto con el suelo						Altura no ajustable
Grupo B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Longitud del asiento										
	Menos de 8 cm	Entre de 8 cm de respaldo								Longitud del asiento
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposabrazos										
	En línea con el hombro relajado	Muy alto o con apoyo excesivo	Muy bajo	Muy rígidos	Muy blandos	Muy altos	Muy bajos	Muy rígidos	Muy blandos	Muy blandos
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respaldo										
										No ajustable

Puntuación

2
2
3
2

Tabla 1 - Silla

Puntuación de reposabrazos + respaldo									
Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Altura	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Longitud	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Reposabrazos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Respaldo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Total = 5									

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguidas 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Monitor										
	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor giratorio	Documentos desiguales	Cable girado	Reflejo en el monitor			
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teléfono										
	Teléfono en una mano o manos libres	Teléfono muy lejano	Teléfono en voz y teclado							Sin opción de manos libres

Puntuación

4
1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Ratón										
	Ratón en línea con el teclado	Ratón con brazo sobre el escritorio	Ratón y teclado en diferentes alturas	Apretar el botón con el pulgar	Apoyar el brazo sobre el escritorio					
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teclado										
	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados	Múltiples ratóns conectados

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor									
Teléfono	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	3	4	5	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	7	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8	9
5	4	4	5	5	6	7	8	9	10
6	5	5	6	7	7	8	9	10	11

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado									
Ratón	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
3	2	3	3	4	5	6	7	8	9
4	3	4	4	5	6	7	8	9	10
5	4	5	5	6	7	8	9	10	11
6	5	6	6	7	8	9	10	11	12
7	6	7	7	8	9	10	11	12	13

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal de la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono									
Puntuación teclado + ratón	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - Puntuación FINAL ROSA										
Puntuación A	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomista.

25

METODO ROSA [Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina]

Nombre: VICTORIA Fecha: 27/4/22 Evaluado por: TOMÁS NUÑEZ
 Cargo: CONSULTORA SAP Área: CONSULTORA IT Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A o

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento (1-5) Puntuación: 2
 1: Ajustable 2: Ajustable 3: No ajustable 4: No ajustable 5: No ajustable

Grupo B: Longitud del asiento (1-5) Puntuación: 2
 1: 8 cm. de espacio 2: entre de 8 cm. al espacio 3: más de 8 cm. de espacio

Grupo C: Reposapies (1-5) Puntuación: 3
 1: en línea con el hombro, reclinado 2: muy alto o muy poco reclinado 3: muy reclinado 4: no reclinado 5: ajustable

Grupo D: Respaldo (1-5) Puntuación: 2
 1: 20° 2: 30° 3: 45° 4: 60° 5: No ajustable

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, el otro resultado de los apoyabrazos y espaldar juntos forma el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añade la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

Puntuación	Puntuación de la sillas + reposapies							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	2	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	3	3	4	4	4
3	3	3	3	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	6	6
6	6	6	6	6	6	6	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	8
8	8	8	8	8	8	8	8	8

Total = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora seguidos 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1: Uso del Monitor (1-5) Puntuación: 4
 1: Posición ideal 2: Monitor bajo 3: Monitor alto 4: Monitor pequeño 5: Documento demasiado grande

Grupo B2: Uso del Teléfono (1-7) Puntuación: 1
 1: Teléfono en línea con el hombro, reclinado 2: Teléfono muy erguido 3: Teléfono en cuello y hombros 4: Sin apoyo de mano libre

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón (1-5) Puntuación: 4
 1: Sostiene el brazo con el hombro 2: Ratón con brazo libre 3: Ratón y teclado en diferentes alturas 4: Apoyar el peso del brazo 5: Repetir clics

Grupo C2: Uso del Teclado (1-7) Puntuación: 5
 1: Manos rectas, brazos relajados 2: Manos estiradas 3: Manos arqueadas 4: Teclado muy alto 5: Dóloso por inclinación 6: Apoyar el codo

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

Teléfono	Puntuación del monitor y teléfono								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	3	4	5	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	7	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8	9
5	4	4	5	5	6	7	8	9	9
6	5	5	6	7	8	8	9	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añade la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

