

INFORME DE LA TAREA

IDENTIFICACIÓN

Archivo	mad ergo.erg
Fecha	30/11/2012
Tarea	Gerente de respiratoria y alergias
Empresa	MERCK SHARP & DOHME
Observaciones	Utilización de laptop



FACTORES DE RIESGO

Ordenador

- La pantalla no está situada frente al usuario.
- La distancia horizontal entre el borde frontal de la mesa y el del teclado es <10 cm.
- Al usar el ratón, no puede apoyarse el antebrazo sobre la superficie de trabajo o se estira excesivamente el brazo.

Silla

- El asiento o el respaldo no están acolchados o no son de material transpirable.
- La inclinación del respaldo no es regulable estando sentado.
- La silla no dispone de reposabrazos.

Mesa

- La mesa no tiene un acabado mate y color suave.
- La superficie del tablero principal no es suficiente para colocar todos los elementos de trabajo y realizar la tarea cómodamente.

Accesorios

- El trabajador no dispone de un reposapiés en caso necesario (por ejemplo, cuando los pies no se apoyan totalmente en el suelo una vez se ha ajustado adecuadamente la altura del asiento en relación con la altura de la mesa).
- No existe un soporte especial o atril para los documentos en las tareas que requieren la lectura frecuente de documentos.

Entorno

- En el campo visual del trabajador hay fuentes de luz brillante que producen deslumbramiento directo (luminarias del techo, ventanas, lámpara auxiliar de un puesto de trabajo cercano, etc).
- Los trabajadores consideran inadecuada la temperatura en el lugar de trabajo.

Organización

- No se han detectado factores de riesgo

INFORME DE RECOMENDACIONES

IDENTIFICACIÓN

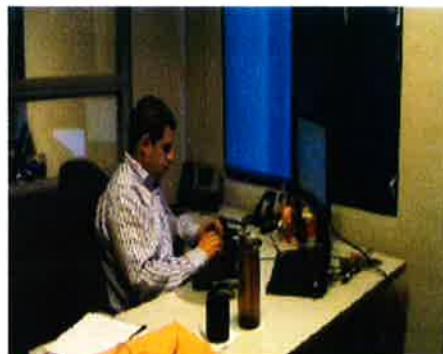
Archivo msd ergo.erg

Fecha 30/11/2012

Tarea Gerente de respiratoria y alergias

Empresa MERCK SHARP & DOHME

Observaciones Utilización de laptop



RECOMENDACIONES

Ordenador

- La pantalla debe estar frente al usuario para minimizar el giro de la cabeza.
- Es muy importante que el trabajador mantenga los antebrazos apoyados en la mesa mientras teclea y, para ello, entre el borde de la mesa y el teclado deben quedar al menos 10 cm (si la mesa es tan pequeña que no permite guardar esta distancia, se recomienda apoyar los antebrazos en el reposabrazos de la silla).
- Al usar el ratón el antebrazo debe apoyarse sobre la superficie de trabajo, sin estirar excesivamente el brazo.

Silla

- El asiento y el respaldo deben estar acolchados, preferiblemente con un relleno firme recubierto de un material transpirable.
- La inclinación del respaldo debe ser regulable, mediante un mecanismo de ajuste accesible al usuario mientras está sentado. Se recomienda un ángulo asiento-respaldo entre 95 y 110°.
- La silla debe tener reposabrazos porque aumentan el confort estando sentado y facilitan el gesto de levantarse y sentarse.

Mesa

- El tablero de la mesa debe tener un acabado mate y color suave (beige, gris, haya, etc.) para favorecer el confort visual mientras se lee o escribe. Se deben evitar las mesas con acabados brillantes que pueden provocar reflejos de las fuentes de luz. Los tableros demasiado oscuros dan lugar a un contraste excesivo con los documentos o la pantalla del ordenador.
- La superficie del tablero principal de la mesa debe permitir colocar todos los elementos de trabajo y realizar la tarea cómodamente. Para tareas de oficina se recomienda una superficie mínima de 160x80 cm. Un ala auxiliar puede mejorar la superficie de trabajo, y es preferible que esté a la misma altura que el tablero principal.

Accesorios

- El reposapiés es un complemento necesario para los usuarios que no pueden apoyar los pies en el suelo, una vez se ha ajustado adecuadamente la altura del asiento en relación con la altura de la mesa. Se recomiendan las siguientes características para el reposapiés:
 - Inclinación ajustable entre 0 y 15° sobre el plano horizontal.
 - Dimensiones mínimas de 45 cm de ancho y 35 cm de profundidad.
 - Superficies antideslizantes, tanto en la zona de apoyo de los pies como en la base en contacto con el suelo.
- El atril portadocumentos es conveniente para las tareas de lectura de documentos y de introducción de datos en el ordenador, ya que favorece las posturas adecuadas para el cuello y alivia la tensión muscular en esta zona (minimiza la flexión y el giro de la cabeza). Además, cuando el documento se coloca a una altura y distancia similares a las de la pantalla del ordenador, se reduce el esfuerzo de acomodación visual. Puede utilizarse un atril de sobremesa o un soporte incorporado al propio monitor del ordenador. Se recomiendan las siguientes características para el atril:

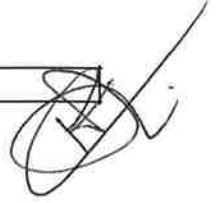
- Ser ajustable en altura, inclinación y distancia hasta el usuario.
- Tener una superficie opaca y de baja reflectancia.
- Ser estable y tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos sin oscilaciones.
- Tener las aristas redondeadas.
- El sistema de plegado (si lo tiene) no debe suponer un riesgo de atrapamiento de los dedos.

