



# **UNIVERSIDAD DEL AZUAY**

## **DEPARTAMENTO DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD EN EL  
TRABAJO**

**VERSIÓN I**

**“RIESGO ERGONÓMICO POR MANEJO DE COMPUTADORAS  
EN EL PERSONAL DEL HOSPITAL MUNICIPAL DE LA MUJER  
Y EL NIÑO DE CUENCA”**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE MAGISTER EN SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD EN EL  
TRABAJO**

**AUTOR:**

**ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ PINOS**

**DIRECTOR:**

**DR. GUSTAVO RAÚL DUQUE PROAÑO**

**CUENCA – ECUADOR  
2016**

## 1. DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado:

A Dios, encomendados siempre en el fijamos nuestros objetivos y él nos ayuda a alcanzar nuestras metas.

A Omar, Sarita, Diego, Sandy, a toda mí querida familia Álvarez Pinos, y a mis amigos más cercanos, ya que un logro no significa nada si no tenemos a nuestros seres amados con quienes compartirlos.

Juan Pablo

## 2. AGRADECIMIENTOS

Quiero extender mí más sincero agradecimiento al **Dr. Gustavo Duque Proaño**, Director del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, por permitir desarrollar mi investigación en esta prestigiosa institución.

Agradezco a los trabajadores del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, que se constituyeron en pieza fundamental para el desarrollo de este trabajo.

Agradezco a mi buen amigo y maestro el **Dr. Oswaldo Jara**, Docente de la Maestría, por brindarme los conocimientos necesarios y la guía pertinente que me permitió llevar adelante este proyecto.

A todos y cada uno de ustedes, ¡MUCHAS GRACIAS!

### **3. RESUMEN**

El presente trabajo, es un estudio del riesgo ergonómico generado por el manejo de computadoras en el personal del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca. Los trabajadores universo de este estudio fueron sometidos a una encuesta que brindó la información inicial para la realización del mismo. Aplicando los métodos RULA y REBA para valoración ergonómica, se realizó el análisis postural de sus actividades laborales, para determinar el nivel de riesgo ergonómico presente en cada uno de ellos.

Al determinar que en promedio existe un nivel de Riesgo Medio, se planteó varias medidas preventivas y correctivas, a fin de disminuir los niveles de riesgo y evitar la presentación de lesiones y enfermedades músculo-esqueléticas que se producen por el manejo de computadoras.

#### **4. PALABRAS CLAVE**

- Carga Postural
- Ergonomía Computacional
- Postura
- Puesto de Trabajo
- REBA
- Riesgo Ergonómico
- RULA
- Seguridad Ocupacional

**5. ABSTRACT Y KEYWORDS**

**"ERGONOMIC RISK BY COMPUTERS USE AMONG THE STAFF  
WORKING AT THE MUNICIPAL HOSPITAL FOR WOMEN AND  
CHILDREN IN CUENCA"**

**ABSTRACT**

This research work studies the ergonomic risk generated by computers use among the staff from the Municipal Hospital for Women and Children of Cuenca. The universe of workers under this study was subjected to a survey that provided the initial information for its implementation. A postural analysis of their work activities is performed by applying the REBA (Rapid Entire Body Assessment) and RULA (Rapid Upper Limb Assessment) ergonomic evaluation methods with the objective to determine the level of ergonomic risk present in each activity. After determining the existence of a medium risk level, several preventive and corrective measures were proposed in order to reduce risk levels and avoid musculoskeletal injuries and illnesses that are caused by the use of computers.

**KEYWORDS:** Postural Load, Computer Ergonomics, Posture, Workplace, REBA, Ergonomic Risk, RULA, Occupational Safety.



  
Translated by,  
Lic. Lourdes Crespo

**6. ÍNDICE DE CONTENIDO**

1. DEDICATORIA.....	ii
2. AGRADECIMIENTOS.....	iii
3. RESUMEN .....	iv
4. PALABRAS CLAVE .....	v
5. ABSTRACT Y KEYWORDS.....	vi
6. ÍNDICE DE CONTENIDO .....	vi
7. ÍNDICE DE FIGURAS, TABLAS Y ANEXOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO 1: MATERIALES Y MÉTODOS .....	13
SELECCIÓN DE LA MUESTRA: .....	13
MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS: .....	14
MÉTODO RULA: (Mas et al 2013). .....	14
Aplicación del método RULA.- (Mas et al 2013). .....	14
Requerimientos para la aplicación del método RULA: (Mas et al 2013). .....	14
Desarrollo del método RULA: (Mas et al 2013). .....	14
MÉTODO REBA: (Sabina et al 2012). .....	27
Aplicación del método REBA.- (Sabina et al 2012). .....	27
Requerimientos para la aplicación del método REBA: (Sabina et al 2012). .....	27
Desarrollo del método REBA: (Sabina et al 2012). .....	28
HERRAMIENTA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS POSTURAS:.....	40
PROCESAMIENTO DE DATOS: .....	41
CAPÍTULO 2: RESULTADOS .....	44
CAPÍTULO 3: DISCUSIÓN.....	55
CONCLUSIONES .....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
BIBLIOGRAFÍA DIGITAL.....	66
ANEXOS.....	67

## 7. ÍNDICE DE FIGURAS, TABLAS Y ANEXOS

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución del personal del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca.....	13
Tabla 2. Puntuación del método RULA para los brazos.....	16
Tabla 3. Puntuación del método RULA para los antebrazos.....	17
Tabla 4. Puntuación del método RULA para las muñecas.....	17
Tabla 5. Puntuación del método RULA para el giro de las muñecas. ....	17
Tabla 6. Puntuación general del método RULA para el Grupo A. ....	18
Tabla 7. Puntuación del método RULA para el cuello. ....	20
Tabla 8. Puntuación del método RULA para el tronco. ....	21
Tabla 9. Puntuación del método RULA para las piernas. ....	21
Tabla 10. Puntuación general del método RULA para el Grupo B. ....	22
Tabla 11. Puntuación del método RULA para la actividad muscular. ....	22
Tabla 12. Puntuación del método RULA para la fuerza / carga ejercida. ....	23
Tabla 13. Puntuación final del método RULA. ....	23
Tabla 14. Niveles de riesgo y acción según el método RULA. ....	24
Tabla 15. Puntuación del método REBA para el cuello. ....	28
Tabla 16. Puntuación del método REBA para el tronco. ....	29
Tabla 17. Puntuación del método REBA para las piernas. ....	30
Tabla 18. Puntuación general del método REBA para el Grupo A.....	31
Tabla 19. Puntuación del método REBA para la carga/fuerza. ....	31
Tabla 20. Puntuación del método REBA para los brazos. ....	33
Tabla 21. Puntuación del método REBA para los antebrazos. ....	33
Tabla 22. Puntuación del método REBA para las muñecas. ....	34
Tabla 23. Puntuación general del método REBA para el Grupo B.....	35
Tabla 24. Puntuación del método REBA para el tipo de agarre. ....	35
Tabla 25. Puntuación C método REBA. ....	36
Tabla 26. Puntuación del método REBA para la actividad muscular. ....	36
Tabla 27. Niveles de riesgo y acción según el método REBA. ....	37
Tabla 28. Frecuencia de trabajadores del Hospital por sexo.....	44
Tabla 29. Frecuencia de los trabajadores que forman parte del estudio.....	44
Tabla 30. Frecuencia edades.....	44
Tabla 31. Distribución del personal de acuerdo a su puesto de trabajo.....	45
Tabla 32. Tiempo de servicio.....	45
Tabla 33. Frecuencia de N° de horas de pie y sentado.....	45
Tabla 34. Fallos por puesto de trabajo.....	46
Tabla 35. Frecuencia de la sintomatología asociada a los riesgos ergonómicos.....	47

Tabla 36. Resumen de la antropometría de los trabajadores.....	47
Tabla 37. Niveles de riesgo de los trabajadores, según del método R.U.L.A.....	49
Tabla 38. Niveles de riesgo de los trabajadores, según del método R.E.B.A.....	50
Tabla 39. Nivel de riesgo general según el método RULA.....	50
Tabla 40. Nivel de riesgo general según el método REBA.....	51
Tabla 41. Niveles de riesgo por puesto de trabajo según el método RULA.....	51
Tabla 42. Niveles de riesgo por puesto de trabajo según el método REBA.....	51
Tabla 43. Puntuaciones individuales sección A del método RULA.....	52
Tabla 44. Puntuaciones individuales sección B del método RULA.....	52
Tabla 45. Puntuaciones de actividad muscular y carga/fuerza del método RULA.....	52
Tabla 46. Puntuaciones individuales sección A del método REBA.....	53
Tabla 47. Puntuaciones individuales sección B del método REBA.....	53
Tabla 48. Puntuaciones de actividad muscular del método REBA.....	54

## ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen 1. Ficha de análisis postural con método R.U.L.A. y nivel de riesgo inaceptable.....	25
Imagen 2. Ficha de análisis postural con método R.U.L.A. y nivel de riesgo alto.....	26
Imagen 3. Ficha 1 de análisis postural con método R.E.B.A. y nivel de riesgo alto.....	38
Imagen 4. Ficha 2 de análisis postural con método R.E.B.A. y nivel de riesgo alto.....	39
Imagen 5. Software de análisis multimedia KINOVEA. ....	40
Imagen 6. Muestra de videos del personal a ser analizados.....	41
Imagen 7. Matriz de datos recolectados en la encuesta inicial.....	43
Imagen 8. Acciones a tomar de manera general. ....	54
Imagen 9. Mesas de trabajo con altura incorrecta.....	56
Imagen 10. Muestra de las sillas no ergonómicas.....	57
Imagen 11. Muestra de trabajadores que requieren reposa pies.....	57
Imagen 12. Muestra de trabajadores que requieren mouse pad.....	58
Imagen 13. Muestra de trabajadores que requieren reubicación de monitor, teclado o ratón.....	58

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de recolección de datos previo a los estudios ergonómicos.....	67
Anexo 2. Encuestas aplicadas al personal.....	70
Anexo 3. Aplicación del método R.U.L.A. a los trabajadores.....	154
Anexo 4. Aplicación del método R.E.B.A. a los trabajadores.....	184
Anexo 5. Posiciones ideales al usar una computadora.....	214
Anexo 6. Procedimiento para el uso adecuado de computadoras.....	215

**JUAN PABLO ÁLVAREZ PINOS**

**“Trabajo de Graduación”.**

**GUSTAVO RAÚL DUQUE PROAÑO.**

**Mayo, 2016.**

**“Riesgo ergonómico por manejo de computadoras en el personal del Hospital  
Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca”**

**INTRODUCCIÓN**

La ergonomía es la ciencia que se encarga del estudio de la interrelación entre la persona y su herramienta de trabajo, relacionándolos también con su entorno laboral (puesto de trabajo) y las condiciones adyacentes al mismo. (Cruz y Gernica 2001).

El objetivo de la ergonomía, es proponer directrices de optimización del uso de las herramientas de trabajo, a fin de lograr en el trabajador un mayor rendimiento en sus actividades laborales. (Cañas y Waerns 2001, Cuesta et al 2012).

Según la OIT (Organización Internacional del Trabajo), Ergonomía significa “el estudio o la medida del trabajo”. (William 2001).

La etimología de la palabra ergonomía, proviene del griego “ergos” que significa trabajo, y “nomos” que significa norma, por lo que se puede deducir que ergonomía es aquella ciencia que se encarga de desarrollar normas y alternativas para el diseño del trabajo a fin de evitar la fatiga, agotamiento y lesiones laborales, y promover la productividad del trabajador.<sup>(7)</sup>

Como podemos ver la ergonomía es una ciencia aplicable en todos los campos laborales y en todas las actividades que requieren el uso de herramientas de trabajo y de situaciones que obligan al trabajador la realización de movimientos repetitivos (Rodríguez 2013 y Eroski 2003).

En la actualidad una de las herramientas de trabajo más utilizadas por el hombre es la computadora, por su facilidad y rapidez con la que podemos acceder a la información de todo el mundo; nos ayuda a mantenernos comunicados, organizar, procesar y almacenar datos que forman parte de nuestro entorno de vida. Esto provoca que los trabajadores que manejan estos dispositivos tengan que desarrollar sus actividades laborales en posiciones incómodas, poco ergonómicas y realizando movimientos repetitivos durante toda su jornada de trabajo y en algunos casos durante horas laborales adicionales, pudiendo provocarse varios tipos de lesiones. (González 1990).

A esta relación de conceptos, ergonomía y el manejo de las computadoras, se la conoce como "Ergonomía Computacional" siendo esta modalidad de valoración ergonómica la responsable del estudio y diseño óptimo de las condiciones de trabajo con las que una persona labora con una computadora, buscando para ella un ambiente de trabajo más cómodo, confortable y seguro, evitando lesiones y aumentando su productividad. (González 1990).

Las principales lesiones que se presentan en trabajadores que utilizan una computadora como herramienta principal de trabajo, son: cervicalgias posturales (dolor localizado en la columna cervical), cérvico-cefalalgia (dolor de cabeza y cervical), cérvico-braquialgia (dolor cervical con irradiación a las extremidades superiores), deficiencias oculares (picazón, irritación, visión borrosa y fatiga visual), lumbalgia (dolor en la región de la columna lumbar), tendinitis-tenosinovitis (inflamación de tendones y/o derrame de líquido sinovial), síndrome de túnel carpiano (compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca), y contracturas musculares entre otras. (Condotta et al 2009).

El estudio de la ergonomía en trabajadores que manejan computadoras, es un tema que con el pasar del tiempo está tomando gran importancia. En la actualidad las molestias físicas de los trabajadores ya no se encuentran catalogadas únicamente como enfermedades comunes, sino que se están presentando nuevas afecciones orgánicas como resultado del trabajo con esos aparatos tecnológicos.

Los síntomas que aparecen en torno al uso de las computadoras por lo general son transitorios, por lo que inicialmente no son considerados como enfermedad profesional. Sin embargo, es bien sabido que son causa de un gran porcentaje de ausentismo laboral y de reducción en el rendimiento; son trastornos derivados de trabajar con el ordenador, pero no motivados por él. Es decir, el ordenador no suele causar estos problemas; el origen de los mismos se encuentra en posiciones laborales inadecuadas, abuso o mal uso del aparato.

Considerando estas realidades, enfocamos el presente trabajo en determinar los niveles de riesgo ergonómico presente en el personal que labora en esta Unidad Médica y plantearnos las medidas preventivas y correctivas necesarias a fin de evitar lesiones producidas por el uso del computador.

#### OBJETIVO GENERAL:

- Realizar un estudio de los niveles de riesgo ergonómico presente en los trabajadores del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, que se producen por el manejo de computadoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicar una metodología de identificación de niveles de riesgo ergonómico en los trabajadores del Hospital, que utilizan computadora como herramienta laboral.
- Establecer procesos y procedimientos para uso adecuado del computador, a fin de disminuir los riesgos de lesiones ergonómicas por el uso del mismo.
- Proponer el rediseño de los puestos de trabajo que se requieran para reducir el riesgo ergonómico existente.

## CAPÍTULO 1: MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en el Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, Institución dedicada a la realización de “ACTIVIDADES DE ASISTENCIA MEDICA AMBULATORIA Y HOSPITALARIA GENERAL Y ESPECIALIZADA, MEJORAMIENTO Y PROTECCIÓN DE LA SALUD”, ubicada en la Vía al Camal, sector de Patamarca, Parroquia Hermano Miguel, en la ciudad de Cuenca, Ecuador.

El personal del Hospital está distribuido entre personal administrativo y de oficina, personal médico y personal de apoyo y de servicios como se muestra en la siguiente tabla:

Personal del Hospital	Personas sin discapacidad		Personas con discapacidad		TOTAL
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	
Gestión Administrativa y de oficina	7	10	0	0	17
Personal médico y de apoyo	16	32	1	0	49
Servicios auxiliares de diagnóstico	1	7	0	0	8
Personal de servicio y limpieza	4	4	0	1	9
TOTAL	28	56	1	1	83

**Tabla 1.** Distribución del personal del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca.

### SELECCIÓN DE LA MUESTRA:

Se ha seleccionado de todo este universo de personas, a aquellas que utilicen un computador como herramienta de trabajo. Para ello se ha aplicado una encuesta donde se determina si son o no usuarios de PVD's (Pantalla de Visualización de Datos), tomada de la Guía de PVD's del INSHT “Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo” - CRITERIOS PARA DETERMINAR LA CONDICIÓN DE TRABAJADOR USUARIO DE PVD y otros criterios requeridos para ampliar la información de la investigación. (Anexo 1. Encuesta de recolección de datos en blanco), (Anexo 2. Muestra de cinco encuestas de ochenta y tres), la totalidad de encuestas se puede verificar en los anexos digitales.

Los demás trabajadores fueron excluidos del estudio ya que al no utilizar ordenadores informáticos no son vulnerables a presentar riesgo ergonómico por su utilización. También, fueron excluidos aquellos trabajadores que por decisión propia no desearon formar parte de este estudio.

Una vez determinada la muestra considerada como universo para el estudio, se estableció, por el tipo de actividad que se va a analizar, que los métodos REBA y RULA, se constituirían en los más idóneos para el desarrollo de esta investigación.

## **MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS:**

MÉTODO RULA: (Mas et al 2013).

El método de evaluación de riesgos ergonómicos RULA (Rapid Upper Limb Assessment), es una herramienta que permite la evaluación a la exposición a riesgos ergonómicos que puedan provocar trastornos de tipo músculo esquelético en los miembros superiores del cuerpo de un trabajador (cuello, tronco y miembros superiores), basándose en la observancia directa de las posturas adoptadas, la actividad muscular y las fuerzas o cargas experimentadas por él.

¿Cuándo se recomienda hacer un análisis con el método RULA? (Mas et al 2013).

Se recomienda la aplicación de este método, para todas las actividades que suponen una carga postural en los niveles superiores del cuerpo; se debe aplicar este método, cuando el trabajador haya iniciado por primera vez sus actividades laborales en su empresa, y posteriormente con periodicidad semestral, para mantener un adecuado control sobre los riesgos ergonómicos que se generen en el desarrollo de sus actividades laborales.

Aplicación del método RULA.- (Mas et al 2013).

Para la aplicación del método es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- Determinar el período de tiempo de observación de la actividad laboral.
- Dividir de ser necesario una tarea en varias sub tareas, si esto facilita nuestro análisis.
- Registrar mediante video o fotografías las diferentes posturas adoptadas por el trabajador durante el desarrollo de su tarea.
- Identificar entre las diferentes posturas registradas, aquellas que sean consideradas como más peligrosas o que tengan una mayor carga o postural.

Requerimientos para la aplicación del método RULA: (Mas et al 2013).

La información requerida para la aplicación del método es la siguiente:

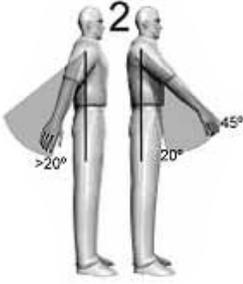
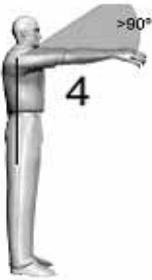
- Los ángulos y posiciones que se forman en las diferentes partes del cuerpo al momento de desarrollar las tareas, con respecto a determinadas posiciones de referencia; estos ángulos pueden ser recolectados a partir de las fotografías que se tomaron al trabajador.
- La carga medida en kilogramos, manipulada por el trabajador al momento del desarrollo de la tarea que está siendo evaluada.
- Las características de la actividad, ya sea estática o dinámica, repetitiva o si está sujeta a cambios bruscos.

Desarrollo del método RULA: (Mas et al 2013).

1. El primer paso es dividir el cuerpo en dos grupos:
  - Grupo A (Brazos, Antebrazos y Muñecas).
  - Grupo B (Cuello, Tronco y Piernas).

2. Estimar las puntuaciones individuales de los miembros del Grupo A.  
Se otorgaran las puntuaciones para cada sección del cuerpo de acuerdo a la siguiente información.

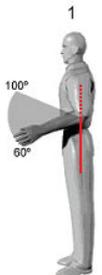
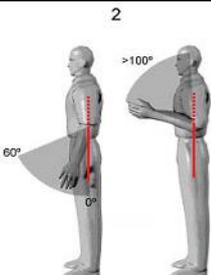
✓ BRAZOS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El brazo está entre 0° y 20° de flexión o entre 0° y 20° de extensión con respecto al tronco.	
2	El brazo está entre 21° y 45° de flexión o más de 20° de extensión con respecto al tronco.	
3	El brazo está entre 46° y 90° de flexión con respecto al tronco.	
4	El brazo está a más de 90° de flexión con respecto al tronco.	

CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LOS BRAZOS		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación de los brazos, debe sumarse un punto si estos están abducidos o con rotación.	
+1	Si los hombros están elevados	
- 1	Si hay apoyo o postura a favor de la gravedad	

**Tabla 2.** Puntuación del método RULA para los brazos.

✓ ANTEBRAZOS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El antebrazo está entre 60° y 100° de flexión con respecto a la proyección longitudinal del brazo.	
2	El ante brazo está flexionado por debajo de 60° o por encima de los 100° con respecto a la proyección longitudinal del brazo.	

CORRECCIÓN EN LA PUNTUACIÓN DE LOS ANTEBRAZOS		
+1	Si la proyección vertical del antebrazo, se encuentra más allá de la proyección vertical del codo, o si el antebrazo cruza la línea central del cuerpo	

**Tabla 3.** Puntuación del método RULA para los antebrazos.

✓ MUÑECAS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	Si está en posición neutra respecto a flexión	<p>1</p>
2	La muñeca tiene entre 0° y 15° de flexión o extensión con respecto a la proyección del antebrazo.	<p>2</p>
3	La muñeca tiene entre más de 15° de flexión o extensión con respecto a la proyección del antebrazo.	<p>3</p>
CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LAS MUÑECAS		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación de las muñecas, debe sumarse un punto si existe desviación radial o cubital	

**Tabla 4.** Puntuación del método RULA para las muñecas.

✓ GIRO DE MUÑECAS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	Si existe pronación o supinación en rango medio	
2	Si existe pronación o supinación en rango extremo	

**Tabla 5.** Puntuación del método RULA para el giro de las muñecas.

3. Obtener la puntuación general para el Grupo A.

Para obtener la puntuación general del Grupo A, entrelazamos las puntuaciones individuales del brazo, antebrazo, muñeca y giro de muñeca en la TABLA A:

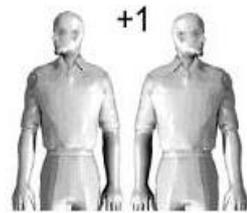
TABLA A									
BRAZO	ANTEBRAZO	MUÑECA							
		1		2		3		4	
		GIRO DE MUÑECA		GIRO DE MUÑECA		GIRO DE MUÑECA		GIRO DE MUÑECA	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

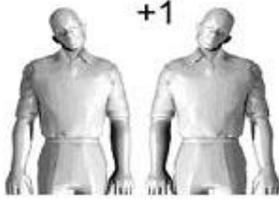
**Tabla 6.** Puntuación general del método RULA para el Grupo A.

4. Estimar las puntuaciones individuales de los miembros del Grupo B.

Se otorgaran las puntuaciones para cada sección del cuerpo de acuerdo a la siguiente información.

✓ CUELLO:

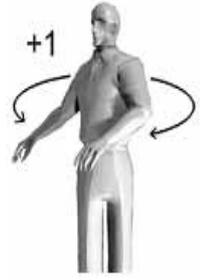
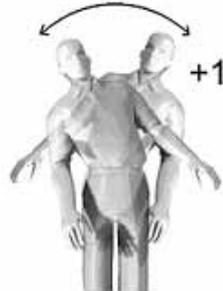
PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El cuello está entre 0° y 10° de flexión con respecto al tronco	
2	El cuello está entre 11° y 20° de flexión con respecto al tronco	
3	El cuello esta flexionado más de 20° con respecto al tronco.	
4	El cuello se encuentra extendido	
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DEL CUELLO</b>		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación del cuello, debe sumarse un punto si hay torsión del mismo	<p style="text-align: center;">Torsión +1</p> 

<p>+1</p>	<p>Al puntaje obtenido en la evaluación del cuello, debe sumarse un punto si hay lateralización del mismo.</p>	<p>Lateralización +1</p> 
-----------	--	--

**Tabla 7.** Puntuación del método RULA para el cuello.

✓ TRONCO

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
<p>1</p>	<p>Sentado, bien apoyado y con un ángulo tronco cadera mayor a 90°.</p>	<p>1</p> 
<p>2</p>	<p>El tronco está flexionado entre 0°- 20°.</p>	<p>2</p> 
<p>3</p>	<p>El tronco está flexionado entre 20°- 60°.</p>	<p>3</p> 
<p>4</p>	<p>El tronco está entre flexionado más de 60°.</p>	<p>4</p> 

CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DEL TRONCO		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación del tronco, debe sumarse un punto si hay torsión del mismo	<p>Torsión</p> 
+1	Al puntaje obtenido en la evaluación del tronco, debe sumarse un punto si hay lateralización del mismo	<p>Lateralización</p> 

**Tabla 8.** Puntuación del método RULA para el tronco.

✓ PIERNAS

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	Sentado, con pies y piernas bien apoyado o si se encuentra de pie con el peso del cuerpo simétricamente bien distribuido y con espacio suficiente para cambiar de posición.	<p>1</p> 
2	Si los pies no están apoyados, o si el peso del cuerpo no se encuentra simétricamente distribuido	<p>2</p> 
<b>NO EXISTE CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LAS PIERNAS</b>		

**Tabla 9.** Puntuación del método RULA para las piernas.

5. Obtener la puntuación general para el Grupo B.

Para obtener la puntuación general del Grupo B, entrelazamos las puntuaciones individuales del brazo, antebrazo y muñecas basándonos en la TABLA B:

TABLA B												
CUELLO	TRONCO											
	1		2		3		4		5		6	
	PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9

Tabla 10. Puntuación general del método RULA para el Grupo B.

6. A los valores generales del Grupo A y del Grupo B se le deben sumar los valores de la actividad muscular desarrollada y la puntuación de la fuerza ejercida o carga manejada, para cada uno de los grupos de acuerdo a las siguientes tablas:

PUNTUACIÓN DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR	
PUNTAJE	ACTIVIDAD
0	Si la tarea se considera de actividad dinámica, (Es ocasional, poco frecuente y de corta duración).
1	Actividad principalmente estática, (Si la postura analizada se mantiene más de un minuto seguido).
1	Actividad repetitiva, (Se repite más de cuatro veces por minuto).