Ratón	Puntuación del teclado y ratón								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	8
4	3	4	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	7	8	8	9	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

Puntuación teclado + ratón	Puntuación del monitor y teléfono									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	9
5	5	5	5	5	6	6	7	8	9	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJACIÓN FINAL ROSA

Puntuación B	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Total = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

26

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: <u>MADIAS P.</u>	Fecha: <u>27/4/22</u>	Evaluado por: <u>TOMAS NUNEZ</u>
Cargo: <u>CONSULTOR</u>	Área: <u>CONSULTORIA IT</u>	Observaciones:
Empresa: <u>27</u>	Tiempo en el cargo: <u>N/A</u>	<u>USO DE MOUSE, TECLADO Y SOPORTE EXT.</u>

SECCIÓN A: SILLA.

Grupo A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura del asiento	Rodillo a 90°	Silla muy baja	Silla muy alta	Rueditas > 10°	Sin contacto con el suelo	Con contacto con el suelo	Con contacto con el suelo	Con contacto con el suelo	Con contacto con el suelo	Con contacto con el suelo
Puntuación										1
Grupo B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Longitud del asiento	8 cm. de espacio	entre 0 y 2 cm. de espacio	entre 2 y 4 cm. de espacio	entre 4 y 6 cm. de espacio	entre 6 y 8 cm. de espacio	entre 8 y 10 cm. de espacio	entre 10 y 12 cm. de espacio	entre 12 y 14 cm. de espacio	entre 14 y 16 cm. de espacio	entre 16 y 18 cm. de espacio
Puntuación										1
Grupo C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposabrazos	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo	en línea con el codo
Puntuación										1
Grupo D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo	sin respaldo
Puntuación										1

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		Puntuación de reposabrazos y respaldo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	Silla	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10	
4	4	4	4	5	6	7	8	9	10	10	
5	5	5	5	5	6	7	8	9	10	10	
6	6	6	6	7	7	8	9	10	10	10	
7	7	7	7	8	8	9	10	10	10	10	

total = 3

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguidos 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor bajo	Inclinación	Inclinación	Contra la luz	Contra la luz	Contra la luz	Contra la luz
Puntuación										2
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teléfono	teléfono una pieza o manos libres	teléfono muy pequeño	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal	teléfono en posición horizontal
Puntuación										1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Ratón	Resaca en línea con el hombro	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo	Resaca con brazo
Puntuación										2
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso del Teclado	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas	Múltiples teclas
Puntuación										2

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		0	1	2	3	4	5	6	7
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		0	1	2	3	4	5	6	7
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6 <td>6</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7 <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td>	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

total = 3

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: FLORENCIA	Fecha: 28/4/22	Evaluado por: TORRES NUÑEZ
Cargo: CONSULTORA	Área: CONSULTORIA IT	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	USO DE MOUSE, TECLADO Y SOPORTE EST

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A	1	2	3	4	5	Puntuación
Altura del asiento						1
Rotación a 90°						1
Longitud del asiento						1
Grupo C	1	2	3	4	5	Puntuación
Reposica brazos						1
Respaldo						1

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		Puntuación de apoyabrazos y respaldo								
		5	4	3	2	1	1	1	1	1
Puntuación Altura + Profundidad	5	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	4	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	3	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	2	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	1	6	6	6	6	7	7	8	8	9

Total = 3

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora regular 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Monitor								2
Duración	-1	0	0	1	1	2	2	
Grupo B2	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Teléfono								1
Duración	-1	0	0	1	1	2	2	

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Ratón								2
Duración	-1	0	0	1	1	2	2	
Grupo C2	1	2	3	4	5	6	7	Puntuación
Uso del Teclado								2
Duración	-1	0	0	1	1	2	2	

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B, agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

		Monitor								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	3	4	6	7	8
	3	2	2	3	3	4	5	6	8	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	4	5	5	6	7	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C, añada la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

		Teclado								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	2	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9
	5	4	4	5	5	6	7	8	9	9

