

# “PREVALENCIA DE RIESGOS ERGONOMICOS EN UNA ENTIDAD LUBRICADORA: APLICACIÓN DEL MÉTODO RULA Y REBA”

FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL  
COMPORTAMIENTO HUMANO



AUTOR: GABRIEL CARRIÓN

# Introducción

## LUBRICANTES EL MAESTRO

Servicios de Lavado, Aspirado,  
Lubricación y Cambio de Aceite  
Automotriz

5 Julio del 2012, con una empresa familiar  
con capital propio y administración  
privada

# Problema



# Objetivo General:

- Identificar y establecer la prevalencia de riesgos ergonómicos en la entidad Lubricadora el Maestro, con el fin de reducir los mismos y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.



# Objetivos Especificos

- Identificar los riesgos ergonómicos que generan los trastornos musculo-esqueléticos.
- Evaluar los riesgos ergonómicos que generan los trastornos musculo-esqueléticos.



# Métodos utilizados

- Método RULA  
Evaluación de la carga postural
- Método REBA  
Evaluación de posturas forzadas
- Cuestionario Nórdico Musculo esquelético.
- Entrevista de Hábitos Personales

# Principales Hallazgos

Entrevista

Cuestionario Nórdico

Musculo-Esqueletico

RULA

REBA



# Entrevista

Cuadro 4 Distribución del personal con Hábitos de Tabaquismo Lubricantes el "Maestro".

Fuman	Frecuencia	Porcentaje%	% Acumulado
si	3	30	30
no	7	70	100

Fuente: Investigación Directa

Con respecto a los hábitos tabáquicos, el 70%. No fuma dentro del área de trabajo y 30% Sí.



**Cuadro 5 Distribución del Personal, Relación con el Ejercicio Aeróbico.**

Ejercicios	Frecuencia	Porcentaje %	% Acumulado
Si	1	10	10
No	9	90	100
Fuente: Investigación Directa			

En cuanto al ejercicio aeróbico, 90% de los investigados No realizan ejercicio físico aeróbico, mientras que el 10% Si realizan actividad física.

# Cuestionario Nórdico musculoesquelético

Cuadro 7 Auto evaluación del nivel de Información del Personal de Lubricantes El "Maestro"				
Nivel de Información	Frecuencia	Porcentaje%	%Acumulado	
General	0			
Medio	2	20	20	
Desconoce	8	80	100	
	Fuente: Investigación Directa			

El nivel de desconocimiento sobre las posturas forzadas correspondió al 80% y el 20% al nivel medio de información.

**Cuadro 8 Percepción que tiene el personal de mantener Posturas Forzadas durante la Jornada Laboral en Lubricantes el "Maestro" .**

Percepción de Posturas Forzadas.	Frecuencia	Porcentaje%	% Acumulado
Sí	10	100	100
No	0	0	100
Desconoce	0	0	100
Fuente: Investigación Directa			

En cuanto a la percepción de los trabajadores de mantener posturas forzadas adoptadas en sus puestos de trabajo el 100% respondió que sí las realiza.

Cuadro 9 Percepción de Dolores Musculares en Lubricadora el "Maestro".

Percepción de dolores o Molestias	Frecuencia	Porcentaje %	% Acumulado
Sí	8	80	80
No	2	20	100
Fuente: Investigación Directa			

Sobre la Presencia de dolores corporales el 60% respondió positivo a la pregunta, y el 40% respondió negativo.

**Cuadro 10 Mapeo del Dolor en Lubricantes el "Maestro".**

Mapeo del Dolor	Total	Frecuencia	Porcentaje %
Columna Vertebral	10	8	80
Manos y Muñecas	10	4	40
Piernas/pie	10	3	30
Cuello	10	2	20
Hombros y Brazos	10	2	20
Rodillas	10	2	20
Cadera/Nalga	10	1	10
Fuente: Investigación Directa			

**Cuadro 12 Frecuencia de Pie Durante la Jornada Laboral Lubricates el "Maestro".**

	Frecuencia	Porcentaje %	% Acumulado	
<b>Frecuencia de la Permanencia de Pie</b>				
<b>8h</b>	10	100	100	
<b>8h+</b>	0	0	100	
<b>4h</b>	0	0	100	
<b>4h+</b>	0	0	100	
<b>Menos de 4 h</b>				
<b>Fuente: Investigación Directa</b>				

**Cuadro 13 Conocimiento sobre las Pausas Activas Lubricantes el "Maestro".**

Conoce Ud las Pausas Activas	Frecuencia	Porcentaje %	% Acumulado
SI	1	10	10
NO	9	90	100
Fuente: Investigación Directa			

En relación a las pausas activas el 90% de la población indico desconocer las mismas y el 10% reconoció saber sobre ellas.

**Cuadro 14 Realización de los Ejercicios de las Pausas Activas en Lubricantes el "Maestro".**

Realización de las Pausas Activas	Frecuencia	Porcentaje %	% Acumulado
SI	0	0	0
NO	10	100	100
Fuente: Investigación Directa			

# REBA

Cuadro 16 Resumen evaluación de posiciones método REBA.				
Puesto de Trabajo	Estimación del Riesgo REBA			
	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Lavado		33%	33%	33%
Aspirado				
Secado (Encerado)		66%	33%	
Lubricado			66%	33%
Cambio de Aceite		100%		

Para el puesto de actividades de lavado-secado existe un 33% de riesgo alto, un 33% de riesgo muy alto y un 33% riesgo medio.

Para el puesto de Aspirado existe un 100% de riesgo alto.

Para el puesto de Encerado existe un 33% de riesgo Alto y un 66% riesgo medio.

Para el puesto de Lubricado existe un 33% de riesgo Alto y un 66% de riesgo alto.

Para el puesto de Cambio de aceite tenemos que el 100% corresponde al riesgo medio.



# RULA

Cuadro 17 Evaluación de posturas método RULA				
Puesto de Trabajo	Estimación del Riesgo RULA			
	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
	Lavado		33%	
Aspirado				
Secado (Encerado)		33%	33%	33%
Lubricado				100%
Cambio de Aceite		100%		

Para actividades de lavado-secado existe un 67% en el nivel 4 y un 33% al nivel 2.

Para el puesto de Aspirado corresponde al 100% al nivel 4 indica cambios urgentes en la tarea.

Para el puesto de encerado 33% corresponde al nivel 4, un 33% nivel 3 y un 33% al nivel 2.

Para el puesto de lubricado el 100% corresponde al nivel 4.

Para el puesto de cambio de aceite el 100% corresponde al nivel 2.

# Conclusiones

- La carga física originada por las posturas forzadas y los movimientos repetitivos, en mediano plazo contribuirá a la aparición de TME afectando la calidad de vida del trabajador y la productividad de la empresa.
- No existe departamento de seguridad y salud ocupacional, que sea responsable de supervisar las actividades en cada puesto de trabajo.

- Los factores de riesgo TME evidenciados fueron: los movimientos repetitivos, posturas forzadas, ciclos inadecuados de trabajo, el desconocimiento de las pausas activas y ejercicios a realizar desde sus puestos de trabajo, la población laboral se encuentra en un 60% en rangos de 20 a 35 años y el 40% oscilan entre 36 a 39 años.



# Recomendaciones

- Planes de acción y plan de prevención de la empresa, para corregir aquellos problemas identificados como de mayor prioridad.
- Reorganización del trabajo
- Recomendaciones en cuanto a las posturas Forzadas
- Recomendaciones en cuanto a los movimientos repetitivos.