



Evaluación carga postural método REBA

GARBI TURISTICA S.L.
HOTEL GARBI IBIZA SPA

Puesto de Trabajo: Camarero/a de Cafetería/ Restaurante

Carrer de la Murtra, 5.
Sant Jordi de ses Salines (Balears)

CIF: B07723067
Contrato S.P.A. nº 84384

Septiembre de 2019

 **quirónprevención**

Índice

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1 DATOS DE LA EMPRESA	3
1.2 OBJETO DE ESTUDIO	3
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	3
1.4 DATOS DE LAS VISITAS	4
1.5 INFORMACIÓN SUMINISTRADA POR LA EMPRESA	4
2. DATOS GENERALES	5
2.1 ACTIVIDAD DE LA EMPRESA Y PROCESO PRODUCTIVO	5
2.2 PUESTO DE TRABAJO/TRABAJADORES Y TAREAS OBJETO DE ESTUDIO	5
3. METODOLOGIA DE LA EVALUACION	7
3.1 DEFINICIONES Y CONCEPTOS TÉCNICOS	7
3.2 PROCEDIMIENTO	7
3.2.1 COMBINACIONES POSTURALES Y PUNTUACIÓN ASIGNADA	12
3.2.2 CALCULO DE LA PUNTUACIÓN FINAL	15
3.2.3 CRITERIO DE EVALUACIÓN	16
3.3 CONDICIONES DE REALIZACIÓN	17
4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	18
5. RECOMENDACIONES	19
ANEXO I: FOTOGRAFIAS DE LAS POSTURAS ANALIZADAS	
ANEXO II: RESULTADOS OBTENIDOS	

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Datos de la empresa

Razón Social:..... GARBI TURISTICA S.L.
Domicilio Social: Carrer de la Murtra, 3
Nº Contrato SPA:..... 84384
Identificador:..... HOTEL GARBÍ IBIZA SPA
Centro de trabajo..... Carrer de la Murtra, 5 Sant Jordi de Ses Salines (Balears)

1.2 Objeto de estudio

El presente informe se ha elaborado a petición de la empresa GARBI TURÍSTICA SL, con el fin de realizar un análisis de la carga postural, y actualizar el estudio de carga física realizado para este mismo puesto de trabajo, camarero/a de cafetería / restaurante.

La finalidad principal del estudio es la valoración del riesgo postural de cuerpo entero que puede tener el trabajador debido a su trabajo.

El objetivo es exclusivamente preventivo y quiere servir como instrumento para una correcta planificación de acciones destinadas a la protección de la salud de los trabajadores, en cumplimiento de las obligaciones generales y específicas indicadas en la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995)** y su modificación posterior, Ley 54/2003.

1.3 Justificación del estudio

La justificación de la evaluación de las posturas de trabajo, viene dada por la legislación o disposiciones relativas a la materia, entre las cuales destacan:

- La **Ley 31/1995**, de Prevención de Riesgos Laborales y su posterior modificación (**Ley 54/2003** de 12 de diciembre), de reforma del marco normativo de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que en su artículo 15, Principios de la acción preventiva, en su apartado d) establece que se debe *“Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la **concepción de los puestos de trabajo**, así como a la elección de los equipos y los **métodos de trabajo** y producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a **reducir los efectos del mismo en la salud.**”*
- El R.D. 39/97, por el que se prueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, que en su artículo 2.2 establece que “La puesta en práctica de toda acción preventiva requiere, en primer término, el conocimiento de las condiciones de cada uno de los puestos de trabajo, para identificar y evitar los riesgos y evaluar los que no puedan evitarse.”
- La norma **UNE 81-425**, Principios ergonómicos a considerar en el proyecto de los sistemas de trabajo, dispone que “El trabajo debe ser proyectado de forma que se evite **toda la carga inútil o excesiva de los músculos, las articulaciones y ligamentos**,.....,” “Durante la realización de los movimientos, sus amplitudes, esfuerzos, velocidades y ritmos deberán estar equilibrados.”

1.4 Datos de las visitas

FECHA:	12/09/2019 (Trabajo de campo)
TÉCNICO DE QUIRON PREVENCIÓN:	REBECA LÓPEZ VIDAL
PERSONA DE CONTACTO:	Fernando Ruiz (Director)
ACOMPAÑANTES:	Paco (Maître) Noelia Ruiz(Camarera de Restaurante)

1.5 Información suministrada por la empresa

La empresa ha facilitado la siguiente documentación:

- Información relativa a la organización: partes de trabajo del departamento de pisos, funciones y/o tareas realizadas por las camareras de pisos, datos sobre **horarios, pausas, turnos**, etc...
- Información sobre los equipos de trabajo utilizados para el desarrollo de la tarea en el puesto de camarera de pisos.
- Relación de trabajadores en el puesto de camarera de pisos a fecha del estudio.
- Información sobre el organigrama del establecimiento hotelero.

2. DATOS GENERALES

2.1 Actividad de la empresa y proceso productivo

La actividad principal de GARBI TURISTICA, SL, es la promoción y explotación de instalaciones hoteleras.

El centro de trabajo, objeto de este informe, **HOTEL GARBÍ IBIZA SPA**, se encuentra situado en el Carrer La Murtra Gavina, 5 en Sant Jordi de Ses Salines (Balears). Es un hotel de cuatro estrellas, dispone de un Restaurante/ cafetería y dos bares.

El estudio se ha realizado en el Departamento de Restaurante/ Cafetería, más concretamente para el puesto de Camarera. Las Camareras trabajan a jornada completa, en turno partido. Realizan 4 horas de mañana y 4 horas de tarde.

2.2 Puesto de trabajo/trabajadores y tareas objeto de estudio

En función de la información suministrada por la empresa, se ha determinado que el puesto con un riesgo potencial de carga postural es el de **CAMARERA/O**.

A continuación se expone información relativa al puesto de trabajo y las tareas que se analizan:

- **Puesto de trabajo:** Camareros.
- **Trabajadores:** Actualmente existen 12 trabajadores en este puesto de trabajo, aunque puede variar según la ocupación del hotel.

Todos ellos realizan las mismas funciones.

Según información facilitada por el Maître, los Camareros a jornada completa distribuyen las tareas en función de las mesas que haya. Entre 12 y 8 mesas se reparten los camareros y áreas.

Aunque esta distribución puede variar en función del tipo de clientes u ocupación, o si ese día hay más o menos clientes.

La apertura del Restaurante/ cafetería es de Lunes a Domingo, con un horario de 8 a 12 horas, y de 18.30- 22.30 horas.

- **Tipos de mesas, sillas, distribución:**

Se dispone de 120 mesas rectangulares, de aprox. Unos 75 cm de altura. En las que se pueden sentar un número máximo de 400 personas de aforo permitido. Colocadas encima de suelo cerámica antideslizante.

El Restaurante está dispuesto en forma de bufete, que se encuentra situado a un lado del local sin entorpecer el paso.

Al ser 12 trabajadores, y con una jornada partida, se dividen la sala, atendiendo cada un promedio de unas 40- 50 mesas, más o menos de la misma afluencia tanto por la mañana, como por la tarde.

Las sillas son voluminosas y no muy pesadas.

El trabajo se desarrolla principalmente en el interior del Restaurante/ Cafetería, así como en el pequeño office que tienen en la parte interior, dónde se encuentra la cocina y la zona del lavavajillas, el material para reponer vajilla, cubiertos, servilletas, copas de vino y vasos.

- **Descripción tarea:** (ej. Turno de mañana, jornada completa): Los trabajadores comienzan la jornada realizando retirada de mesas sirviendo café, leche, té... Se acercan a las barras a recoger y llevar a la mesa. Retiran sin bandeja vajilla, cubiertos, vasos o copas, y restos... y lo llevan a su carrito (que lo suelen tener en un sitio que no estorbe). Una vez recogido limpian la mesa y cambian los salvamanteles. Cuando tienen lleno el carrito de retirar toda la vajilla y enseres de la mesa, empujan el carrito lleno a la zona del lavavajillas donde deposita todo: tazas, cubiertos, platos, vasos, copas... donde corresponde. Y vuelve a la sala con el carrito vacío, para volver a realizar la misma operación. Y si la sala se encuentra un poco más vacía pasa con el carrito vacío cerca de las mesas para recoger y depositarlo directamente en el carrito.

Una vez recogidas todas las mesas montan las mesas. Se dirigen con el carrito a la cocina y colocan en el carrito las cajas apilables llenas de vasos que se encuentran en una pila colocada en la cocina, luego coge servilletas de papel situadas en unas estanterías situadas en la entrada de la cocina. Y de la zona donde se encuentra el lavavajillas coge los cubiertos y los repone en una cajonera situada en la sala, que a la hora de montar las mesas, los cubiertos los cogen de ahí. Montan las mesas una vez tienen toda la vajilla, cubiertos, vasos, copas...

Para acabar de montar las mesas limpian las sillas.

Se ha seleccionado para el estudio, de entre todas las tareas que realizan, las más frecuentes y aquellas que en principio son más desfavorables para el trabajador:

- **Desmontaje mesas:** Se analizan las posturas que adopta la trabajadora para realizar la recogida de vajilla (tazas, vasos, platos...), lo que implica la retirada de la vajilla sucia, retirar tazas, vasos, platos... y colocación de dicha vajilla/ utensilios en el carrito en el que va a transportar todo el material a la zona de lavavajillas.

- **Limpieza y preparación Carrito:** Se han escogido las posturas adoptadas durante el desplazamiento del carrito hasta el lavavajillas y vaciado completo de éste. Y análisis de posturas para la limpieza de éste utilizando el trapo, tanto para las zonas de fácil acceso como para zonas poco accesibles (diferentes alturas) y se analizan también las posturas que adopta la trabajadora a la hora de preparar el carrito, la limpieza de éste y la colocación de utensilios para cubiertos.

- **Limpieza de mesas y sillas:** Se analizan las posturas adoptadas durante la limpieza de las mesas.

- **Montaje mesas:** Se analizan las posturas adoptadas durante el montaje de las mesas con salvamanteles, colocación de cubiertos, copas, vasos, servilletas de papel.

3. METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

3.1 Definiciones y conceptos técnicos

A continuación se explica el significado de algunos parámetros y conceptos técnicos a los que se hace referencia en este informe:

Tarea

Unidad de trabajo con principio y fin claramente definidos. Operación o conjunto de operaciones que requieren para su ejecución esfuerzos físicos y/o mentales.

Postura

Posición de los grupos musculares y movimientos utilizados por las principales articulaciones del organismo para la secuencia de acciones que conforman una tarea.

Posturas forzadas

Posiciones del cuerpo fijas o restringidas, posturas que sobrecargan los músculos y tendones, posturas que sobrecargan las articulaciones de manera asimétrica y/o posturas que producen carga estática en la musculatura.

Riesgo postural

Riesgo asociado a una mayor probabilidad de desarrollar una lesión o enfermedad determinada. Viene dado por las posturas inadecuadas o forzadas.

Alteraciones musculoesqueléticas

Alteración de la unidad musculotendinosa, los nervios periféricos y del sistema vascular.

Segmento corporal

Es cada una de las áreas anatómicas en las que se ha dividido el cuerpo para su estudio, generalmente comprendidas entre dos articulaciones como por ejemplo el brazo (entre el hombro y el codo), antebrazo (entre codo y muñeca), etc.

Rango de movimiento

Es la amplitud de movimiento de una determinada articulación, expresada en grados, que está determinada por su constitución anatómica (huesos, músculos, ligamentos).

3.2 Procedimiento

El apartado 3 del artículo 5. del Real Decreto 39/97, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, establece como métodos o criterios de evaluación, cuando la evaluación exija la realización de mediciones, análisis o ensayos y la normativa no indique o

concrete los métodos que deben emplearse, o cuando los criterios de evaluación contemplados en dicha norma deban ser interpretados o precisados a la luz de otros criterios de carácter técnico, se podrán utilizar, si existen, los métodos o criterios recogidos en:

- Normas UNE.

Guías del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, del Instituto Nacional de Silicosis y protocolos y guías del Ministerio de Sanidad y Consumo, así como de Instituciones competentes de las Comunidades Autónomas.

- Normas Internacionales.

En ausencia de los anteriores, guías de otras entidades de reconocido prestigio en la materia u otros métodos o criterios profesionales descritos documentalmente que proporcionen confianza sobre su resultado.

Quirón prevención ha elaborado la siguiente metodología basándose en la **NTP 601: Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. Método REBA (Rapid Entire Body Assessment)**, publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, que desarrolla este método para estimar el riesgo de padecer desórdenes corporales relacionados con el trabajo.

El método REBA es un sistema de análisis que incluye factores de carga postural dinámicos y estáticos, la interacción persona-carga, y un nuevo concepto que incorpora tener en cuenta lo que llaman “la gravedad asistida” para el mantenimiento de la postura de las extremidades superiores, es decir, la ayuda que supone la propia gravedad para mantener la postura del brazo (por ejemplo, es más costoso mantener el brazo levantado que tenerlo colgando hacia abajo aunque la postura esté forzada).

El presente método no trata de ser exhaustivo, sino aplicable a la mayoría de las situaciones, de tal forma que sirva de guía para una primera aproximación en la identificación de la existencia del riesgo. Proporciona una valoración rápida y sistemática del riesgo postural del cuerpo entero que puede tener el trabajador debido a su trabajo, y un nivel de acción a través de la puntuación final con una indicación de urgencia. A partir de este primer análisis, aquellos puestos o tareas en los que se detecten condiciones críticas, es decir un riesgo elevado, deberán ser sometidos a un examen más exhaustivo con otros métodos.