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

		Puntuación del monitor y teléfono								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuac. B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5 <td>5 <td>5 <td>5 <td>5 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td></td>	5 <td>5 <td>5 <td>5 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td>	5 <td>5 <td>5 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td>	5 <td>5 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td>	5 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	6	7	8	9	10
	6	6 <td>6 <td>6 <td>6 <td>6 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td></td>	6 <td>6 <td>6 <td>6 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td>	6 <td>6 <td>6 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td>	6 <td>6 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td>	6 <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	6	7	8	9	10
	7	7 <td>7 <td>7 <td>7 <td>7 <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td></td>	7 <td>7 <td>7 <td>7 <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td>	7 <td>7 <td>7 <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td>	7 <td>7 <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td>	7 <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	7	7	8	9	10
	8	8 <td>8 <td>8 <td>8 <td>8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td></td>	8 <td>8 <td>8 <td>8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td>	8 <td>8 <td>8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td>	8 <td>8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </td>	8 <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td>	8	8	8	9	10
	9	9 <td>9 <td>9 <td>9 <td>9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td></td>	9 <td>9 <td>9 <td>9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td></td>	9 <td>9 <td>9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td> </td></td>	9 <td>9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td> </td>	9 <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>10</td>	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: MARLOS Fecha: 10/5/22 Evaluado por: TONY NUNEZ
 Cargo: CONSULTA TECNOLOGIA Área: TECNOLOGIA Observaciones:
 Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento. Puntuación: 2

Grupo B: Longitud del asiento. Puntuación: 2

Grupo C: Reposabrazos. Puntuación: 2

Grupo D: Respaldo. Puntuación: 2

Puntuación: 2

Puntuación: 2

Puntuación: 2

Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldas juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estas puntuajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1 - Silla

		Puntuación de reposabrazos + respaldo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación	Altura	2	2	3	4	5	6	7	8		
	Profundidad	2	2	3	4	5	6	7	8		
		3	3	4	5	6	7	8	9		
		4	4	4	4	5	6	7	8		
		5	5	5	5	5	7	8	9		
		6	6	6	7	7	8	9	9		
		7	7	7	7	8	8	9	9		

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURAÇÃO de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/ día o entre 30 minutos y 1 hora requiere 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

TOTAL = 4

SECCIÓN B: MONITOR Y TELEFONO

Grupo B1: Uso del Monitor. Puntuación: 5

Grupo B2: Uso del Teléfono. Puntuación: 1

Puntuación: 5

Puntuación: 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón. Puntuación: 4

Grupo C2: Uso del Teclado. Puntuación: 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Monitor

		Puntuación de duración									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Teléfono	0	1	1	1	2	3	4	5	6		
	1	1	1	2	2	3	4	5	6		
	2	1	2	2	3	3	4	6	7		
	3	2	2	3	3	4	5	6	8		
	4	3	3	4	4	5	6	7	9		
	5	4	4	5	5	6	7	8	9		
		5	5	6	7	8	8	9	9		

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Añadir la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Teclado

		Puntuación de duración									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6		
	1	1	1	2	3	4	5	6	7		
	2	1	2	2	3	4	5	6	7		
	3	2	3	3	3	5	6	7	8		
	4	3	4	4	5	5	6	7	8		
	5	4	5	5	6	6	7	8	9		
		5	6	6	7	7	8	9	9		
		6	6	7	7	8	8	9	9		

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación del monitor y teléfono

		Puntuación de duración									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTUACIÓN FINAL ROSA

		Puntuación A									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

TOTAL = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables.
 Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomica.

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: CAROLA Fecha: 16/5/22 Evaluado por: TOMAS NOUZE
Cargo: TECNOLOGIA-CONSULTORA Área: TECNOLOGIA Observaciones:
Empresa: TIC Tiempo en el cargo: N/A USO DE SOTOLOE, MOUSE Y TECLADO

SECCIÓN A: SILLA				
Grupos	1	2	3	+4
Altura del asiento	Rotatoria a 90°	Silla muy baja Realiza +10°	Silla muy alta Realiza +10°	Silla con ajuste de altura
Longitud de asiento	Sin. de ajuste	Ajuste de 1 cm. en el asiento	Ajuste de 2 cm. en el asiento	Longitud de ajuste
SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO				
Grupos	1	2	3	+4
Requisitos	en ángulo de visión. apropiado.	Muy poco o casi poco apropiado	Muy apropiado	No apropiado
Requisitos	1	2	3	4