Tabla 11. Puntuación del método RULA para la actividad muscular.

PUNTUACIÓN DE LA CARGA/FUERZA	
PUNTAJE	CARGA/FUERZA
0	No ejerce una fuerza apreciable o maneja cargas menores a 2 kg.
1	La carga fuerza está entre 2 kg y 10 kg y es manejada de manera intermitente.
2	La carga fuerza está entre 2 kg y 10 kg y es manejada de manera estática o repetitiva.
2	La carga fuerza es mayor a 10 kg y es manejada de manera intermitente.
3	La carga fuerza es mayor a 10 kg y es manejada de manera estática o repetitiva.
3	Se producen golpes, sacudidas, fuerzas bruscas o fuerzas que aumentan de manera súbita.

**Tabla 12.** Puntuación del método RULA para la carga/fuerza ejercida.

De esta manera obtenemos las puntuaciones C y D:

C = Puntuación general Grupo A + actividad muscular + carga/fuerza ejercida

D = Puntuación general Grupo B + actividad muscular + carga/fuerza ejercida

7. Una vez obtenidos los valores de C y D, obtenemos la puntuación final del método del cruce de estos datos, de acuerdo con la siguiente tabla:

PUNTUACIÓN FINAL							
PUNTUACIÓN C	PUNTUACIÓN D						
	1	2	3	4	5	6	7 +
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8 +	5	5	6	7	7	7	7

**Tabla 13.** Puntuación final del método RULA.

8. Con la puntuación final del método RULA, obtenemos el nivel de riesgo ergonómico que tiene esa tarea, así como las acciones requeridas para la misma.

Para esto cotejamos el valor final del método RULA con la siguiente tabla:

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN		
PUNTUACIÓN FINAL	NIVEL DE RIESGO	ACTUACIÓN
1 – 2	1	La postura es aceptable.
3 – 4	2	Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio
5 – 6	3	Se requiere el rediseño de la tarea; es necesario realizar actividades de investigación.
7	4	Se requieren cambios urgentes en el puesto o tarea.

**Tabla 14.** Niveles de riesgo y acción según el método RULA.

Con la valoración del método RULA, podemos determinar entonces, si el puesto de trabajo está bien diseñado para el desempeño laboral del trabajador, si es necesario hacer intervenciones en el trabajador, ya sea capacitándolo para adoptar posturas correctas para la realización de sus tareas o si es necesario un rediseño del puesto.

Ya que este método realiza un análisis postural por secciones del cuerpo, las puntuaciones individuales de estos podrán orientar de mejor manera hacia donde debemos enfocar nuestras medidas correctivas.

A continuación se presentan la ficha del análisis del método R.U.L.A. de la Dra. Maldonado, que es la única con un nivel de riesgo 4 (Inaceptable) y una ficha al azar de nivel 3 (Alto).

En el Anexo 3 encontraremos otros ejemplos de las evaluaciones ergonómicas echas al personal, aplicando este método.

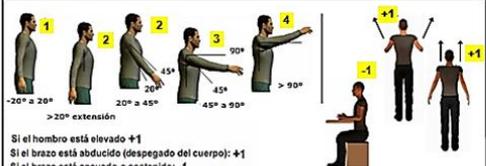
Por motivo de densidad en los anexos, los archivos completos de los análisis a todo el personal se entrega de forma digital.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Cecilia Maldonado	<b>CARGO:</b>	Auxiliar Administrativo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 59 seg      22 – febrero – 2016



**MÉTODOR.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

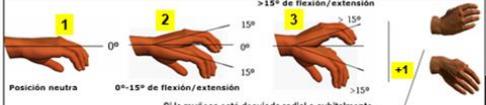
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

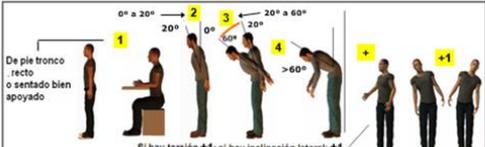
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**4**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

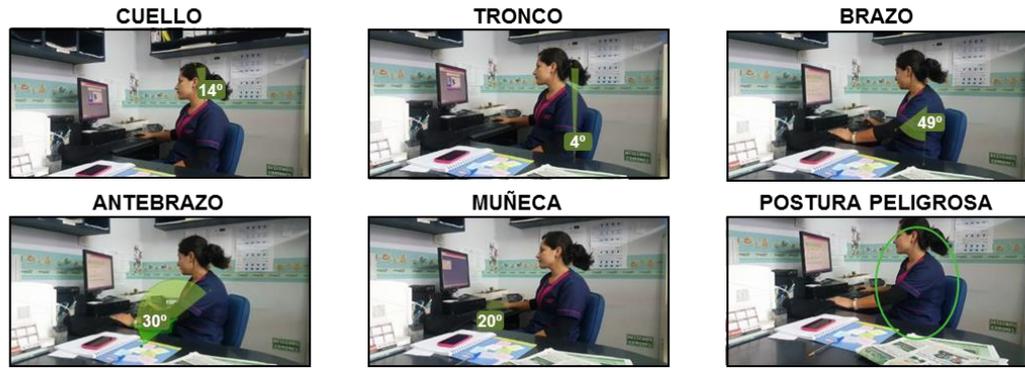
Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **7**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **4**

Actuación: **Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.**

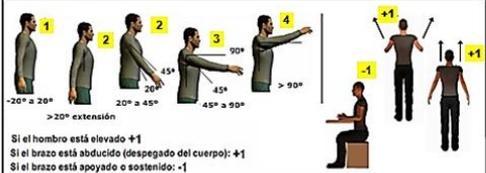
**Imagen 1.** Ficha de análisis postural con método R.U.L.A. y nivel de riesgo inaceptable

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Mónica Yunga	CARGO:	Enfermera	EVIDENCIA:	Video: 2 min – 05 seg
				04 – marzo - 2016	



**MÉTODOR.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

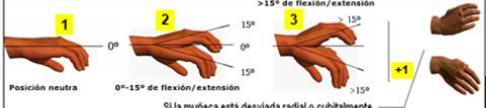
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

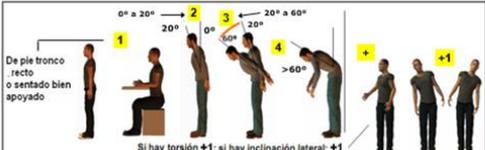
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**2**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **5**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **3**

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

**Imagen 2.** Ficha de análisis postural con método R.U.L.A. y nivel de riesgo alto

MÉTODO REBA: (Sabina et al 2012).

El método de evaluación de riesgos ergonómicos REBA (Rapid Entire Body Assessment), se deriva de los conceptos del método RULA y de allí su similitud con este. El método REBA permite un análisis conjunto de las posiciones adoptadas por los miembros superiores del cuerpo (brazo, antebrazo, muñeca), del tronco, del cuello y de las piernas, relacionándolos con otros factores que son considerados importantes para la valoración final de una postura, como la carga o fuerza empleada, el tipo de agarre o el tipo de actividad muscular desarrollada por el trabajador.

Este método estima el riesgo de padecer desórdenes corporales relacionados con el trabajo, tomando en cuenta la carga física, los movimientos, posturas e incluso la fuerza de gravedad.

La aplicación de este método de análisis postural, sirve para la prevención de riesgos de lesiones asociadas a posturas, principalmente de tipo musculoesqueléticas, indicando según el caso, el nivel de atención que se requiere para la aplicación de acciones correctivas.

¿Cuándo se recomienda hacer un análisis con el método REBA?

Este método puede ser aplicado en dos tiempos. Un primer momento que nos permitirá tener una visión general de los riesgos latentes y que pueden provocar futuras lesiones, es decir que lo podemos aplicar como ejercicio preventivo y aplicar las correcciones necesarias. Una segunda aplicación del método, nos permitirá revalorar las acciones correctivas planteadas, para determinar si estas han sido de utilidad y si efectivamente el riesgo ergonómico latente ha disminuido.

Aplicación del método REBA.- (Sabina et al 2012).

Para la aplicación del método es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- Determinar el período de observación de la actividad laboral.
- Dividir de ser necesario una tarea en varias sub tareas, si esto facilita nuestro análisis.
- Registrar mediante video o fotografías las diferentes posturas adoptadas por el trabajador durante el desarrollo de su tarea.
- Identificar entre las diferentes posturas registradas, aquellas que sean consideradas como más peligrosas o que tengan una mayor carga o postural.
- Este método evalúa por separado el lado izquierdo y derecho del cuerpo; es por esto que el evaluador determinará para cada postura seleccionada el lado del cuerpo que conlleva una mayor carga postural.

Requerimientos para la aplicación del método REBA: (Sabina et al 2012).

La información requerida para la aplicación del método es la siguiente:

- Los ángulos que se forman en las diferentes partes del cuerpo al momento de desarrollar las tareas, con respecto a determinadas posiciones de referencia; estos

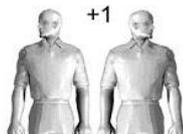
ángulos pueden ser identificados a partir de las fotografías que se tomaron al trabajador.

- La carga, medida en kilogramos, manipulada por el trabajador al momento del desarrollo de la tarea que está siendo evaluada.
- El tipo de agarre de la carga manejada, pudiendo ser este bueno, regular, malo o inaceptable.
- Las características de la actividad ya sea estática o dinámica, realizada por el trabajador, o si esta está sujeta a cambios bruscos.

Desarrollo del método REBA: (Sabina et al 2012).

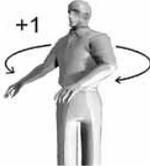
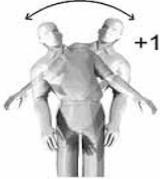
1. El primer paso es dividir el cuerpo en dos grupos:
  - Grupo A (Cuello, tronco y piernas).
  - Grupo B (Brazos, antebrazos y muñecas).
2. Estimar las puntuaciones individuales de los miembros del Grupo A.  
Se otorgan las puntuaciones para cada sección del cuerpo de acuerdo a la siguiente información.

✓ CUELLO:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El cuello está entre 0° y 20° de flexión con respecto al tronco	
2	El cuello está flexionado más de 20° con respecto al tronco o este se encuentra extendido.	
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DEL CUELLO</b>		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación del cuello, debe sumarse un punto si hay torsión o lateralización del mismo.	<p style="text-align: center;">Torsión +1</p>  <p style="text-align: center;">Lateralización +1</p> 

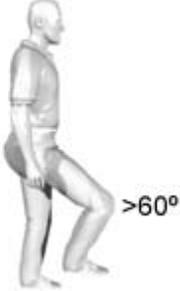
**Tabla 15.** Puntuación del método REBA para el cuello.

✓ TRONCO

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	Tronco erguido.	
2	El tronco está entre 0°- 20° flexión o 0°- 20° de extensión.	
3	El tronco está entre 20°- 60° flexión o más 20° de extensión.	
4	El tronco está entre flexionado más de 60°.	
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DEL TRONCO</b>		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación del tronco, debe sumarse un punto si hay torsión o lateralización del mismo	<p style="text-align: center;">Torsión</p>  <p style="text-align: center;">Lateralización</p> 

**Tabla 16.** Puntuación del método REBA para el tronco.

✓ PIERNAS

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	Soporte bilateral, andando o sentado.	<p>1</p> 
2	Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable.	<p>2</p> 
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LAS PIERNAS</b>		
+ 1	Flexión de una o ambas rodillas entre 30° y 60°.	 <p>30°-60°</p>
+ 2	Flexión de una o ambas rodillas por más 60°, excepto posturas sentadas.	 <p>&gt;60°</p>

**Tabla 17.** Puntuación del método REBA para las piernas.

3. Obtener la puntuación general para el Grupo A.

Para obtener la puntuación general del Grupo A, entrelazamos las puntuaciones individuales del cuello, tronco y piernas basándonos en la TABLA A:

TABLA A													
TRONCO	CUELLO												
	1				2				3				
	PIERNAS				PIERNAS				PIERNAS				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
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 18.** Puntuación general del método REBA para el Grupo A.

- Al valor general del Grupo A, se le debe sumar la puntuación de la tabla de carga/fuerza presentada a continuación.

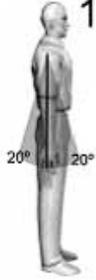
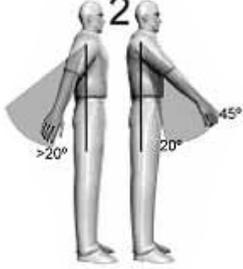
CARGA/FUERZA				
PUNTOS	0	1	2	Corrección de la puntuación
CONDICIÓN	<5 kg.	De 5 kg a 10 kg.	> 10 kg.	Fuerza se aplica bruscamente

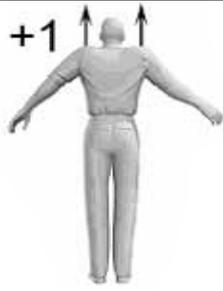
**Tabla 19.** Puntuación del método REBA para la carga/fuerza.

Este proceso nos dará como resultado la valoración Total del Grupo A.

- Estimar las puntuaciones individuales de los miembros del Grupo B.  
Se otorgaran las puntuaciones para cada sección del cuerpo de acuerdo a la siguiente información.

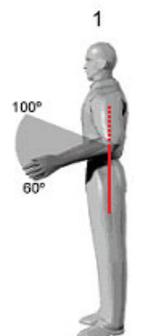
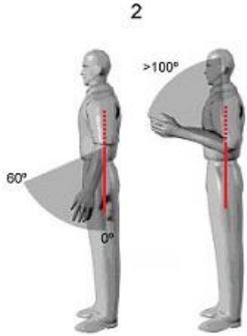
✓ BRAZOS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El brazo está entre 0° y 20° de flexión o entre 0° y 20° de extensión con respecto al tronco.	
2	El brazo está entre 21° y 45° de flexión o más de 20° de extensión con respecto al tronco.	
3	El brazo está entre 46° y 90° de flexión con respecto al tronco.	
4	El brazo está a más de 90° de flexión con respecto al tronco.	
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LOS BRAZOS</b>		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación de los brazos, debe sumarse un punto si estos están abducidos o con rotación.	

+1	Si los hombros están elevados	
- 1	Si hay apoyo o postura a favor de la gravedad	

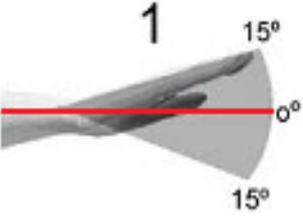
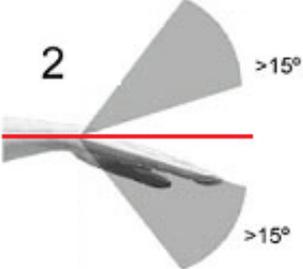
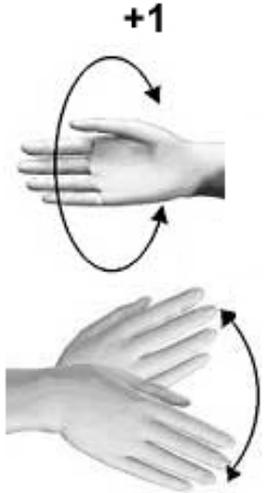
**Tabla 20.** Puntuación del método REBA para los brazos.

✓ ANTEBRAZOS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	El antebrazo está entre 60° y 100° de flexión con respecto a la proyección longitudinal del brazo.	
2	El ante brazo está flexionado por debajo de 60° o por encima de los 100° con respecto a la proyección longitudinal del brazo.	
<b>NO EXISTE CORRECCIÓN EN LA PUNTUACIÓN DE LOS ANTEBRAZOS</b>		

**Tabla 21.** Puntuación del método REBA para los antebrazos.

✓ MUÑECAS:

PUNTOS	POSICIÓN	ILUSTRACIÓN
1	La muñeca tiene entre 0° y 15° de flexión o extensión con respecto a la proyección del antebrazo.	
2	La muñeca tiene entre más de 15° de flexión o extensión con respecto a la proyección del antebrazo.	
<b>CORRECCIÓN DE LA PUNTUACIÓN DE LAS MUÑECAS</b>		
+ 1	Al puntaje obtenido en la evaluación de las muñecas, debe sumarse un punto si existe torsión o lateralización de las mismas.	

**Tabla 22.** Puntuación del método REBA para las muñecas.

6. Obtener la puntuación general para el Grupo B.

Para obtener la puntuación general del Grupo B, entrelazamos las puntuaciones individuales del brazo, antebrazo y muñecas basándonos en la TABLA B:

TABLA B						
BRAZO	ANTEBRAZO					
	1			2		
	MUÑECAS			MUÑECAS		
	1	2	3	1	2	3
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

**Tabla 23.** Puntuación general del método REBA para el Grupo B.

7. Al valor general del Grupo B, se le debe sumar la puntuación de la tabla de agarre presentada a continuación.

AGARRE	
PUNTOS	CONDICIÓN
0	<b>Agarre Bueno.</b> Fuerza de agarre media.
+1	<b>Agarre Regular.</b> Fuerza de agarre aceptable pero no ideal, aceptable utilizando otra parte del cuerpo.
+2	<b>Agarre Malo.</b> El agarre es posible pero no aceptable.
+3	<b>Agarre Inaceptable.</b> Agarre torpe o inseguro, no es posible el agarre manual.

**Tabla 24.** Puntuación del método REBA para el tipo de agarre.

Este proceso nos dará como resultado la valoración total del Grupo B.

8. Una vez obtenidos los valores totales del Grupo A y del Grupo B, obtenemos un valor C del cruce de estos datos, de acuerdo con la siguiente tabla:

TABLA C												
PUNTUACIÓN A	PUNTUACIÓN B											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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

**Tabla 25.** Puntuación C método REBA.

9. Para obtener la puntuación final del método REBA, se debe sumar a la puntuación C obtenida más el tipo de actividad muscular que realiza el trabajador en base a la siguiente tabla:

PUNTOS	ACTIVIDAD
+1	Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ejemplo soportadas por más de un minuto.
+1	Se producen movimientos repetitivos, por ejemplo repeticiones de más de 4 veces por minuto (excluyendo caminar).
+1	Se producen cambios de postura importantes, o se adoptan posturas inaceptables.

**Tabla 26.** Puntuación del método REBA para la actividad muscular.

10. Con este valor se puede estimar el nivel de riesgo al que el trabajador está expuesto, el nivel de acción que se ha de tener para esta tarea y la rapidez con la que se requiere una intervención en caso de ser necesaria.

Para esto cotejamos el valor final del método REBA con la siguiente tabla:

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN			
PUNTUACIÓN FINAL	NIVEL DE ACCIÓN	NIVEL DE RIESGO	NIVEL DE INTERVENCIÓN
1	0	Inapreciable	No es necesario.
2 – 3	1	Bajo	Puede ser necesaria la actuación.
4 – 7	2	Medio	Es necesaria la actuación.
8 – 10	3	Alto	Es necesaria la actuación cuanto antes.
11 – 15	4	Muy Alto	Es necesaria la actuación de inmediato.

**Tabla 27.** Niveles de riesgo y acción según el método REBA.

Hay que destacar que éste método permite al evaluador tener un nivel de detalle sobre donde debe orientar las medidas de corrección para la mitigación del riesgo ergonómico, para esto basta con poner atención a las puntuaciones individuales de los segmentos del cuerpo que han sido evaluados, así como el nivel de fuerza, agarre y actividad muscular que desarrolla el trabajador.

A continuación se presentan las fichas del análisis del método R.E.B.A. de los dos casos de empleados que presentaron un nivel de riesgo 3 (Alto), en el Anexo 4 podemos verificar otros ejemplos de las evaluaciones ergonómicas echas al personal, aplicando este método.

Debido a la gran densidad en los anexos, los archivos completos de los análisis a todo el personal se entrega de forma digital.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Cecilia Maldonado	CARGO:	Auxiliar Administrativo	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 59 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODOR.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

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



**2**

**PIERNAS**

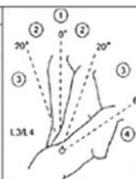
Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)



**1**

**TRONCO**

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



**3**

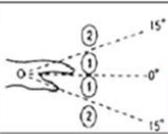
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**MUÑECAS**

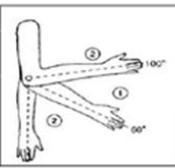
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**2**

**ANTEBRAZOS**

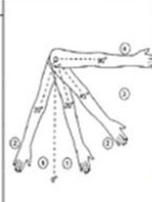
Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**1**

**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.
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



**4**

**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **8**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **3**

Nivel de riesgo **Alto**

Actuación **Es necesaria la actuación cuanto antes**

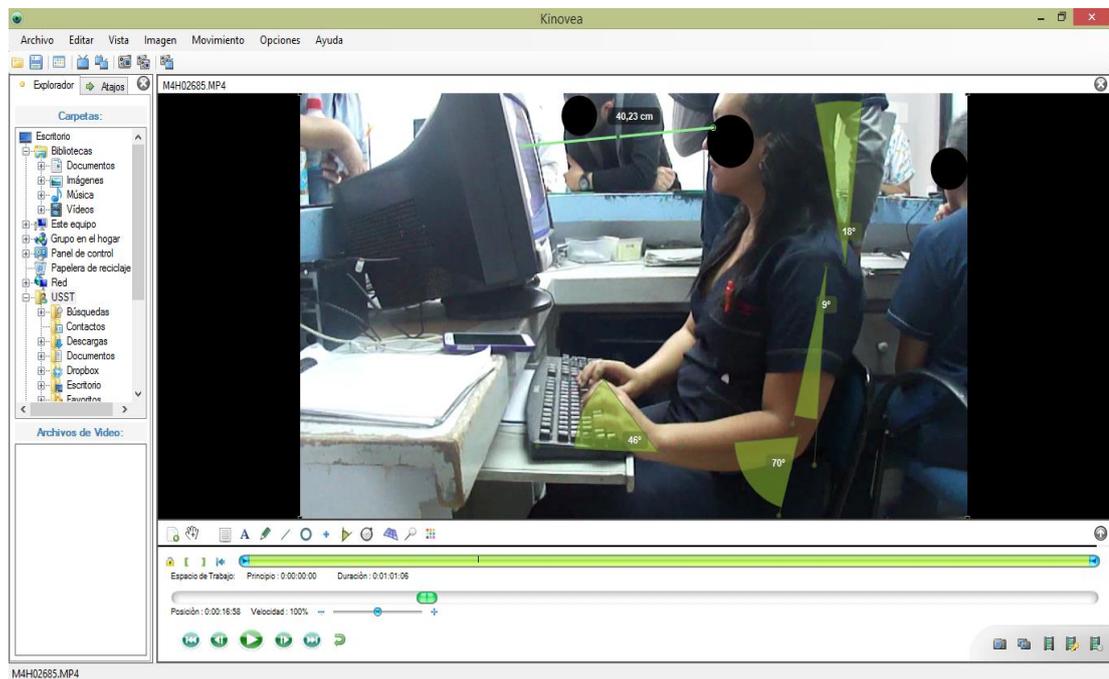
Imagen 3. Ficha 1 de análisis postural con método R.E.B.A. y nivel de riesgo alto.



## HERRAMIENTA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS POSTURAS:

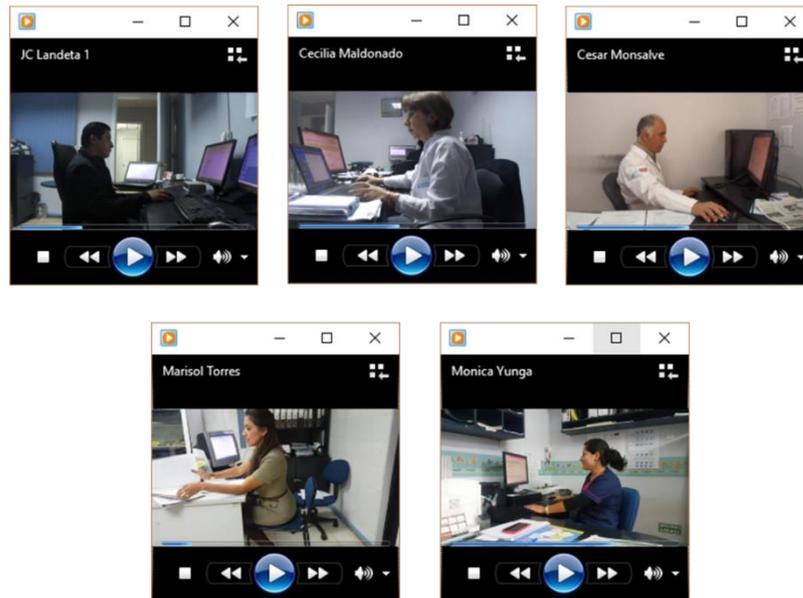
Para la evaluación de las posturas, es decir para la extracción de los ángulos que se requiere en cada una de las secciones del cuerpo que en lo posterior serán analizados por los métodos antes descritos, utilizaremos la herramienta informática “Kinovea”.

Kinovea es un software de licencia gratuita que sirve para el análisis de videos e imágenes, estudiando a fondo los movimientos y técnicas aplicadas por los trabajadores en el desarrollo de sus actividades laborales, con el fin de corregir y mejorar ciertas posturas o acciones que generen un riesgo ergonómico.



**Imagen 5.** Software de análisis multimedia KINOVEA.

Una vez instalado el software en la computadora, cargamos los archivos de video, los mismos que podemos ir analizando a diferentes velocidades para poder detectar las posturas que serán analizadas.



**Imagen 6.** Muestra de videos del personal a ser analizados.

Con los archivos de video o las fotografías donde expongan las actividades consideradas cómo las más peligrosas o que tengan mayor carga postural, podemos graficar los ángulos para su posterior análisis con cada uno de los métodos antes descritos (Anexo 3), (Anexo 4).

De esta manera obtenemos los datos requeridos para nuestra investigación.

#### **PROCESAMIENTO DE DATOS:**

Una vez que se tenga todos los datos recabados mediante las encuestas y análisis posturales con los dos métodos de evaluación de riesgos planteados, utilizaremos la herramienta Excel y el software estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) para el análisis de los datos obtenidos.

El SPSS es un programa estadístico con capacidad para trabajar con grandes bases de datos, al mismo tiempo que brinda una sencilla interface de usuario que facilita la manipulación, extracción y procesamiento de la información.