El método REBA se basa en diagramas de posturas corporales y tres tablas de puntuación que corresponden a las combinaciones de los distintos segmentos del cuerpo analizados. Se agrupan para su estudio los segmentos corporales en dos partes: “A” y “B”. El grupo “A” incluye tronco, cuello y piernas; y el grupo “B” está formado por los brazos y muñecas.

El primer paso para estimar el riesgo, es seleccionar las posturas que se van a analizar (durante la realización de la tareas se escogen las posturas más frecuentes y aquellas que en principio son más penosas para el trabajador); observar al trabajador, hacer fotografías y tomar nota de la posición de los distintos segmentos corporales definidos para el grupo A y el grupo B. Posteriormente se asignan puntuaciones y correcciones siguiendo las pautas que a continuación se especifican:

Grupo A

Comprende los segmentos corporales definidos por el tronco, el cuello y las piernas. Se incluye también, dentro de las secciones que estudian los movimientos o posturas, la torsión o inclinación lateral y la flexión de las rodillas. La clasificación de los movimientos y su correspondiente puntuación es la siguiente:

❖ **Posturas del tronco:** los rangos de movimiento son

- Erguido (puntuación 1)
- Flexión o extensión de 0°-20° (puntuación 2)
- Flexión entre 20°-60° o extensión > 20° (puntuación 3)
- Flexión > 60° (puntuación 4)

Corrección:

- Si hay inclinación lateral o torsión del tronco, se le suma +1.

En la figura 1 se recogen estos movimientos y sus respectivas puntuaciones.

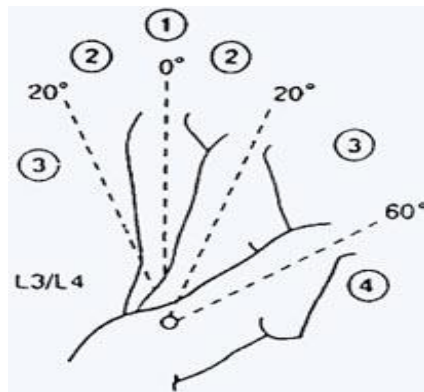


FIG. 1: Posturas del tronco

❖ **Posturas del cuello:** los rangos de movimiento para el cuello se puntúan como sigue:

- Flexión 0º-20º (puntuación 1)
- Flexión > 20º o extensión (puntuación 2)

Corrección:

- Si hay inclinación lateral o torsión, se le suma +1.

En la figura 2 se recogen los movimientos del cuello y sus respectivas puntuaciones.

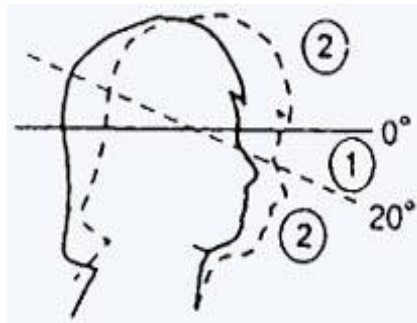


FIG. 2: Posturas del cuello

❖ **Posturas de las piernas:** las posiciones de las piernas se puntúan de la manera siguiente:

- Soporte bilateral, andando o sentado (puntuación 1)
- Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable (puntuación 2)

Correcciones:

- Si hay flexión de rodillas entre 30º-60º, se le suma +1.
- Si las rodillas están flexionadas > 60º, se le suma +2 (excepto la postura sedente).

En la figura 3 se recogen las posiciones de las piernas y sus respectivas puntuaciones.

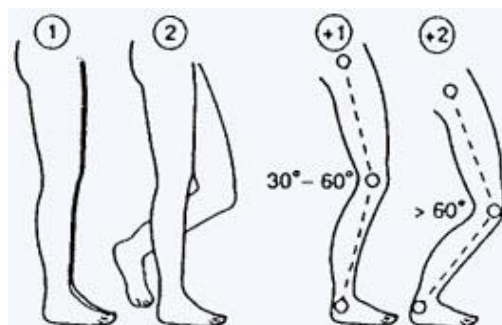


FIG. 3: Posturas de las piernas

Grupo B

Comprende los segmentos corporales definidos por los brazos, antebrazos, y las muñecas. Se incluye también, dentro de las secciones que estudian los movimientos o posturas, la rotación, la abducción (separación), la elevación del hombro, la torsión o inclinación lateral y la existencia de apoyo o de una postura a favor de la gravedad. La clasificación de los movimientos y su correspondiente puntuación es la siguiente:

❖ **Posturas de los brazos:** los rangos de movimiento se puntúan de la forma siguiente:

- Flexión o extensión de 0° - 20° (puntuación 1)
- Extensión $> 20^{\circ}$ (puntuación 2)
- Flexión entre 20° - 45° (puntuación 2)
- Flexión entre 45° - 90° (puntuación 3)
- Flexión $> 90^{\circ}$ (puntuación 4)

Correcciones:

- Si hay abducción (separación) o rotación, se le suma +1.
- Si existe elevación del hombro, se le suma +1
- Si hay apoyo de brazos o postura a favor de la gravedad, se resta -1

En la figura 4 se recogen las posiciones de los brazos y sus respectivas puntuaciones.

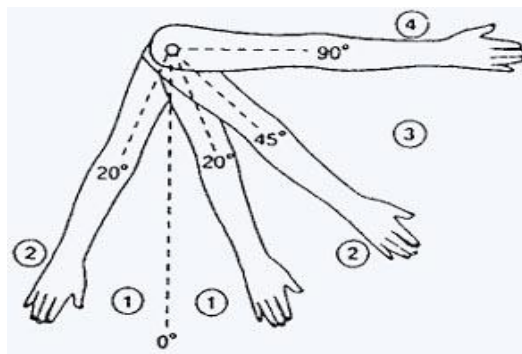


FIG. 4: Posturas de los brazos

❖ **Posturas de los antebrazos:** los rangos de movimiento puntuables son:

- Flexión entre 60° - 100° (puntuación 1)
- Flexión $< 60^{\circ}$ o $> 100^{\circ}$ (puntuación 2)

No se establecen correcciones.

En la figura 5 se recogen las posiciones de los brazos y sus respectivas puntuaciones.

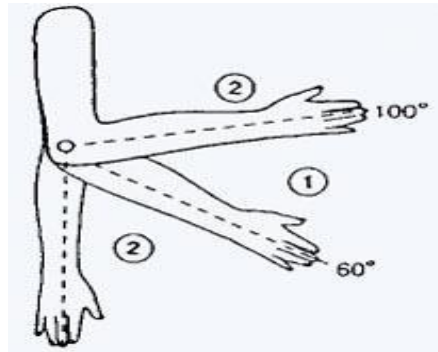


FIG. 5: Posturas de antebrazos

❖ **Posturas de las muñecas:** los movimientos de las muñecas se puntúan como sigue:

- Flexión o extensión entre 0°-15° (puntuación 1)
- Flexión o extensión > 15° (puntuación 2)

Correcciones:

- Si hay torsión o desviación lateral, se le suma +1.

La figura 6, recoge los movimientos de las muñecas y su puntuación.

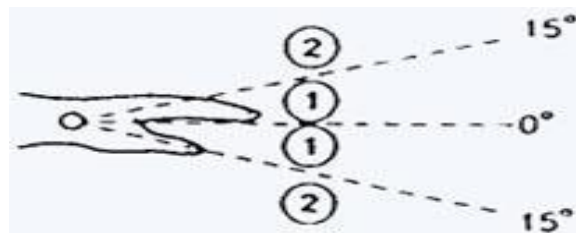


FIG. 6: Movimientos de las muñecas

3.2.1 Combinaciones posturales y puntuación asignada

El **grupo A** tiene un total de 60 combinaciones posturales para el tronco, cuello y piernas. La puntuación obtenida para cada segmento se codificará en la tabla A (tabla de triple entrada). La puntuación obtenida en la tabla A estará comprendida entre 1 y 9. A este valor se le debe añadir la puntuación resultante de la carga/fuerza cuyo rango está entre 0 y 3. (Ver tabla Nº 1).

El **grupo B** tiene un total de 36 combinaciones posturales para la parte superior del brazo, parte inferior del brazo y muñecas. La puntuación final de este grupo (como se recoge en la tabla B, también de triple entrada) está entre 0 y 9. A este resultado se le debe añadir el obtenido de la tabla de agarre, es decir, de 0 a 3 puntos. (Ver tabla Nº 2).

Para el grupo B se analizan ambas extremidades superiores, pero para la obtención del resultado final se utiliza sólo el valor del más desfavorable.

Nº 1: Tabla A y tabla carga/fuerza

TABLA A

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

TABLA CARGA/FUERZA

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

Nº 2: Tabla B y tabla agarre

TABLA B

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

TABLA AGARRE

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

Los resultados de la tabla A y de la tabla B se combinan en la tabla C (Ver tabla Nº 3) para dar un total de 144 posibles combinaciones, y finalmente se añade el resultado de la actividad.

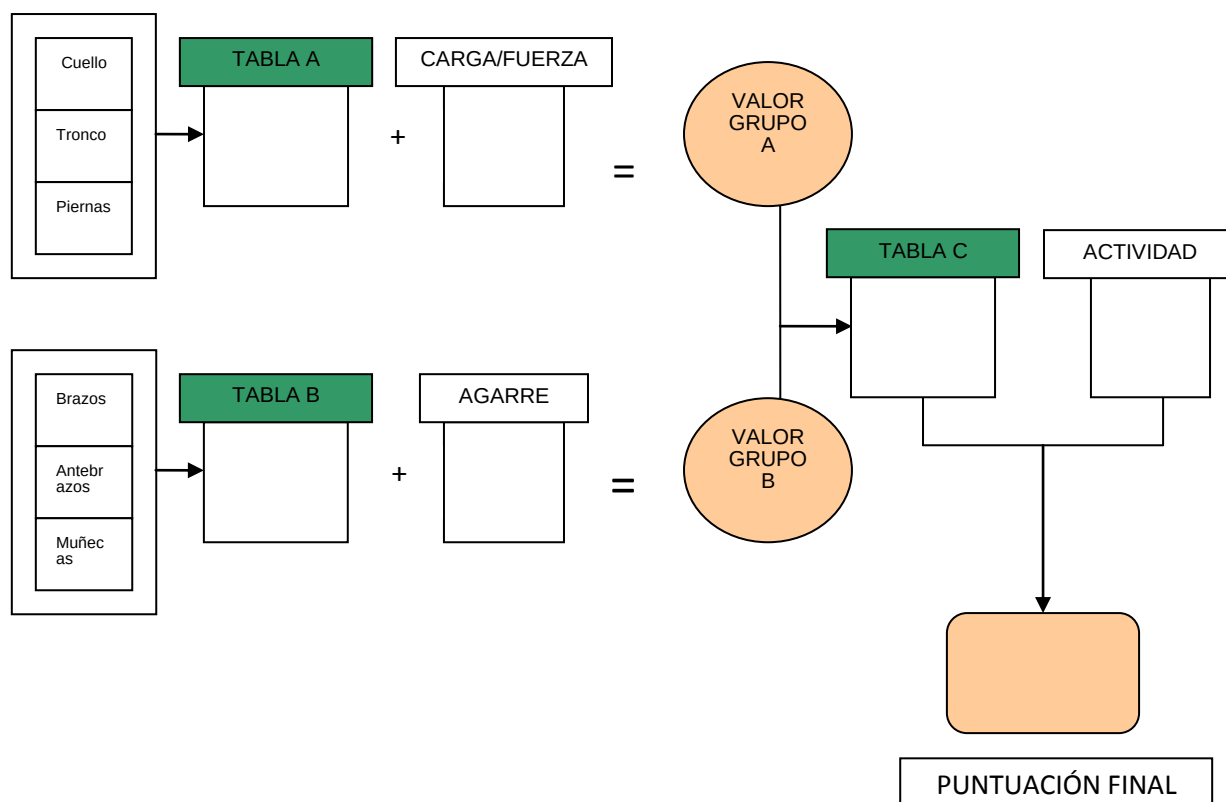
Todo ello dará una **puntuación final** que indica el riesgo que supone desarrollar el tipo de tarea analizada, es decir, el riesgo postural que puede tener el trabajador en la postura estudiada; y además proporciona los niveles de acción necesarios en cada caso.

Nº 3: Tabla C y puntuación de la actividad

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

3.2.2 Cálculo de la puntuación final

La obtención del valor final para cada postura analizada, se obtiene de las combinaciones obtenidas en las tablas y la suma de los factores adicionales anteriormente descritos (fuerza/carga; agarre y actividad) cuando estén presentes, según el siguiente esquema:



3.2.3 Criterio de evaluación

El criterio para indicar el nivel de riesgo detectado se establece en función del resultado final obtenido. La puntuación final será un valor comprendido en un rango entre 1-15 puntos que indica:

1 PUNTO: Se corresponde a un nivel de acción 0 y a un **nivel de riesgo inapreciable**. Significa que no es necesaria ninguna intervención al respecto ni un análisis posterior.

2-3 PUNTOS: Equivale a un nivel de acción 1 y a un **nivel de riesgo bajo**. Significa que puede ser necesaria alguna intervención y/o un análisis posterior.

4-7 PUNTOS: Corresponde a un nivel de acción 2 y a un **nivel de riesgo medio**. Significa que una intervención y un posterior análisis son necesarios.

8-10 PUNTOS: Suponen un nivel de acción 3, que equivale a un **nivel de riesgo alto**, lo que implica que es necesaria una intervención y un posterior análisis a la mayor brevedad.