Puntuación	Puntuación de sillas y teclado									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
1	5	5	5	5	5	7	8	9	10	10
1	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8
1	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos inintermittentemente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una hora inintermittentemente +1

TOTAL = 3

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO				
Grupos	1	2	3	+4
Uso del Monitor	Posición ideal	Monitor bajo	Monitor alto	Monitor giratorio
Uso del Teléfono	Requisitos apropiados	Requisitos poco apropiados	Requisitos muy apropiados	No apropiado
Duración	-1	0	1	2

Puntuación	Puntuación de ratón y teclado									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
1	5	5	5	5	5	7	8	9	10	10
1	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8
1	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9

Puntuación	Puntuación de ratón y teclado									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
2	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
2	5	5	5	5	5	7	8	9	10	10
2	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8
2	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9
2	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto, a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Teléfono	Monitor									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8
3	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9
4	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10
5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	10
6	5	5	6	7	7	8	9	10	10	10

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación de ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Ratón	Teclado									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	3	4	4	5	6	7	8	9	10	10
5	4	5	5	6	7	8	9	10	10	10
6	5	6	6	7	7	8	9	10	10	10
7	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal en la parte periféricos y monitor.

Puntuación teclado + ratón	Puntuación del monitor y teléfono									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación de la etapa 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Puntuación B	Puntuación A									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonómica.

TOTAL = 3

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

30

METODO ROSA (Evaluación rápida del esfuerzo en trabajo de oficina)

Nombre: ESTEBAN	Fecha: 16/5/22	Evaluado por: TOMÁS NUÑEZ
Cargo: HR PANTONAL	Área: RRHH	Observaciones:
Empresa: TIC	Tiempo en el cargo: N/A	

SECCIÓN A: SILLA

Grupo A: Altura del asiento. 1 (Rodillos a 90°), 2 (Silla con base Rodillas a 90°), 3 (Silla sin base Rodillas a 90°), 4 (No van bien con el asiento), 5 (Silla con Rodillas muy bajas), 6 (Altura no ajustable). Puntuación: 2

Grupo B: Longitud del asiento. 1 (8 cm. 8 cm. de cavidad), 2 (menos de 6 cm. 12 cm.), 3 (más de 6 cm. 10 cm.), 4 (Longitud no ajustable). Puntuación: 2

Grupo C: Reposabrazos. 1 (en línea con el hombro, replegado), 2 (muy alto o con poco avance), 3 (muy bajos), 4 (No ajustables). Puntuación: 3

Grupo D: Respaldo. 1, 2, 3, 4, 5 (Muy variable muy alto). Puntuación: 2

Añadir puntuaciones de la altura del asiento más la profundidad del mismo, juntos forma el eje vertical, añadir resultados de los apoyabrazos y espaldar juntos para formar el eje horizontal de la sección A. Utilizando estos puntajes, se sigue a la tabla donde recibe la puntuación de silla. Añadir la sumatoria de esta puntuación, el resultado del tiempo que el trabajador pasa en la silla por día.

Tabla 1-Silla

		Puntuación de apoyabrazos + espaldar								
Puntuación	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Altura	4	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	5	4	4	4	4	5	6	7	8	9
Profundidad	6	5	5	5	5	5	7	8	9	9
	7	6	6	6	7	7	8	8	9	9
		7	7	7	7	8	8	8	9	9

Totales = 5

Al resultado obtenido de la tabla se le añade el posible riesgo por la DURACIÓN de la postura para obtener la puntuación final del grupo A de la silla:

- Si permanece sentado <1 hora/día o <30 minutos ininterrumpidamente -1
- Si permanece entre 1 y 4 horas/día o entre 30 minutos y 1 hora seguida 0
- Si permanece sentado >4 horas/día o más de una 1 hora ininterrumpidamente +1

SECCIÓN B: MONITOR Y TELÉFONO

Grupo B1: Uso del Monitor. 1 (Posición ideal), 2 (Maneja bien), 3 (Monitor alto), 4 (Monitor demasiado lejano), 5 (Cuello girado), 6 (Reflexión en el monitor). Puntuación: 4