Para usar esta herramienta, es necesario primero contar con una matriz de información que contenga todos los datos recabados en la investigación o desarrollo del proyecto; una vez que tenemos toda la información ingresada al software SPSS, podremos ir relacionando las variables para generar los informes estadísticos, tablas de frecuencias, medidas de centralización y dispersión, representaciones gráficas, entre otros indicadores estadísticos que requiera el usuario previo al análisis de la información.

A continuación presentamos una imagen con la matriz de datos que se recabaron en esta primera fase.

Nº	Nombre	Sexo	Edad	Puesto	Cargo	T. Serv.	H. Pie	H. Sentado	Mesa 72-76	Silla acol.	Silla. Curv.	Silla Borde	Silla Movili	Silla Rep Bra	Silla Alt	Apoya Esp	Tronco Erg	Torsión T/C	Dist. Monit.	Deslumbr.	Esp. Tecl/bor	Ubic. Mouse	Cefalea	Cervicalgia	Dorsolumbalgia	D. Articular	D. Muscular	Ador. Brazos	Ador. Manos	Biacromial	Hom-Cade	Hom-Mano	Codo-Mano	Rodi-Talon	Cade-Rod
1	Albarracín Pintado Sergio Mauricio	M	32	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	8	3	5	S	N	N	N	N	N	S	S	N	S	4	N	S	S	2	1	2	1	1	1	2	44	48	68	47	54	50
2	Alvarado Alvarado Jhenny Cecilia	F	40	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	TESORERA	8	1	7	S	N	N	N	N	S	N	N	N	N	3	N	S	S	3	4	4	3	3	3	3	37	43	66	40	48	46
3	Álvarez Pinos Juan Pablo	M	31	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	JEFE DE USST Y GR	1	2	6	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3	N	S	S	2	2	2	2	2	1	1	45	50	77	50	63	53
4	Angamarca Rodríguez Nancy María	F	36	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	8	9	3	N	N	N	N	N	N	S	S	N	N	3	N	N	N	3	3	2	2	2	2	3	50	49	65	41	51	44
5	Bonilla Mejía Esthela Beatriz	F	45	GESTIÓN MÉDICA	GASTROENTERÓLOGO	1	3	4	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3	S	S	S	2	3	2	1	2	1	1	40	45	65	40	54	53
6	Caldas Paredes Leonardo Esteban	M	27	GESTIÓN MÉDICA	MÉDICO RESIDENTE	1	9	4	N	S	N	N	N	S	S	S	N	N	3	N	N	N	2	1	2	2	1	1	2	60	62	61	30	68	57
7	Chacón González Christian Santiago	M	26	GESTIÓN MÉDICA	MÉDICO RESIDENTE	1	9	4	N	N	N	S	N	N	S	S	S	S	2	S	N	N	2	3	3	3	3	2	1	47	50	67	45	56	48
8	Cordero Coellar Octavio Raúl	M	62	GESTIÓN MÉDICA	PEDIATRA	8	4	4	S	N	N	S	S	N	S	N	N	S	3	S	S	S	2	3	2	1	2	1	1	47	44	71	43	53	53
9	Correa Martínez Fabián Gerardo	M	48	GESTIÓN MÉDICA	CIRUJANO	8	4	4	S	N	N	N	S	S	S	S	N	N	4	S	N	S	2	2	2	3	2	2	2	45	40	66	41	52	53
10	Cueva Moya Fernanda Margarita	F	30	GESTIÓN MÉDICA	MEDICO GENERAL	2	4	4	S	S	N	N	S	N	S	N	S	N	3	S	N	S	3	4	2	2	2	2	2	39	42	67	41	51	50
11	Daquilema Miranda Mariana de Jesús	F	56	GESTIÓN MÉDICA	GINECÓLOGO	8	3	5	S	N	S	N	S	S	S	N	N	3	N	N	S	3	2	2	3	2	2	2	40	42	62	41	46	50	
12	Dominguez Calle Geovanna Alexandra	F	30	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	2	1	4	S	S	S	S	S	N	S	N	N	S	3	N	S	N	2	3	3	2	3	2	3	40	44	65	42	57	52
13	Durán Flores Verónica Elizabeth	F	36	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	JEFA DE TALENTO HUMANO	6	2	6	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	3	S	N	S	2	3	3	3	3	3	3	42	46	69	43	57	50
14	Gomezcoello Delgado Ramiro Md.	M	32	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	2	1	9	S	S	S	N	N	S	S	N	N	S	4	N	S	N	2	3	3	1	2	1	2	46	44	68	45	52	48
15	Guerrero Ochoa Adriana Emperatriz	F	56	SERV. AUX. DIAGNOSTICO	LABORATORISTA	8	5	3	N	S	S	S	N	S	S	S	N	4	N	N	S	2	3	2	1	2	1	1	40	41	67	44	49	47	
16	Hernández Guanga Marcia Catalina	F	40	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	8	9	1	S	N	N	N	N	N	S	S	S	3	N	N	N	2	4	5	4	4	5	4	44	50	62	39	46	44	
17	Landeta Quintuña Juan Carlos	M	36	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	INFORMÁTICO	8	2	6	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	2	N	N	S	2	2	4	2	4	2	2	48	46	67	45	52	50
18	Loja Aucay Jenny	F	26	GESTIÓN MÉDICA	ODONTÓLOGA	1	1	8	N	S	N	S	S	N	N	N	N	S	3	N	S	S	2	3	3	1	2	1	1	39	41	65	42	55	48
19	López Astudillo Maritza Noemí	F	40	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	RESPONSABLE DE AREA	4	1	8	S	N	N	N	N	S	N	N	N	S	4	N	S	N	2	2	1	1	1	1	1	39	41	68	41	55	48
20	López González Catalina	F	30	APOYO MÉDICO	AUXILIAR DE ENFERMERA	1	4	4	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	2	S	S	S	3	2	2	2	1	1	1	36	42	66	40	47	50
21	Lozano Díaz Linda Georgia	F	25	APOYO MÉDICO	INTERNA	1	9	4	N	N	N	N	N	N	S	N	N	S	3	N	N	S	3	2	3	2	3	2	1	42	41	67	42	52	49
22	Macías Matamoros José Eduardo	M	28	GESTIÓN MÉDICA	MÉDICO RESIDENTE	1	9	3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	3	S	N	N	2	2	2	2	3	1	1	46	49	71	46	52	51
23	Maldonado Ochoa Ruth Cecilia	F	56	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	RESPONSABLE DE AREA	8	5	3	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	4	N	N	N	1	2	3	3	2	3	3	36	35	59	37	50	43
24	Mogrovejo Yunga Linda Lorena	F	34	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	2	9	2	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	3	N	N	S	2	1	1	2	2	1	1	45	52	63	39	40	46
25	Moncayo Bravo Gloria Grimanesa	F	45	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	CONTADORA	8	1	9	S	S	S	S	N	S	S	N	S	3	S	S	N	3	3	1	1	3	3	3	39	44	69	41	50	52	
26	Monsalve Vela César Alfonso	M	54	GESTIÓN MÉDICA	GINECÓLOGO	8	2	6	S	S	N	N	S	N	S	S	N	N	4	S	N	N	4	4	3	3	3	3	2	41	45	68	41	53	51
27	Morocho Guamán Diana Teresa	F	39	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	8	5	5	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	3	N	S	N	2	3	3	1	2	1	1	42	45	64	38	49	49

28	Mosquera León Geovanny	M	48	GESTIÓN MÉDICA	TRAUMATOLOGO	1	3	5	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3	N	S	S	1	2	2	2	1	1	1	50	44	69	45	52	54
29	Muñoz Cajamarca Liliana del Rocío	F	31	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	1	1	7	S	N	S	N	S	N	S	S	S	S	S	4	S	S	S	2	3	2	1	1	1	1	40	48	65	41	51	47
30	Muñoz Lucero Hernán Patricio	M	49	GESTIÓN MÉDICA	INTERNISTA	8	2	6	S	S	N	N	N	S	S	S	N	S	3	N	S	S	2	2	3	2	2	1	1	51	51	78	47	61	56	
31	Nacipucha Nacipucha Jhoana Elizabeth	F	35	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUX. CONTABLE	8	1	9	S	S	N	N	N	N	N	N	N	S	3	N	S	S	2	1	2	1	2	1	1	35	40	62	38	49	48	
32	Padilla Iñiguez Yaya	F	52	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	LABORATORISTA	2	6	1	S	S	N	S	S	S	S	N	S	S	3	N	S	S	1	1	2	2	1	1	1	38	42	64	41	49	48	
33	Palacios Piedra María Lucía	F	46	GESTIÓN MÉDICA	GINECÓLOGO	8	2	4	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	4	N	S	S	1	2	2	1	1	2	2	38	37	67	41	51	53	
34	Paredes Encalada Rosa	F	49	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	RESPONSABLE DE HIGIENE	8	4	4	S	N	N	N	N	S	N	N	N	N	2	N	S	S	2	3	3	2	3	1	2	41	46	67	44	55	55	
35	Paucar Auquilla Carmen Elizabeth	F	32	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	BODEGUERA	8	3	5	S	N	S	S	S	S	N	N	N	S	3	N	S	S	2	2	2	1	2	1	1	40	43	66	39	49	49	
36	Paucar Cambisaca Aida Sara	F	50	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	8	4	4	S	S	S	S	S	S	N	S	N	S	3	N	N	S	1	5	3	3	3	1	1	38	39	64	41	51	55	
37	Quezada Otavalo Diana María	F	36	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	RESPONSABLE DE RECURSOS	8	2	4	S	S	S	S	S	N	S	N	N	S	3	S	N	N	2	2	3	2	3	2	2	42	47	67	42	52	49	
38	Quezada Ramón Marjorie Lourdes	F	32	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	RESPONSABLE DE RECURSOS	8	4	4	S	S	S	S	S	N	N	N	S	N	3	N	N	N	2	3	3	2	3	1	1	38	41	67	43	54	53	
39	Quito Pineda María Eugenia	F	32	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	LABORATORISTA	8	8	3	N	S	S	S	S	N	S	S	S	S	2	N	N	S	2	2	3	2	2	2	2	37	38	62	37	50	51	
40	Rodríguez Jara Doris Vanessa	F	29	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	2	9	3	S	N	N	N	N	N	N	S	N	S	3	S	N	N	2	2	3	3	3	1	1	43	41	67	41	52	48	
41	Romero Plaza Mónica del Rocío	F	43	GESTIÓN MÉDICA	PEDIATRA	8	3	5	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3	N	N	S	4	2	2	4	2	4	2	38	43	67	41	56	50	
42	Saeteros Cordero Xavier Eduardo	M	37	GESTIÓN MÉDICA	PEDIATRA	1	2	6	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	4	N	S	S	1	2	2	1	2	2	2	47	43	69	45	57	45	
43	Sánchez Orellana Liduvina Sarve	F	53	APOYO MÉDICO	TRABAJADORA SOCIAL	8	3	5	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3	N	N	S	2	2	2	2	1	3	2	40	39	69	43	53	56	
44	Sarmiento Zamora Jhonatan Christian	M	33	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	6	1	8	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	4	S	N	S	2	2	1	3	4	1	2	44	45	69	46	56	49	
45	Torres Fajardo Dolores Marisol	F	33	APOYO MÉDICO	NUTRICIONISTA	8	4	4	S	N	N	N	S	N	N	N	S	N	3	S	N	N	2	2	3	4	3	2	1	36	35	68	44	55	50	
46	Torres Portelles Oclides	M	36	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	RESPONSABLE DE RECURSOS	0	1	5	S	N	N	N	S	N	S	S	S	S	4	N	S	S	2	1	4	1	3	1	1	46	49	74	46	62	52	
47	Trujillo Amoroso Ana Cristina	F	26	GESTIÓN MÉDICA	MÉDICO RESIDENTE	1	9	5	N	N	N	N	N	N	S	N	N	S	3	N	N	N	3	2	2	2	2	2	2	35	41	65	40	45	47	
48	Verdugo Carrión Alexandra	F	27	APOYO MÉDICO	PSICOLOGA CLÍNICA	0	1	3	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	4	N	N	S	2	2	3	2	3	1	3	42	43	62	42	57	50	
49	Wilchez Garzón Diego	M	47	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	AUDITOR MÉDICO	8	1	9	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	3	N	S	S	2	2	3	2	2	1	2	46	46	70	45	54	55	
50	Yunga Sarmiento Mónica Eulalia	F	27	APOYO MÉDICO	ENFERMERA	1	7	3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	3	S	N	N	3	4	4	2	3	2	2	38	41	62	41	49	51	
51	Zamora Barzallo Fabián Rodrigo	M	35	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	JEFE ADMINISTRATIVO	8	2	6	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	3	N	S	S	2	2	3	1	3	1	2	43	50	74	47	53	56	
52	Zamora Tello Carmén Edith	F	48	SERV. AUX. DIAGNÓSTICO	LABORATORISTA	8	4	4	S	S	N	S	S	S	N	N	N	3	N	N	S	2	4	4	3	4	1	2	40	38	61	40	49	49		

Imagen 7. Matriz de datos recolectados en la encuesta inicial.

## CAPÍTULO 2: RESULTADOS

De la base de datos obtenida mediante las encuestas realizadas y luego de la aplicación de los métodos de evaluación ergonómicos, encontramos las siguientes tendencias o patrones generales.

Para iniciar el análisis con los resultados relevantes, es necesario presentar un resumen del personal completo del Hospital, tanto los que forman parte del estudio y de los que no, basándonos en los criterios de exclusión planteados en el estudio (Encuesta inicial - Pregunta 2).

Descripción	Hombres	%	Mujeres	%	TOTAL	%
Trabajadores del Hospital por sexo	36	43,37	47	56,63	83	100

**Tabla 28.** Frecuencia de trabajadores del Hospital por sexo.

Para obtener la muestra adecuada, se tomó el 100% de trabajadores que en la pregunta siete de la encuesta, (Anexo 1), respondieron "SI". (47 trabajadores) (Encuesta inicial - Pregunta 7).

En caso de haber contestado "NO", se verificó la pregunta ocho y sus apartados; los trabajadores que en esta pregunta, contestaron "SI" y además, en los siete apartados de la misma pregunta tuvieron un mínimo de cinco respuestas afirmativas, también entraron dentro de la muestra a analizar. (5 trabajadores), (Encuesta inicial - Pregunta 8).

Con los datos procesados, se presenta el resumen del personal que formó parte del estudio, mismo que se utilizará en la continuación de nuestra investigación.

Descripción	Hombres	%	Mujeres	%	TOTAL	%
Personal que forma parte del estudio.	17	32,69	35	67,31	52	100

**Tabla 29.** Frecuencia de los trabajadores que forman parte del estudio.

Las edades del personal se las distribuido en rangos y tenemos las siguientes frecuencias (Encuesta inicial - Pregunta 3).

R. Edad (años)	Cantidad	%
< 20	0	0
21 - 30	12	23
31 - 40	22	42
41 - 50	11	21
> 50	7	13
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 30.** Frecuencia edades.

La siguiente tabla muestra la distribución del personal a ser evaluado, de acuerdo a su puesto de trabajo, (Encuesta inicial - Pregunta 4).

<b>Puesto de Trabajo</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Apoyo médico	12	23,1
Auxiliar administrativo	14	26,9
Gestión administrativa	3	5,8
Gestión médica	16	30,8
Serv. Aux. Diagnóstico	7	13,5
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 31.** Distribución del personal de acuerdo a su puesto de trabajo.

A continuación se detalla el tiempo de servicio en años del personal que ingresó al estudio, (Encuesta inicial - Pregunta 6).

<b>R. Años de servicio</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
< 1	2	4
1 - 5	20	38
6 - 10	30	58
11 - 15	0	0
> 15	0	0
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 32.** Tiempo de servicio.

Un factor importante dentro de las jornadas de trabajo es la carga física o el estatismo postural que un trabajador emplea en el desarrollo de su trabajo, por esto presentamos el número de horas que los trabajadores permanecen sentados o de pie en su jornada laboral, (Encuesta inicial - Pregunta 9 y Pregunta 10).

<b>Nº Horas</b>	<b>Frecuencia de H. de Pie</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia de H. Sentado</b>	<b>%</b>
1	12	23.08	2	3.85
2	9	17.31	1	1.92
3	7	13.46	8	15.38
4	9	17.31	16	30.77
5	3	5.77	9	17.31
6	1	1.92	7	13.46
7	1	1.92	2	3.85
8	1	1.92	3	5.77
>8	9	17.31	4	7.69
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 33.** Frecuencia de Nº de horas de pie y sentado.

La siguiente tabla describe las frecuencias de los fallos ergonómicos generados en cada puesto de trabajo, de acuerdo a los cargos de cada trabajador evaluado, (Encuesta inicial - Pregunta de la 11 a la 18).

Cargo	Personas / Puesto	FALLOS POR PUESTO DE TRABAJO														Nº de Fallos	% del Total de fallos posibles
		Incorrecia Alt. mesa	Acolchamiento Silla	Espaldar Silla	Borde delantero Silla	Movilidad Silla	Reposa brazos Silla	Altura Silla	Mal Apoyo de espalda	Tronco no erguido	Torsión de cuello	Mala distancia del Monitor	Deslumbramiento de pantalla	Incorrecio espacio Borde - Teclado	Incorrecia ubicación del mouse		
Nutricionista	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	1	10	71%
Médico residente	4	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	1	2	4	4	39	70%
Enfermera	7	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	-	2	6	5	63	64%
Interna	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	1	-	9	64%
Responsable Admisión/caja	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	1	9	64%
Responsable Hot. hospitalaria	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	-	9	64%
Cirujano	1	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	8	57%
Tesorera	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	8	57%
Médico general	1	-	-	1	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	7	50%
Responsable Farmacia institucional	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	1	7	50%
Aux. Contable	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6	43%
Odontóloga	1	1	-	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6	43%
Responsable Rayos x	2	-	-	-	-	-	2	1	1	2	-	-	1	2	2	11	39%
Ginecólogo	3	-	1	1	2	-	1	-	-	2	2	2	1	2	1	15	36%
Responsable Ecografía	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	5	36%
Auditor médico	6	-	2	-	3	2	5	-	2	3	-	4	2	1	2	26	31%
Bodeguera	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	4	29%
Contadora	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	4	29%
Internista	1	-	-	1	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	4	29%
Jefa de talento humano	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	4	29%
Laboratorista	4	2	-	2	-	-	2	-	2	1	2	2	-	3	-	16	29%
Pediatra	3	-	1	1	-	-	2	-	1	1	1	1	1	1	-	10	24%
Psicóloga clínica	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	3	21%
Auxiliar de enfermería	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	2	14%
Informático	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2	14%
Jefe administrativo	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2	14%
Gastroenteróloga	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	7%
Trabajadora social	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	7%
Jefe de USST	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0%
Traumatólogo	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>291</b>	<b>40%</b>

Tabla 34. Fallos por puesto de trabajo.

Como una base inicial de criterios obtenidos mediante encuesta personal, exponemos a continuación las frecuencias de la sintomatología asociada a los riesgos ergonómicos, que el personal del hospital refiere presentar, (Encuesta inicial - Pregunta 19).

<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>%</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>%</b>	<b>Frecuente</b>	<b>%</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>%</b>	<b>Siempre</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
Cefalea (Dolor de cabeza)	6	11,5	35	67,3	9	17,3	2	3,8	0	0,0	<b>52</b>
Cervicalgia (Dolor de cuello)	6	11,5	25	48,1	14	26,9	6	11,5	1	1,9	<b>52</b>
Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)	4	7,7	22	42,3	20	38,5	5	9,6	1	1,9	<b>52</b>
Dolor articular en brazos o piernas	16	30,8	22	42,3	11	21,2	3	5,8	0	0,0	<b>52</b>
Dolor muscular / Contractura muscular en espalda	9	17,3	21	40,4	18	34,6	4	7,7	0	0,0	<b>52</b>
Adormecimiento de uno o ambos brazos	29	55,8	15	28,8	6	11,5	1	1,9	1	1,9	<b>52</b>
Adormecimiento de una o ambas manos	23	44,2	21	40,4	7	13,5	1	1,9	0	0,0	<b>52</b>

**Tabla 35.** Frecuencia de la sintomatología asociada a los riesgos ergonómicos.

Para la adecuación de los puestos de trabajo es necesario una panorámica de las medidas antropométricas de nuestros trabajadores, es por esto que presentamos un cuadro resumen de la antropometría de ellos, (Encuesta inicial - Pregunta 20).

<b>Estadísticos</b>	<b>Cadera Rodilla</b>	<b>Rodilla Talón</b>	<b>Codo Mano extendida</b>	<b>Hombro Mano extendida</b>	<b>Hombro Cadera</b>	<b>Biacromial</b>
Media	50,21	52,58	42,00	66,69	44,06	42,02
Moda	50	52	41	67	41	40
Mínimo	43	40	30	59	35	35
Máximo	57	68	50	78	62	60
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Tabla 36.** Resumen de la antropometría de los trabajadores.

A continuación se presenta los niveles de riesgo de cada uno de los trabajadores del hospital, según del método R.U.L.A y R.E.B.A.

Nº	Nombre	Cargo	P. Brazo /6	P. Antebrazo /3	P. Muñeca /4	Giro. Muñeca/2	P. Act Musc A 0 -1	P. Carg/Fuer A /3	P. Cuello /6	P. Tronco /6	P. Piernas /2	P. Act Musc B 0-1	P. Carg/Fuer B /3	RULA /7	NR RULA /4
1	Albarracín Sergio Mauricio	Auditor Médico	2	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
2	Alvarado Jenny Cecilia	Tesorera	1	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
3	Álvarez Juan Pablo	Jefe USST Y Gr	1	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
4	Angamarca Nancy Margoth	Enfermera	3	2	3	1	1	0	3	2	1	1	0	5	3
5	Bonilla Esthela Beatriz	Gastroenteróloga	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
6	Caldas Leonardo Esteban	Médico Residente	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
7	Chacón Christian Santiago	Médico Residente	1	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
8	Cordero Octavio Raúl	Pediatra	1	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
9	Correa Fabián Gerardo	Cirujano	2	1	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
10	Cueva Fernanda Margarita	Médico General	2	2	2	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
11	Daquilema Mariana Jesús	Ginecólogo	2	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
12	Domínguez Alexandra	Auditor Médico	2	2	3	1	1	0	1	1	1	1	0	3	2
13	Durán Verónica Elizabeth	Talento Humano	1	2	3	1	1	0	4	1	1	1	0	6	3
14	Gomezcoello Ramiro Md.	Auditor Médico	1	3	4	1	1	0	3	1	1	1	0	5	3
15	Gurrero Adriana Emperatriz	Laboratorista	2	1	4	1	1	0	3	1	1	1	0	5	3
16	Hernández Marcia Catalina	Enfermera	2	3	3	1	1	0	3	2	1	1	0	5	3
17	Landeta Juan Carlos	Informático	1	1	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
18	Loja Aucay Jenny	Odontóloga	2	2	2	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
19	López Maritza Noemí	Admisión/Caja 1	3	1	2	1	1	0	3	2	1	1	0	5	3
20	López González Catalina	Auxiliar Enfermería	2	1	2	1	1	0	3	2	1	1	0	4	2
21	Lozano Linda Georgia	Interna	1	1	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
22	Macías José Eduardo	Médico Residente	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
23	<b>Maldonado Ruth Cecilia</b>	<b>Farmacia</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
24	Mogrovejo Linda Lorena	Enfermera	3	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	4	2
25	Moncayo Gloria Grimanesa	Contadora	1	2	3	1	1	0	2	2	1	1	0	3	2
26	Monsalve César Alfonso	Ginecólogo	2	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
27	Morocho Diana Teresa	Enfermera	3	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	4	2
28	Mosquera León Geovanny	Traumatólogo	1	1	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
29	Muñoz Liliana del Rocío	Auditor Médico	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	0	3	2
30	Muñoz Hernán Patricio	Internista	2	1	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
31	Nacipucha Jhoana Elizabeth	Aux. Contable	3	1	3	1	1	0	1	1	1	1	0	4	2
32	Padilla Iñiguez Yaya	Laboratorista	3	3	3	1	1	0	1	1	1	1	0	4	2
33	Palacios María Lucía	Ginecólogo	4	2	3	1	1	0	2	2	1	1	0	4	2
34	Paredes Encalada Rosa	Hotelería	1	1	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
35	Paucar Carmen Elizabeth	Bodeguera	3	1	3	1	1	0	3	1	1	1	0	5	3
36	Paucar Aida Sara	Enfermera	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
37	Quezada Diana María	Rayos X	1	1	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
38	Quezada Marjorie Lourdes	Rayos X	1	3	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2

39	Quito María Eugenia	Laboratorista	1	3	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
40	Rodríguez Doris Vanessa	Enfermera	1	1	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
41	Romero Mónica del Rocío	Pediatra	3	3	3	1	1	0	2	1	1	1	0	4	2
42	Saeteros Xavier Eduardo	Pediatra	1	1	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
43	Sánchez Liduvina Sarvelia	Trabajadora Social	2	2	3	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
44	Sarmiento Christopher	Auditor Médico	3	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	5	3
45	Torres Dolores Marisol	Nutricionista	1	2	3	1	1	0	1	1	1	1	0	3	2
46	Torres Portelles Oclides	Ecografía	2	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
47	Trujillo Ana Cristina	Médico Residente	1	2	3	1	1	0	3	2	2	1	0	5	3
48	Verdugo Carrión Alexandra	Psicóloga Clínica	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	0	3	2
49	Wilchez Garzón Diego	Auditor Médico	2	1	3	1	1	0	5	1	1	1	0	6	3
50	Yunga Mónica Eulalia	Enfermera	3	2	3	1	1	0	3	2	1	1	0	5	3
51	Zamora Fabián Rodrigo	Jefe Administrativo	1	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2
52	Zamora Carmen Edith	Laboratorista	1	2	3	1	1	0	3	1	1	1	0	4	2