11-15 PUNTOS: Se corresponde a un nivel de acción 4 y a un **nivel de riesgo muy alto** que implica una actuación inmediata, tanto en la intervención como en su posterior análisis.

3.3 Condiciones de realización

Se ha informado a la trabajadora que colaboró en el estudio de evaluación, ya que es fundamental que el trabajador/a colabore adoptando una actitud natural mientras trabaja y siguiendo pautas y comportamientos de trabajo similares a los que realiza habitualmente.

Se han realizado fotografías, de las posturas adoptadas por las trabajadoras, que se incluyen en el ANEXO I.

La observación de los puestos de trabajo y de los trabajadores reflejados en el apartado 2.2 del informe, la toma de datos y las fotografías se han realizado el día 12 de Septiembre de 2019 en el turno de mañana.

4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En el ANEXO II se incluyen las fichas denominadas “Evaluación de la carga postural” donde quedan recogidos los datos relativos a las posturas analizadas, la puntuación final y el criterio de valoración para cada una de las posturas analizadas.

A continuación se proporciona un cuadro resumen de los resultados obtenidos y del nivel de riesgo correspondiente en el puesto analizado de CAMARERA DE RESTAURANTE/ CAFETERÍA.

PUESTO/ TRABAJADOR	TAREA	POSTURA SELECCIONADA	PUNTUACIÓN OBTENIDA	NIVEL DE RIESGO
CAMARERA RESTAURANTE /CAFETERÍA	1. Desmontaje de mesas	1.1 Retirada de vajilla	2	BAJO
		1.2 Colocación vajilla parte alta	5	MEDIO
		1.3 Colocación vajilla parte media	4	MEDIO
		1.4 Colocación vajilla parte baja	6	MEDIO
	2. Carrito	2.1 Desplazamiento carrito	5	MEDIO
		2.2 Vaciado parte baja	6	MEDIO
		2.3 Vaciado parte media	4	MEDIO
		2.4 Vaciado parte alta	7	MEDIO
		2.5 Vaciado Cubo Basura	3	BAJO
		2.6 Limpieza Carrito	5	MEDIO
		2.7 Puesta a punto carrito	4	MEDIO
		2.8 Reposición Mesa	6	MEDIO
	3. Limpieza Mesas y Sillas	3.1 Limpieza Mesa	4	MEDIO
		3.2 Limpieza Sillas	2	BAJO
		3.3 Material Limpieza	7	MEDIO
	4. Montaje de mesas	4.1 Montaje Mesas	3	BAJO
		4.2 Colocación Cubertería	3	BAJO
		4.3 Colocación Copas, Vasos...	3	BAJO
		4.4 Preparación Cubertería	3	BAJO

Los resultados obtenidos se consideran representativos de la situación correspondiente a las condiciones existentes en el día de la visita.

Todas las tareas analizadas se engloban en los Niveles de Riesgo **Medio y Bajo**, por lo que se requiere un análisis e intervención, pero no de manera inmediata.

5. RECOMENDACIONES

A continuación se dan una serie de recomendaciones generales que deben tenerse en cuenta para mejorar todos aquellos puestos en los que exista carga postural.

En general los movimientos y posiciones que deben intentar evitarse mientras se trabaja son:

1. Desviación de la muñeca o prono-supinación.
2. Flexión o extensión sostenida de la muñeca.
3. Repetitividad de los movimientos de la muñeca superior a 4 veces/minuto.
4. Brazos extendidos más de 20º.
5. Rotación o giro de brazos.
6. Movimientos que impliquen elevación de hombros.
7. Repetitividad del movimiento de brazos superior a 7 veces por minuto.
8. Extensión del cuello o flexión > 20º.
9. Giros o torsiones.
10. Flexión o extensión del tronco.
11. Rodillas flexionadas.
12. Apoyo sobre una pierna o posturas inestables.

Recomendaciones de la actual Evaluación de Carga Postural (Septiembre 2019):

- **Formación:** Proseguir con la organización de sesiones de Formación PRL, preferentemente con periodicidad anual y para todas las trabajadoras, respecto a los riesgos posturales derivados de su trabajo y las posturas adecuadas para su realización:
 - Remarcar la importancia de movilizar y ubicar el mobiliario de la sala (sillas, mesas) de forma que se posibilite un espacio suficiente para la adopción de posturas adecuadas en la recogida entre mesas en las que hay zonas poco accesibles.
 - Para minimizar los movimientos repetitivos en la limpieza de superficies, se recomienda alternar la utilización de ambas manos y no solo emplear la mano dominante, para así repartir la exposición a la repetitividad de gestos.
 - Priorizar la flexión de las piernas (por ejemplo que una rodilla se encuentre en el suelo apoyada y la otra flexionada formando ángulo recto) respecto a las flexiones del tronco, para poder trabajar manteniendo la espalda recta.
 - Aprovechar la presencia de ruedas en el carrito para mejorar la técnica de desplazamiento y realizar una tracción/empuje adecuada.
 - Para disminuir el esfuerzo a realizar en el momento del arranque de los carros, se deben colocar las ruedas en la misma dirección que la del movimiento. Recordar a los trabajadores que en la medida de lo posible, se debe siempre empujar el carro, evitar tirar de él y nunca tirar del carro con la espalda en torsión.

- Los camareros avisarán inmediatamente a Servicios Técnicos en caso de detectar deficiencias de funcionamiento en las ruedas de los carros.
- Cuando el maître en sus recorridos por la Sala detecten que algún trabajador que no sigue estas recomendaciones, le corregirán sobre la marcha y le recordarán e insistirán sobre la forma correcta de proceder.
- Coger las cajas que están apiladas no más alto de los hombros.
- Ofrecer y Fomentar la realización de **Vigilancia de la Salud**.
- **Organizar las baldas** de las estanterías y de los carros de limpieza, de manera que el material más pesado se coloque en las baldas intermedias, y el material menos pesado en las baldas más altas y más bajas.
- Establecer programas de **Mantenimiento preventivo** de los carros (ruedas, empuñaduras, etc).
- Adecuar la **dotación de recursos humanos** en función de los requerimientos del departamento, garantizando que los trabajadores puedan realizar pequeñas pausas periódicas.

El presente informe y sus correspondientes resultados tienen valor mientras persistan las condiciones de trabajo y cuantas otras hubieran podido condicionar la obtención de los resultados.

Por último, queremos dejar constancia de la colaboración y ayuda recibida para la realización de este trabajo por parte de todos los empleados del centro y, en particular, del personal que nos atendió y acompañó en las visitas.

Quirón prevención queda a su disposición para cualquier consulta o aclaración que precisen de este informe y, en general, para cualquier tema relacionado con la prevención de riesgos laborales.