Grupo B2: Uso del Teléfono. 1 (Teléfono con pizarra o pantalla libre), 2 (Teléfono muy alejado), 3 (Teléfono en cuello y hombros), 4 (Sin espacio de manos libres). Puntuación: 1

SECCIÓN C: RATÓN Y TECLADO

Grupo C1: Uso del Ratón. 1 (Ratón en línea con el hombro), 2 (Ratón con líneas blancas para apoyar el codo), 3 (Ratón y teclado en alturas diferentes), 4 (Apoyar en brazo con el peso del cuerpo), 5 (Separación entre el brazo y el teclado). Puntuación: 4

Grupo C2: Uso del Teclado. 1 (Múltiples líneas horizontales inclinadas), 2 (Múltiples estrías para reducir la presión), 3 (Múltiples líneas de apoyo), 4 (Apoyar el brazo en el teclado), 5 (No ajustable). Puntuación: 5

Agregue la puntuación del monitor con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección B. Agregue la puntuación de teléfono junto a la puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección B. Usando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección B.

Tabla de combinación para Monitor y Teléfono

		Monitor							
Teléfono	0	0	1	2	3	4	5	6	7
	1	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	4	6	7	8
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Agregue la puntuación del teclado con puntuación de la duración para dar el valor del eje horizontal de la sección C. Agregue la puntuación del ratón con puntuación de la duración para dar el valor del eje vertical de la sección C. Utilizando estos resultados, siga los valores de la tabla para recibir la puntuación de la sección C.

Tabla de combinación para Teclado y Ratón

		Teclado							
Ratón	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9	

Utilice la puntuación de la sección B para recibir la puntuación para el eje vertical de la sección periféricos y monitor. Utilice la puntuación de la sección C para recibir la puntuación para el eje horizontal de la parte periféricos y monitor.

Tabla de combinación para Sección B y C

		Puntuación del monitor y teléfono								
Puntuación teclado + ratón	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Utilice la puntuación de la Etapa 1 (Sección A) para recibir el valor para el eje vertical en el gráfico de la puntuación final. Utilice la puntuación del paso 4 para dar la puntuación del eje horizontal en el gráfico final. La unión de estos dos resultados, da la puntuación final ROSA correspondiente.

Tabla 5 - PUNTAJES FINALES ROSA

		Puntuación A									
Puntuación B	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	5	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Un nivel de riesgo 1 a 4 indica situaciones de trabajo aceptables. Una puntuación igual o superior a 5 indica situaciones de prioridad de intervención ergonomista.

Totales = 6

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Internacional Del Trabajo - OIT (2011) *Manual de buenas prácticas en teletrabajo*. (p. 16). Oficina Internacional del Trabajo, Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, Unión Industrial Argentina. (1ra Edición). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Martínez, E. M.; Castillo Gallegos, F.; Sánchez Monjaraz, G.; Corichi García, A. (2015). *Riesgos asociados al uso de pantallas de visualización de datos en trabajadores de medianas empresas de Hidalgo*. (p. 129). *European Scientific Journal*. Edición 11. Disponible en: <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/4992>
- López Torres, Virginia Guadalupe (2007). *Prácticas ergonómicas en las pymes de México: análisis y mejoras*. (p. 48). *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*. Edición N° 40. México.
- Confederación Empresarial de Ourense (2011). *Guía de recomendaciones preventivas en puestos con PVD y nuevos dispositivos electrónicos*. (p. 93). Disponible en: <https://prl.ceo.es/guia-de-recomendaciones-preventivas-en-puestos-con-pvd-y-nuevos-dispositivos-electronicos/>
- Sánchez Aguilar, B. L (2019). *Evaluación de riesgos ergonómicos por posturas forzadas y uso de pantallas de visualización de datos (PVD), en trabajadores de oficina en una institución pública que administra museos en el D.M. de Quito en el año 2019 y una propuesta de prevención de TME*. Tesis de grado de la carrera Ingeniería en Seguridad y Salud Ocupacional. Repositorio digital de la Universidad Internacional SEK. Ecuador. Disponible en: <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3649>
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2021). *Trastornos musculoesqueléticos*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Fundación Argentina de Ergonomía (2019). *Transformate en benefactor*. Disponible en: <https://fadergo.org.ar/donar-online>