Entorno

- Iluminación. Evitar las fuentes de luz brillante en el campo visual del trabajador que producen deslumbramiento directo (luminarias del techo, ventanas, lámpara auxiliar de un puesto de trabajo cercano, etc.). Las posibles soluciones incluyen:
 - Disponer de difusores en las luminarias del techo.
 - Colocar cortinas o persianas en las ventanas, para regular la luz exterior.
 - Apantallar adecuadamente las lámparas, para dirigir la luz fuera de la vista del trabajador.
 - Cambiar la ubicación de las fuentes de luz (por ejemplo, la lámpara auxiliar de un puesto cercano).
 - Cambiar la ubicación de la mesa de trabajo en relación con las fuentes de luz (recibir la luz de las ventanas de lado, no de frente ni de espaldas).
- Ambiente térmico. La determinación de unas condiciones ambientales que satisfagan a todos los trabajadores es una labor difícil, cuando no imposible, dadas las diferencias entre las preferencias personales. Pueden darse recomendaciones de tipo general que se corresponden con una situación de confort más o menos aceptada por todo el mundo:
 - Temperatura. La temperatura operativa óptima depende de la época del año. El rango recomendado es de 23 a 26°C en verano, y de 20 a 24°C en invierno.
 - Humedad. En el ámbito del trabajo de oficina, y en el rango de temperaturas anteriormente señalado, se recomienda una humedad relativa entre 45 y 65%.
 - Velocidad del aire. Afecta a la sensación térmica y a la percepción de corrientes de aire por el trabajador. En muchos casos, la sensación de frío molesto asociada al aire acondicionado se debe antes a una velocidad de salida del difusor demasiado alta que a la propia temperatura del aire. Para el rango de temperaturas recomendado, la velocidad del aire debería ser <0,15 m/s.

Organización

- No se han detectado factores de riesgo



INFORME

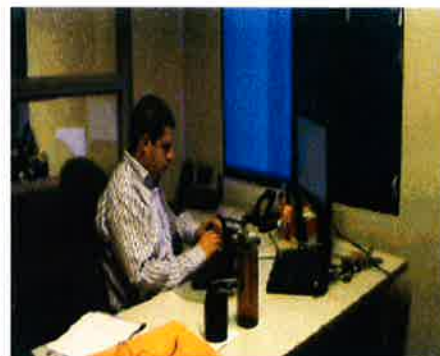
Archivo: msd.ergo.erg

Fecha: 30/11/2012

Tarea: Gerente de respiratoria y alergias

Empresa: MERCK SHARP & DOHME

Observaciones:



Subtarea	Postura	Frecuencia	Puntuación REBA	Nivel de Riesgo
Utilizar computadora	Utilizar computadora	media	6	Medio

Grupo A

TRONCO

Flexión hasta 20° ☐ 2

Giro ☐ Inclinación lateral ☐ 5

CUELLO

Flexión 0-20° ☐ 1

Giro ☐ Inclinación lateral ☐ 3

PIERNAS

Sentado ☐ 1

Flex. rodilla 30-60° ☐ >60° ☐ 4

FUERZA / CARGA

Tabla A ☐ 2

<5 kg ☐ 0

Fuerza repentina o brusca ☐ 3

Puntuación A 12 ☐ 2

Grupo B

BRAZO

Derecho

Flexión 20-45° ☐ 3

Abduc. ☐ Rotación ☒ 6

Hombro elevado ☐ -

Apoyado / a favor gravedad ☐ -

Izquierdo

Flexión 20-45° ☐ 2

Abduc. ☐ Rotación ☒ 6

Hombro elevado ☐ -

Apoyado / a favor gravedad ☒ X

ANTEBRAZO

Flexión < 60° ☐ 2

Flexión < 60° ☐ 2

MUÑECA

Flexión/Extensión > 15° ☐ 3

Giro ☐ Desv. lateral ☒ 3

Flexión/Extensión > 15° ☐ 3

Giro ☐ Desv. lateral ☒ 3

AGARRE

Tabla B ☐ 5

Bueno ☐ 0

Puntuación B 12 ☐ 5

[Handwritten signature]

Tabla C		12	4		
ACTIVIDAD			+		
Estática (mantenida > 1 min)	X				
Repetida (> 4 veces/min)	X	3	2		
Cambios posturales / base inestable	-		=		
Puntuación REBA		15	6		
				Nivel de Riesgo	Medio
				Nivel de Acción	Necesaria