Palma de Mallorca, 24 de Septiembre de 2019


Quirónprevención
Plaza España, 6 bajos
06001 Palma

REBECA LÓPEZ VIDAL

Técnico en Prevención de Riesgos Laborales

ANEXO I

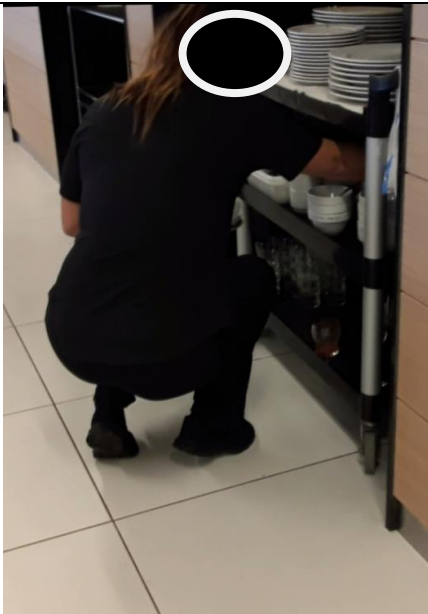
FOTOGRAFÍAS DE LAS POSTURAS ANALIZADAS



1.1 Retirada de vajilla



1.2 Colocación vajilla carrito parte alta



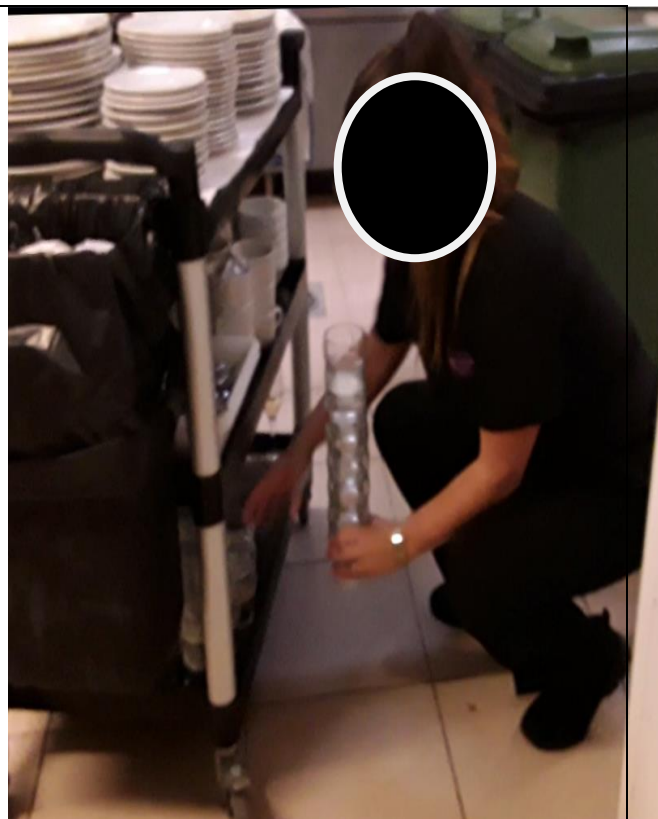
1.3 Colocación vajilla parte media



1.4 Colocación vajilla parte baja



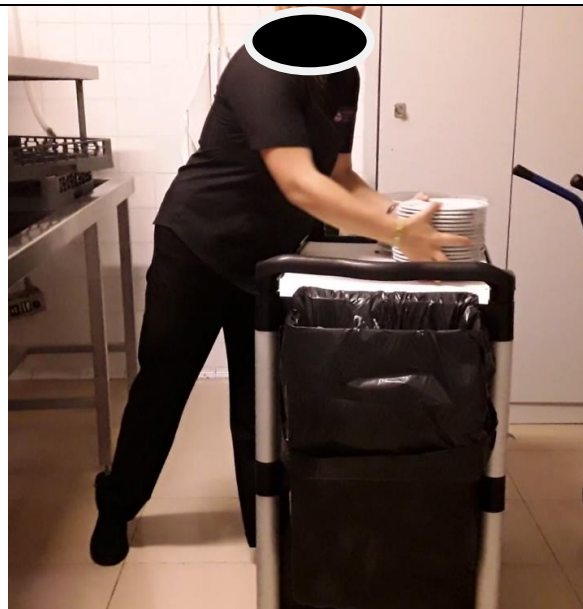
2.1 Desplazamiento carrito



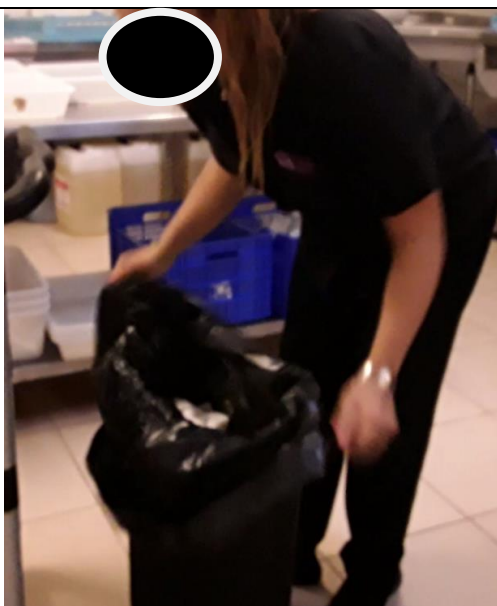
2.2 Vaciado carrito parte baja



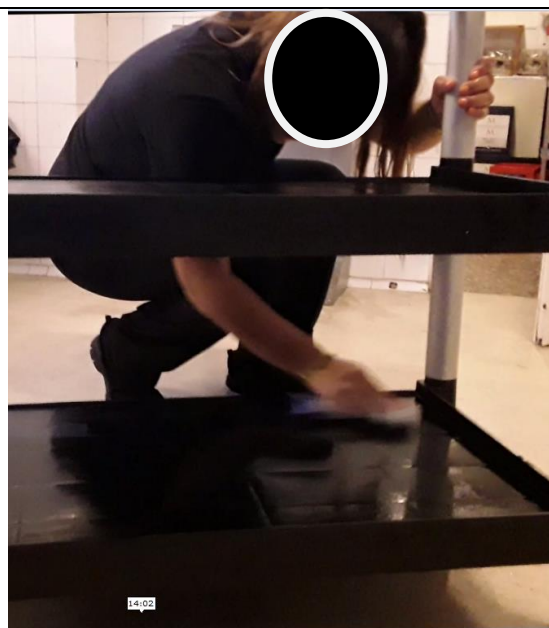
2.3 Vaciado carrito parte media



2.4 Vaciado carrito parte alta



2.5 Vaciado cubo de basura



2.6 Limpieza carrito



2.7 Puesta a punto carrito

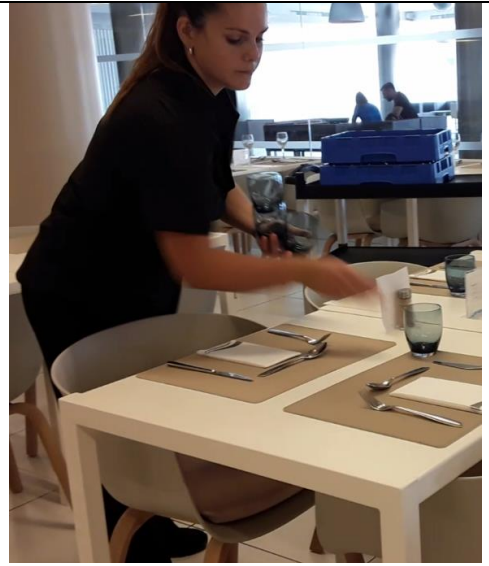


2.8 Reposición mesa

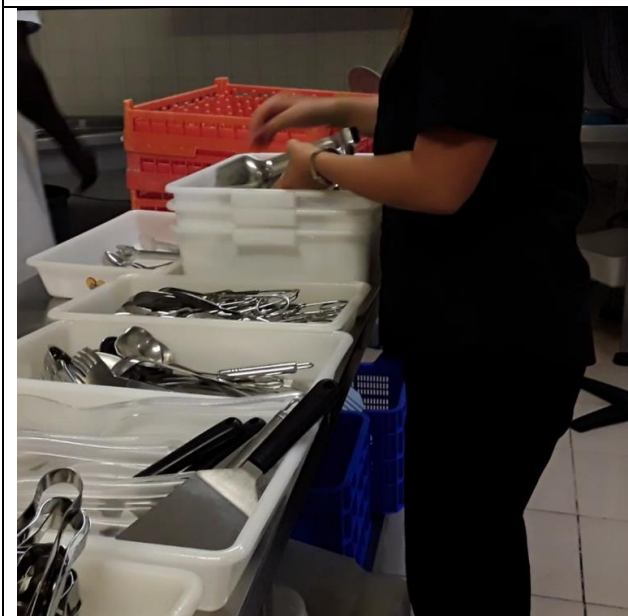
	
3.1 Limpieza mesas (Horizontal)	3.2 Limpieza sillas
	
3.3 Material para limpiar	4.1 Montaje mesas



4.2 Colocación cubertería



4.3 Colocación vasos, copas...



4.4 Preparación cubertería



Carro de Material



Material transporte



Material de limpieza

ANEXO II

RESULTADOS OBTENIDOS

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR SA	TAREA	RETIRADA VAJILLA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

RETIRADA VAJILLA

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																																																												
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																																																														
CUELLO																																																																																																																																		
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1																																																																																																																												
	• Flexión > 20°	☐		2																																																																																																																														
	• Extensión	☐		2																																																																																																																														
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		☐	☒		+1																																																																																																																												
							1																																																																																																																											
TRONCO																																																																																																																																		
	• Erguido	☐		1		2																																																																																																																												
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☒		2																																																																																																																														
	• Extensión > 20°	☐		3																																																																																																																														
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3																																																																																																																														
	• Flexión > 60°	☐		4																																																																																																																														
¿Hay torsión o inclinación lateral?		☒	☐		+1	1																																																																																																																												
						3																																																																																																																												
PIERNAS																																																																																																																																		
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1		1																																																																																																																												
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2																																																																																																																														
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?		☐	☒			+1																																																																																																																											
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		☐	☒			+2																																																																																																																											
								1																																																																																																																										
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.																																																																																																																																		
Tabla A y carga/fuerza <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="13">TABLA A</th> </tr> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="11">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="3">3</th> </tr> <tr> <th>Piernas</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Tronco</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> CARGA/FUERZA <table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>							TABLA A															Cuello											1				2				3			Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9	0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca
TABLA A																																																																																																																																		
		Cuello																																																																																																																																
		1				2				3																																																																																																																								
Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																						
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6																																																																																																																					
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7																																																																																																																					
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8																																																																																																																					
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9																																																																																																																					
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9																																																																																																																					
0	1	2	+1																																																																																																																															
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																															
VALOR GRUPO A						2																																																																																																																												

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR SA	TAREA	RETIRADA VAJILLA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

GRUPO B				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																															
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																	
BRAZOS																																																																																					
	• Flexión 0° – 20°	☐		1		1																																																																															
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																	
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																	
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																	
	• Extensión 0° – 20°	☒		1																																																																																	
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																	
	¿Hay abducción (separación) o rotación?			☐	X	+1																																																																															
¿Hay elevación del hombro?			☐	X	+1																																																																																
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?			☐	X	-1																																																																																
						1																																																																															
ANTEBRAZOS																																																																																					
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1		2																																																																															
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																	
	• Flexión > 100°	☐		2		2																																																																															
						2																																																																															
MUÑECAS																																																																																					
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																															
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																	
	¿Hay torsión o desviación lateral?			☒		+1	1																																																																														
						2																																																																															
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																					
TABLA B																																																																																					
		Antebrazo																																																																																			
		1			2																																																																																
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																														
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																														
	2	1	2	3	2	3	4																																																																														
	3	3	4	5	4	5	5																																																																														
	4	4	5	5	5	6	7																																																																														
	5	6	7	8	7	8	8																																																																														
	6	7	8	8	8	9	9																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
AGARRE																																																																																					
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																		
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																		
VALOR GRUPO B						2																																																																															

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR SA	TAREA	RETIRADA VAJILLA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I Ó N 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	12	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).													+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).													+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.													+1

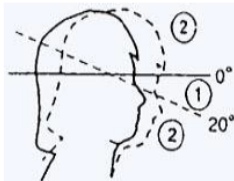
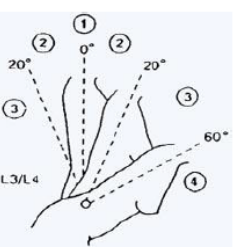
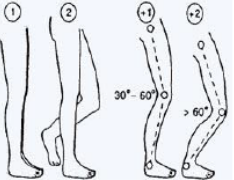
PUNTUACIÓN FINAL

2

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL							
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019		
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE ALTA				
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O			

POSTURA ANALIZADA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE ALTA						
-------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA	SI	NO				
CUELLO  - Flexión 0° – 20° - Flexión > 20° - Extensión	☐	☒		1		2
¿Hay torsión o inclinación lateral?	☐	☒		2		
				2		
					+1	2
TRONCO  - Erguido - Flexión ó extensión 0° – 20° - Extensión > 20° - Flexión de 20° – 60° - Flexión > 60°	☒	☐		1		1
¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒	☐		2		
				3		
					+1	1
						2
PIERNAS  - Soporte bilateral, andando o sentado - Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐	☒		1		2
¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?	☒	☐		2		
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?	☐	☒				
					+1	1
					+2	
						3

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
		Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3
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

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

VALOR GRUPO A	5
---------------	---

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE ALTA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																															
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																	
BRAZOS																																																																																					
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1																																																																															
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																	
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																	
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																	
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																	
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																	
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X		+1																																																																															
¿Hay elevación del hombro?		☐	X		+1																																																																																
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X		-1																																																																																
						1																																																																															
ANTEBRAZOS																																																																																					
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1		1																																																																															
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																																	
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																	
						1																																																																															
MUÑECAS																																																																																					
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																															
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																	
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☐	X			+1																																																																														
						1																																																																															
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																					
TABLA B																																																																																					
		Antebrazo																																																																																			
		1			2																																																																																
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																														
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																														
	2	1	2	3	2	3	4																																																																														
	3	3	4	5	4	5	5																																																																														
	4	4	5	5	5	6	7																																																																														
	5	6	7	8	7	8	8																																																																														
	6	7	8	8	8	9	9																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							AGARRE				0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
AGARRE																																																																																					
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																		
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																		
VALOR GRUPO B						4																																																																															

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE ALTA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
PUNTUACIÓN B													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	10	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).												+1	
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).												+1	
Cambios posturales importantes o posturas inestables.												+1	

PUNTUACIÓN FINAL

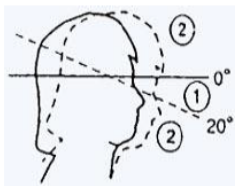
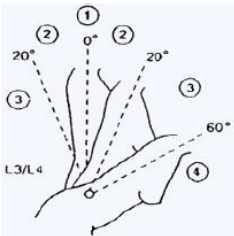
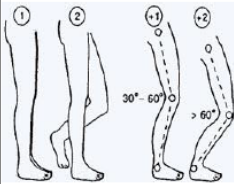
5

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE MEDIA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

COLOCAR VAJILLA PARTE MEDIA

GRUPO A		VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																																												
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																																													
CUELLO  - Flexión 0° – 20° - Flexión > 20° - Extensión	☒ ☐ ☐	1 2 2		1																																																																																																												
¿Hay torsión o inclinación lateral?		☒	☐	+1	1																																																																																																											
				2																																																																																																												
TRONCO  - Erguido - Flexión ó extensión 0° – 20° - Extensión > 20° - Flexión de 20° – 60° - Flexión > 60°	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	1 2 3 3 4		2																																																																																																												
¿Hay torsión o inclinación lateral?		☒	☐	+1	1																																																																																																											
				3																																																																																																												
PIERNAS  - Soporte bilateral, andando o sentado - Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☒ ☐	1 2		1																																																																																																												
¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?		☐	☒	+1																																																																																																												
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		☒	☐	+2	2																																																																																																											
				3																																																																																																												
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.																																																																																																																
Tabla A y carga/fuerza																																																																																																																
TABLA A																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="12">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="4">3</th> </tr> <tr> <th>Piernas</th> <th></th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Tronco</td> <td>1</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>3</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Cuello														1				2				3				Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
		Cuello																																																																																																														
		1				2				3																																																																																																						
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																			
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6																																																																																																			
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7																																																																																																			
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8																																																																																																			
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9																																																																																																			
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9																																																																																																			
CARGA/FUERZA																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>					0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																				
0	1	2	+1																																																																																																													
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																													
VALOR GRUPO A				5																																																																																																												

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE MEDIA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

GRUPO B			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																	
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																		
BRAZOS																																																																						
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	3																																																																	
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																		
	• Flexión de 45° – 90°	☒		3																																																																		
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																		
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																		
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																		
¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X	+1																																																																		
¿Hay elevación del hombro?		X	☐	+1	1																																																																	
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X	-1																																																																		
					4																																																																	
ANTEBRAZOS																																																																						
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1	2																																																																	
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																		
	• Flexión > 100°	☒		2																																																																		
					2																																																																	
MUÑECAS																																																																						
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1																																																																	
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																		
¿Hay torsión o desviación lateral?		X	☐	+1	1																																																																	
					2																																																																	
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Muñeca</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Brazo</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre									Antebrazo							1			2		Muñeca	1	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	Brazo	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 B y Agarre																																																																						
		Antebrazo																																																																				
		1			2																																																																	
Muñeca	1	1	2	3	1	2	3																																																															
	2	1	2	3	2	3	4																																																															
Brazo	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																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																					
AGARRE																																																																						
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																			
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
VALOR GRUPO B					2																																																																	

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE MEDIA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I Ó N 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	11	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).													+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).													+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.													+1

PUNTUACIÓN FINAL

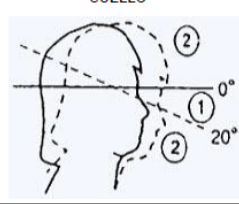
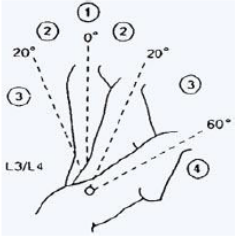
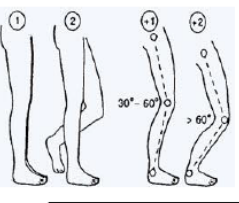
4

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE BAJA			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.		