- Superintendencia de Riesgos del Trabajo (2018). *Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad*. (p. 74) Ministerio de Producción y Trabajo. Buenos Aires, Argentina.
- Resolución MTESS N° 295/03 (2003). *Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. (Anexo I). Por el cual se aprueban especificaciones técnicas sobre ergonomía, levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones*. República Argentina. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/90000-94999/90396/norma.htm>
- Resolución SRT N° 886/15 (2015). *Superintendencia de Riesgos del Trabajo. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Por el cual se aprueban un protocolo de ergonomía*. República Argentina. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/245000-249999/246272/norma.htm>
- Laurig Wolfgang y Vadder Joachim (1998). *Capítulo 29 Ergonomía*. (p. 2) Organización Internacional del Trabajo – OIT. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. 3ra Edición. Ginebra, Suiza.
- Molina, M.; Benítez, N.; Ernst, C.; (2018). *Cambios tecnológicos y laborales: Sus implicancias en el mercado de trabajo de Argentina*. (p. 13) Oficina de País de la OIT para la Argentina. (1ra Edición). Buenos Aires, Argentina.
- International Ergonomics Association Council (2000). *Human Factors/ Ergonomics. Definitions and Applications*. Disponible en: <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>
- Cuenca, Gabriela Isabel (2009). *Ergonomía para empresas. Conceptos básicos de ergonomía*. (p. 1). Facultad de Ingeniería de la Universidad de Buenos Aires. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Singleton, William T. (1998). *Capítulo 29 Ergonomía*. (pp.3-6) Organización Internacional del Trabajo – OIT. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. 3ra Edición. Ginebra, Suiza.
- Cuenca, G. y Nieto, H. (2001). *La ergonomía, el trabajo del hombre y su salud*. Diario La Prensa. Disponible en: <https://www.laprensa.com.ar/254802-La-ergonomia-el-trabajo-del-hombre-y-su-salud.note.aspx>

- Diego-Mas, José Antonio (2015) a. *Evaluación de puestos de trabajo de oficinas mediante el método ROSA*. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Valencia, España. Disponible en: <http://www.ergonautas.upv.es/metodos/rosa/rosa-ayuda.php>
- Diego-Mas, José Antonio (2015) b. *Evaluación postural mediante el método REBA*. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, España. Disponible en: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/reba/reba-ayuda.php>
- Berthelette, Diane (1998). *Capítulo 52 Pantallas de Visualización de Datos*. (pp. 2-3) Organización Internacional del Trabajo – OIT. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. (3ra Edición). Ginebra, Suiza.
- Cakir, Ahmet (1998). *Capítulo 52 Pantallas de Visualización de Datos*. (p. 4). Organización Internacional del Trabajo – OIT. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. (3ra Edición). Ginebra, Suiza.
- Resolución SRT N.º 43/1997 (1997). *Superintendencia de Riesgos del Trabajo*. Por el cual se aprueban exámenes médicos en salud, preocupacionales, periódicos, previos a la transferencia de actividad, posteriores a ausencias prolongadas, previos a la terminación de la relación laboral, entre otras. República Argentina. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/44095/norma.htm>
- Resolución SRT N.º 3345/15 (2015). *Superintendencia de Riesgos del Trabajo*. Ministerio De Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Por el cual se aprueban límites máximos para las tareas de traslado de objetos pesados. República Argentina. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/250000-254999/252684/norma.htm>
- Hernandez Sampieri, R.; Fernandez Collado, C.; Baptista Lucio, P.; (2006). *Metodología de la Investigación* (p. 241). Cuarta Edición. Editorial McGraw-Hill. México D.F., México.
- Organización Internacional del Trabajo - OIT (1998). *Estadísticas de lesiones profesionales*. (p. 11). *Decimosexta Conferencia Internacional de Estadísticos del Trabajo*. Oficina Internacional del Trabajo. Ginebra, Suiza.