**Tabla 37.** Niveles de riesgo de los trabajadores del hospital, según del método R.U.L.A.

Nº	Nombre	Cargo	P. Cuello /3	P. Tronco /5	P. Piernas /4	P. Car/Fuer /3	P. Brazo /6	P. Antebrazo /2	P. Muñeca /3	P. Agarre /3	Estatic S-N	Mov Rep S-N	Pos. lm/in S-N	REBA /15	NR REBA /4
1	Albarracín Sergio Mauricio	Auditor Médico	2	2	1	0	2	1	2	0	S	S	S	6	2
2	Alvarado Jenny Cecilia	Tesorera	2	2	1	0	1	2	2	0	S	S	N	5	2
3	Álvarez Juan Pablo	Jefe USST Y Gr	1	2	1	0	1	2	2	0	S	S	N	4	2
4	Angamarca Nancy Margoth	Enfermera	1	3	1	0	4	2	2	0	S	S	S	7	2
5	Bonilla Esthela Beatriz	Gastroenteróloga	1	2	1	0	2	1	1	0	S	S	N	3	1
6	Caldas Leonardo Esteban	Médico Residente	1	2	1	0	2	2	1	0	S	S	N	4	2
7	Chacón Christian Santiago	Médico Residente	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	5	2
8	Cordero Octavio Raúl	Pediatra	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	5	2
9	Correa Fabián Gerardo	Cirujano	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	5	2
10	Cueva Fernanda Margarita	Médico General	2	2	1	0	3	2	1	0	S	S	N	5	2
11	Daquilema Mariana Jesús	Ginecólogo	1	2	1	0	2	1	2	0	S	S	S	5	2
12	Domínguez Alexandra	Auditor Médico	1	2	1	0	2	2	2	0	S	S	S	5	2
13	Durán Verónica Elizabeth	Talento Humano	2	3	1	0	2	2	2	0	S	S	S	7	2
14	Gomezcoello Ramiro Md.	Auditor Médico	2	2	1	0	1	2	3	0	S	S	S	6	2
15	Guerrero Adriana Emperatriz	Laboratorista	2	2	1	0	2	1	3	0	S	S	S	6	2
16	Hernández Marcia Catalina	Enfermera	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	5	2
17	Landeta Juan Carlos	Informático	2	2	1	0	1	1	2	0	S	S	S	6	2
18	Loja Aucay Jenny	Odontóloga	2	2	1	0	3	2	1	0	S	S	N	5	2
19	López Maritza Noemí	Admisión/Caja 1	2	3	1	0	3	1	1	0	S	S	S	7	2
20	López González Catalina	Auxiliar Enfermería	3	3	1	0	2	1	1	0	S	S	N	6	2
21	Lozano Linda Georgia	Interna	2	2	1	0	1	1	2	0	S	S	S	6	2
22	Macías José Eduardo	Médico Residente	1	2	1	0	3	1	1	0	S	S	N	4	2
23	<b>Maldonado Ruth Cecilia</b>	<b>Farmacia</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
24	Mogrovejo Linda Lorena	Enfermera	2	2	1	0	3	2	2	0	S	S	S	7	2

25	Moncayo Gloria Grimanesa	Contadora	1	3	1	0	1	2	2	0	S	S	S	5	2
26	Monsalve César Alfonso	Ginecólogo	1	2	1	0	1	2	2	0	S	S	S	5	2
27	Morocho Diana Teresa	Enfermera	1	2	1	0	3	2	2	0	S	S	S	7	2
28	Mosquera León Geovanny	Traumatólogo	2	2	1	0	2	1	2	0	S	S	N	5	2
29	Muñoz Liliانا del Rocío	Auditor Médico	1	2	1	0	1	2	1	0	S	S	N	3	1
30	Muñoz Hernán Patricio	Internista	2	2	1	0	2	1	2	0	S	S	S	6	2
31	Nacipucha Jhoana Elizabeth	Aux. Contable	1	2	1	0	2	1	2	0	S	S	N	4	2
32	Padilla Iñiguez Yaya	Laboratorista	1	2	1	0	3	2	2	0	S	S	N	6	2
33	Palacios María Lucía	Ginecólogo	1	3	1	0	4	2	2	0	S	S	S	7	2
34	Paredes Encalada Rosa	Hotelería	1	2	1	0	1	1	2	0	S	S	N	4	2
35	Paucar Carmen Elizabeth	Bodeguera	2	2	1	0	2	1	2	0	S	S	S	6	2
36	Paucar Aida Sara	Enfermera	1	2	1	0	1	2	1	0	S	S	S	4	2
37	Quezada Diana María	Rayos X	1	3	1	0	3	1	2	0	S	S	S	6	2
38	Quezada Marjorie Lourdes	Rayos X	1	2	1	0	2	2	2	0	S	S	S	5	2
39	Quito María Eugenia	Laboratorista	1	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	4	2
40	Rodríguez Doris Vanessa	Enfermera	1	2	1	0	1	1	2	0	S	S	N	4	2
41	Romero Mónica del Rocío	Pediatra	1	2	1	0	3	2	2	0	S	S	S	7	2
42	Saeteros Xavier Eduardo	Pediatra	1	2	1	0	1	1	2	0	S	S	N	4	2
43	Sánchez Liduvina Sarvelia	Trabajadora Social	1	2	1	0	3	1	2	0	S	S	N	5	2
44	Sarmiento Christopher	Auditor Médico	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	S	6	2
45	Torres Dolores Marisol	Nutricionista	1	2	1	0	1	2	2	0	S	S	S	5	2
46	Torres Portelles Oclides	Ecografía	2	2	1	0	2	2	2	0	S	S	N	5	2
47	Trujillo Ana Cristina	Médico Residente	2	2	2	0	2	2	2	0	S	S	N	6	2
48	Verdugo Carrión Alexandra	Psicóloga Clínica	1	2	1	0	2	1	1	0	S	S	N	3	1
49	Wilchez Garzón Diego	Auditor Médico	3	2	1	0	2	1	2	0	S	S	S	7	2
50	<b>Yunga Mónica Eulalia</b>	<b>Enfermera</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
51	Zamora Fabián Rodrigo	Jefe Administrativo	2	2	1	0	1	2	2	0	S	S	S	6	2
52	Zamora Carmen Edith	Laboratorista	2	2	1	0	1	2	2	0	S	S	S	6	2

**Tabla 38.** Niveles de riesgo de los trabajadores del hospital, según del método R.E.B.A.

A continuación se presenta las frecuencias de los niveles de riesgo general obtenidos en base a la aplicación de los métodos RULA y REBA, para valoración ergonómica.

MÉTODO RULA				
Puntuación final	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Nº	%
1 – 2	1	Bajo	0	0
3 – 4	2	Medio	40	76,9
5 – 6	3	Alto	11	21,2
7	4	Muy Alto	1	1,9
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 39.** Nivel de riesgo general según el método RULA.

<b>MÉTODO REBA</b>				
<b>Puntuación final</b>	<b>Nivel de acción</b>	<b>Nivel de riesgo</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
1	0	Inapreciable	0	0
2 – 3	1	Bajo	3	5,8
4 – 7	2	Medio	47	90,4
8 – 10	3	Alto	2	3,8
11 – 15	4	Muy Alto	0	0
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>100</b>

**Tabla 40.** Nivel de riesgo general según el método REBA.

Presentamos a continuación las frecuencias de los niveles de riesgo ergonómico detectados mediante los métodos RULA y REBA, ordenados por puesto de trabajo.

<b>PUESTO</b>	<b>Nivel de Riesgo Método RULA</b>				<b>Total</b>	<b>P = 0,467</b>
	1 Bajo	2 Medio	3 Alto	4 Muy Alto		
Apoyo médico	-	9	3	-	12	
Auxiliar administrativo	-	8	5	1	14	
Gestión administrativa	-	2	1	-	3	
Gestión médica	-	15	1	-	16	
Serv. Aux. Diagnostico	-	6	1	-	7	
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	

**Tabla 41.** Niveles de riesgo por puesto de trabajo según el método RULA.

<b>PUESTO</b>	<b>Nivel de Riesgo Método REBA</b>					<b>Total</b>	<b>P = 0,934</b>
	0 Inapreciable	1 Bajo	2 Medio	3 Alto	4 Muy Alto		
Apoyo médico	-	1	10	1	-	12	
Auxiliar administrativo	-	1	12	1	-	14	
Gestión administrativa	-	-	3	-	-	3	
Gestión médica	-	1	15	-	-	16	
Serv. Aux. Diagnostico	-	-	7	-	-	7	
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	

**Tabla 42.** Niveles de riesgo por puesto de trabajo según el método REBA.

Una vez que hemos analizado toda esta información, es indispensable presentar las frecuencias de las puntuaciones de cada sección del cuerpo que fueron analizadas, contrastadas con los niveles de riesgo del método RULA.

Inicialmente se presenta las frecuencias de las puntuaciones individuales de la sección A del método RULA.

GRUPO A															
NIVEL DE RIESGO	Brazo						Antebrazo			Muñeca				G. Muñeca	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	1	2
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Medio	18	16	5	1	-	-	14	22	4	-	9	31	-	40	-
Alto	3	3	5	-	-	-	4	5	2	-	1	8	2	11	-
Muy Alto	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-
<b>TOTALES</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>0</b>

**Tabla 43.** Puntuaciones individuales sección A del método RULA.

Se presenta la tabla de frecuencias de las puntuaciones individuales de la sección B del método RULA.

GRUPO B															
NIVEL DE RIESGO	Cuello						Tronco						Piernas		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Medio	5	21	14	-	-	-	37	3	-	-	-	-	40	-	
Alto	-	-	9	1	1	-	6	5	-	-	-	-	10	1	
Muy Alto	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	
<b>TOTALES</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	

**Tabla 44.** Puntuaciones individuales sección B del método RULA.

A continuación se muestra las frecuencias de la puntuación de la actividad muscular y las frecuencias de las puntuaciones de la Carga/Fuerza obtenidas mediante el método RULA.

NIVEL DE RIESGO	Act. Muscular		Carga/Fuerza			
	0	1	0	1	2	3
Bajo	-	-	-	-	-	-
Medio	40	-	40	-	-	-
Alto	11	-	11	-	-	-
Muy Alto	1	-	1	-	-	-
<b>TOTALES</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Tabla 45.** Puntuaciones de actividad muscular y carga/fuerza del método RULA.

De igual manera se presenta las frecuencias de las puntuaciones de cada sección del cuerpo que fueron analizadas, contrastadas con los niveles de riesgo determinados mediante el método REBA.

La siguiente tabla corresponde a las frecuencias de las puntuaciones individuales de la sección corporal A analizadas mediante el método REBA, la cual incluye también las frecuencias de las puntuaciones para la Carga/Fuerza determinadas por este método de valoración de riesgo ergonómico.

GRUPO A																
NIVEL DE RIESGO	Cuello			Tronco					Piernas				Carga / Fuerza			
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	0	1	2	3
Inapreciable	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bajo	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
Medio	22	23	2	-	40	7	-	-	46	1	-	-	47	-	-	-
Alto	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Muy Alto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Tabla 46.** Puntuaciones individuales sección A del método REBA.

De la misma manera, se muestra a continuación la tabla de frecuencias de las puntuaciones individuales de la sección B del método RULA, la cual incluye las frecuencias de las puntuaciones del Agarre.

GRUPO B															
NIVEL DE RIESGO	Brazo						Antebrazo		Muñeca			Agarre			
	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	0	1	2	3
Inapreciable	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bajo	1	2	-	-	-	-	2	1	3	-	-	3	-	-	-
Medio	14	21	10	2	-	-	18	29	7	38	2	47	-	-	-
Alto	-	-	1	1	-	-	1	1	-	2	-	2	-	-	-
Muy Alto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTALES</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

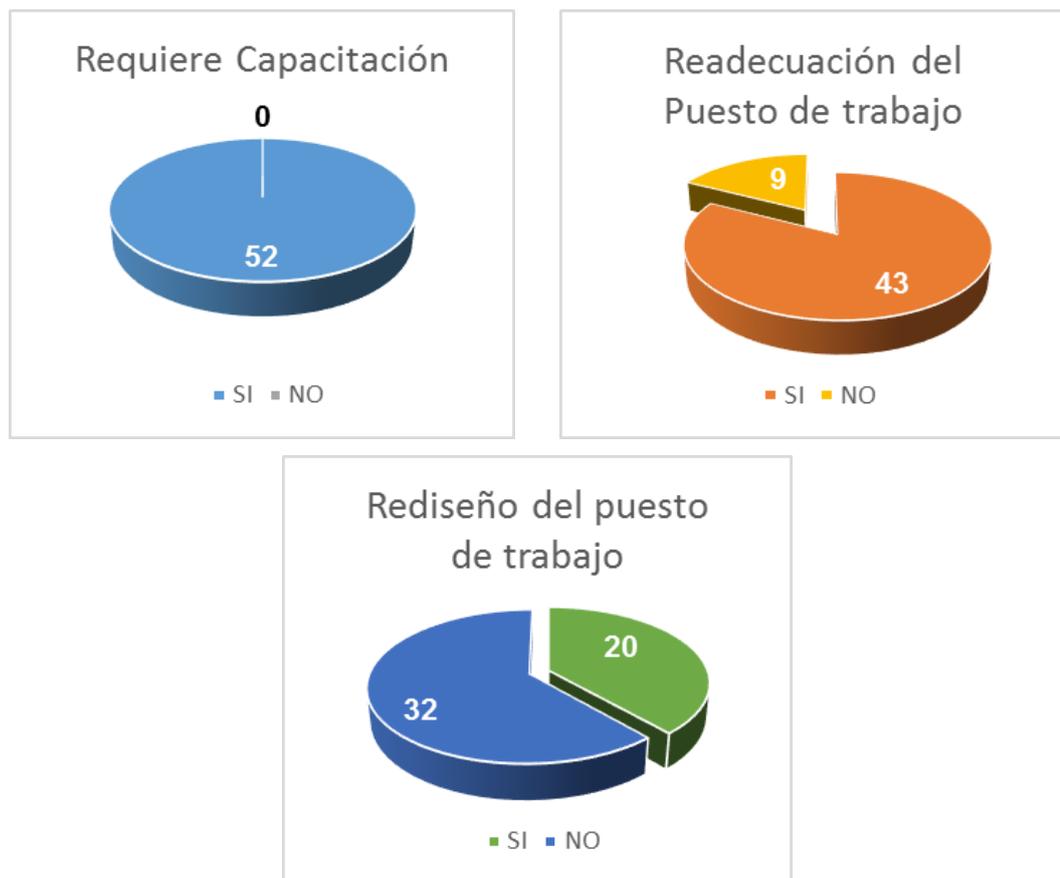
**Tabla 47.** Puntuaciones individuales sección B del método REBA.

Para finalizar con el método REBA, presentamos la tabla de frecuencias referidas a las posiciones estáticas mantenidas por los trabajadores evaluados durante más de un minuto, la realización de movimientos repetitivos, cambios de posturas importantes, o posturas inaceptables adoptadas por los trabajadores evaluados durante su jornada laboral.

NIVEL DE RIESGO	Pos. Estáticas.		Mov. Repetitivos.		Pos. Im/In	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Inapreciable	0	0	0	0	0	0
Bajo	3	0	3	0	0	3
Medio	47	0	47	0	26	21
Alto	2	0	2	0	2	0
Muy Alto	0	0	0	0	0	0
<b>TOTALES</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>24</b>

**Tabla 48.** Puntuaciones de actividad muscular del método REBA.

El siguiente gráfico nos presenta de manera general las acciones a tomar para la prevención y mitigación de los riesgos ergonómicos y de sus posibles afecciones.



**Imagen 8.** Acciones a tomar de manera general.

### CAPÍTULO 3: DISCUSIÓN

En el Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca laboran 83 trabajadores que individualmente cumplen con la realización de actividades administrativas, de asistencia médica, de apoyo logístico y labores de servicios generales, distribuidos en 43,37% de varones y 56,63% de mujeres.

A cada uno de ellos se le aplicó un Test general con el fin de determinar la muestra que servirá como universo de investigación. Se determinan usuarios de PVD's (Pantallas de Visualización de datos), a aquellos que utilizan una computadora por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales, o aquellos que utilicen por 2 horas diarias o 10 horas semanales y que además cumplan con ciertos requerimientos más.

Una vez tabulada la encuesta, con los resultados obtenidos, pudimos determinar que el universo para el presente estudio iba a estar constituido por cincuenta y dos (52) trabajadores, mismos que cumplen con los parámetros determinados para la investigación, en lo referente a tiempo de uso y modo de empleo del computador.

Entre ellos tenemos que el 67,31% de los trabajadores son mujeres y 32,69% varones, clasificación que no representa ninguna connotación importante para el presente estudio.

En cuanto a las edades de los empleados que formaron parte del estudio, existe una media de 39 años con un trabajador de 25 años que es la edad mínima y uno de 62 años como máximo, con la mayoría de empleados en el rango de 31 a 40 años (42%).

La clasificación de los trabajadores según su puesto de trabajo, muestra que 32,7% de ellos realizan actividades netamente administrativas, mientras que el 67,3% cumple actividades de atención a pacientes. En ambas actividades laborales, el uso del computador es indispensable para el cumplimiento de sus actividades laborales.

En cuanto al tiempo de servicio, un 58% de trabajadores, indicó que estar entre los 6 y 10 años de permanencia laboral, seguida por un 38% entre 1 y 5 años y un 4% que aún no cumplen su primer año de labores.

Los factores de la edad, actividad laboral y los años de servicio, puede darnos un panorama sobre la cultura prevencionista a riesgos laborales que se tiene dentro de la empresa, por lo que debemos tomarlos en cuenta al momento de implantar nuevos métodos y procedimientos de trabajo.

Al ser una institución multidisciplinaria, también tenemos una carga física o estatismos posturales diversos, y para nuestro estudio debemos concentrarnos en el 78,85% de nuestros empleados que se encuentran sentados por más de 4 h dentro de su jornada de trabajo. A ellos se les planteará una rutina de pausas que estimulen su sistema musculo esquelético a fin de aminorar el riesgo ergonómico al que están expuestos.

Para lograr corregir las posturas inadecuadas, es necesario tener presente los fallos existentes en los puestos de trabajo, los cuales están en relación a las alturas de la mesas de trabajo, a la organización y distribución de los equipos del puesto de trabajo, a las sillas que utilizan, y a la adquisición de nuevos implementos que corrijan las posturas inadecuadas, de acuerdo a la información recabada, se deberán realizar los siguientes cambios:

a) Modificar la altura de la mesa en 5 puestos de trabajo.

Basándonos en la Tabla 34. Fallos por puesto de trabajo, tenemos el rediseño de la altura de la mesa en:

- Hospitalización
- Emergencia
- Admisión / Caja
- Laboratorio
- Odontología

A continuación presentamos las imágenes de las mesas de trabajo que tienen una altura inapropiada.



**Imagen 9.** Mesas de trabajo con altura incorrecta.

b) Adquisición de 15 sillas ergonómicas.

Tomando de la misma Tabla 34, Presentamos los puestos de trabajo donde se requiere el reemplazo de la silla:

- Nutrición (1)
- Hospitalización (4)
- Emergencia (2)
- Admisión / Caja (1)
- Hotelería Hospitalaria (1)
- Laboratorio (2)
- Ecografía (1)
- Auditoría Médica (2)
- Tesorera (1)

A continuación presentamos cuatro ejemplos de las sillas que se requieren reemplazar.



**Imagen 10.** Muestra de las sillas no ergonómicas.

c) Adquisición de 10 reposa pies.

Tomando de la misma Tabla 34, Presentamos los puestos de trabajo donde se requiere el reemplazo de la silla:

- Nutrición (1)
- Hospitalización (2)
- Emergencia (2)
- Admisión / Caja (1)
- Laboratorio (2)
- Bodeguera (1)
- Farmacia Institucional (1)

A continuación presentamos cuatro ejemplos de las sillas que se requieren reemplazar.

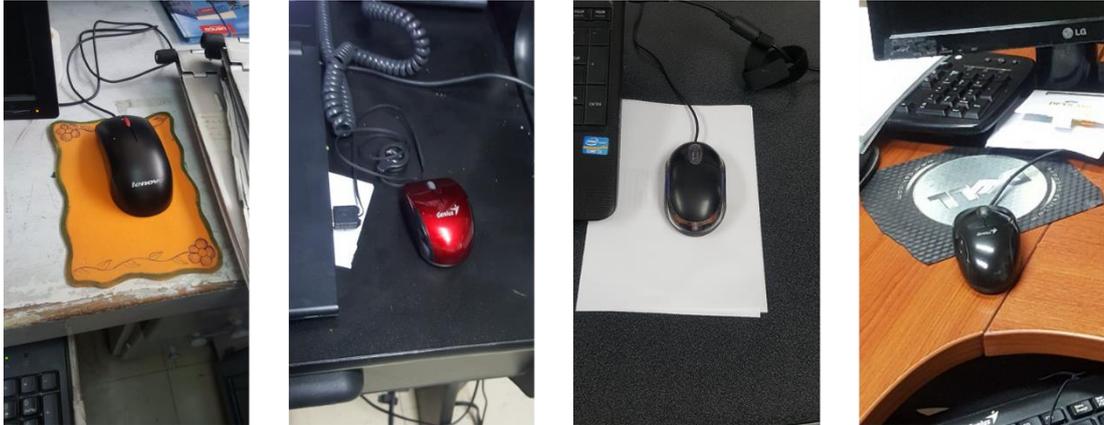


**Imagen 11.** Muestra de trabajadores que requieren reposa pies.

d) Adquisición de 52 mouse pad con apoya muñecas.

En ningún puesto de trabajo está implementada una protección para la muñeca al momento de utilizar el "ratón", por lo que se requiere la adquisición de mouse pad's para todos los puestos de trabajo.

A continuación presentamos una muestra de cuatro puestos de trabajo sin protección para la muñeca.



**Imagen 12.** Muestra de trabajadores que requieren mouse pad.

e) Mejor ubicación de monitor, teclado o ratón en 43 puestos de trabajo.

Hay que realizar una correcta distribución de los equipos informáticos en la mayoría de puestos de trabajo.

A continuación algunos ejemplos de ellos.



**Imagen 13.** Muestra de trabajadores que requieren reubicación de monitor, teclado o ratón.

Como la ergonomía moderna, busca adecuar los puestos de trabajo a los empleados, se debe tener en cuenta la antropometría de los mismos para un diseño óptimo de su mobiliario, en el caso de que un mismo puesto sea usado por diferentes trabajadores, se deberá rediseñar según las medidas máximas, ya que es más sencillo que un trabajador de estatura pequeña se acople al puesto que lo contrario.

En la misma encuesta, se recolectó información sobre ciertos síntomas que los trabajadores refieren padecer, y que pueden ser asociados con la presencia de riesgo ergonómico. El rango corresponde a valores similares a la escala de Likert en relación a la frecuencia con que se presentan estas dolencias.

Los datos obtenidos mostraron que los trabajadores referían presentar: 50% dorso-lumbalgia (dolor de columna dorsal y lumbar), 42,3% dolor muscular / contractura muscular en espalda, 40,3% cervicalgia (dolor de cuello), 27% dolor articular en brazos o piernas, 21,1% cefalea (dolor de cabeza), 15,4% adormecimiento de una o ambas manos y 15,3% adormecimiento de uno o ambos brazos.

Como podemos apreciar, los síntomas más frecuentes están asociados a las regiones cervical, dorsal y lumbar, probablemente debido a las inadecuadas posturas que adoptan al momento de usar la computadora; otro factor influyente es que las actividades que se realizan en una computadora, requieren mantener estas regiones del cuerpo en posición semi estática o con realización de movimientos mínimos.

En un estudio realizado en la Universidad de La Frontera de Chile, en donde se efectuó un estudio para valoración de puestos de trabajo en personas que utilizaban tecnología o material informático, se determinó que la proporción de puestos de trabajo con diseño ergonómico inadecuado de la superficie de trabajo fue del 63,2%, disergonomía en el teclado 53,9%, ratón disergonómico 51% y diseño ergonómico inadecuado del porta documentos 91,5%. La sintomatología principal a nivel músculo-esquelético se presentó en el área cervical, con 44,1% de los trabajadores afectados; afectación en la zona lumbar 40,1% y patología ergonómica en la mano derecha 36,8%. (Muñoz y Vanegas 2012).

En el presente estudio, realizado en 52 trabajadores del Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, mediante aplicación del método RULA para evaluación de riesgo ergonómico, se determinó que:

- a) 40 trabajadores (76,9%) mostraron nivel ergonómico de Riesgo Medio lo que indica que hay una leve posibilidad de que se requiera hacer algún tipo de cambio en su puesto de trabajo o en su conducta laboral.
- b) 11 trabajadores (21%) mostraron Riesgo Alto, lo que significa que se requiere en estos puestos de trabajo, aplicar una medida correctiva lo antes posible.
- c) Solamente 1 trabajador mostró Riesgo Muy Alto, lo que obliga a aplicar un rediseño inmediato de su puesto de trabajo.

El método REBA resultó ser menos rígido en cuanto a las evaluaciones posturales, ya que las tendencias son notablemente diferentes:

- a) 3 trabajadores (5,8%) mostraron nivel de Riesgo Bajo.

- b) 47 trabajadores (90,4%) mostraron Riesgo Medio.
- c) 2 trabajadores (3,8%) mostraron Riesgo Alto.

No se detectó nivel de Riesgo Bajo en el RULA o Insignificante en el REBA, lo que nos permite pensar que en las actividades de trabajo que requieren utilización de computadoras, muy difícilmente se adopta posturas cien por ciento seguras o correctas, principalmente por las elevadas cargas horarias que se establece para el desarrollo de dichas actividades.

Haciendo una relación entre los niveles de riesgo de ambos métodos con los puestos de trabajo, obtuvimos una relación estadística de **( $p=0,467$ )** con el método RULA y de **( $p=0,934$ )** con el método REBA, lo que indica que no existe una relación entre ambos métodos para la determinación de riesgo ergonómico para este tipo de trabajadores.

En cuanto a las secciones parciales del cuerpo, notamos que mediante el método RULA existe una mejor evaluación para el Giro de la Muñeca, ítem que no evalúa el método REBA; además las escalas de puntaje son más amplias con el primer método,

En un estudio realizado en una Institución Educativa en la ciudad de México en el que se determinan los factores de riesgo ergonómico en los trabajadores que utilizan computadoras, fueron evaluaron 35 puestos de trabajo, detectando como mayores factores de riesgo al mobiliario que se encontraba deteriorado, insuficiente iluminación y espacios laborales reducidos.

En ese estudio fueron evaluadas las molestias principales relacionadas directamente con los componentes del computador: 63% de trabajadores presentaron dificultad para regular la altura y la distancia de la pantalla; 40% de trabajadores mostró que no se adapta al movimiento que se realiza con el ratón; y 74% de lo evaluados refirió que la superficie de trabajo es pequeña e inapropiada. La sintomatología más frecuente fue relacionada con fatiga visual y trastornos músculo – esqueléticos. (Ramos 2007).

