

**EVALUACION DE LOS RIESGOS QUE OCASIONAN
LESIONES MUSCULOESQUELETICAS EN EL PERSONAL
QUE LABORA EN EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
DEL HOTEL JW MARRIOTT QUITO Y PROPUESTA DE
UNA GUIA ERGONOMICA PREVENTIVA**

Carola Peña T.

Objetivo General

Implementar políticas para disminuir lesiones músculo-esqueléticas, a través de la evaluación de las cargas posturales en las personas que trabajan dentro del Departamento de Servicios del Hotel JW MARRIOTT Quito.

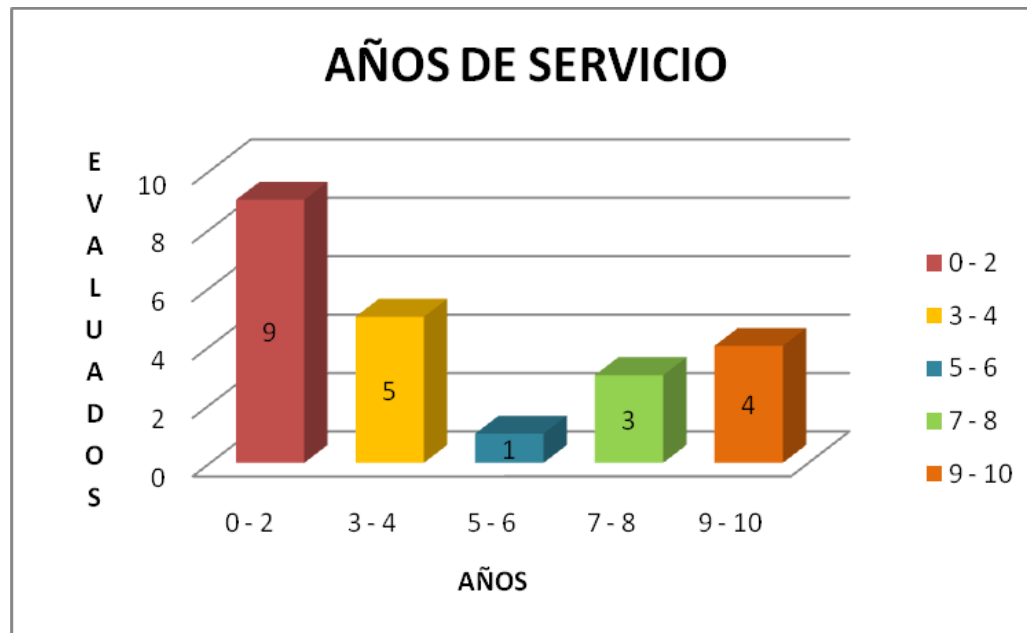
Objetivos Específicos

- Determinar las tareas desarrolladas por el personal en su puesto de trabajo.
- Evaluar el nivel de riesgo ergonómico al que están expuestos las camareras.
- Disminuir las enfermedades profesionales, por medio de las políticas adecuadas para mejorar las condiciones de trabajo.