POSTURA ANALIZADA

COLOCACIÓN VAJILLA PARTE BAJA

GRUPO A			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA	SI	NO			
CUELLO  - Flexión 0° – 20° ☐ - Flexión > 20° ☒ - Extensión ☐ ¿Hay torsión o inclinación lateral? ☒			1		2
			2		
			2		
				+1	1
					3
TRONCO  - Erguido ☐ - Flexión ó extensión 0° – 20° ☐ - Extensión > 20° ☒ - Flexión de 20° – 60° ☐ - Flexión > 60° ☐ ¿Hay torsión o inclinación lateral? ☒			1		
			2		
			3		3
			3		
			4		
				+1	1
					4
PIERNAS  - Soporte bilateral, andando o sentado ☒ - Soporte unilateral, ligero o postura inestable ☐ ¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°? ☐ ¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)? ☒			1		1
			2		
				+1	
				+2	2
					3

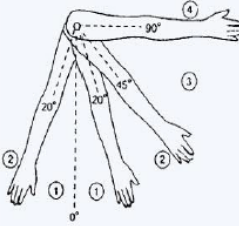
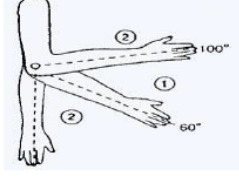
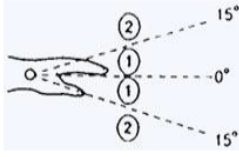
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
		0		1		2		+1					
		Inferior a 5 Kg.		5-10 Kg.		>10 Kg.		Instauración rápida o brusca					

VALOR GRUPO A

3

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE BAJA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																															
POSTURA ANALIZADA	SI	NO																																																																																		
BRAZOS																																																																																				
 - Flexión 0° – 20° - Flexión de 20° – 45° - Flexión de 45° – 90° - Flexión > 90° - Extensión 0° – 20° - Extensión > 20°	☐		1		2																																																																															
	☒		2																																																																																	
	☐		3																																																																																	
	☐		4																																																																																	
	☐		1																																																																																	
	☐		2																																																																																	
	¿Hay abducción (separación) o rotación?			☐	X	+1																																																																														
¿Hay elevación del hombro?			X	☐	+1	1																																																																														
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?			☐	X	-1																																																																															
						3																																																																														
ANTEBRAZOS																																																																																				
 - Flexión entre 60° – 100° - Flexión < 60° - Flexión > 100°	☐		1		2																																																																															
	☒		2																																																																																	
	☐		2																																																																																	
						2																																																																														
MUÑECAS																																																																																				
 - Flexión o extensión de 0° – 15° - Flexión o extensión > 15°	☒		1		1																																																																															
	☐		2																																																																																	
¿Hay torsión o desviación lateral?			X	☐	+1	1																																																																														
						2																																																																														
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																				
TABLA B																																																																																				
		Antebrazo																																																																																		
		1			2																																																																															
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																													
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																													
	2	1	2	3	2	3	4																																																																													
	3	3	4	5	4	5	5																																																																													
	4	4	5	5	5	6	7																																																																													
	5	6	7	8	7	8	8																																																																													
	6	7	8	8	8	9	9																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
AGARRE																																																																																				
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																	
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																	
VALOR GRUPO B					7																																																																															

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL		PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA		TAREA	COLOCACIÓN VAJILLA PARTE BAJA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ		Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
PUNTUACIÓN B													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

PUNTUACIÓN FINAL **6**

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

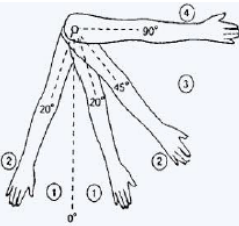
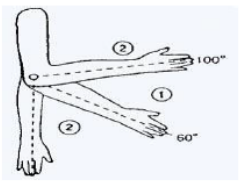
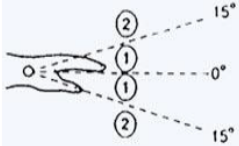
EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	DESPLAZAMIENTO CARRITO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

DESPLAZAMIENTO CARRITO

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓ N																																																																																																																																																		
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																																																																																				
CUELLO																																																																																																																																																								
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1																																																																																																																																																		
	• Flexión > 20°	☐		2																																																																																																																																																				
	• Extensión	☐		2																																																																																																																																																				
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		☐	☒		+1	1																																																																																																																																																	
TRONCO																																																																																																																																																								
	• Erguido	☒		1		1																																																																																																																																																		
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐		2																																																																																																																																																				
	• Extensión > 20°	☐		3																																																																																																																																																				
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3																																																																																																																																																				
	• Flexión > 60°	☐		4																																																																																																																																																				
¿Hay torsión o inclinación lateral?		☐	☒		+1	1																																																																																																																																																		
PIERNAS																																																																																																																																																								
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1		1																																																																																																																																																		
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2																																																																																																																																																				
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?		☒				+1	1																																																																																																																																																
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		☐	☒		+2	2																																																																																																																																																		
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="14">Tabla A y carga/fuerza</th> </tr> <tr> <th colspan="14">TABLA A</th> </tr> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="12">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="4">3</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Piernas</th> <th rowspan="2"></th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>3</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Tronco</td> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </thead></table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">CARGA/FUERZA</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla A y carga/fuerza														TABLA A																Cuello												1				2				3				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	Tronco	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	CARGA/FUERZA				0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca
Tabla A y carga/fuerza																																																																																																																																																								
TABLA A																																																																																																																																																								
		Cuello																																																																																																																																																						
		1				2				3																																																																																																																																														
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																																																																																																																																										
Tronco	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																																																																																																																																											
CARGA/FUERZA																																																																																																																																																								
0	1	2	+1																																																																																																																																																					
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																																																					
VALOR GRUPO A						4																																																																																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	DESPLAZAMIENTO CARRITO			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.		

GRUPO B				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓ N																																																																										
POSTURA ANALIZADA	SI	NO																																																																														
BRAZOS  - Flexión 0° – 20° - Flexión de 20° – 45° - Flexión de 45° – 90° - Flexión > 90° - Extensión 0° – 20° - Extensión > 20°	☐	☐	☐	1		1																																																																										
	☐	☐	☐	2																																																																												
	☐	☐	☐	3																																																																												
	☐	☐	☐	4																																																																												
	X			1																																																																												
	☐	☐	☐	2																																																																												
¿Hay abducción (separación) o rotación?				X		+1	1																																																																									
¿Hay elevación del hombro?					X	+1																																																																										
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?					X	-1																																																																										
						2																																																																										
ANTEBRAZOS  - Flexión entre 60° – 100° - Flexión < 60° - Flexión > 100°	X			1		1																																																																										
	☐	☐	☐	2																																																																												
	☐	☐	☐	2																																																																												
						1																																																																										
MUÑECAS  - Flexión o extensión de 0° – 15° - Flexión o extensión > 15°	X			1		1																																																																										
	☐	☐	☐	2																																																																												
¿Hay torsión o desviación lateral?				X		+1	1																																																																									
						2																																																																										
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th rowspan="2">Muñeca</th> <th>1</th> <td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td> </tr> <tr> <th>2</th> <td>1</td><td>2</td><td>2</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td> </tr> <tr> <th rowspan="4">Brazo</th> <th>3</th> <td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <th>4</th> <td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>4</td><td>5</td><td>5</td> </tr> <tr> <th>5</th> <td>4</td><td>5</td><td>5</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <th>6</th> <td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>7</td><td>8</td><td>8</td> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <td>7</td><td>8</td><td>8</td> <td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table> AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>									Antebrazo						1			2			Muñeca	1	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	Brazo	3	1	2	3	2	3	4	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	6	7	6	6	7	8	7	8	8			7	8	8	8	9	9	0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.
		Antebrazo																																																																														
		1			2																																																																											
Muñeca	1	1	2	3	1	2	3																																																																									
	2	1	2	2	1	2	3																																																																									
Brazo	3	1	2	3	2	3	4																																																																									
	4	3	4	5	4	5	5																																																																									
	5	4	5	5	5	6	7																																																																									
	6	6	7	8	7	8	8																																																																									
		7	8	8	8	9	9																																																																									
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																													
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																													
VALOR GRUPO B						5																																																																										

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019				
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	DESPLAZAMIENTO CARRITO						
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.					

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

PUNTUACIÓN FINAL

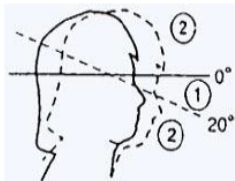
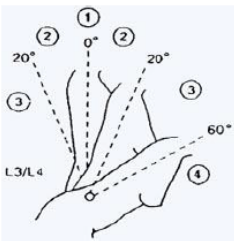
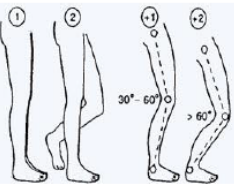
5

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

EVALUACION DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE BAJA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

VACIADO PARTE BAJA

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																																																																		
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																																																																					
CUELLO  - Flexión 0° – 20° - Flexión > 20° - Extensión		☒	☐	1		1																																																																																																																																		
		☐	☐	2																																																																																																																																				
		☐	☐	2																																																																																																																																				
<i>¿Hay torsión o inclinación lateral?</i>		☒	☐		+1	1																																																																																																																																		
						2																																																																																																																																		
TRONCO  - Erguido - Flexión ó extensión 0° – 20° - Extensión > 20° - Flexión de 20° – 60° - Flexión > 60°		☐	☒	1		2																																																																																																																																		
		☒	☐	2																																																																																																																																				
		☐	☐	3																																																																																																																																				
		☐	☐	3																																																																																																																																				
		☐	☐	4																																																																																																																																				
<i>¿Hay torsión o inclinación lateral?</i>		☒	☐		+1	1																																																																																																																																		
						3																																																																																																																																		
PIERNAS  - Soporte bilateral, andando o sentado - Soporte unilateral, ligero o postura inestable		☒	☐	1		1																																																																																																																																		
		☐	☐	2																																																																																																																																				
<i>¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?</i>		☐	☒		+1																																																																																																																																			
<i>¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?</i>		☒	☐		+2	2																																																																																																																																		
						3																																																																																																																																		
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.																																																																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="13">Tabla A y carga/fuerza</th> </tr> <tr> <th colspan="13">TABLA A</th> </tr> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="11">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="3">3</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Piernas</th> <th rowspan="2"></th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Tronco</td> <td>1</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>3</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla A y carga/fuerza													TABLA A															Cuello											1				2				3			Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
Tabla A y carga/fuerza																																																																																																																																								
TABLA A																																																																																																																																								
		Cuello																																																																																																																																						
		1				2				3																																																																																																																														
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																											
		Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6																																																																																																																									
2	2		3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7																																																																																																																											
3	2		4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8																																																																																																																											
4	3		5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9																																																																																																																											
5	4		6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9																																																																																																																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">CARGA/FUERZA</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>							CARGA/FUERZA				0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																						
CARGA/FUERZA																																																																																																																																								
0	1	2	+1																																																																																																																																					
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																																					
VALOR GRUPO A						5																																																																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE BAJA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																		
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																				
BRAZOS																																																																																								
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1																																																																																		
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																				
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																				
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																				
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																				
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																				
	¿Hay abducción (separación) o rotación?			☒		+1	1																																																																																	
¿Hay elevación del hombro?			☒		+1	1																																																																																		
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?				☒	-1																																																																																			
						3																																																																																		
ANTEBRAZOS																																																																																								
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1		2																																																																																		
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																				
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																				
						2																																																																																		
MUÑECAS																																																																																								
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																																		
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																				
	¿Hay torsión o desviación lateral?			☐	☒		+1																																																																																	
						1																																																																																		
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla B y Agarre									TABLA B								Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																								
		TABLA B																																																																																						
		Antebrazo																																																																																						
		1			2																																																																																			
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																																	
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																																	
	2	1	2	3	2	3	4																																																																																	
	3	3	4	5	4	5	5																																																																																	
	4	4	5	5	5	6	7																																																																																	
	5	6	7	8	7	8	8																																																																																	
	6	7	8	8	8	9	9																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							AGARRE				0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																						
AGARRE																																																																																								
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																					
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																					
VALOR GRUPO B						5																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE BAJA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I Ó N 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	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).													+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).													+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.													+1

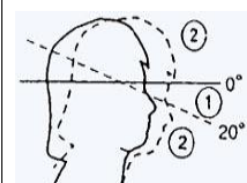
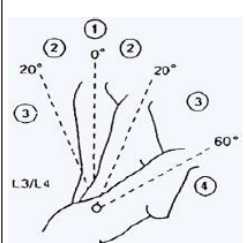
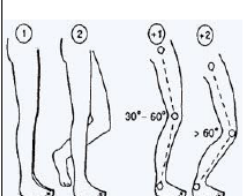
PUNTUACIÓN FINAL

6

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019				
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE MEDIA						
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.					

POSTURA ANALIZADA	VACIADO PARTE MEDIA
-------------------	---------------------

GRUPO A					VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN		
POSTURA ANALIZADA	SI	NO							
CUELLO 	• Flexión 0° – 20°	☒			1		1		
	• Flexión > 20°	☐			2				
	• Extensión	☐			2				
	¿Hay torsión o inclinación lateral?				☒	☐		+1	1
									2
TRONCO 	• Erguido	☐			1		3		
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐			2				
	• Extensión > 20°	☐			3				
	• Flexión de 20° – 60°	☒			3				
	• Flexión > 60°	☐			4				
¿Hay torsión o inclinación lateral?				☒	☐		+1	1	
								4	
PIERNAS 	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒			1		1		
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐			2				
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?				☒	☐			+1
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?				☐	☒		+2	
									2

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

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

VALOR GRUPO A

4

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE MEDIA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																										
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																												
BRAZOS																																																																																
	• Flexión 0° – 20°	☐		1		3																																																																										
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																												
	• Flexión de 45° – 90°	☒		3																																																																												
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																												
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																												
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																												
¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	☒		+1																																																																											
¿Hay elevación del hombro?		☐	☒		+1																																																																											
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	☒		-1																																																																											
						3																																																																										
ANTEBRAZOS																																																																																
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1		2																																																																										
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																												
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																												
						2																																																																										
MUÑECAS																																																																																
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																										
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																												
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒	☐			+1	1																																																																								
						2																																																																										
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							TABLA B									Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
TABLA B																																																																																
		Antebrazo																																																																														
		1			2																																																																											
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																									
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																									
	2	1	2	3	2	3	4																																																																									
	3	3	4	5	4	5	5																																																																									
	4	4	5	5	5	6	7																																																																									
	5	6	7	8	7	8	8																																																																									
	6	7	8	8	8	9	9																																																																									
AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																		
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																													
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																													
VALOR GRUPO B						4																																																																										

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL													
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL					PUESTO	CAMARERA CAFETERIA					FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA					TAREA	VACIADO PARTE MEDIA					C.N.O.	
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ					Nº TRABAJADORES	12					C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

PUNTUACIÓN FINAL

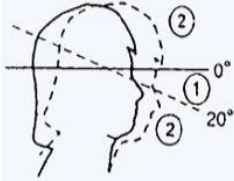
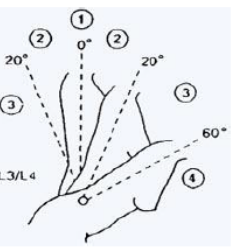
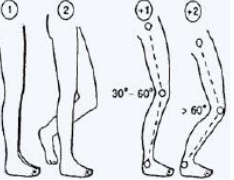
4

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE ALTA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