Es nuestro estudio, para poder realizar las correcciones a las posiciones inadecuadas de cada sección corporal, a fin de reducir los niveles de riesgo ergonómico presentes en los trabajadores hospitalarios evaluados, tomaremos los valores medios de cada sección del cuerpo y aplicaremos medidas correctivas en base a las posiciones ideales (Anexo 5), en el trabajo con computadoras, para esto debemos establecer lo siguiente:

- a) La cabeza y el cuello deben permanecer rectos a no más de 10° de inclinación con respecto al tronco, evitando la torsión o lateralización del cuello.

- b) El tronco debe permanecer erguido y el trabajo debe realizárselo en posición sentada, con la espalda apoyada al espaldar de la silla.
- c) Los brazos no deben formar un ángulo mayor a  $20^{\circ}$  de flexión o extensión con respecto al tronco.
- d) Los hombros deben mantenerse relajados evitando levantarlos.
- e) Los antebrazos deben estar apoyados sobre el escritorio, manteniendo un ángulo comprendido entre los  $60^{\circ}$  y  $100^{\circ}$  de flexión, partiendo de que la posición de un brazo extendido tiene  $0^{\circ}$ .
- f) Los codos deben permanecer cerca del cuerpo.
- g) Las muñecas deben permanecer en una posición neutra, es decir a  $0^{\circ}$  de flexión y evitando la torsión o lateralización de las mismas.
- h) Los pies deben estar bien apoyados sobre el suelo o sobre un reposa pies a fin de lograr un ángulo  $> 90^{\circ}$  con las piernas.

Partiendo de las posiciones ideales para lograr un nivel de riesgo ergonómico bajo, se determina que en los trabajadores hospitalarios evaluados se deben realizar las siguientes intervenciones:

- a) En 47 trabajadores para corregir deficientes posturas del cuello.
- b) En 37 trabajadores para corregir deficientes posturas de brazo.
- c) En 34 trabajadores para corregir deficientes posturas de antebrazo.
- d) En 52 trabajadores para corregir deficientes posturas de muñeca.
- e) En 9 trabajadores para corregir deficientes posturas de tronco.
- f) En 1 trabajador para corregir deficientes posturas de piernas.

En cuanto a la carga / fuerza valorada por los dos métodos, todos los trabajadores se mantienen dentro de los parámetros considerados como puntuación correcta en relación al tipo de actividad que se está evaluando.

Estos datos fueron extraídos de las tablas 36 y 37 que nos presentan los niveles de riesgo ergonómicos tanto con el método R.U.L.A. y R.E.B.A., así como sus puntuaciones individuales por segmentos corporales.

Para lograr todo lo que se ha discutido anteriormente, es necesario un programa de capacitación que llegue al 100% de los empleados, con el fin de prevenir futuros riesgos ergonómicos y mitigar los ya existentes, para esto en este trabajo se ha generado un "PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS", (Anexo 6).

En este mismo procedimiento, se ha establecido una serie de ejercicios que ayuden a liberar las cargas posturales críticas y a mantener el dinamismo en el puesto de trabajo a fin de evitar mantener posturas estáticas, y evitar adoptar cargas posturales importantes.

Con todo esto, hemos aplicado una metodología de identificación de niveles de riesgo ergonómico en los trabajadores del Hospital, que utilizan computadora como herramienta laboral, establecimos procesos y procedimientos para uso adecuado del computador, a fin de disminuir los riesgos de lesiones ergonómicas por el uso del mismo y se ha propuesto el rediseño de los puestos de trabajo que se requieran para reducir el riesgo ergonómico existente.

## CONCLUSIONES

- a) En la actualidad, la computadora se ha convertido en una herramienta indispensable para el desarrollo de casi todos los trabajos; por ello, es de alta preocupación el determinar los riesgos ergonómicos que el uso de esta herramienta laboral implica, cuya su utilización se ha vuelto prácticamente imperiosa.
- b) Cuando evaluamos riesgos ergonómicos en trabajos con computadoras, no tiene relevancia el sexo de los trabajadores para la incidencia de presentación de mayor o menor riesgo ergonómico; lo que sí es realmente determinante son las posturas que se adoptan al momento de realizar una tarea. En conclusión el género del trabajador influye para la incidencia y prevalencia de riesgo ergonómico, pero su Antropometría (estatura, peso y otras medidas de extremidades) sí se constituye en factor relevante.
- c) Los síntomas de dolencias más frecuentes están asociados a la región cervical y dorso lumbar, probablemente debido a la manera desordenada de trabajar, fundamentalmente porque se mantiene al cuerpo en una misma posición por tiempos muy prolongados, sin tomarse pausas laborales para relajar las articulaciones y prevenir las contracturas musculares.
- d) En promedio, el nivel de riesgo ergonómico presente en los trabajadores que utilizan computadoras en el Hospital Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca, corresponde a Nivel Medio, hecho que no es alarmante pero que obliga a tomar medidas de acción que permitan prevenir el aumento del riesgo y otras que corrijan los niveles ya establecidos.
- e) No se mostró niveles ergonómicos de Riesgo Bajo con la utilización del método RULA, ni tampoco niveles ergonómicos de Riesgo Insignificante con el método REBA. Esto se debería a que en la actividad laboral que requieren utilización de computadoras, muy difícilmente es posible adoptar posturas cien por ciento seguras o correctas, fundamentalmente debido a los horarios laborales continuos o extendidos que se establecen para el cumplimiento de dichas actividades.
- f) El método RULA mostró ser más sensible al momento de calificar el riesgo porque presenta una escala de puntaje más amplia en ciertas secciones del cuerpo y valora otros parámetros que no se contempla en el REBA, como por ejemplo el giro de muñeca; además el método RULA determina mayor evaluación en los niveles superiores del cuerpo (cuello, brazos y muñecas), mientras que el REBA determina mayor evaluación en trabajos repetitivos.

- g) Para lograr corregir las posturas inadecuadas, se propone la realización de tres programas generales de acción:
- 1) Capacitación, dirigida a todo el personal del Hospital que utiliza computador como instrumento básico para su trabajo, con la finalidad de prevenir la presentación de patología ergonómica en los casos en que no se encontró riesgo apreciable, y de mitigar los niveles de riesgo elevado, esto se lo realizará en base al "PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS" que se ha desarrollado en este trabajo. (Anexo 6).
  - 2) Readecuación de los puestos de trabajo: mediante adecuación de escritorios, mesas de trabajo y áreas laborales, cambio posicional de los ordenadores y distribución espacial de las computadoras, sus accesorios e inmobiliario existente, con la finalidad de adecuar lo existe para transformarlo en un puesto de trabajo ergonómicamente ideal.
  - 3) Rediseño de los puestos de trabajo: mediante el cambio de mobiliario, equipos y áreas laborales, diseñando de nuevo puesto de trabajo de acuerdo a la normativa legal y ergonómica vigente. Para el caso del presente estudio, se debería modificar la altura de la mesa de trabajo en 4 puestos laborales, adquirir 15 sillas ergonómicas, 10 reposa pies y 52 mouse pad con apoya muñecas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CAÑAS José J, WAERNS Yvonne; "Ergonomía Cognitiva"; Editorial Médica Panamericana, S.A.; España; 2001.
2. CRUZ J. Alberto, GERNICA G. Andrés; "Principios de ergonomía"; Editora Géminis Ltda.; Segunda Edición; Colombia; 2001.
3. CUESTA Sabina Asencio, CECA Ma. José Bastante, MAS José Antonio Diego; "Evaluación Ergonómica De Puestos De Trabajo", Ediciones Parafino S.A. 1era. Edición; 2012.
4. GONZÁLEZ Santiago; "La ergonomía y el ordenador"; Marcombo S.A.; España; 1990.
5. RODRIGUEZ Miguel, "Ergonomía Básica Aplicada A La Medicina Del Trabajo", Ediciones de Santos, Madrid, Enero 2013.
6. REVISTA EROSKI CONSUMER; "Sobrecargas musculares, la causa más habitual" Octubre 2003.
7. WILLIAM T. Singleton; "Enciclopedia De Salud Y Seguridad En El Trabajo"; Volumen I; Parte IV; Capítulo 29; Ergonomía; página 2.; España 2001.
8. BASCUAS Javier, HUESO Rosa; "ERGONOMÍA 20 preguntas básicas para aplicar la Ergonomía en la empresa"; Fundación Mapfre; 2da Edición; España 2012.
9. MUÑOZ C, VANEGAS J; "Asociación entre puesto de trabajo computacional y síntomas musculo esqueléticos en usuarios frecuentes"; Med Segur Trab. 2012.
10. RAMOS A; "Estudio de los factores de riesgo ergonómico que afectan el desempeño laboral de usuarios de equipo de cómputo en una Institución Educativa"; México D.F, 2007.
11. VILLAR María Félix; "Posturas de trabajo: Evaluación del riesgo"; Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; España.
12. SABINA Asensio, CUESTA María José, BASTANTE Ceca,J. MAS Antonio, "Evaluación ergonómica de puestos de Trabajo", El método REBA: Evaluación de la postura, 2012.

## BIBLIOGRAFÍA DIGITAL

- a) CONDOTTA Gustavo, GOL FARINI Nicolás, MASSARI Matías, OSÁCAR Florencia y SIMÓN Christian; "Ergonomía en el uso de computadoras". 2009.  
Disponible en:  
[http://ergonomiaenelusodecomputadoras.blogspot.com/2009/05/patologias-quienes-trabajan-con\\_13.html](http://ergonomiaenelusodecomputadoras.blogspot.com/2009/05/patologias-quienes-trabajan-con_13.html).  
Visitado en: octubre-7-2014.
  
- b) HOYOS Mónica; "Ergonomía", 2010.  
Disponible en: <http://metodosergo.blogspot.com/2010/10/1-owas-metodo-de-analisis-ergonomico.html>.  
Visitado en: septiembre-12-2014.
  
- c) MÁS José Antonio, CUESTA Sabina Asensio; "RULA (Rapid Upper Limb Assessment)", 2013.  
Disponible en: <http://www.ergonautas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php>.  
Visitado en: octubre-23-2014.
  
- d) INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO; NTP 232: Pantallas de visualización de datos (P.V.D.): fatiga postural.  
Disponible en:  
[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_232.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_232.pdf).  
Visitado en: mayo-16-2016.

**ANEXOS**

**Anexo 1. Encuesta de recolección de datos previo a los estudios ergonómicos**

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1 - 5  6 - 10  11 - 15  > 15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

***Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9***

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

***Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.***

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

***Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.***

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.4. Dolor articular en brazos o piernas**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**20. Antropometría:**

**20.1. Distancia Biacromial:**

**20.2. Hombro - cadera**

**20.3. Hombro - mano extendida:**

**20.4. Codo - mano extendida:**

**20.5. Rodilla – talón**

**20.6. Cadera – rodilla**

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

*05 de enero de 2016*

**Ing. Juan Pablo Álvarez**  
**Investigador**

**Firma del Encuestado**

**Fecha de recolección de**  
**Datos:**

**Anexo 2. Encuestas aplicadas al personal**



**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA**  
**UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
 1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

43

20.2. Hombro - cadera

50

20.3. Hombro - mano extendida:

74

20.4. Codo - mano extendida:

47

20.5. Rodilla - talón

53

20.6. Cadera - rodilla

56

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

46 cm

20.2. Hombro - cadera

44 cm

20.3. Hombro - mano extendida:

68 cm

20.4. Codo - mano extendida:

45 cm

20.5. Rodilla - talón

52 cm

20.6. Cadera - rodilla

48 cm

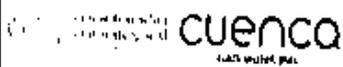
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:


**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA**  
**UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

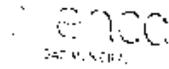
8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO   
*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8



**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA**  
**UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted esta sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor esta ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos esta aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.4. Dolor articular en brazos o piernas**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**20. Antropometría:**

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

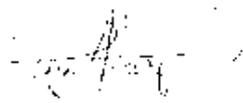
20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador



Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA**  
 UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**19.4. Dolor articular en brazos o piernas**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**20. Antropometría:**

**20.1. Distancia Biacromial:**

39

**20.2. Hombro - cadera**

41

**20.3. Hombro - mano extendida:**

68

**20.4. Codo - mano extendida:**

41

**20.5. Rodilla – talón**

55

**20.6. Cadera – rodilla**

48

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
 Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
 Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

- 8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO
- 8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO
- 8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO
- 8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO
- 8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja:

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

65

20.2. Hombro - cadera

60

20.3. Hombro - mano extendida:

66

20.4. Codo - mano extendida:

41

20.5. Rodilla - talón

52

20.6. Cadera - rodilla

53

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo? SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.4. Dolor articular en brazos o piernas**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos**

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

**20. Antropometría:**

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**Ing. Juan Pablo Álvarez**  
Investigador



**Firma del Encuestado**

05 de enero de 2016

**Fecha de recolección de Datos:**



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo? SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:	39
20.2. Hombro - cadera	44
20.3. Hombro - mano extendida:	68
20.4. Codo - mano extendida:	41
20.5. Rodilla - talón	50
20.6. Cadera - rodilla	52

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

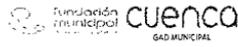
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

46 cm

20.2. Hombro - cadera

~~46 cm~~ 49 cm

20.3. Hombro - mano extendida:

74 cm

20.4. Codo - mano extendida:

46 cm

20.5. Rodilla - talón

62 cm

20.6. Cadera - rodilla

52 cm

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja:

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:  
< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- 19.4. Dolor articular en brazos o piernas  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

- 20.1. Distancia Biacromial:
- 20.2. Hombro - cadera
- 20.3. Hombro - mano extendida:
- 20.4. Codo - mano extendida:
- 20.5. Rodilla - talón
- 20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA**  
**UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

36 cm

20.2. Hombro - cadera

35 cm

20.3. Hombro - mano extendida:

59 cm

20.4. Codo - mano extendida:

37 cm

20.5. Rodilla - talón

50 cm

20.6. Cadera - rodilla

43 cm

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

- 8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO
- 8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO
- 8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO
- 8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO
- 8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

40 cm.

20.2. Hombro - cadera

45 cm.

20.3. Hombro - mano extendida:

65 cm

20.4. Codo - mano extendida:

40 cm.

20.5. Rodilla - talón

54 cm.

20.6. Cadera - rodilla

52 cm

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

41 cm.

20.2. Hombro - cadera

45 cm

20.3. Hombro - mano extendida:

68 cm

20.4. Codo - mano extendida:

41 cm.

20.5. Rodilla - talón

53 cm.

20.6. Cadera - rodilla

57 cm

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres: ROSA VIRGINIA SUZARTE PARRA

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo: APOYO MÉDICO

5. Cargo: Jefe ENFERMERÍA

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 - 40 cm  41 - 70 cm  71 - 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:	0,48 m
20.2. Hombro - cadera	0,46 m
20.3. Hombro - mano extendida:	0,67 m
20.4. Codo - mano extendida:	0,45 m
20.5. Rodilla – talón	0,52 m
20.6. Cadera – rodilla	0,50

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja:

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:  
< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)  
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

51

20.2. Hombro - cadera

51

20.3. Hombro - mano extendida:

78

20.4. Codo - mano extendida:

47

20.5. Rodilla - talón

61

20.6. Cadera - rodilla

56

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO
12. La silla donde usted trabaja :
- 12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO
- 12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO
- 12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO
- 12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO
- 12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO
- 12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO
13. Cuando usted está sentado:
- 13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO
- 13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO
14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO
15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:  
 < 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm
16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO
17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO
18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO
19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:
- 19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

40

20.2. Hombro - cadera

41

20.3. Hombro - mano extendida:

67

20.4. Codo - mano extendida:

44

20.5. Rodilla - talón

49

20.6. Cadera - rodilla

47

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres: Fernanda Margarita Bravo Mayo

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo: Atención - Consulta Externa

5. Cargo: Medico General

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

39

20.2. Hombro - cadera

42

20.3. Hombro - mano extendida:

67

20.4. Codo - mano extendida:

41

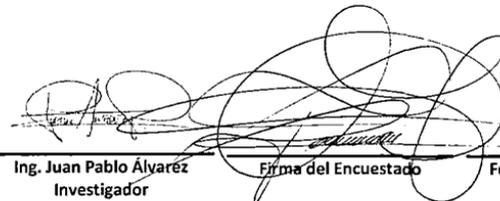
20.5. Rodilla - talón

51

20.6. Cadera - rodilla

50

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



05 de enero de 2016

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 - 40 cm  41 - 70 cm  71 - 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo? SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

39

20.2. Hombro - cadera

41

20.3. Hombro - mano extendida:

65

20.4. Codo - mano extendida:

42

20.5. Rodilla - talón

55

20.6. Cadera - rodilla

48

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

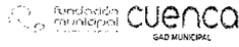
Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

- 8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO
- 8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO
- 8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO
- 8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO
- 8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO
- 8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

42

20.2. Hombro - cadera

47

20.3. Hombro - mano extendida:

67

20.4. Codo - mano extendida:

42

20.5. Rodilla - talón

52

20.6. Cadera - rodilla

49

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?  
1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 29 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

20.2. Hombro - cadera

20.3. Hombro - mano extendida:

20.4. Codo - mano extendida:

20.5. Rodilla - talón

20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza) Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello) Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar) Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:	42
20.2. Hombro - cadera	46
20.3. Hombro - mano extendida:	69
20.4. Codo - mano extendida:	43
20.5. Rodilla - talón	57
20.6. Cadera - rodilla	50

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneje su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:	37
20.2. Hombro - cadera	43
20.3. Hombro - mano extendida:	66
20.4. Codo - mano extendida:	40
20.5. Rodilla - talón	48
20.6. Cadera - rodilla	41,6

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO

*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)?

1  2  3  4  5  6  7  8  >8

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- 19.4. Dolor articular en brazos o piernas  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre
- 19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos  
 Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

- 20.1. Distancia Biacromial:
- 20.2. Hombro - cadera
- 20.3. Hombro - mano extendida:
- 20.4. Codo - mano extendida:
- 20.5. Rodilla - talón
- 20.6. Cadera - rodilla

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante periodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja :

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 - 40 cm  41 - 70 cm  71 - 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

50 cm.

20.2. Hombro - cadera

44 cm.

20.3. Hombro - mano extendida:

69 cm.

20.4. Codo - mano extendida:

45 cm.

20.5. Rodilla - talón

52 cm.

20.6. Cadera - rodilla

54 cm.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mediante esta encuesta se recopilará información útil y necesaria para realizar un estudio ergonómico en los trabajadores de la Fundación. Al realizar la misma usted está de acuerdo que estos datos sean utilizados en la presente investigación.

1. Nombres:

2. Sexo: Masculino  Femenino

3. Edad (años): <20  21-30  31-40  41-50  >50

4. Puesto de trabajo:

5. Cargo:

6. Tiempo de servicio (años): <1  1-5  6-10  11-15  >15

7. ¿Utiliza por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva vaya a la pregunta 9*

8. Usted, ¿Utiliza por más de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales la computadora para el desarrollo de su trabajo? SI  NO   
*Si su respuesta fue positiva continúe con el apartado 8.*

8.1. ¿Depende de su computador para hacer su trabajo? SI  NO

8.2. No puede decidir si usar o no su computador para realizar su trabajo SI  NO

8.3. ¿Necesita una formación o experiencia específica en el uso de computadoras para realizar su trabajo? SI  NO

8.4. ¿Utiliza habitualmente una computadora durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.5. ¿Utiliza computadora diariamente o casi diariamente durante períodos continuos de una hora o más? SI  NO

8.6. ¿Es un requisito importante en su trabajo, el obtener información a través de la computadora? SI  NO

8.7. ¿Las necesidades de su trabajo, le exigen un nivel alto de atención a la pantalla de su computadora? SI  NO

*Si respondió afirmativamente al menos a 5, se considera trabajador usuario de PVD.*

9. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece de pie dentro de su jornada laboral? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8

10. ¿Cuántas horas al día, como promedio, permanece sentado (a)? 1  2  3  4  5  6  7  8  >8



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

11. ¿La mesa de trabajo se encuentra entre 72 y 76 cm del suelo al tablero? SI  NO

12. La silla donde usted trabaja:

12.1. ¿Está suficientemente acolchada? SI  NO

12.2. ¿Mantiene una curvatura que se adapta a la silueta de la espalda? SI  NO

12.3. ¿El borde delantero del asiento está inclinado hacia abajo para no presionar los muslos? SI  NO

12.4. ¿Posee fácil movilidad? SI  NO

12.5. ¿Posee reposabrazos a la altura que usted requiere? SI  NO

12.6. ¿Su altura permite que sus muslos formen un ángulo de 90 grados con las piernas? SI  NO

13. Cuando usted está sentado:

13.1. ¿Apoya su espalda en el respaldo de la silla? SI  NO

13.2. ¿Mantiene su tronco erguido, hombros hacia atrás y columna vertebral recta? SI  NO

14. ¿Su monitor está ubicado de frente, de tal forma que permite trabajar sin torsión de tronco y cuello? SI  NO

15. La distancia entre la pantalla del monitor y sus ojos está aproximadamente a:

< 20 cm  21 – 40 cm  41 – 70 cm  71 – 99 cm  > 99 cm

16. ¿Existen deslumbramientos o reflejos de luz en la pantalla de su monitor? SI  NO

17. ¿El espacio entre el teclado y el borde de la mesa es suficiente para poder apoyar las muñecas y antebrazos mientras teclea o maneja su "mouse"? SI  NO

18. ¿La ubicación de su "mouse", le permite manejarlo con facilidad sin obligarlo permanentemente a extender su brazo? SI  NO

19. Indique con qué frecuencia ha presentado los siguientes signos o síntomas:

19.1. Cefalea (Dolor de cabeza)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.2. Cervicalgia (Dolor de cuello)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.3. Dorsolumbalgia (Dolor de columna dorso lumbar)

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA  
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

19.4. Dolor articular en brazos o piernas

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.5. Dolor muscular / contractura muscular en espalda

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.6. Adormecimiento o dolor de uno o ambos brazos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

19.7. Adormeciendo o dolor de una o ambas manos

Nunca  Pocas veces  Frecuentemente  Casi siempre  Siempre

20. Antropometría:

20.1. Distancia Biacromial:

45

20.2. Hombro - cadera

50

20.3. Hombro - mano extendida:

77

20.4. Codo - mano extendida:

50

20.5. Rodilla - talón

62

20.6. Cadera - rodilla

53

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ing. Juan Pablo Álvarez  
Investigador

Firma del Encuestado

05 de enero de 2016

Fecha de recolección de  
Datos:

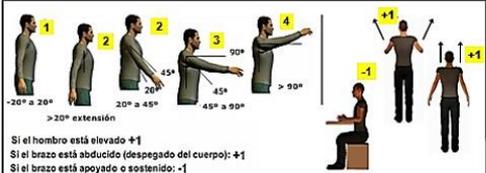
**Anexo 3. Aplicación del método R.U.L.A. a los trabajadores.**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Fabián Zamora	<b>CARGO:</b>	Jefe Administrativo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 40 seg      22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

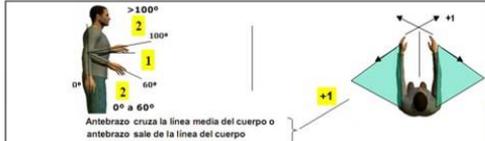
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

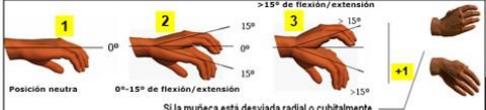
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

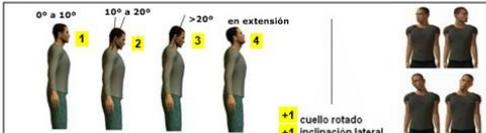
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

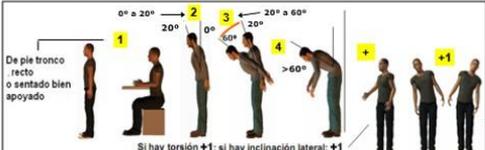
**Puntuación del cuello:**



cuello rotado +1  
inclinación lateral +1

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

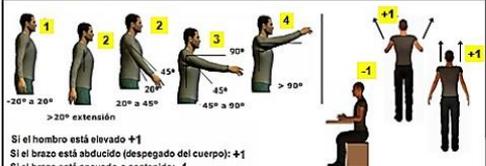
Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**  
Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**  
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Ramiro Gomezcuello	<b>CARGO:</b>	Auditoría	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min 20 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado: +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

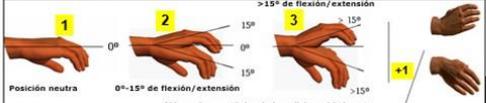
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**3**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**4**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

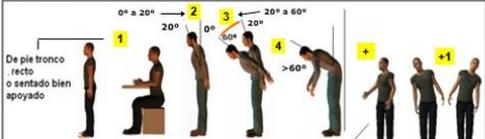
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 5

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

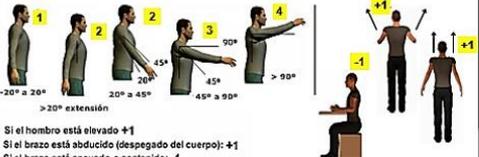
Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Elizabeth Paucar	CARGO:	Bodega	EVIDENCIA:	Video: 1 min 30 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado: +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

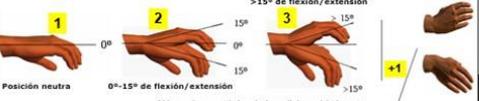
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

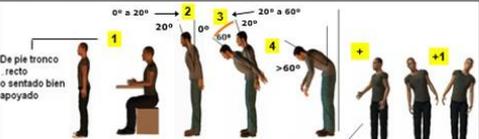
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 5

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

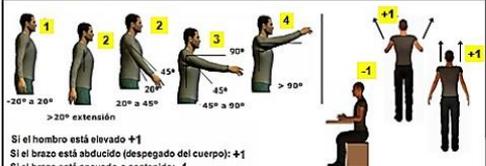
Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Maritza López	CARGO:	Admisión/Caja	EVIDENCIA:	Vídeo: 1 min – 0 seg
22 – febrero – 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

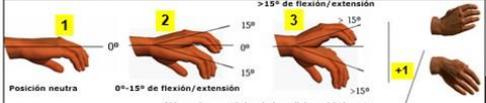
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

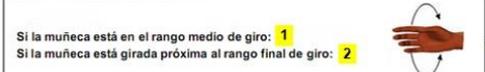
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