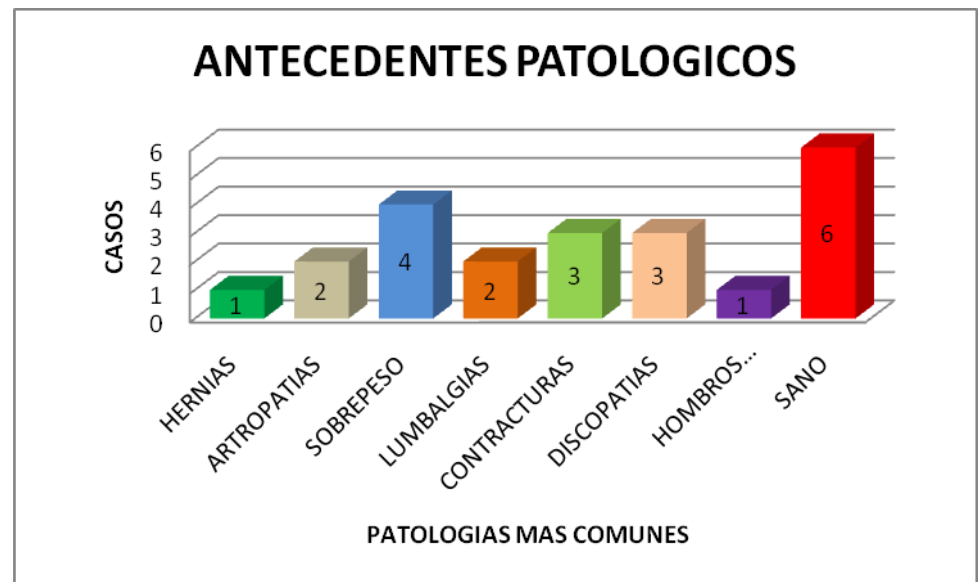
Antecedentes

- La actividad económica de la empresa es HOTELERA, tiene alrededor de 530 trabajadores.
- El área de Servicio se encuentra formado por camareros, personal de aéreas publicas y lavandería.
- Los camareros son 22 personas.
- El 77% personal femenino y el 23% masculino.

- Las edades de los evaluados están comprendidas entre 20 y 50 años.
- Años de servicio.



- Asociados excluidos por la presencia de patologías.
- Condición de los camareros al inicio del estudio.



TAREAS

HABITACION

BAÑO

HABITACION VACANTE

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
---	----	-----	----	---	----	-----	------

TAREAS	ACTIVIDADES								TOTAL
	Tendido de la cama	Aspirar	Limpieza de la ducha	Limpieza de la tina	Recolección de cabellos	Secado ducha	Limpieza del espejo	Limpieza de polvos	
TIEMPO	8	4	5	8	5	5	5	5	45

HABITACION OCUPADA

	I	II	III	IV	V	
TAREAS	ACTIVIDADES					TOTAL
	Tendido de la cama	Aspirar	Limpieza de la ducha	Secado ducha	Limpieza de polvos	
TIEMPO	10	5	5	5	5	30

METODOS USADOS

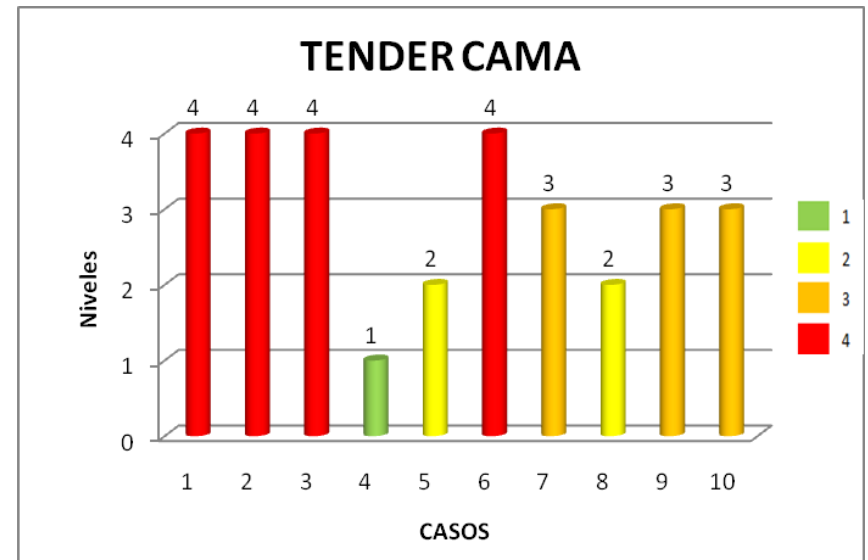
- Método OWAS
 - Posturas forzadas
- Método RULA
 - Carga postural.
 - Movimientos a repetición.

METODO OWAS

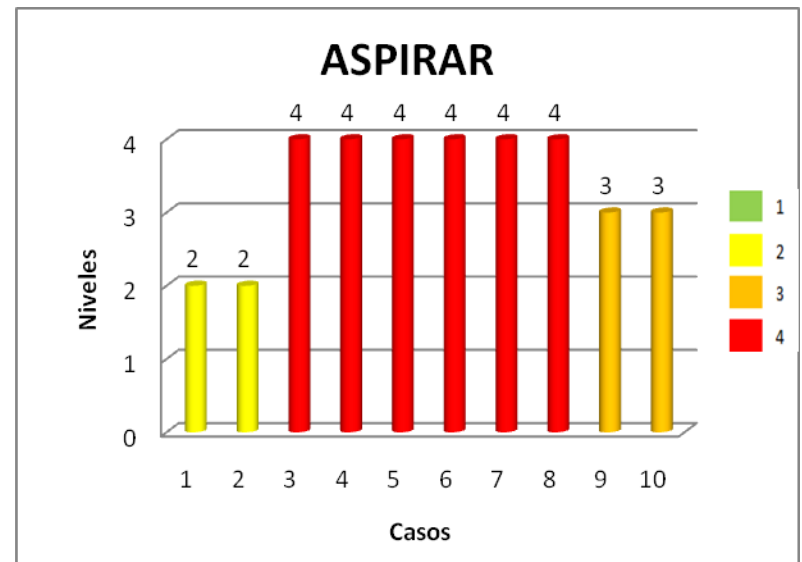
Para el análisis del método se agruparon las tareas que demandan adopción de posiciones forzadas, siempre que estén comprometidos los miembros superiores y piernas, **con carga.**