VACIADO PARTE ALTA

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTAJÓ N
POSTURA ANALIZADA			SI	NO		
CUELLO						
	• Flexión 0° – 20°		X		1	
	• Flexión > 20°				2	1
	• Extensión				2	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		X		+1	1
						2
TRONCO						
	• Erguido				1	
	• Flexión ó extensión 0° – 20°		X		2	
	• Extensión > 20°				3	2
	• Flexión de 20° – 60°				3	
	• Flexión > 60°				4	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		X		+1	1
						3
PIERNAS						
	• Soporte bilateral, andando o sentado				1	
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable		X		2	2
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?			X	+1	
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?			X	+2	
						2

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
		0		1		2		+1					
		Inferior a 5 Kg.		5-10 Kg.		>10 Kg.		Instauración rápida o brusca					

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO PARTE ALTA			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O		

GRUPO B				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																									
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																											
BRAZOS																																																																															
	• Flexión 0° – 20°	☐		1																																																																											
	• Flexión de 20° – 45°	☒		2																																																																											
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3		2																																																																									
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																											
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																											
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																											
	¿Hay abducción (separación) o rotación?	☒			+1	1																																																																									
¿Hay elevación del hombro?		☒		+1																																																																											
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☒		-1																																																																											
						3																																																																									
ANTEBRAZOS																																																																															
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1		1																																																																									
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																											
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																											
						1																																																																									
MUÑECAS																																																																															
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																									
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																											
	¿Hay torsión o desviación lateral?	☒			+1	1																																																																									
						2																																																																									
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Muñeca</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Brazo</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	Brazo	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	5	4	5	6	5	6	6	6	7	8	7	8			7	8	8	8	9
Tabla B y Agarre																																																																															
TABLA B																																																																															
		Antebrazo																																																																													
		1			2																																																																										
Muñeca	1	1	2	3	1	2																																																																									
	2	1	2	3	2	3																																																																									
Brazo	3	1	2	3	2	3																																																																									
	4	3	4	5	4	5																																																																									
	5	4	5	6	5	6																																																																									
	6	6	7	8	7	8																																																																									
		7	8	8	8	9																																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																													
AGARRE																																																																															
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																												
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																												
VALOR GRUPO B						3																																																																									

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL											
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL					PUESTO	CAMARERA CAFETERIA		FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA					TAREA	VACIADO PARTE ALTA				
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ					Nº TRABAJADORES	12		C.N.O		

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

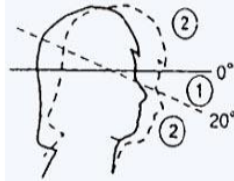
PUNTUACIÓN FINAL **7**

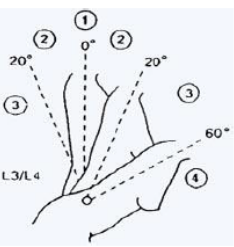
Nivel de Riesgo y Acción			
PUNTUACIÓN FINAL	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Intervención y posterior análisis
1	0	Inapreciable	No necesario
2-3	1	Bajo	Puede ser necesario
4-7	2	Medio	Necesario
8-10	3	Alto	Necesario pronto
11-15	4	Muy alto	Actuación inmediata

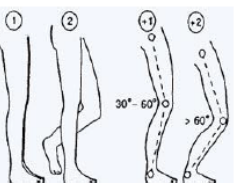
EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO CUBO BASURA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

VACIADO CUBO BASURA

GRUPO A			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA			SI	NO	
CUELLO 	• Flexión 0° – 20°			1	
	• Flexión > 20°	X		2	2
	• Extensión			2	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		X	+1	
					2

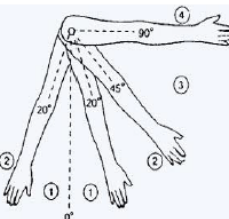
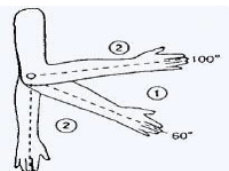
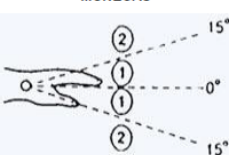
TRONCO 	• Erguido			1	
	• Flexión ó extensión 0° – 20°			2	
	• Extensión > 20°			3	3
	• Flexión de 20° – 60°	X		3	
	• Flexión > 60°			4	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?	X		+1	1
					4

PIERNAS 	• Soporte bilateral, andando o sentado	X		1	
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable			2	1
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?		X	+1	
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		X	+2	
					1

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
		0		1		2		+1					
		Inferior a 5 Kg.		5-10 Kg.		>10 Kg.		Instauración rápida o brusca					

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	VACIADO CUBO BASURA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA			SI	NO		
BRAZOS 			- Flexión 0° – 20° - Flexión de 20° – 45° - Flexión de 45° – 90° - Flexión > 90° - Extensión 0° – 20° - Extensión > 20°	☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐	1 2 3 4 1 2	2
¿Hay abducción (separación) o rotación? ☐ SI ☒ NO ¿Hay elevación del hombro? ☐ SI ☒ NO ¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad? ☐ SI ☒ NO				+1 +1 -1	2	
ANTEBRAZOS 			- Flexión entre 60° – 100° - Flexión < 60° - Flexión > 100°	☐ ☒ ☐	1 2 2	2
MUÑECAS 			- Flexión o extensión de 0° – 15° - Flexión o extensión > 15°	☒ ☐	1 2	1
¿Hay torsión o desviación lateral? ☒ SI ☐ NO					+1	2

La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.

Tabla B y Agarre							
TABLA B							
		Antebrazo					
		1			2		
Muñeca		1	2	3	1	2	3
Brazo	1	1	2	2	1	2	3
	2	1	2	3	2	3	4
	3	3	4	5	4	5	5
	4	4	5	5	5	6	7
	5	6	7	8	7	8	8
	6	7	8	8	8	9	9

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

VALOR GRUPO B	5
---------------	---

EVALUACION DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL				PUESTO	CAMARERA CAFETERIA		FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA				TAREA	VACIADO CUBO BASURA			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ				Nº TRABAJADORES	12		C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

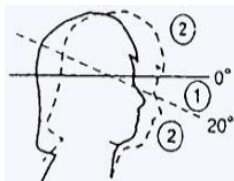
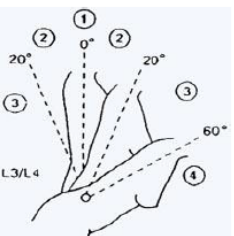
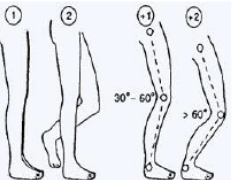
PUNTUACIÓN FINAL **3**

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA CARRITO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	8	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

LIMPIEZA CARRITO

GRUPO A			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																																																																						
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																																																																							
CUELLO																																																																																																																																											
	• Flexión 0° – 20°	☒		1	1																																																																																																																																						
	• Flexión > 20°	☐		2																																																																																																																																							
	• Extensión	☐		2																																																																																																																																							
	¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒			+1	1																																																																																																																																					
					2																																																																																																																																						
TRONCO																																																																																																																																											
	• Erguido	☐		1	3																																																																																																																																						
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐		2																																																																																																																																							
	• Extensión > 20°	☒		3																																																																																																																																							
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3																																																																																																																																							
	• Flexión > 60°	☐		4																																																																																																																																							
¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒			+1	1																																																																																																																																						
					4																																																																																																																																						
PIERNAS																																																																																																																																											
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1	1																																																																																																																																						
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2																																																																																																																																							
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?	☐	☒			+1																																																																																																																																					
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?	☒			+2	2																																																																																																																																						
					3																																																																																																																																						
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.																																																																																																																																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="13">Tabla A y carga/fuerza</th> </tr> <tr> <th colspan="13">TABLA A</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="12">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="4">3</th> </tr> <tr> <th>Piernas</th> <th></th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Tronco</td> <td>1</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>3</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla A y carga/fuerza													TABLA A															Cuello														1				2				3				Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
Tabla A y carga/fuerza																																																																																																																																											
TABLA A																																																																																																																																											
		Cuello																																																																																																																																									
		1				2				3																																																																																																																																	
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																														
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6																																																																																																																														
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7																																																																																																																														
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8																																																																																																																														
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9																																																																																																																														
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">CARGA/FUERZA</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>						CARGA/FUERZA				0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																										
CARGA/FUERZA																																																																																																																																											
0	1	2	+1																																																																																																																																								
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																																								
VALOR GRUPO A					5																																																																																																																																						

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA CARRITO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	8	C.N.O	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																															
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																	
BRAZOS																																																																																				
	• Flexión 0° – 20°	☒		1	1																																																																															
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																
¿Hay abducción (separación) o rotación?		☒			+1	1																																																																														
¿Hay elevación del hombro?			☒		+1																																																																															
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?			☒		-1																																																																															
						2																																																																														
ANTEBRAZOS																																																																																				
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1	2																																																																															
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																
						2																																																																														
MUÑECAS																																																																																				
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1																																																																															
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																
¿Hay torsión o desviación lateral?		☒			+1	1																																																																														
						2																																																																														
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																				
TABLA B																																																																																				
		Antebrazo																																																																																		
		1			2																																																																															
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																													
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																													
	2	1	2	3	2	3	4																																																																													
	3	3	4	5	4	5	5																																																																													
	4	4	5	5	5	6	7																																																																													
	5	6	7	8	7	8	8																																																																													
	6	7	8	8	8	9	9																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
AGARRE																																																																																				
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																	
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																	
VALOR GRUPO B						4																																																																														

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA CARRITO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	8	C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).												+1	
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).												+1	
Cambios posturales importantes o posturas inestables.												+1	

PUNTUACIÓN FINAL

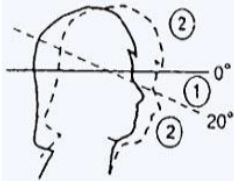
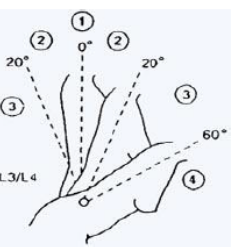
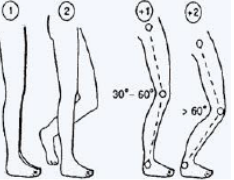
5

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	PUESTA A PUNTO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

PUESTA A PUNTO

GRUPO A			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																																																		
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																																																				
CUELLO																																																																																																																							
	• Flexión 0° – 20°	☒		1	1																																																																																																																		
	• Flexión > 20°	☐		2																																																																																																																			
	• Extensión	☐		2																																																																																																																			
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		☒		+1	1																																																																																																																	
					2																																																																																																																		
TRONCO																																																																																																																							
	• Erguido	☒		1	1																																																																																																																		
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐		2																																																																																																																			
	• Extensión > 20°	☐		3																																																																																																																			
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3																																																																																																																			
	• Flexión > 60°	☐		4																																																																																																																			
¿Hay torsión o inclinación lateral?		☐	☒	+1	1																																																																																																																		
PIERNAS																																																																																																																							
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1	1																																																																																																																		
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2																																																																																																																			
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?		☐	☒		+1																																																																																																																	
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		☐	☒	+2	1																																																																																																																		
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.																																																																																																																							
Tabla A y carga/fuerza TABLA A <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="12">Cuello</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> <th colspan="4">3</th> </tr> <tr> <th>Piernas</th> <th></th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Tronco</td> <td>1</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>3</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table> CARGA/FUERZA <table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>+1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Inferior a 5 Kg.</td> <td>5-10 Kg.</td> <td>>10 Kg.</td> <td>Instauración rápida o brusca</td> </tr> </tbody> </table>								Cuello												1				2				3				Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9	0	1	2	+1	Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca
		Cuello																																																																																																																					
		1				2				3																																																																																																													
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																										
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6																																																																																																										
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7																																																																																																										
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8																																																																																																										
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9																																																																																																										
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9																																																																																																										
0	1	2	+1																																																																																																																				
Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca																																																																																																																				
VALOR GRUPO A					1																																																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	PUESTA A PUNTO			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.		

GRUPO B			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																															
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																
BRAZOS																																																																																				
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	3																																																																															
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																
	• Flexión de 45° – 90°	☒		3																																																																																
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☒			+1	1																																																																													
¿Hay elevación del hombro?		☒		+1	1																																																																															
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?			☒	-1																																																																																
					5																																																																															
ANTEBRAZOS																																																																																				
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1	2																																																																															
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																
	• Flexión > 100°	☐		2	2																																																																															
					2																																																																															
MUÑECAS																																																																																				
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☐		1	2																																																																															
	• Flexión o extensión > 15°	☒		2																																																																																
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒		+1	1																																																																														
					3																																																																															
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2		Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																				
TABLA B																																																																																				
		Antebrazo																																																																																		
		1			2																																																																															
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																													
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																													
	2	1	2	3	2	3	4																																																																													
	3	3	4	5	4	5	5																																																																													
	4	4	5	5	5	6	7																																																																													
	5	6	7	8	7	8	8																																																																													
	6	7	8	8	8	9	9																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
AGARRE																																																																																				
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																	
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																	
VALOR GRUPO B					5																																																																															

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	PUESTA A PUNTO		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I O N 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
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).													+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).													+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.													+1

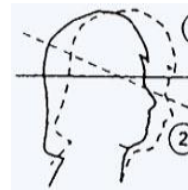
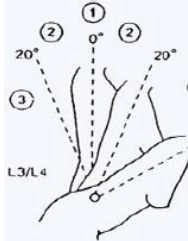
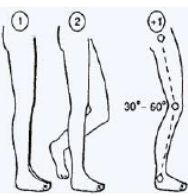
PUNTUACIÓN FINAL

4

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019				
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	REPOSICIÓN MESA						
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.					