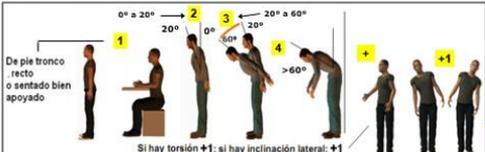
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**2**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

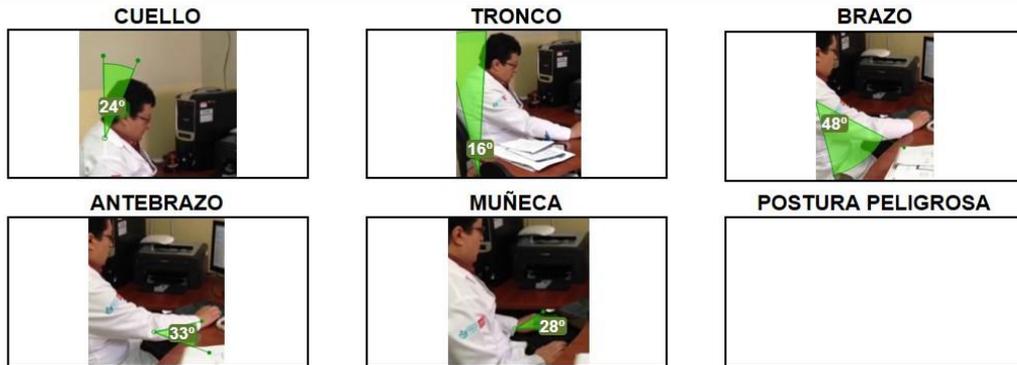
**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-2)</sup>: 5  
 Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

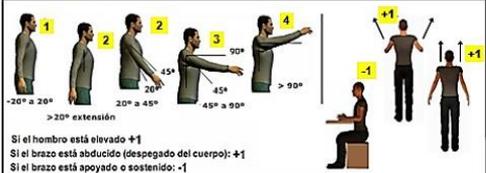
**Actuación:** Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Fabián Correa	<b>CARGO:</b>	Cirujano	<b>EVIDENCIA:</b>	Vídeo: 1 min – 0 seg
22 – febrero – 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

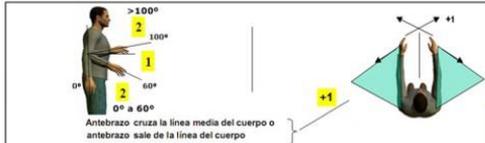
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

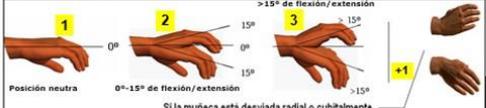
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**



**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

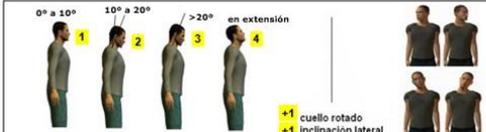
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

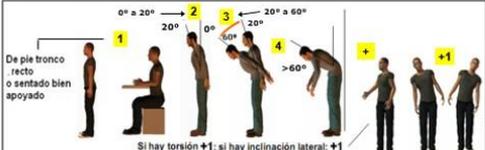
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

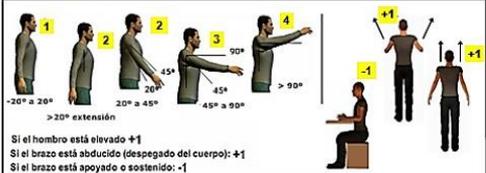
**Actuación:** Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Gloria Moncayo	<b>CARGO:</b>	Contadora	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 2 min – 30 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

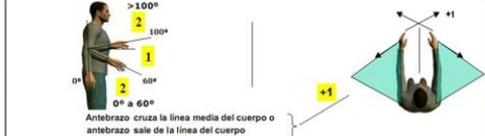
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

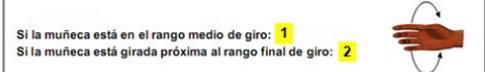
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

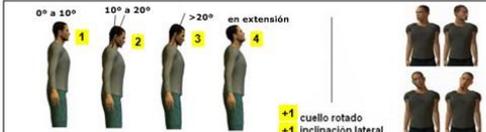
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

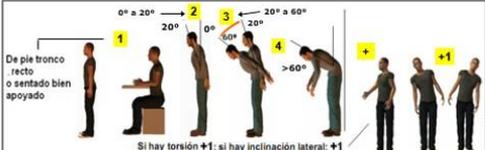
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**2**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

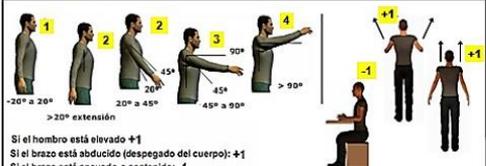
**Actuación:** Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Sara Paucar	<b>CARGO:</b>	Consulta Externa	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 30 seg
22 – febrero – 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

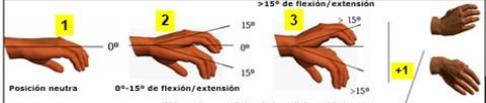
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

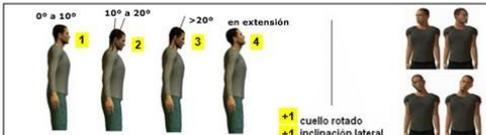
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

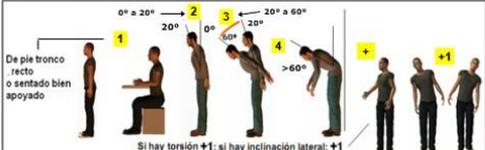
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

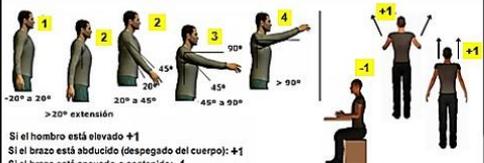
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Oclides Torres	<b>CARGO:</b>	Imagénólogo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 40 seg / 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado: +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

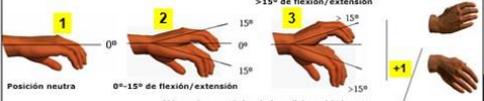
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente: +1

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

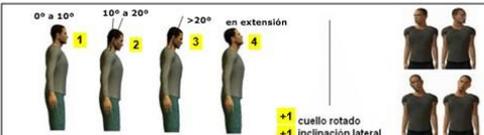
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

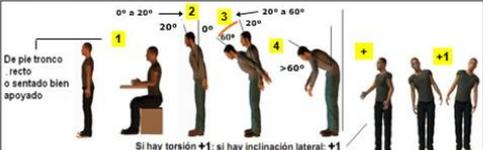
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado: 1  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

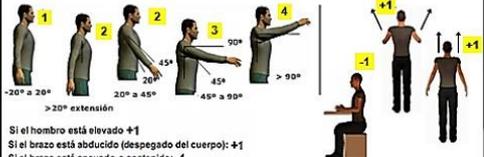
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Lorena Mogrovejo	CARGO:	Emergencia	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 15 seg      22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

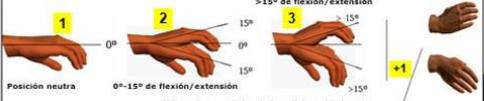
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

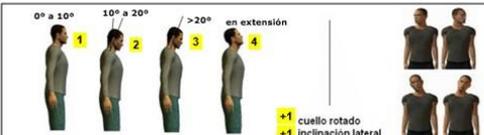
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Mónica Yunga	CARGO:	Enfermera	EVIDENCIA:	Video: 2 min – 05 seg
				04 – marzo - 2016	



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**

Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

**Puntuación del antebrazo:**

Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**Puntuación del cuello:**

+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**

De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**2**

**Puntuación de las piernas:**

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **5**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **3**

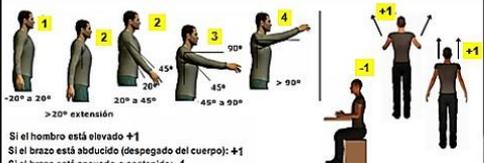
**Actuación:** Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Cecilia Maldonado	<b>CARGO:</b>	Auxiliar Administrativo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 59 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

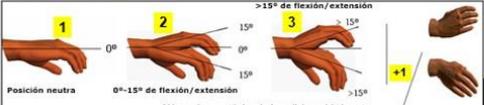
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

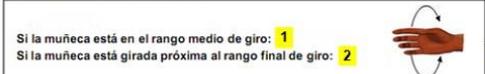
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

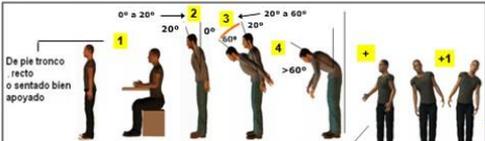
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**4**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **7**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **4**

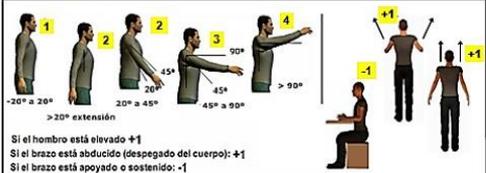
Actuación: **Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Esthela Bonilla	CARGO:	Gastroenteróloga	EVIDENCIA:	Vídeo: 1 min – 0 seg
22 – febrero – 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

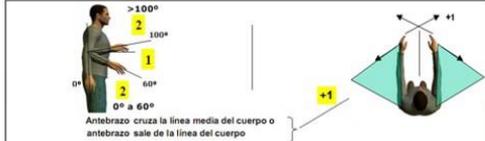
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

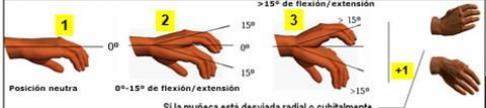
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

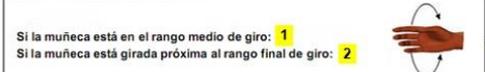
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

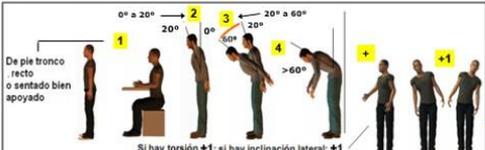
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

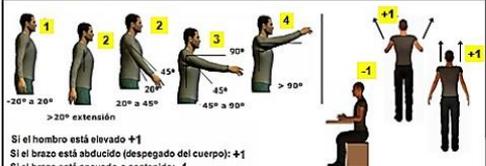
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Cesar Monsalve	CARGO:	Ginecólogo	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 38 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

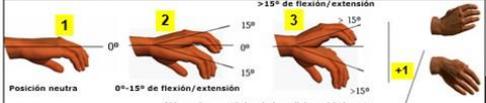
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

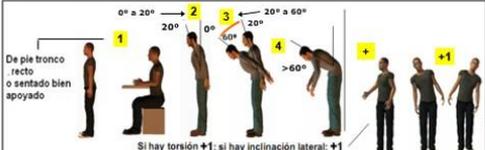
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

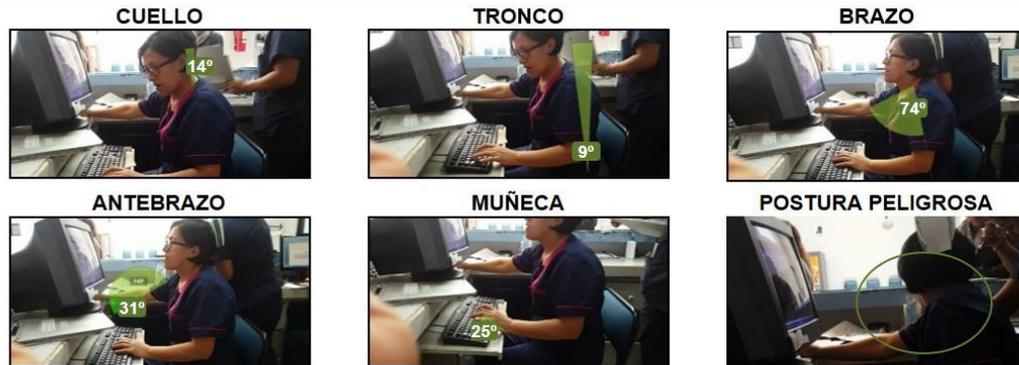
**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

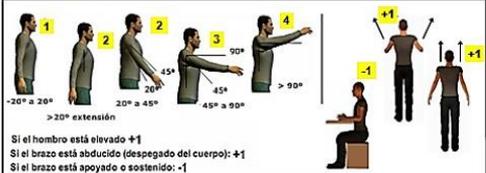
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Marcia Calle	<b>CARGO:</b>	Hospitalización	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 50 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**3**

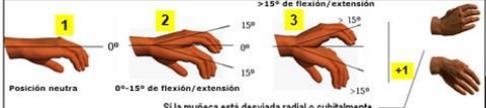
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo +1

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente +1

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

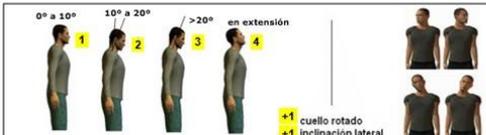
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

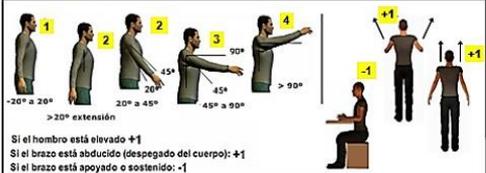
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Rosa Paredes	<b>CARGO:</b>	Hotelería Hospitalaria	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 20 seg      22 – febrero – 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

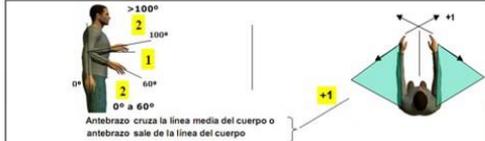
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

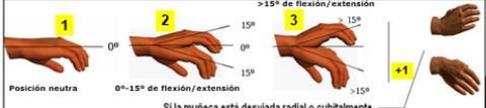
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

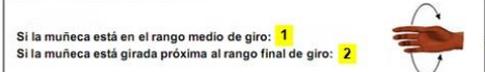
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

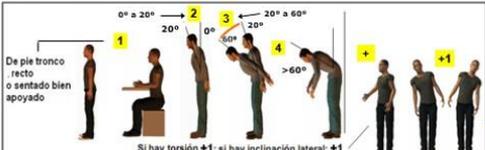
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

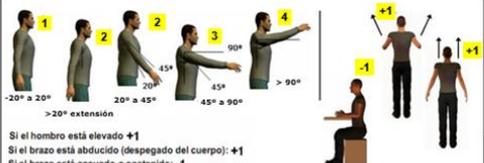
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Juan Carlos Landeta	<b>CARGO:</b>	Informático	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 14 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODOR.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado **+1**  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): **+1**  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: **-1**

**1**

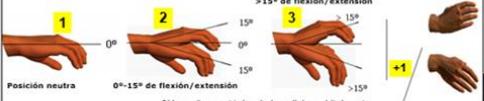
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo **+1**

**1**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente **+1**

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

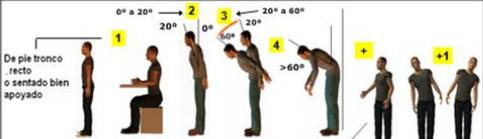
**Puntuación del cuello:**



**+1** cuello rotado  
**+1** inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado **1**  
 Si hay torsión **+1**; si hay inclinación lateral: **+1**

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Hernán Muñoz	CARGO:	Internista	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**

Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

**Puntuación del antebrazo:**

Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

**Puntuación de la muñeca:**

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**Puntuación del cuello:**

+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**

De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Adriana Guerrero	<b>CARGO:</b>	Laboratorio	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 47 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**

Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**Puntuación del antebrazo:**

Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**Puntuación de la muñeca:**

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**Puntuación del cuello:**

+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**Puntuación del tronco:**

De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**Puntuación de las piernas:**

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 5

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

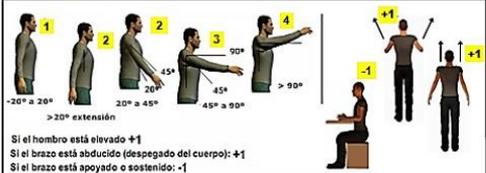
**Actuación:** Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Fernanda Cueva	<b>CARGO:</b>	Neonatología	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 47 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

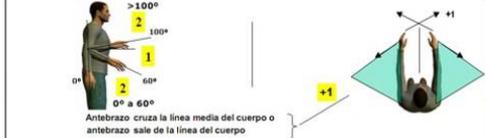
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): -1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

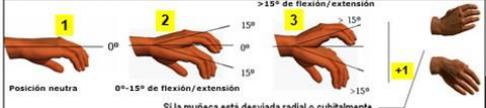
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo +1

**2**

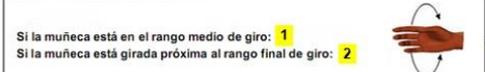
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente +1

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

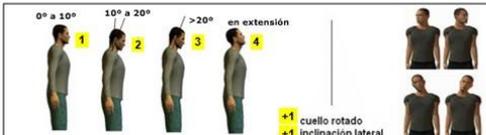
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

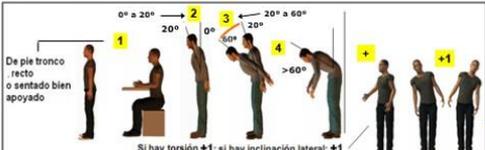
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

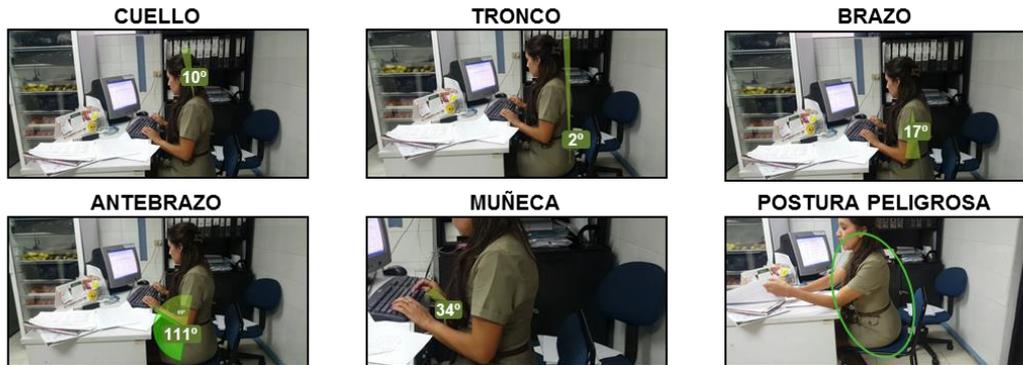
**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

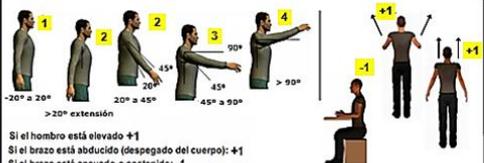
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Marisol Torres	<b>CARGO:</b>	Nutricionista	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 30 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODOR.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

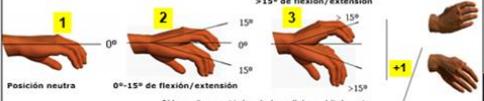
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

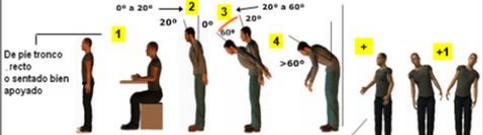
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**1**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

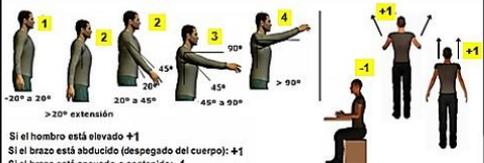
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Jenny Loja	CARGO:	Odontóloga	EVIDENCIA:	Video: 49 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

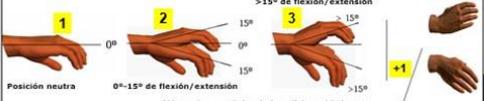
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

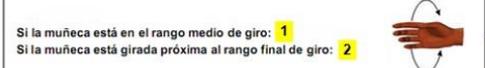
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

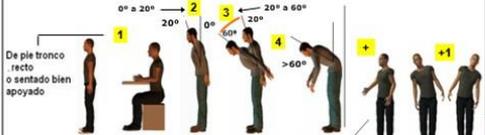
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 4

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

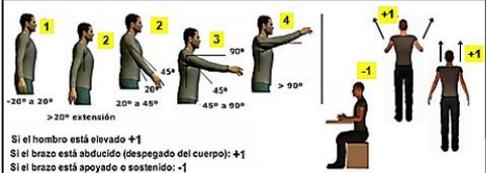
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Javier Saeteros	<b>CARGO:</b>	Laboratorio	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min 10 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

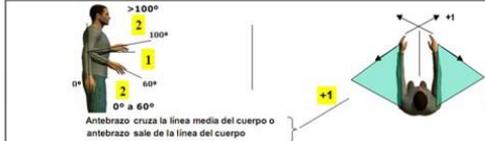
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

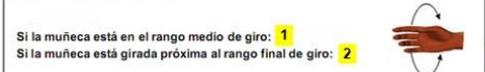
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

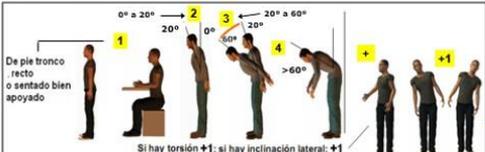
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

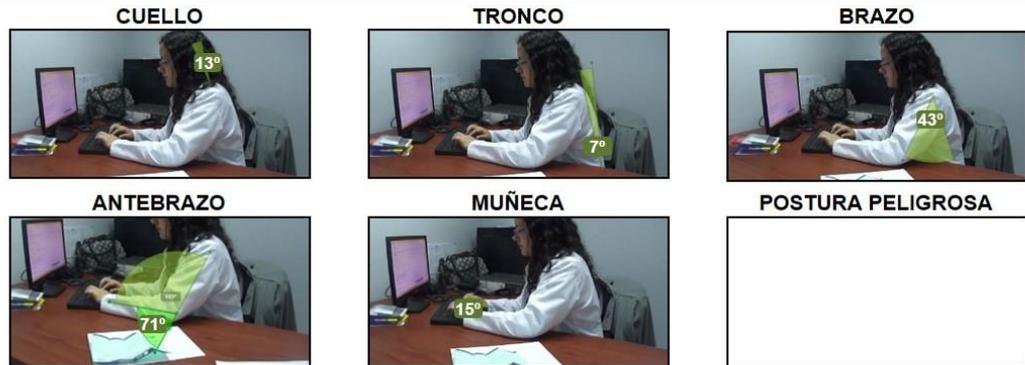
**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

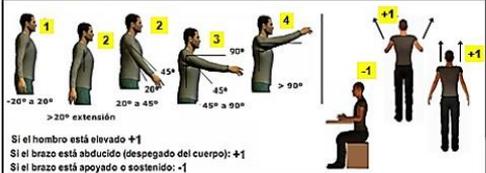
**Actuación:** Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Alexandra Verdugo	<b>CARGO:</b>	Psicóloga	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 40 seg / 22 - febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**2**

**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

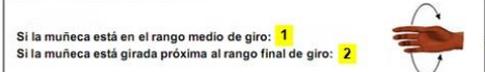
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**2**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

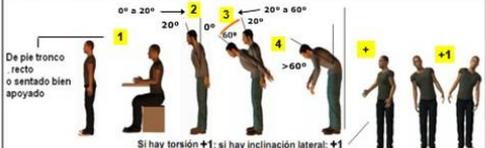
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

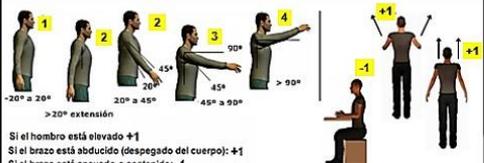
**Actuación:** Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Diana Quezada	<b>CARGO:</b>	Rayos X	<b>EVIDENCIA:</b>	Vídeo: 1 min – 0 seg      22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

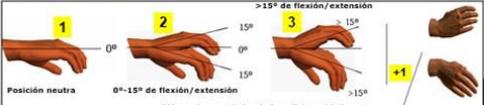
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

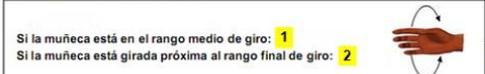
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

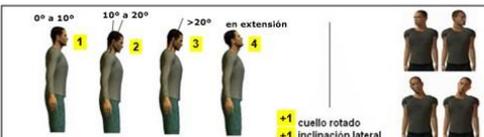
**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

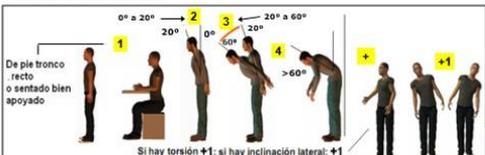
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

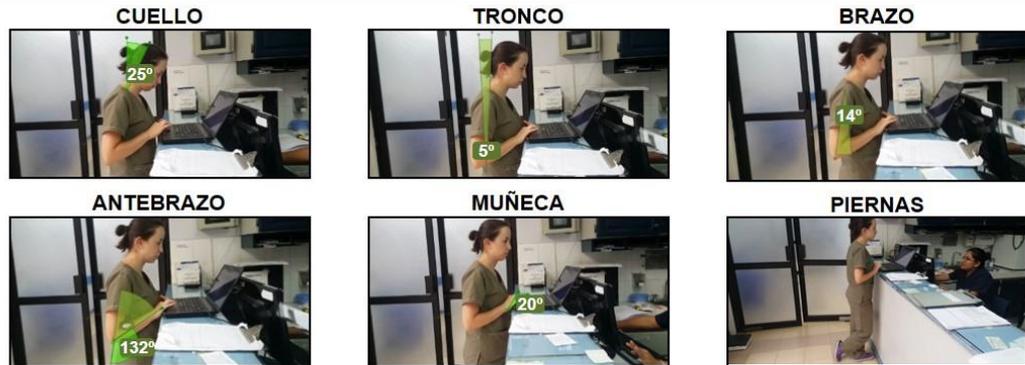
No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**  
 Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**  
 Actuación: **Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Cristina Trujillo	CARGO:	Residente	EVIDENCIA:	Video: 40 seg / 22 - febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**

Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

**Puntuación del antebrazo:**

Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**Puntuación del cuello:**

+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**

De pie tronco recto o sentado bien apoyado  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**2**