ESPALDA						
DERECHA	DOBLADA		CON GIRO		DOBLADA CON GIRO	
1	2		3		4	
BRAZOS						
LOS 2 BAJOS		UNO BAJO Y OTRO ELEVADO			LOS 2 ELEVADOS	
1		2			3	
PIERNAS						
SENTADO	DOS PIERNAS RECTAS	UNA PIERNA FLEXIONADA Y UNA RECTA	DOS PIERNAS FLEXIONADAS O CUCILLAS CON PESO EQUILIBRADO	EN CUCILLAS Y PESO SIN EQUILIBRIO	ARRODILLADO	ANDANDO
1	2	3	4	5	6	7
CARGAS Y FUERZAS						
MENOS DE 10KG		ENTRE 10 Y 20KG			MAS DE 20KG	
1		2			3	

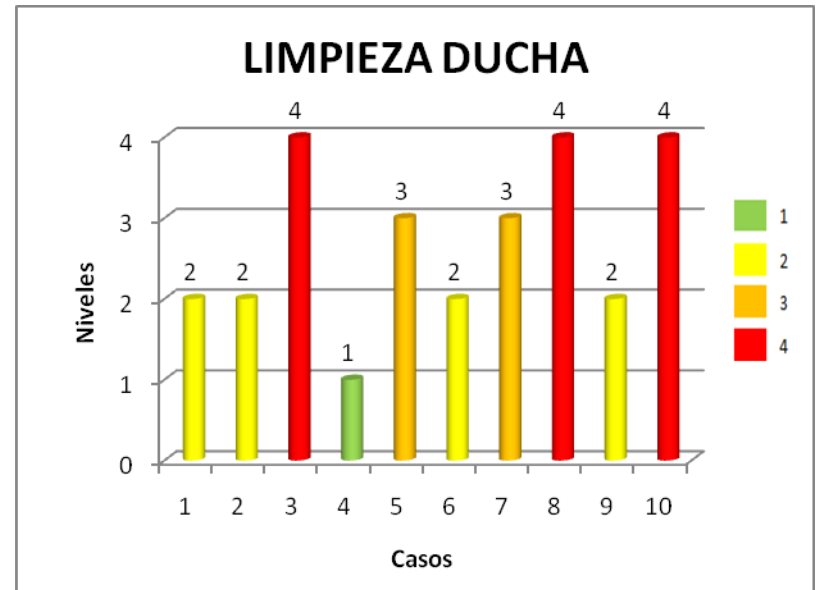
TENDIDA DE CAMA



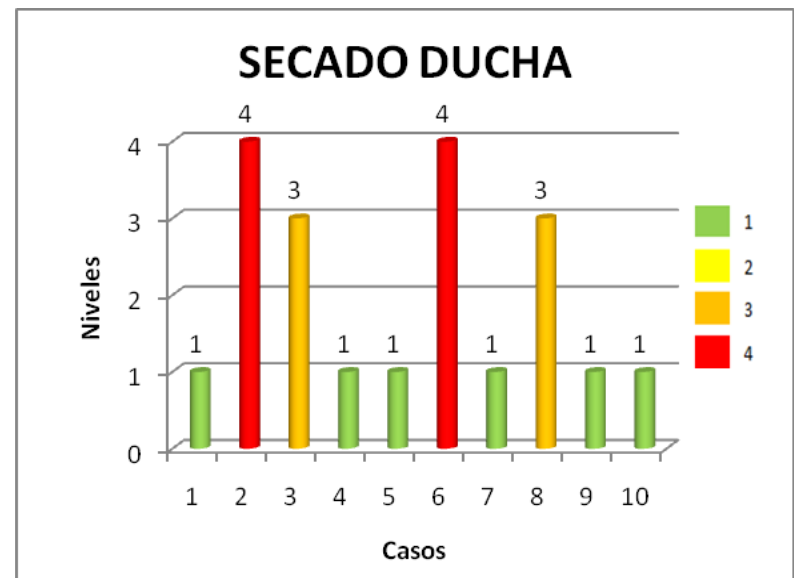
ASPIRAR



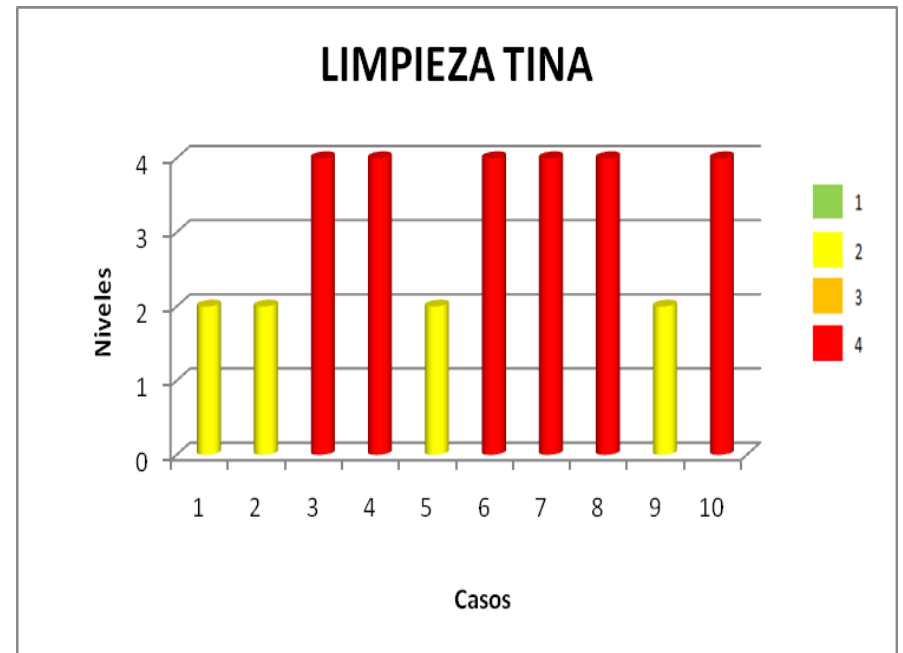
LIMPIEZA DE DUCHA



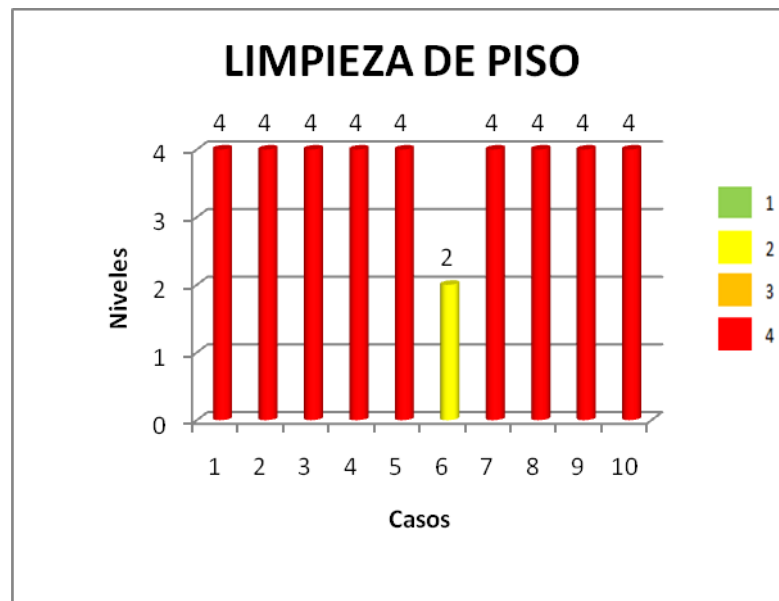
SECADO DE DUCHA



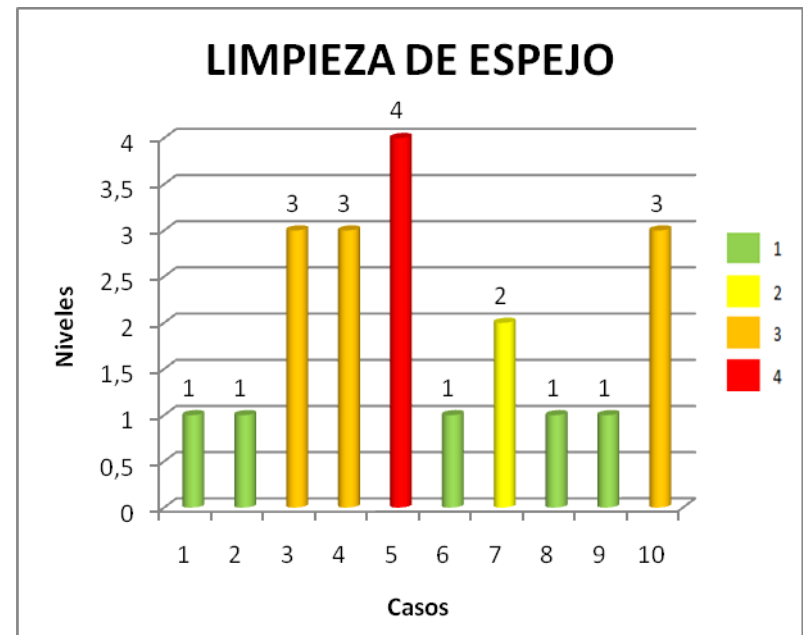
LIMPIEZA DE TINA