POSTURA ANALIZADA	REPOSICIÓN MESA
-------------------	-----------------

GRUPO A					VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN		
POSTURA ANALIZADA	SI	NO							
CUELLO 	• Flexión 0° – 20°	☐			1		2		
	• Flexión > 20°	☒			2				
	• Extensión	☐			2				
	¿Hay torsión o inclinación lateral?				☐	☒		+1	
									2
TRONCO 	• Erguido	☒			1		1		
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐			2				
	• Extensión > 20°	☐			3				
	• Flexión de 20° – 60°	☐			3				
	• Flexión > 60°	☐			4				
	¿Hay torsión o inclinación lateral?				☒	☐		+1	1
								2	
PIERNAS 	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒			1		1		
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐			2				
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?				☐	☒		+1	
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?				☐	☒		+2	
								1	

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

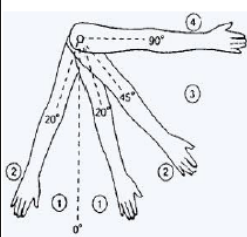
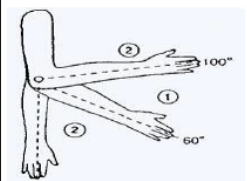
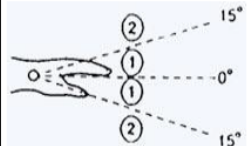
Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

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

VALOR GRUPO A

6

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	REPOSICIÓN MESA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																											
POSTURA ANALIZADA	SI	NO																																																																														
BRAZOS  - Flexión 0° – 20° - Flexión de 20° – 45° - Flexión de 45° – 90° - Flexión > 90° - Extensión 0° – 20° - Extensión > 20°	☒		1		1																																																																											
			2																																																																													
			3																																																																													
			4																																																																													
			1																																																																													
			2																																																																													
¿Hay abducción (separación) o rotación? ¿Hay elevación del hombro? ¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☒		+1 +1 -1																																																																												
					1																																																																											
ANTEBRAZOS  - Flexión entre 60° – 100° - Flexión < 60° - Flexión > 100°			1		2																																																																											
	☒		2																																																																													
			2																																																																													
					2																																																																											
MUÑECAS  - Flexión o extensión de 0° – 15° - Flexión o extensión > 15°			1		2																																																																											
	☒		2																																																																													
¿Hay torsión o desviación lateral?		☒		+1																																																																												
					2																																																																											
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>								TABLA B								Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
		TABLA B																																																																														
		Antebrazo																																																																														
		1			2																																																																											
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																									
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																									
	2	1	2	3	2	3	4																																																																									
	3	3	4	5	4	5	5																																																																									
	4	4	5	5	5	6	7																																																																									
	5	6	7	8	7	8	8																																																																									
	6	7	8	8	8	9	9																																																																									
AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																			
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																													
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																													
VALOR GRUPO B					2																																																																											

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	REPOSICIÓN MESA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad

TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).												+1	
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).												+1	
Cambios posturales importantes o posturas inestables.												+1	

PUNTUACIÓN FINAL

6

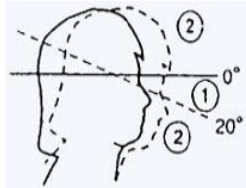
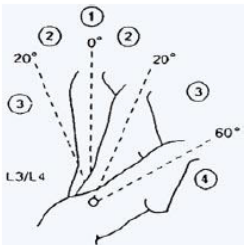
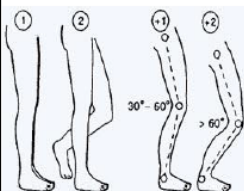
Nivel de Riesgo y Acción

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

POSTURA ANALIZADA

LIMPIEZA MESAS

GRUPO A			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA	SI	NO			
CUELLO  - Flexión 0° – 20° - Flexión > 20° - Extensión ¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒	☐	1		1
	☐	☐	2		
	☐	☐	2		
	☐	☒		+1	1
TRONCO  - Erguido - Flexión ó extensión 0° – 20° - Extensión > 20° - Flexión de 20° – 60° - Flexión > 60° ¿Hay torsión o inclinación lateral?	☐	☒	1		
	☒	☐	2		
	☐	☐	3		2
	☐	☐	3		
	☐	☐	4		
	☐	☒		+1	2
PIERNAS  - Soporte bilateral, andando o sentado - Soporte unilateral, ligero o postura inestable ¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°? ¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?	☐	☒	1		
	☒	☐	2		2
	☒	☐		+1	1
	☐	☒		+2	3

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza												
TABLA A												
		Cuello										
		1				2				3		
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9
CARGA/FUERZA												
		0		1		2		+1				
		Inferior a 5 Kg.		5-10 Kg.		>10 Kg.		Instauración rápida o brusca				

VALOR GRUPO A

1

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL							
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019		
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA MESAS				
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.			

GRUPO B				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																		
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																				
BRAZOS																																																																																								
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1																																																																																		
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																				
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																				
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																				
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																				
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																				
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	☒		+1																																																																																		
¿Hay elevación del hombro?		☐	☒		+1																																																																																			
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☒	☐		-1	-1																																																																																		
						0																																																																																		
ANTEBRAZOS																																																																																								
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1		1																																																																																		
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																																				
	• Flexión > 100°	☐		2		1																																																																																		
						1																																																																																		
MUÑECAS																																																																																								
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1		1																																																																																		
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																				
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒	☐		+1	1																																																																																	
						2																																																																																		
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>							Tabla B y Agarre									TABLA B								Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																								
		TABLA B																																																																																						
		Antebrazo																																																																																						
		1			2																																																																																			
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																																	
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																																	
	2	1	2	3	2	3	4																																																																																	
	3	3	4	5	4	5	5																																																																																	
	4	4	5	5	5	6	7																																																																																	
	5	6	7	8	7	8	8																																																																																	
	6	7	8	8	8	9	9																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																						
AGARRE																																																																																								
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																					
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																					
VALOR GRUPO B						5																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL											
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL					PUESTO	CAMARERA CAFETERIA		FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA					TAREA	LIMPIEZA MESAS				
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ					Nº TRABAJADORES	12		C.N.O.		

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD		
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).		+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).		+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.		+1

PUNTUACIÓN FINAL

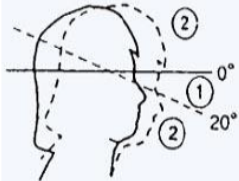
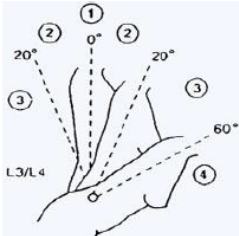
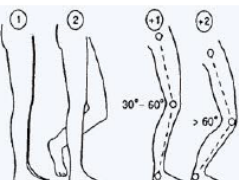
4

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA SILLAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

LIMPIEZA SILLAS

GRUPO A		VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA		SI	NO	
CUELLO				
	• Flexión 0° – 20°	☐		1
	• Flexión > 20°	☒		2
	• Extensión	☐		2
	¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒		+1
				3
TRONCO				
	• Erguido	☐		1
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐		2
	• Extensión > 20°	☐		3
	• Flexión de 20° – 60°	☒		3
	• Flexión > 60°	☐		4
¿Hay torsión o inclinación lateral?	☒		+1	
				4
PIERNAS				
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☐		1
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☒		2
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?	☒		+1
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?	☐	☒	+2
				3

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
Cuello													
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4													
Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
0 1 2 +1													
Inferior a 5 Kg. 5-10 Kg. >10 Kg. Instauración rápida o brusca													

VALOR GRUPO A

2

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	LIMPIEZA SILLAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																		
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																				
BRAZOS																																																																																							
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	2																																																																																		
	• Flexión de 20° – 45°	☒		2																																																																																			
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																			
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																			
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																			
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																			
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X	+1																																																																																		
¿Hay elevación del hombro?		☐	X	+1																																																																																			
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X	-1																																																																																			
					2																																																																																		
ANTEBRAZOS																																																																																							
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1	2																																																																																		
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																			
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																			
					2																																																																																		
MUÑECAS																																																																																							
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☐		1	2																																																																																		
	• Flexión o extensión > 15°	☒		2																																																																																			
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒			+1	1																																																																																
					3																																																																																		
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																							
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						TABLA B									Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9	0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.
TABLA B																																																																																							
		Antebrazo																																																																																					
		1			2																																																																																		
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																																
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																																
	2	1	2	3	2	3	4																																																																																
	3	3	4	5	4	5	5																																																																																
	4	4	5	5	5	6	7																																																																																
	5	6	7	8	7	8	8																																																																																
	6	7	8	8	8	9	9																																																																																
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																				
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																				
VALOR GRUPO B					3																																																																																		

EVALUACION DE LA CARGA POSTURAL													
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL					PUESTO	CAMARERA CAFETERIA			FECHA	12/09/2019		
EMPRESA	IBINTUR, SA					TAREA	LIMPIEZA SILLAS						
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ					Nº TRABAJADORES	12		C.N.O.				

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
		PUNTUACIÓN B											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD		
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).		+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).		+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.		+1

PUNTUACIÓN FINAL

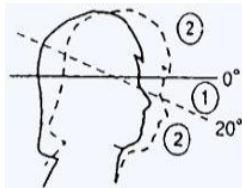
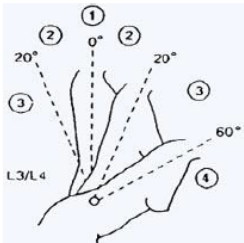
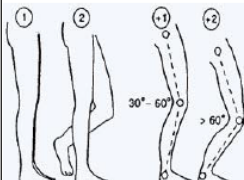
2

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMAERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MATERIAL PARA LIMPIAR		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

MATERIAL PARA LIMPIAR

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN	
POSTURA ANALIZADA			SI	NO			
CUELLO							
	• Flexión 0° – 20°	☒		1	1		
	• Flexión > 20°	☐		2			
	• Extensión	☐		2			
	¿Hay torsión o inclinación lateral?			☐	☒	+1	1
TRONCO							
	• Erguido	☐		1	2		
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☒		2			
	• Extensión > 20°	☐		3			
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3			
	• Flexión > 60°	☐		4			
	¿Hay torsión o inclinación lateral?			☐	☒	+1	2
PIERNAS							
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1	1		
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2			
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?			☐	☒	+1	2
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?			☒	☐	+2	

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
Cuello													
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4													
Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
0 1 2 +1													
Inferior a 5 Kg. 5-10 Kg. >10 Kg. Instauración rápida o brusca													

VALOR GRUPO A

7

EVALUACION DE LA CARGA POSTURAL						
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMAERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019	
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MATERIAL PARA LIMPIAR			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O		

GRUPO B				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																			
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																					
BRAZOS																																																																																									
	• Flexión 0° – 20°	☐		1		2																																																																																			
	• Flexión de 20° – 45°	☒		2																																																																																					
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																					
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																					
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																					
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																					
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X		+1																																																																																			
¿Hay elevación del hombro?		☐	X		+1																																																																																				
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X		-1																																																																																				
						2																																																																																			
ANTEBRAZOS																																																																																									
	• Flexión entre 60° – 100°	☐		1		2																																																																																			
	• Flexión < 60°	☒		2																																																																																					
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																					
						2																																																																																			
MUÑECAS																																																																																									
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☐		1		2																																																																																			
	• Flexión o extensión > 15°	☒		2																																																																																					
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☐	X			+1																																																																																		
						2																																																																																			
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																									
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>							TABLA B										Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9	0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.
TABLA B																																																																																									
		Antebrazo																																																																																							
		1			2																																																																																				
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																																		
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																																		
	2	1	2	3	2	3	4																																																																																		
	3	3	4	5	4	5	5																																																																																		
	4	4	5	5	5	6	7																																																																																		
	5	6	7	8	7	8	8																																																																																		
	6	7	8	8	8	9	9																																																																																		
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																						
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																						
VALOR GRUPO B						3																																																																																			

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMAERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019				
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MATERIAL PARA LIMPIAR						
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O					

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
PUNTUACIÓN B													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD		
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).		+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).		+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.		+1

PUNTUACIÓN FINAL

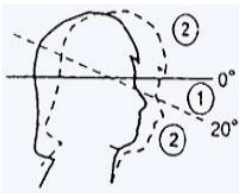
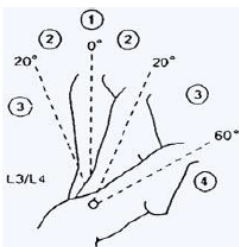
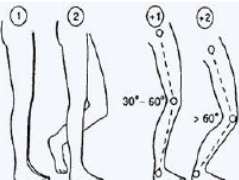
7

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

EVALUACION DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

MONTAJE MESAS

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA			SI	NO		
CUELLO						
	• Flexión 0° – 20°				1	
	• Flexión > 20°	X			2	2
	• Extensión				2	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		X		+1	2
TRONCO						
	• Erguido				1	
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	X			2	
	• Extensión > 20°				3	2
	• Flexión de 20° – 60°				3	
	• Flexión > 60°				4	
	¿Hay torsión o inclinación lateral?		X		+1	2
PIERNAS						
	• Soporte bilateral, andando o sentado				1	
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	X			2	2
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?	X			+1	1
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?		X		+2	3

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
		0		1		2		+1					
		Inferior a 5 Kg.		5-10 Kg.		>10 Kg.		Instauración rápida o brusca					