**Puntuación de las piernas:**

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**2**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-2)</sup>: **5**  
 Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **3**

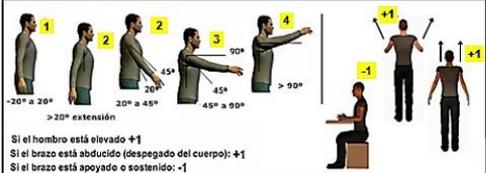
**Actuación:** Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Verónica Durán	<b>CARGO:</b>	Jefa Talento Humano	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 30 seg 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado: +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

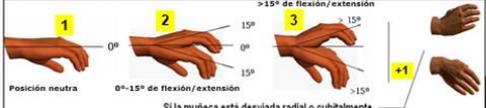
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente: +1

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

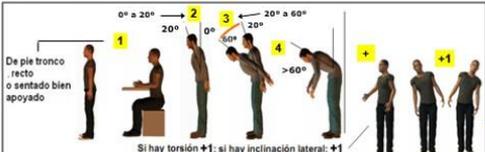
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**4**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado: 1  
 Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 6

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 3

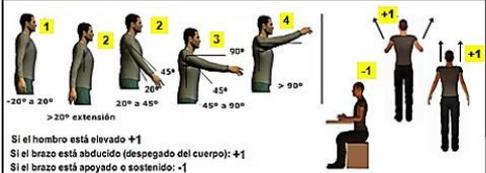
**Actuación:** Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Jenny Alvarado	<b>CARGO:</b>	Tesorera	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 42 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

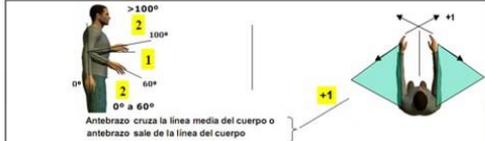
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

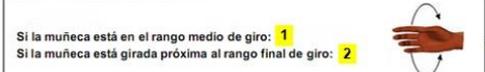
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

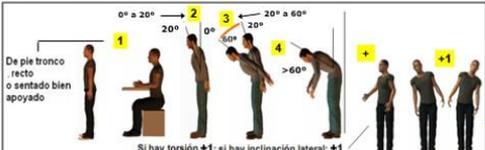
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

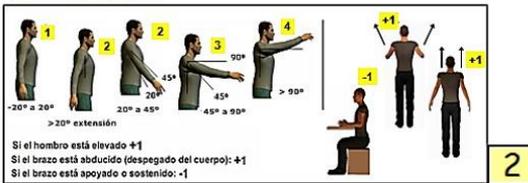
Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**  
Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**  
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Liduvina Sánchez	<b>CARGO:</b>	Trabajadora Social	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

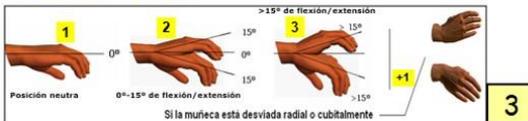
**Puntuación del brazo:**



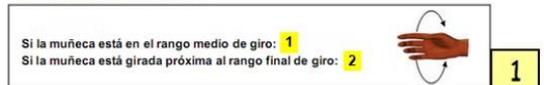
**Puntuación del antebrazo:**



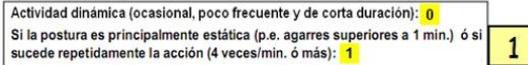
**Puntuación de la muñeca:**



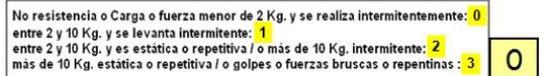
**Puntuación giro de muñeca:**



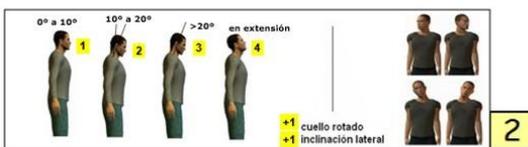
**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**



**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**



**Puntuación del cuello:**



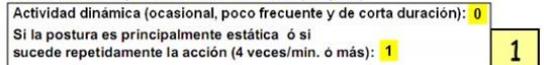
**Puntuación del tronco:**



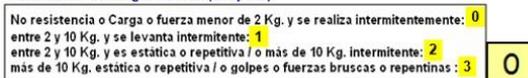
**Puntuación de las piernas:**



**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**



**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**



**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: 3

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: 2

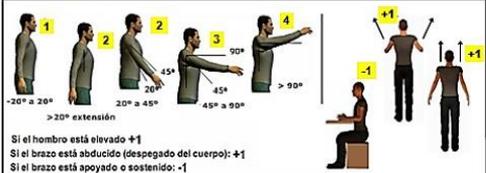
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Geovanny Mosquera	<b>CARGO:</b>	Traumatólogo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 50 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

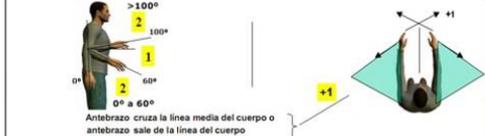
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**1**

**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

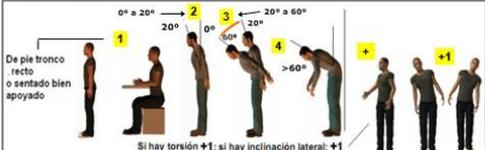
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**3**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

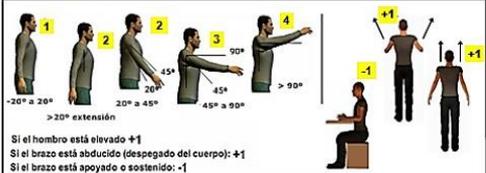
Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **4**  
Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**  
Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.U.L.A.</b>					
NOMBRE:	Juan Pablo Álvarez	CARGO:	Jefe de USST	EVIDENCIA:	Video: 31 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.U.L.A. (Hoja de datos):**

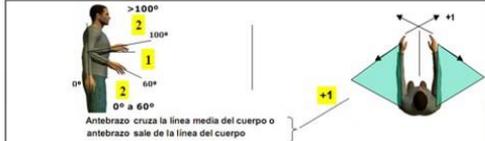
**Puntuación del brazo:**



Si el hombro está elevado +1  
 Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1  
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

**1**

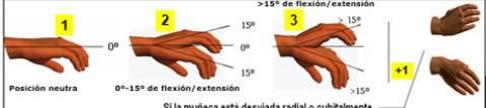
**Puntuación del antebrazo:**



Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

**2**

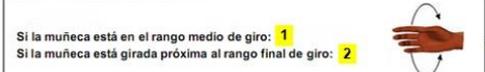
**Puntuación de la muñeca:**



Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

**3**

**Puntuación giro de muñeca:**



Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**  
 Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

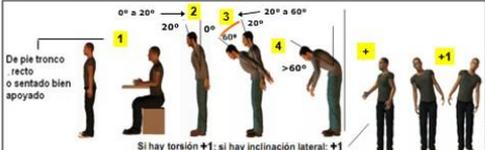
**Puntuación del cuello:**



+1 cuello rotado  
 +1 inclinación lateral

**2**

**Puntuación del tronco:**



De pie tronco recto o sentado bien apoyado

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**1**

**Puntuación de las piernas:**



Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**  
 Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**

**1**

**Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):**

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**  
 Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

**Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):**

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**  
 entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**  
 entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**  
 más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: **3**

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:**

Puntuación final RULA<sup>(1-7)</sup>: **3**

Nivel de riesgo<sup>(1-4)</sup>: **2**

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

Anexo 4. Aplicación del método R.E.B.A. a los trabajadores.

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
NOMBRE:	Fabián Zamora	CARGO:	Jefe Administrativo	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
				22 – febrero - 2016	



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

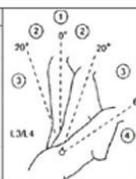
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

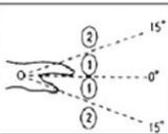
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

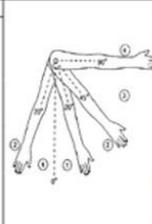
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



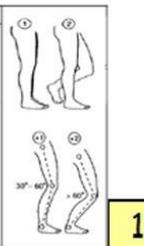
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

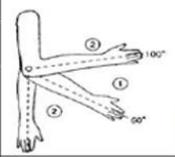
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

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



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

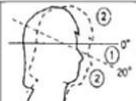
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Ramiro Gomezcuello	CARGO:	Auditoría	EVIDENCIA:	Video: 1 min 20 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

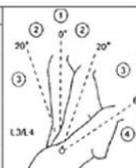
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

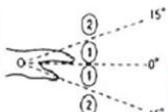
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

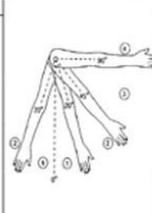
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**3**

**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	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



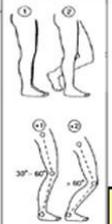
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

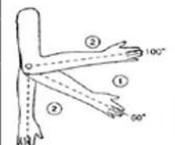
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Elizabeth Paucar	CARGO:	Bodega	EVIDENCIA:	Video: 1 min 30 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

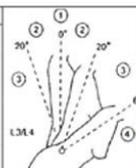
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

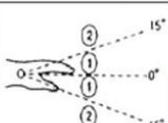
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

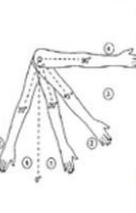
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



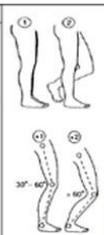
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

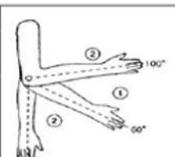
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA <sup>(1-15)</sup>	<b>6</b>
Nivel de acción <sup>(0-4)</sup>	<b>2</b>
Nivel de riesgo	<b>Medio</b>
Actuación	<b>Es necesaria la actuación</b>

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Maritza López	CARGO:	Admisión/Caja	EVIDENCIA:	Video: 1 min - 0 seg
22 - febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

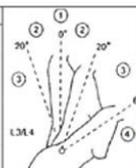
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

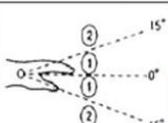
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

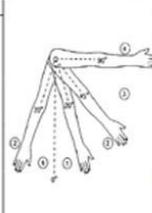
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**1**

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



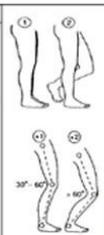
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

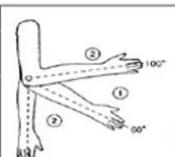
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**1**

**AGARRE**

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

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

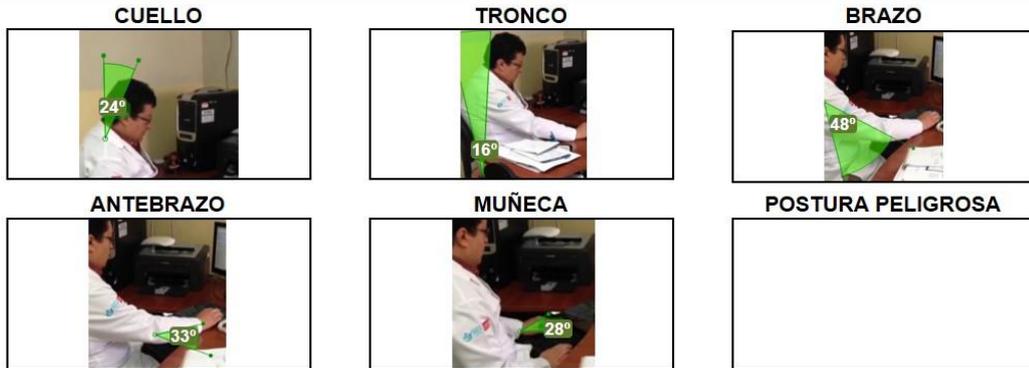
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **7**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Fabián Correa	CARGO:	Cirujano	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 0 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

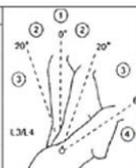
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

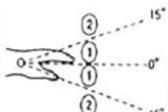
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

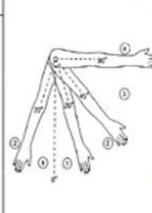
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



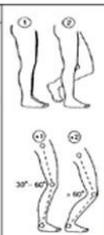
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

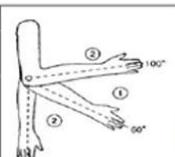
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA <sup>(1-15)</sup>	<b>5</b>
Nivel de acción <sup>(0-4)</sup>	<b>2</b>
Nivel de riesgo	<b>Medio</b>
Actuación	<b>Es necesaria la actuación</b>

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Sara Paucar	CARGO:	Consulta Externa	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 30 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

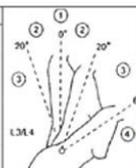
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

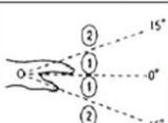
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

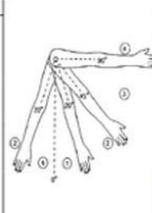
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**1**

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



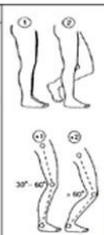
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

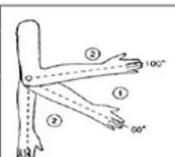
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **4**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Gloria Moncayo	<b>CARGO:</b>	Contadora	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 2 min – 30 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

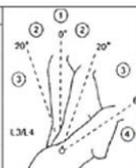
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

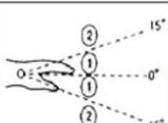
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

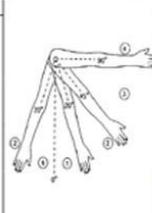
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



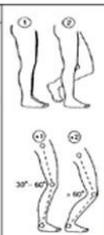
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

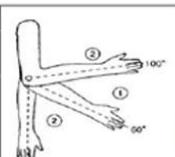
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

<b>Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup></b>	<b>5</b>
<b>Nivel de acción<sup>(0-4)</sup></b>	<b>2</b>
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>Medio</b>
<b>Actuación</b>	<b>Es necesaria la actuación</b>

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Oclides Torres	CARGO:	Imagenólogo	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

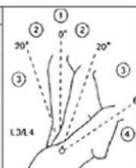
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

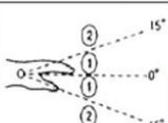
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

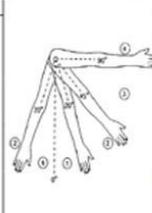
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



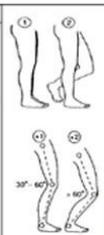
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

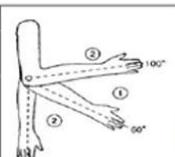
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

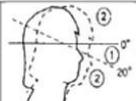
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Lorena Mogrovejo	CARGO:	Emergencia	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 15 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

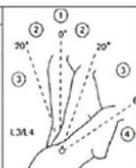
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

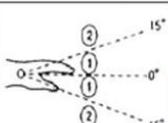
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

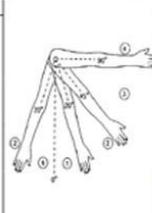
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



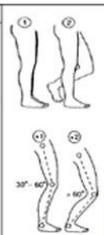
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

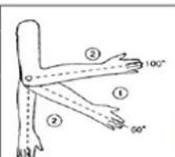
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

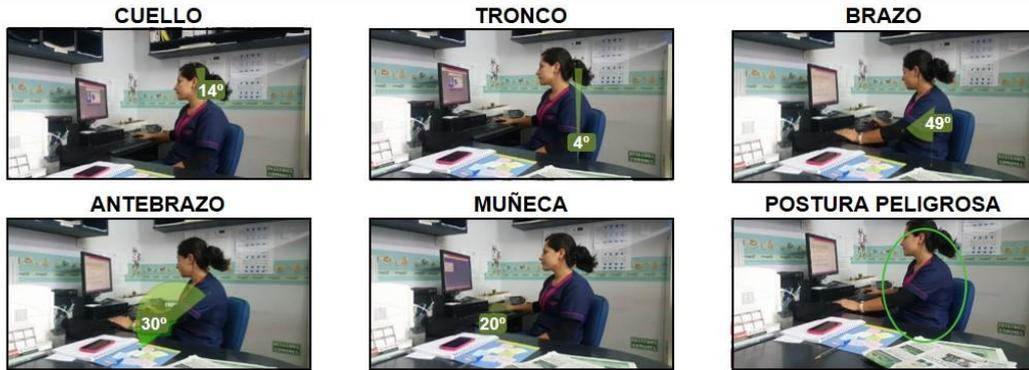
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **7**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

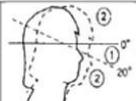
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Mónica Yunga	<b>CARGO:</b>	Enfermera	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 2 min – 05 seg
04 – marzo – 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

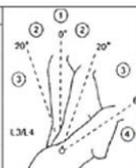
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

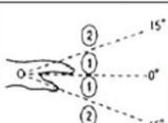
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

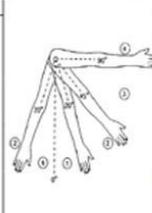
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



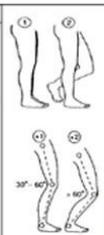
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

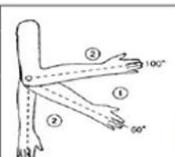
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 8**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 3**

**Nivel de riesgo Alto**

**Actuación Es necesaria la actuación cuanto antes**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Cecilia Maldonado	<b>CARGO:</b>	Auxiliar Administrativo	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 59 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

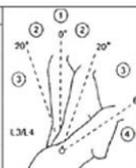
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o en extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral



**2**

**TRONCO**

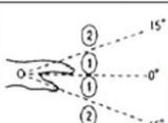
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

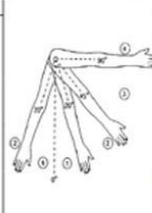
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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.
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



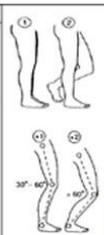
**4**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

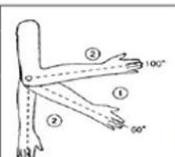
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 8**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 3**

**Nivel de riesgo Alto**

**Actuación Es necesaria la actuación cuanto antes**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Esthela Bonilla	<b>CARGO:</b>	Gastroenteróloga	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 0 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

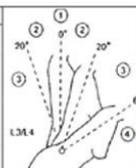
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

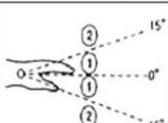
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

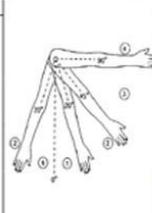
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**1**

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



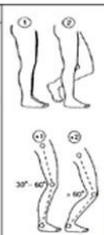
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

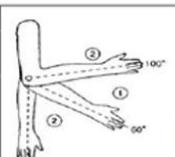
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 3**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 1**

**Nivel de riesgo Bajo**

**Actuación Puede ser necesaria la actuación**

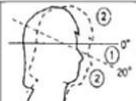
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Cesar Monsalve	CARGO:	Ginecólogo	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 38 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

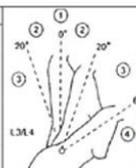
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

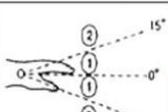
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

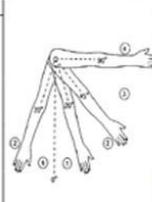
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



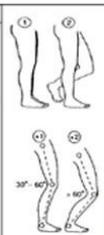
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

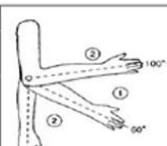
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Marcia Calle	<b>CARGO:</b>	Hospitalización	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 50 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

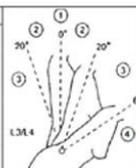
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

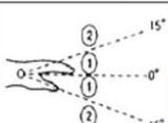
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

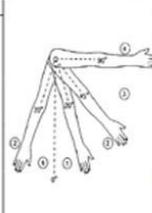
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



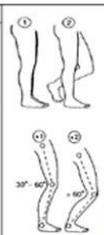
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

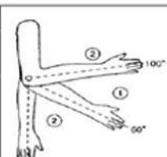
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 7**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 2**

**Nivel de riesgo Medio**

**Actuación Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Rosa Paredes	CARGO:	Hotelería Hospitalaria	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 20 seg      22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

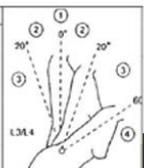
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



1

**TRONCO**

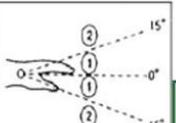
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



2

**MUÑECAS**

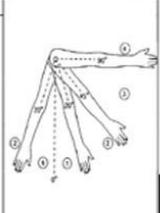
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



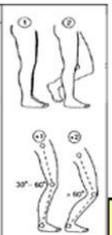
1

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	S
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

**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)



1

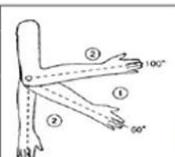
**CARGA / FUERZA**

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

0

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

0

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 4**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 2**

**Nivel de riesgo Medio**

**Actuación Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Juan Carlos Landeta	<b>CARGO:</b>	Informático	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min – 14 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODOR.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

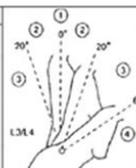
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

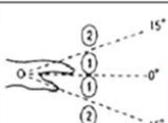
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

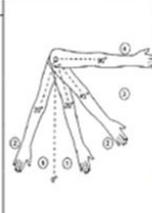
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

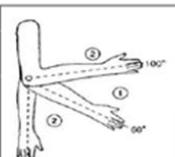
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Hernán Muñoz	CARGO:	Internista	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

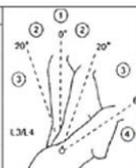
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

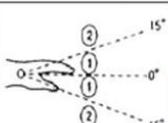
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

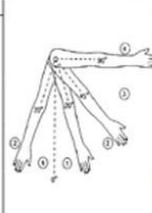
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



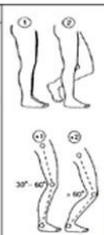
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

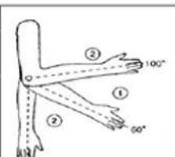
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA <sup>(1-15)</sup>	<b>6</b>
Nivel de acción <sup>(0-4)</sup>	<b>2</b>
Nivel de riesgo	<b>Medio</b>
Actuación	<b>Es necesaria la actuación</b>

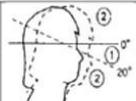
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Adriana Guerrero	CARGO:	Laboratorio	EVIDENCIA:	Video: 47 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

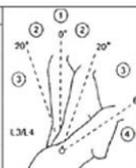
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o en extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral



**2**

**TRONCO**

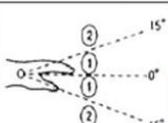
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

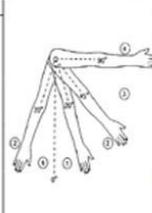
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**3**

**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.
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



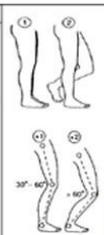
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

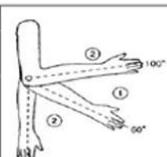
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Fernanda Cueva	<b>CARGO:</b>	Neonatología	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 47 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

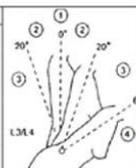
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



2

**TRONCO**

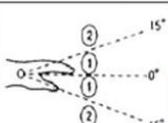
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



2

**MUÑECAS**

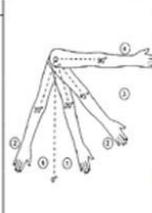
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



1

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



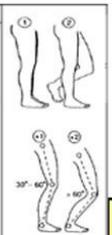
3

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	S
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

**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)



1

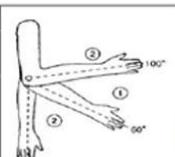
**CARGA / FUERZA**

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

0

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

0

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

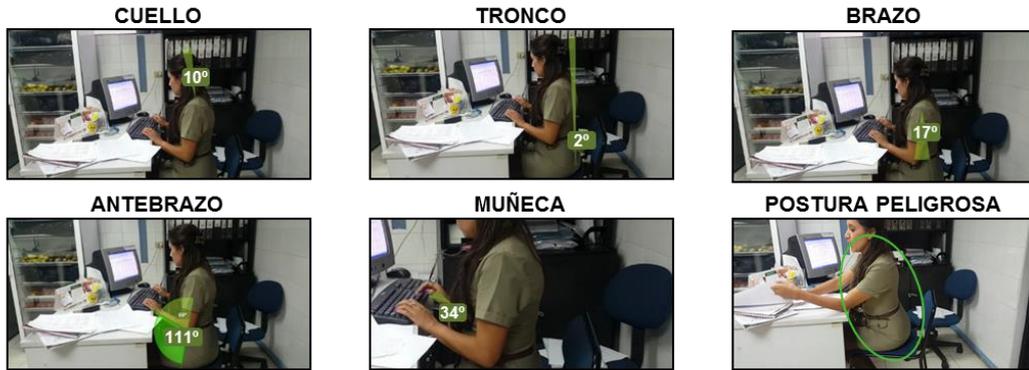
**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 2

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
NOMBRE:	Marisol Torres	CARGO:	Nutricionista	EVIDENCIA:	Video: 1 min – 30 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODOR.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

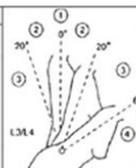
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

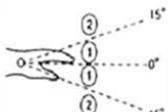
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

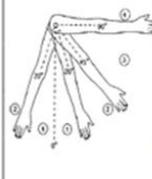
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

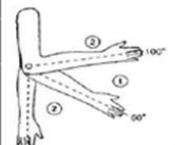
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
NOMBRE:	Jenny Loja	CARGO:	Odontóloga	EVIDENCIA:	Video: 49 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

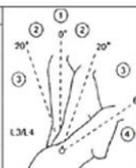
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

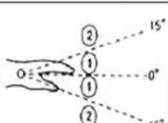
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

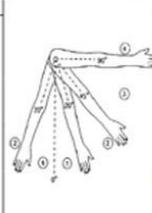
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**1**

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



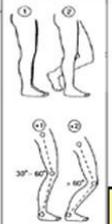
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

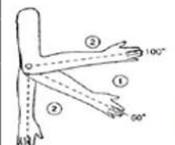
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