LIMPIEZA DE PISO



LIMPIEZA DEL ESPEJO

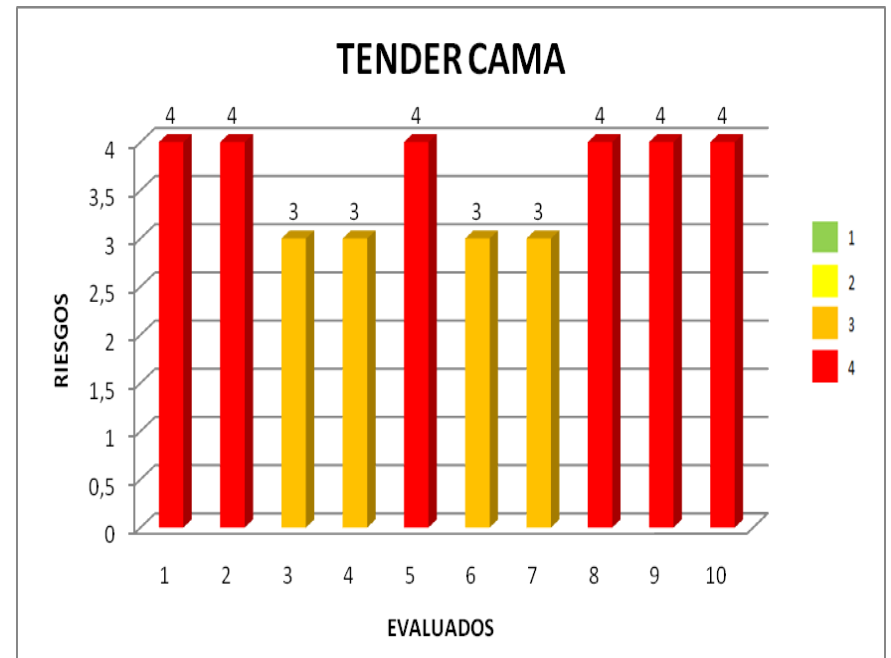


METODO RULA

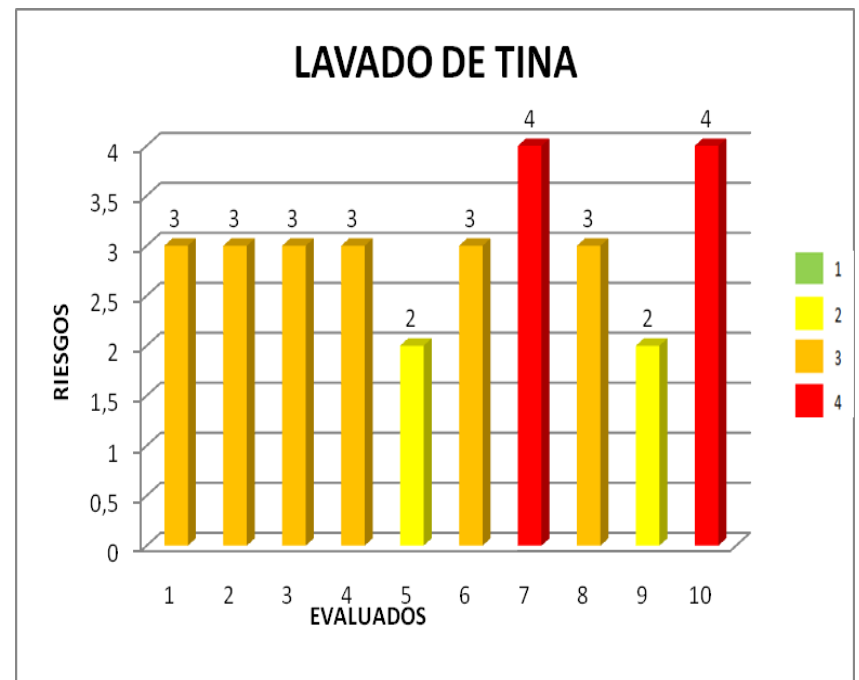
- Permite efectuar un análisis biomecánico de carga postural en las zonas como el cuello, tronco y extremidades superiores.
- La calificación de este método se lo hace considerando la actividad muscular y fuerza ejercida.