VALOR GRUPO A

3

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																		
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																				
BRAZOS																																																																																							
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	3																																																																																		
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																			
	• Flexión de 45° – 90°	☒		3																																																																																			
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																			
	• Extensión 0° – 20°	☐		1	2																																																																																		
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																			
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	☒	+1																																																																																		
¿Hay elevación del hombro?		☐	☒	+1																																																																																			
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	☒	-1																																																																																			
					3																																																																																		
ANTEBRAZOS																																																																																							
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1	1																																																																																		
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																																			
	• Flexión > 100°	☐		2	1																																																																																		
					1																																																																																		
MUÑECAS																																																																																							
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1																																																																																		
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																			
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☐	☒	+1																																																																																		
					1																																																																																		
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																							
Tabla B y Agarre <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> AGARRE <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						TABLA B									Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9	0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.
TABLA B																																																																																							
		Antebrazo																																																																																					
		1			2																																																																																		
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																																
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																																
	2	1	2	3	2	3	4																																																																																
	3	3	4	5	4	5	5																																																																																
	4	4	5	5	5	6	7																																																																																
	5	6	7	8	7	8	8																																																																																
	6	7	8	8	8	9	9																																																																																
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																				
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																				
VALOR GRUPO B					2																																																																																		

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
PUNTUACIÓN B													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
P U N T U A C I Ó N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).												+1	
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).												+1	
Cambios posturales importantes o posturas inestables.												+1	

PUNTUACIÓN FINAL

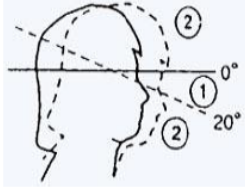
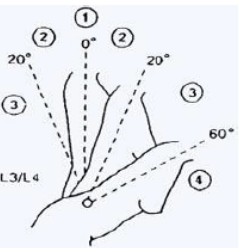
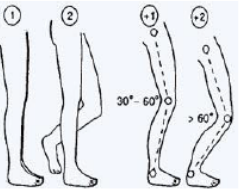
3

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

MONTAJE MESAS

GRUPO A				VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA			SI	NO		
CUELLO						
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1
	• Flexión > 20°	☐		2		
	• Extensión	☐		2		
	¿Hay torsión o inclinación lateral?			☐	☒	+1
TRONCO						
	• Erguido	☐		1		2
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☒		2		
	• Extensión > 20°	☐		3		
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3		
	• Flexión > 60°	☐		4		
¿Hay torsión o inclinación lateral?			☒	☐	+1	1
PIERNAS						
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☒		1		1
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☐		2		
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?			☒	☐	
¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?			☐	☒	+2	2

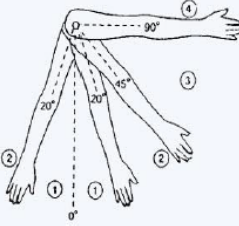
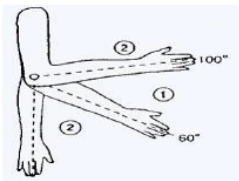
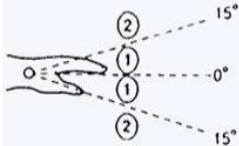
La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
Cuello													
1				2				3					
Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
0				1				2				+1	
Inferior a 5 Kg.				5-10 Kg.				>10 Kg.				Instauración rápida o brusca	

VALOR GRUPO A

3

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O.	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																	
POSTURA ANALIZADA			SI	NO																																																																																		
BRAZOS																																																																																						
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	2																																																																																	
	• Flexión de 20° – 45°	☒		2																																																																																		
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																		
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																		
	• Extensión 0° – 20°	☐		1																																																																																		
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																		
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X	+1																																																																																	
¿Hay elevación del hombro?		☐	X	+1																																																																																		
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X	-1																																																																																		
					2																																																																																	
ANTEBRAZOS																																																																																						
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1	1																																																																																	
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																																		
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																		
					1																																																																																	
MUÑECAS																																																																																						
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1																																																																																	
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																		
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒		+1	1																																																																																
					2																																																																																	
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="6">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo								1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	6	7	5	6	7	8	7	8	8	6	7	8	8	8	9	9
Tabla B y Agarre																																																																																						
TABLA B																																																																																						
		Antebrazo																																																																																				
		1			2																																																																																	
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																															
Brazo	1	1	2	2	1	2	3																																																																															
	2	1	2	3	2	3	4																																																																															
	3	3	4	5	4	5	5																																																																															
	4	4	5	5	5	6	7																																																																															
	5	6	7	8	7	8	8																																																																															
	6	7	8	8	8	9	9																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1 - Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																					
AGARRE																																																																																						
0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																			
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																			
VALOR GRUPO B					2																																																																																	

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	MONTAJE MESAS		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I Ó N A	PUNTAJACIÓN 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
ACTIVIDAD													
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).												+1	
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).												+1	
Cambios posturales importantes o posturas inestables.												+1	

PUNTUACIÓN FINAL

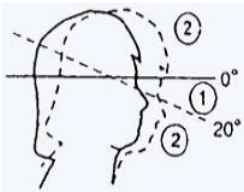
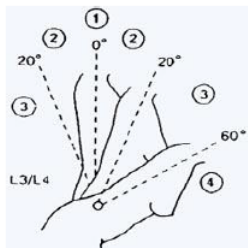
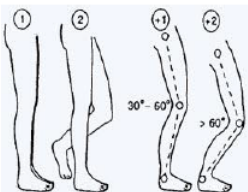
3

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

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN COPAS, VASOS...		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

COLOCACIÓN COPAS, VASOS...

GRUPO A						VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA				SI	NO			
CUELLO		- Flexión 0° – 20° - Flexión > 20° - Extensión			☒	☐	☐	
								
		¿Hay torsión o inclinación lateral?			☐	☒	+1	1
TRONCO		- Erguido - Flexión ó extensión 0° – 20° - Extensión > 20° - Flexión de 20° – 60° - Flexión > 60°			☐	☐	☐	
								
		¿Hay torsión o inclinación lateral?			☒	☐	+1	1
PIERNAS		- Soporte bilateral, andando o sentado - Soporte unilateral, ligero o postura inestable			☒	☐	☐	
								
		¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?			☒	☐	+1	1
		¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?			☐	☒	+2	2

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
		Cuello											
		1				2				3			
Piernas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
		0	1	2	+1								
		Inferior a 5 Kg.	5-10 Kg.	>10 Kg.	Instauración rápida o brusca								

VALOR GRUPO A

3

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN COPAS, VASOS...		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B			VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA			SI	NO	
BRAZOS					
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	2
	• Flexión de 20° – 45°	☒		2	
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3	
	• Flexión > 90°	☐		4	
	• Extensión 0° – 20°	☐		1	
	• Extensión > 20°	☐		2	
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X	+1
¿Hay elevación del hombro?		☐	X	+1	
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X	-1	
					2

ANTEBRAZOS					
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1	1
	• Flexión < 60°	☐		2	
	• Flexión > 100°	☐		2	
					1

MUÑECAS					
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2	
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒		
					2

La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.

Tabla B y Agarre						
TABLA B						
		Antebrazo				
		1			2	
Muñeca		1	2	3	1	2
Brazo	1	1	2	2	1	2
	2	1	2	3	2	3
	3	3	4	5	4	5
	4	4	5	5	5	6
	5	6	7	8	7	8
	6	7	8	8	8	9
AGARRE						
0 - Bueno		1- Regular		2 - Malo		3 - Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre.		Agarre aceptable.		Agarre posible pero no aceptable		Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.

VALOR GRUPO B

2

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL											
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019						
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	COLOCACIÓN COPAS, VASOS...								
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O							

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
PUNTUACIÓN B													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
P U N T U A C I O N A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
	5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
	7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
	8	8	8	8	9	10	10	10	10	11	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

PUNTUACIÓN FINAL

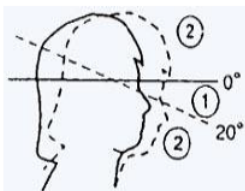
3

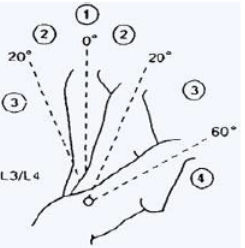
Nivel de Riesgo y Acción			
PUNTUACIÓN FINAL	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Intervención y posterior análisis
1	0	Inapreciable	No necesario
2-3	1	Bajo	Puede ser necesario
4-7	2	Medio	Necesario
8-10	3	Alto	Necesario pronto
11-15	4	Muy alto	Actuación inmediata

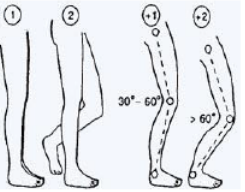
EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERIA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	PREPARACIÓN CUBETERÍA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

POSTURA ANALIZADA

PREPARACIÓN CUBETERÍA

GRUPO A				VALOR	CORREC- CIÓN	PUNTUACIÓN
POSTURA ANALIZADA				SI	NO	
CUELLO						
	• Flexión 0° – 20°	☒		1		1
	• Flexión > 20°	☐		2		
	• Extensión	☐		2		
	¿Hay torsión o inclinación lateral?	☐	☒		+1	1

TRONCO						
	• Erguido	☒		1		1
	• Flexión ó extensión 0° – 20°	☐		2		
	• Extensión > 20°	☐		3		
	• Flexión de 20° – 60°	☐		3		
	• Flexión > 60°	☐		4		
	¿Hay torsión o inclinación lateral?	☐	☒		+1	1

PIERNAS						
	• Soporte bilateral, andando o sentado	☐		1		2
	• Soporte unilateral, ligero o postura inestable	☒		2		
	¿Hay flexión de rodillas entre 30° – 60°?	☐	☒		+1	
	¿Hay flexión > 60° (no si postura sedente)?	☐	☒		+2	
						2

La puntuación obtenida para cuello, tronco y piernas se codifica en la TABLA A. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla carga/fuerza.

Tabla A y carga/fuerza													
TABLA A													
Cuello													
1					2				3				
Piernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Tronco	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
CARGA/FUERZA													
0				1				2				+1	
Inferior a 5 Kg.				5-10 Kg.				>10 Kg.				Instauración rápida o brusca	

VALOR GRUPO A

3

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL					
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL	PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA	FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA	TAREA	PREPARACIÓN CUBETERÍA		
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ	Nº TRABAJADORES	12	C.N.O	

GRUPO B			VALOR	CORRECCIÓN	PUNTUACIÓN																																																																																
POSTURA ANALIZADA		SI	NO																																																																																		
BRAZOS																																																																																					
	• Flexión 0° – 20°	☐		1	1																																																																																
	• Flexión de 20° – 45°	☐		2																																																																																	
	• Flexión de 45° – 90°	☐		3																																																																																	
	• Flexión > 90°	☐		4																																																																																	
	• Extensión 0° – 20°	☒		1	1																																																																																
	• Extensión > 20°	☐		2																																																																																	
	¿Hay abducción (separación) o rotación?		☐	X		+1																																																																															
¿Hay elevación del hombro?		☐	X	+1																																																																																	
¿Existe apoyo o postura a favor de la gravedad?		☐	X	-1																																																																																	
					1																																																																																
ANTEBRAZOS																																																																																					
	• Flexión entre 60° – 100°	☒		1	1																																																																																
	• Flexión < 60°	☐		2																																																																																	
	• Flexión > 100°	☐		2																																																																																	
					1																																																																																
MUÑECAS																																																																																					
	• Flexión o extensión de 0° – 15°	☒		1	1																																																																																
	• Flexión o extensión > 15°	☐		2																																																																																	
	¿Hay torsión o desviación lateral?		☒		+1	1																																																																															
					2																																																																																
La puntuación obtenida para brazos, antebrazos, muñecas se codifica en la TABLA B. A ese valor añadirle la puntuación de la tabla agarre.																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Tabla B y Agarre</th> </tr> <tr> <th colspan="7">TABLA B</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Antebrazo</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> </tr> <tr> <th>Muñeca</th> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">Brazo</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>						Tabla B y Agarre							TABLA B									Antebrazo							1			2			Muñeca		1	2	3	1	2	3	Brazo	1	1	2	3	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 B y Agarre																																																																																					
TABLA B																																																																																					
		Antebrazo																																																																																			
		1			2																																																																																
Muñeca		1	2	3	1	2	3																																																																														
Brazo	1	1	2	3	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																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">AGARRE</th> </tr> <tr> <th>0 - Bueno</th> <th>1- Regular</th> <th>2 - Malo</th> <th>3 - Inaceptable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Buen agarre y fuerza de agarre.</td> <td>Agarre aceptable.</td> <td>Agarre posible pero no aceptable</td> <td>Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.</td> </tr> </tbody> </table>						AGARRE				0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable	Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																				
AGARRE																																																																																					
0 - Bueno	1- Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable																																																																																		
Buen agarre y fuerza de agarre.	Agarre aceptable.	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo.																																																																																		
VALOR GRUPO B					2																																																																																

EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL									
TÉCNICO	REBECA LÓPEZ VIDAL				PUESTO	CAMARERA CAFETERÍA		FECHA	12/09/2019
EMPRESA	IBINTUR, SA				TAREA	PREPARACIÓN CUBERTERÍA			
TRABAJADORA	NOELIA RUIZ				Nº TRABAJADORES	12		C.N.O.	

La puntuación obtenida para GRUPO A y para el GRUPO B se codifica en la TABLA C. A ese valor añadirle la puntuación de la actividad.

Tabla C y Puntuación de la actividad													
TABLA C													
P U N T U A C I Ó N 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	11	11	11	11
	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ACTIVIDAD	
Una o más partes del cuerpo estáticas (por ej. mantenida durante más de 1 min.).	+1
Movimientos repetitivos (por ej. repetición superior a 4 veces/minuto.).	+1
Cambios posturales importantes o posturas inestables.	+1

PUNTUACIÓN FINAL **3**

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