- Mayo Clinic (2022). *Atención al paciente e información médica. Enfermedades y afecciones. Hernia de Disco, síntomas y causas*. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/herniated-disk/symptoms-causes/syc-20354095>
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo - SRT (2019). *Enfermedades profesionales de la columna lumbosacra. Hernia discal y patologías por vibraciones de cuerpo entero (p. 10)*. Mesas de consenso N° 2. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Corigliano, Facundo Marcel (2017). *Latigazo cervical, cervicalgia y rectificación cervical en la instancia prejudicial (p.7)*. Facultad de Medicina. Trabajo integrador final de la carrera de Especialización en Medicina Legal. Repositorio digital de la Universidad Fundación H.A. Barceló, República Argentina. Disponible en: <https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi>
- Clinica MEDS (s.f.). *Blog lesiones y enfermedades. Cervicobraquialgia*. Disponible en: <https://www.meds.cl/cervicobraquialgia/>
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo - SRT (2020) a. *Guía de actuación y diagnóstico de enfermedades profesionales. Trastornos musculo–esqueléticos de miembro superior. (pp. 11, 14)*. Parte 2. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo - SRT (2020) b. *Guía de actuación y diagnóstico de enfermedades profesionales. Trastornos musculo–esqueléticos de miembro superior. (pp. 7, 15, 19)*. Parte 1. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo - SRT (2015). *Guía práctica de implementación del Protocolo de Ergonomía de la Resolución SRT N° 886/2015. (p. 4)*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional - FISO (2015). *Curso de capacitación virtual. Implementación del Protocolo de Ergonomía Resolución SRT 886/15 (p. 20)*. Argentina.
- Slemenson, Carlos (2003) – *Comentarios a la Resolución MTESS N° 295/03 – Anexo I. Introducción. (pp. 8, 10, 11)*. Biblioteca digital de la Asociación Obrera Minera Argentina, República Argentina. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&>

[rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwuj2PSz5bj9AhUPppUCHYWVDngQFnoECA8QAO&url=https%3A%2F%2Fwww.aomasam.org.ar%2Ffaoma%2Fpdf%2Fergonomia.pdf&usg=AOvVaw0wBYuulotsLLcGYHmRw5_D](https://www.aomasam.org.ar/2Faoma%2Fpdf%2Fergonomia.pdf&usg=AOvVaw0wBYuulotsLLcGYHmRw5_D)

Nogareda Cuixart, Silvia (2001). *NTP 601: Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. Método REBA (pp.2-5) – Instituto nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, MTYAS. España.*

Valdivia, Alfredo; Fuentes, Maria (2022) *NTP 1173: Modelo para la evaluación de puestos de trabajo en oficina: método ROSA (Rapid Office Strain Assessment). (pp.1-6) - Instituto nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, MTYAS. España.*

Instituto Argentino de Normalización y Certificación – IRAM (2003) *Norma Argentina IRAM 3753:2003 - Ergonomía – Requisitos del puesto de trabajo y exigencias posturales para tareas de oficina con pantallas de visualización de datos (PVD) (pp. 7-15). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.*

Sanz Merinero, Jose Alberto (2005) *Manual de Normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización. (2da Edición). (pp.22-53). (3ra Edición). INHST. España. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/manual-de-normas-tecnicas-para-el-diseno-ergonomico-de-puestos-con-pantallas-de-visualizacion-2-edicion->*

Asociación Chilena de Seguridad - ACHS (s.f.) *Ergonomía de oficinas - Manual de conceptos fundamentales y recomendaciones prácticas. (pp. 9-14). Chile. Disponible: <https://www.achs.cl/empresas/fichas/detalle/trabajadores/ergonomia-de-oficinas>*

Fidalgo Vega, Manual; Nogareda Cuixart, Silvia (2001). *NTP 602 El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo (pp.5-7). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, MTYAS. España.*

FEMEDICA (s.f.) *Federación Médica Gremial de la Capital Federal. Blog Pausa activa, una alternativa saludable. Disponible en: <https://www.femedita-web.com.ar/sin-categoria/pausa-activa-una-alternativa-saludable/>*