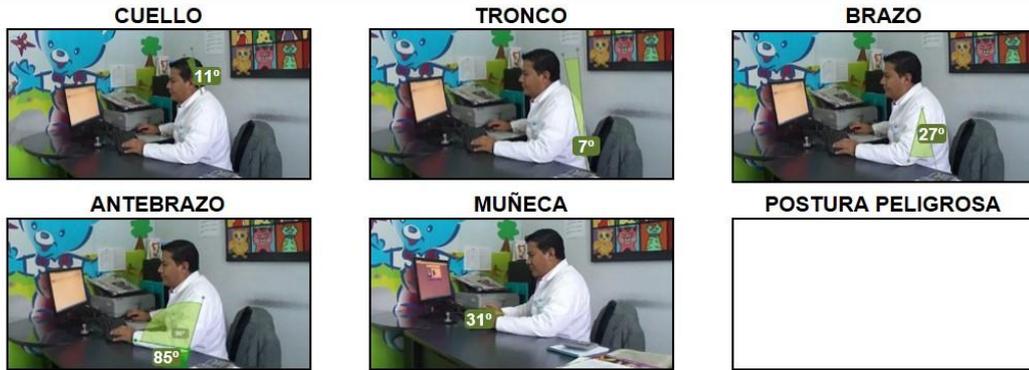
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Javier Saeteros	CARGO:	Laboratorio	EVIDENCIA:	Video: 1 min 10 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

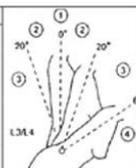
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

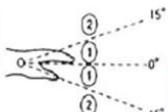
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

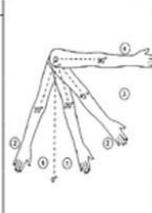
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



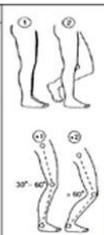
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

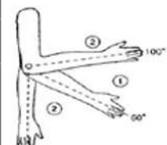
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **4**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

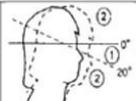
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Alexandra Verdugo	CARGO:	Psicóloga	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

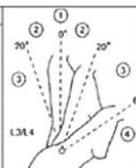
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

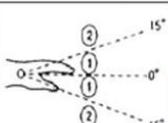
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

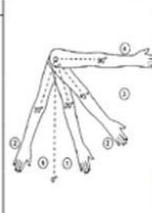
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**1**

**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



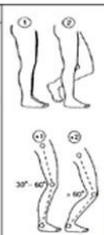
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

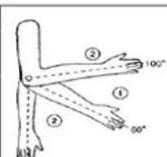
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

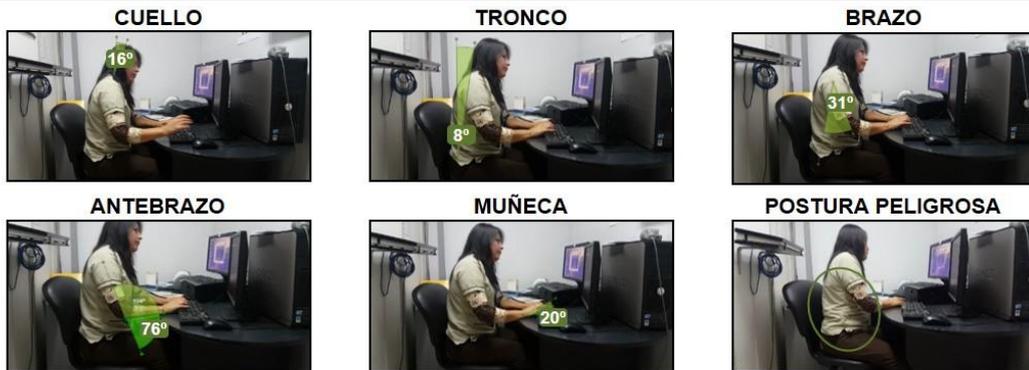
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **3**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **1**

Nivel de riesgo **Bajo**

Actuación **Puede ser necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Diana Quezada	CARGO:	Rayos X	EVIDENCIA:	Vídeo: 1 min – 0 seg
22 – febrero - 2016					



MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):

**CUELLO**

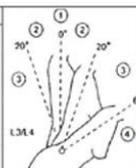
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o en extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral



**1**

**TRONCO**

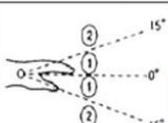
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

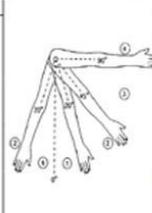
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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.
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



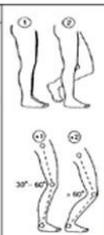
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

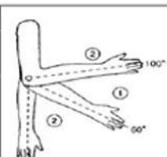
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**1**

**AGARRE**

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

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

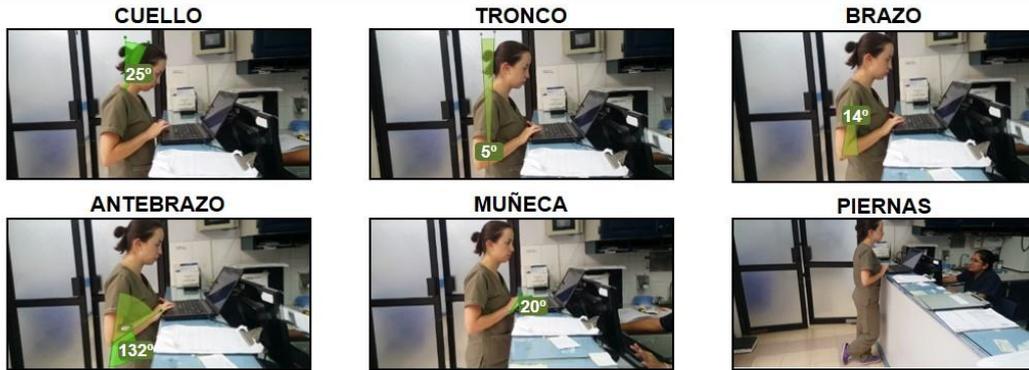
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Alto**

Actuación **Es necesaria la actuación cuanto antes**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Cristina Trujillo	CARGO:	Residente	EVIDENCIA:	Video: 40 seg
22 – febrero - 2016					



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

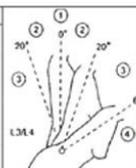
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

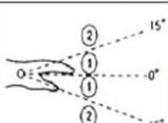
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

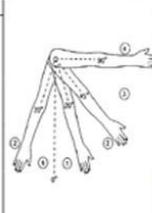
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



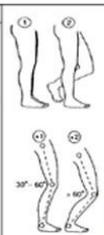
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**2**

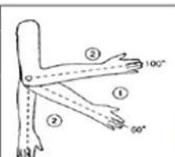
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 6**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

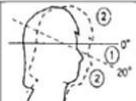
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Verónica Durán	<b>CARGO:</b>	Jefa Talento Humano	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 30 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

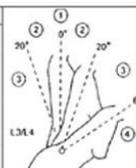
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	
>20° flexión o en extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral



**2**

**TRONCO**

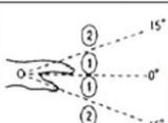
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**3**

**MUÑECAS**

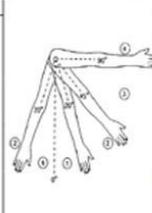
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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.
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



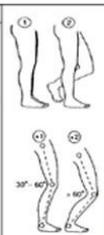
**2**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

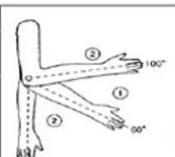
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 >100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 7**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 2**

**Nivel de riesgo Medio**

**Actuación Es necesaria la actuación**

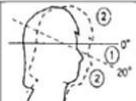
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Jenny Alvarado	<b>CARGO:</b>	Tesorera	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 42 seg
				22 – febrero - 2016	



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

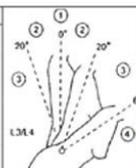
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**2**

**TRONCO**

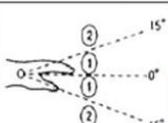
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

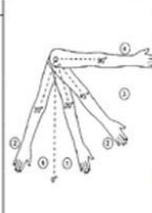
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°- 90°	3	
>90° flexión	4	



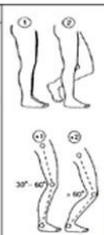
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>S</b>

**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)



**1**

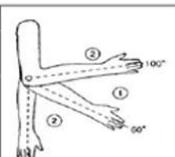
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

**Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> 6**

**Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> 2**

**Nivel de riesgo Medio**

**Actuación Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Liduvina Sánchez	<b>CARGO:</b>	Trabajadora Social	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 1 min. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

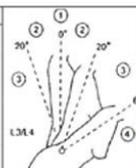
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

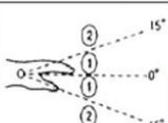
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

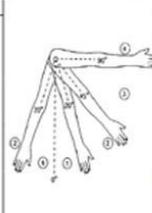
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



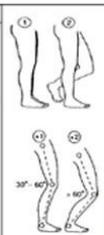
**3**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

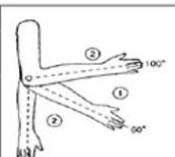
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.					
NOMBRE:	Geovanny Mosquera	CARGO:	Traumatólogo	EVIDENCIA:	Video: 50 seg.      22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

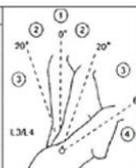
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



2

**TRONCO**

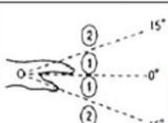
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



2

**MUÑECAS**

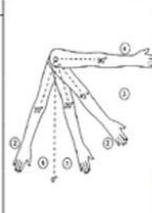
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



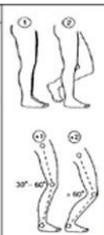
2

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



1

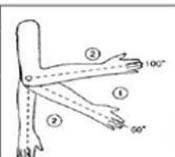
**CARGA / FUERZA**

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

0

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

0

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **5**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

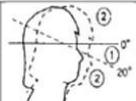
		<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>			
<b>EVALUACIÓN ERGONÓMICA MEDIANTE EL MÉTODO R.E.B.A.</b>					
<b>NOMBRE:</b>	Juan Pablo Álvarez	<b>CARGO:</b>	Jefe de USST	<b>EVIDENCIA:</b>	Video: 31 seg. 22 – febrero - 2016



**MÉTODO R.E.B.A. (Hoja de datos):**

**CUELLO**

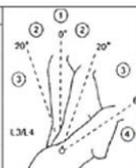
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o en extensión	2	



**1**

**TRONCO**

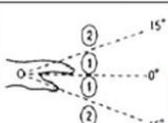
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



**2**

**MUÑECAS**

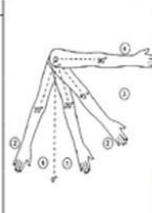
Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



**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	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
flexión 45°-90°	3	
>90° flexión	4	



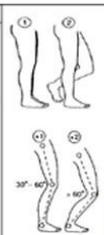
**1**

**ACTIVIDAD MUSCULAR**

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	<b>S</b>
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	<b>n</b>

**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)



**1**

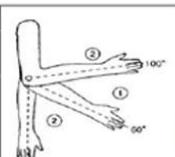
**CARGA / FUERZA**

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

**0**

**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
flexión < 60° 0 > 100°	2



**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 inaceptable usando otras partes del cuerpo

**0**

**NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:**

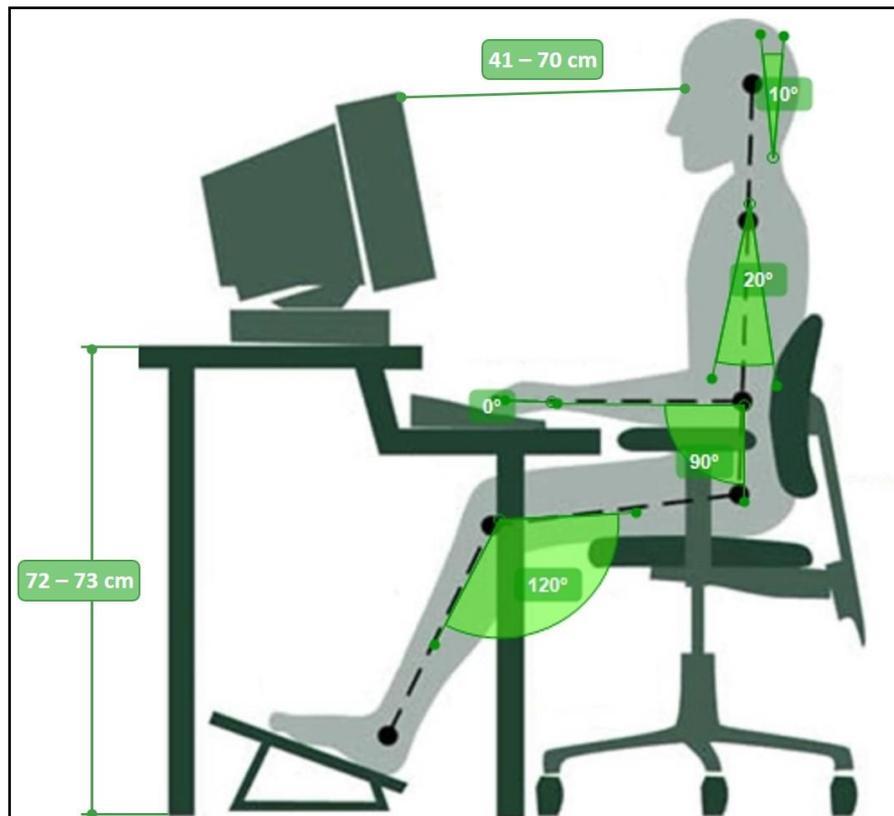
Puntuación final REBA<sup>(1-15)</sup> **4**

Nivel de acción<sup>(0-4)</sup> **2**

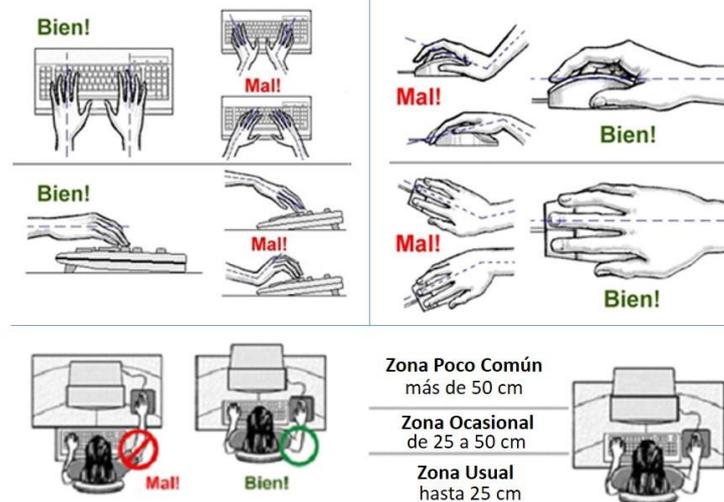
Nivel de riesgo **Medio**

Actuación **Es necesaria la actuación**

Anexo 5. Posiciones ideales al usar una computadora.



Posición correcta de las manos



**Zona poco común:** Para objetos menos utilizados que solo basta con ser mirados. Ejemplos: retratos, reloj, portalápiz, etc.

**Zona Ocasional:** Para objetos que se utilizan periódicamente. Ejemplo: teléfono, calculadora, libreta, etc.

**Zona Usual:** para objetos que se utilizan frecuentemente. Ejemplo: teclado, ratón.

## Anexo 6. Procedimiento para el uso adecuado de computadoras.

 <b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b> <small>GAD MUNICIPAL</small>	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST-006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	<b>PRIMERA</b>
	<b>PÁGINA:</b>	<b>1 de 8</b>
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

- **OBJETIVO**

- Establecer estándares y procedimientos necesarios para el uso adecuado de computadores, a fin de reducir los riesgos de lesiones ergonómicas por el uso del mismo.

- **ÁMBITO DE APLICACIÓN**

- El presente procedimiento será aplicable en todos los puestos de trabajo donde se utilice un computador como herramienta laboral.

- **RESPONSABLES**

- Jefe de la Unidad de Seguridad y Salud en el trabajo de la institución.

- **NORMATIVA APLICABLE / REFERENCIAS**

- Constitución de la República del Ecuador; art. 326 numeral 5; 2008.
- Código del Trabajo; art. 38, 410; 2013
- DECRETO EJECUTIVO 2393; REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES Y MEJORAMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO
- RESOLUCIÓN No. C.D.513, "REGLAMENTO DEL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO"; 2016.

- **METODOLOGÍA / DESARROLLO**

Con la finalidad de disminuir los riesgos ergonómicos que se pueden generar por el uso inadecuado del computador, se ha planteado los siguientes procedimientos a seguir:

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC- USST-006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	2 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

1. Disposición del puesto de trabajo:

- El puesto de trabajo debe mantenerse ordenado y limpio, clasificando los implementos de oficina según su frecuencia de uso, a fin de ubicar lo que se usa de manera frecuente más cerca que lo que se utiliza periódicamente como se muestra en la siguiente figura.

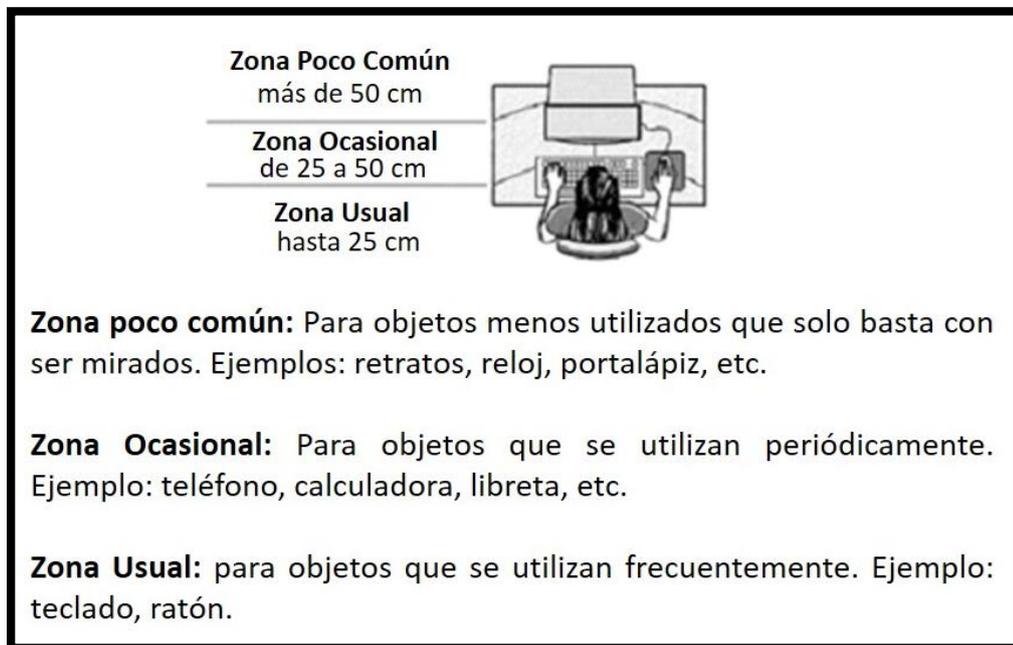


Figura 1.- Disposición del puesto de trabajo.

2. Inmobiliario:

- La altura de la mesa de estar entre 72 cm y 76 cm desde el tablero hacia el suelo.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST- 006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	3 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

- La silla debe ser lo suficientemente cómoda, con sus cojines acolchados y en buen estado; que tenga reposabrazos a la altura del tablero de la mesa; un espaldar curvo y suficiente para sostener la columna vertebral; con el borde del asiento inclinado hacia abajo, de tal manera que no presione los muslos; de fácil movilidad y a una altura regulable para lograr un ángulo de 90° entre los muslos y la pantorrilla.
  
- El monitor debe estar ubicado al frente del usuario a una distancia entre 41 cm y 70 cm de sus ojos, evitando fuentes de luz que puedan producir deslumbramientos.
  
- El teclado del usuario debe encontrarse a la misma altura de sus codos en flexión, con el espacio suficiente entre este y el borde de la mesa para que el usuario pueda apoyar en ella las palmas de las manos.
  
- El mouse debe estar ubicado sobre el tablero de trabajo, a una distancia cercana al teclado, para evitar extender el brazo en su manipulación.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC- USST-006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	4 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

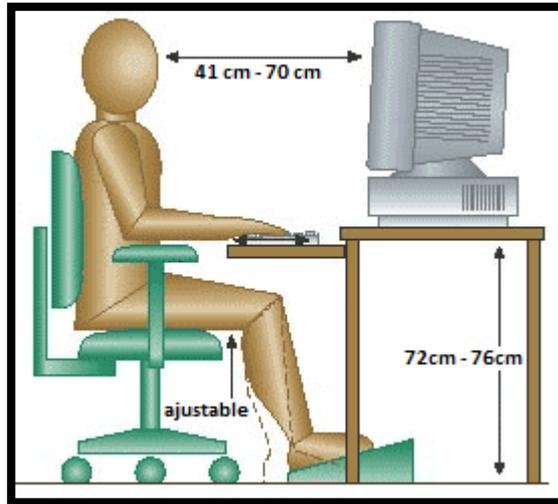


Figura 2. Dimensiones recomendadas para el inmobiliario

3. Posturas adecuadas:

- Cuello en flexión hasta máximo 10° de inclinación con respecto al tronco, esto se lo logra manteniendo el mentón en paralelo con el suelo.
- Debe trabajar sentado con el tronco erguido, apoyando completamente la espalda al respaldo de la silla.
- Brazos en flexión hasta máximo 20° de inclinación con respecto al tronco, los brazos deben estar lo más cercanos al tronco y paralelos al mismo.
- Antebrazo en flexión a 90° con respecto a la prolongación del brazo.
- Las muñecas deben seguir la prolongación del antebrazo, evitando la flexión o la extensión de las mismas.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST- 006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	5 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

- Las piernas deberán asentarse por completo en el suelo o en un reposa pies, formando un ángulo entre 90° y 120° entre los muslos y las pantorrillas.



Figura 3. Posturas adecuadas.

4. Actividad y Carga laboral:

- Se recomienda hacer una o dos pausas en las labores por cada jornada de trabajo, de unos minutos para evitar el estatismo postural.
- Se pueden aplicar ejercicios que ayuden a liberar las cargas posturales críticas.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST-006</b>
	<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b> PRIMERA <b>PÁGINA:</b> 6 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		



Figura 4. Ejercicios de estiramiento para el cuello.

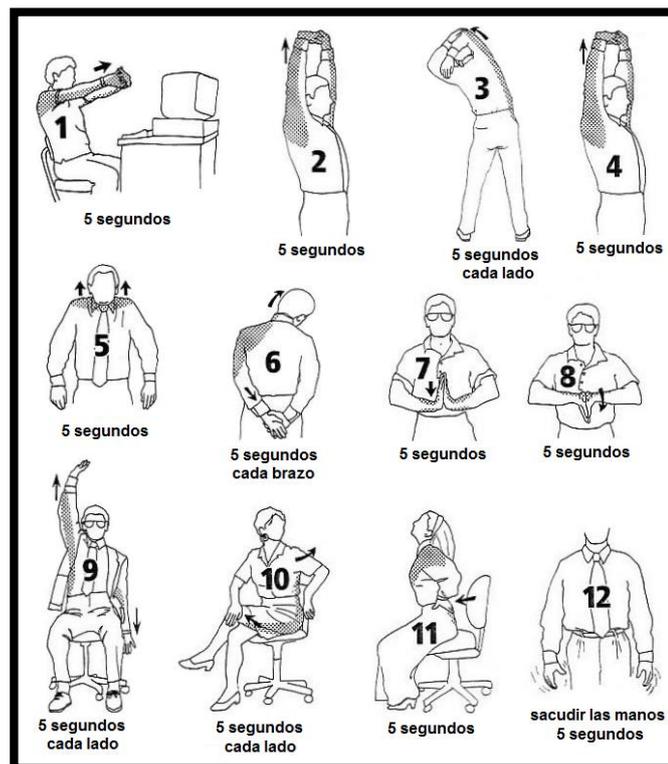


Figura 5. Ejercicios de estiramiento en oficina.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST- 006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	7 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

5. Agentes Externos:

- Iluminación: Para el trabajo en computadoras, se requiere de un buen ambiente lumínico, de preferencia no menor a 200 luxes, procurando que las fuentes lumínicas ya sean naturales o artificiales no provoquen deslumbramientos de pantalla o incómodos reflejos en la misma.
  
- Temperatura Ambiental: Debido a que el trabajo en oficinas es un trabajo sedentario, sin esfuerzo físico importante, es recomendable mantener una temperatura ambiental entre 19°C. y 24°C, esto se lo puede medir con un termómetro ambiental que esté correctamente calibrado.
  
- Ruido: en cuanto a ruido en oficinas, se debe procurar no sobrepasar los 85 dB, una prueba inmediata y sencilla para evaluar si hay algún tipo de problema sonoro, se la realiza verificando si hay dificultades en la comunicación en una conversación normal entre dos personas, de ser este el caso, probablemente el ambiente sonoro supera los 85 dB, aunque se requerirá de un análisis técnico en todos los casos.

• **GLOSARIO Y DEFINICIONES**

- Art: Artículo.
  
- Carga laboral: es la cantidad de actividades que puede asignarse a un trabajador dentro de su jornada de trabajo.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 

	<b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE LA MUJER Y EL NIÑO DE CUENCA</b>	<b>PRO-FMMNC-USST- 006</b>
<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>VERSIÓN:</b>	PRIMERA
	<b>PÁGINA:</b>	8 de 8
<b>PROCEDIMIENTO PARA EL USO ADECUADO DE COMPUTADORAS</b>		

- Ergonomía: Es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.
- Estatismo postural: Es la inmovilización de uno o varios segmentos corporales en determinadas posturas que genera contracción muscular.
- Flexión: Movimiento que consiste en doblar el cuerpo o uno de sus miembros.
- FMMNC: Fundación Municipal de la Mujer y el Niño de Cuenca.
- Luxes: El lux es la unidad derivada del Sistema Internacional de Unidades para la iluminancia o nivel de iluminación.
- Postura Forzada: Posiciones o movimientos inadecuados o forzados que pueden generar problemas para la salud si se realizan con frecuencias altas o durante periodos prolongados de tiempo.
- PRO: Procedimiento.
- USST: Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo.

• **BIBLIOGRAFÍA**

- DECRETO EJECUTIVO 2393; REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES Y MEJORAMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO; NTP 232: Pantallas de visualización de datos (P.V.D.): fatiga postural.  
Disponible en: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_232.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_232.pdf).  
Visitado en: mayo-162016.

<b>ELABORADO POR:</b> ING. JUAN PABLO ÁLVAREZ	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>REVISADO POR:</b> DRA. VERÓNICA DURAN	<b>FECHA:</b> 12 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 
<b>APROBADO POR:</b> DR. GUSTAVO DUQUE PROAÑO	<b>FECHA:</b> 16 – MAY – 2016	<b>FIRMA:</b> 