A							ACTIVIDAD MUSCULAR Y FUERZA EJERCIDA
BRAZO				MODIFICAN PUNTAJES			
DESDE 20' EXTENSION A 20' FLEXION	EXTENSION MAS 20' O FLEXION ENTRE 20 Y 45'	FLEXION ENTRE 45' Y 90'	FLEXION MAS 90'	HOMBRO ELEVADO O BRAZO ROTADO	BRAZOS ABDUCIDOS	BRAZO CON PUNTO DE APOYO	SI LA CARGA O FUERZA ES MENOR A 2 KG Y SE REALIZA INTERMITENTEMENTE
1	2	3	4	MAS 1	MAS 1	MENOS 1	0
ANTEBRAZO				MODIFICAN PUNTAJES			
FLEXION ENTRE 60 Y 100'		FLEXION MENOS 60 O MAS 100'		PROYECCION VERTICAL DE HOMBRO MAYOR CODO	SI ANTEBRAZO CRUZA LINEA CENTRAL DEL CUERPO		SI LA CARGA O FUERZA ESTA ENTRE 2 Y 10 KG Y SE LEVANTA INTERMITENTEMENTE
1		2		MAS 1	MAS 1		1
MUÑECA				MODIFICAN PUNTAJES			
POSICION NEUTRA RESPECTO A FLEXION	FLEXIONADA O EXTENDIDA ENTRE 0 Y 15'	FLEXION O EXTENSION MAYOR A 15'		SI ESTA DESVIADA RADIAL O CUBITALMENTE			SI LA CARGA O FUERZA EJERCIDA ESTA ENTRE 2 Y 10 KG Y ES ESTATITCA O REPETIDA
1	2	3		MAS 1			2
GIRO MUÑECA							
SI EXISTE SUPINACION O PRONACION EN RANGO MEDIO				SI EXISTE SUPONACION O PRONACION EN RANGO EXTREMO			SI LA CARGA O FUERZA ES INTERMITENTE Y SUPERIOR A 10 KG
1				2			2
B							
CUELLO				MODIFICAN PUNTAJES			
FLEXION ENTRE 0' Y 10'	FLEXIONADA ENTRE 10' Y 20'	FLEXION MAYOR DE 20'	EXTENDIDO	CUELLO ROTADO	INCLINACION LATERAL		SI LA CARGA O LA FUERZA ES SUPERIOR A 10 KG Y ES ESTATICA Y REPETITIVA
1	2	3	4	1	2		3
TRONCO				MODIFICAN PUNTAJES			
SENTADO, BIEN APOYADO CON UN ANGULO TRONCO-CADERAS MAYOR 90'	FLEXIONADA ENTRE 0' Y 20'	FLEXIONADO ENTRE 20 Y 60'	FLEXIONADA MAS DE 90'	SI HAY TORCION DE TRONCO	INLCINACION LATERAL DEL TRONCO		SI SE PRODUCEN GOLPES O FUERZAS REPENTINAS
1	2	3	4	MAS 1	MAS 1		
PIERNAS							3
SENTADO, CON PIES Y PIERNAS BIEN APOYADOS		DE PIE CON PESO SIMETRICAMENTE DISTRIBUIDO, ESPACIO PARA CAMBIAR DE POSICION		SI LOS PIES NO ESTAN APOYADOS, O SI EL PESO NO ESTA SIMETRICAMENTE DISTRIBUIDO			PUNTUACION FINAL
1		1		2			

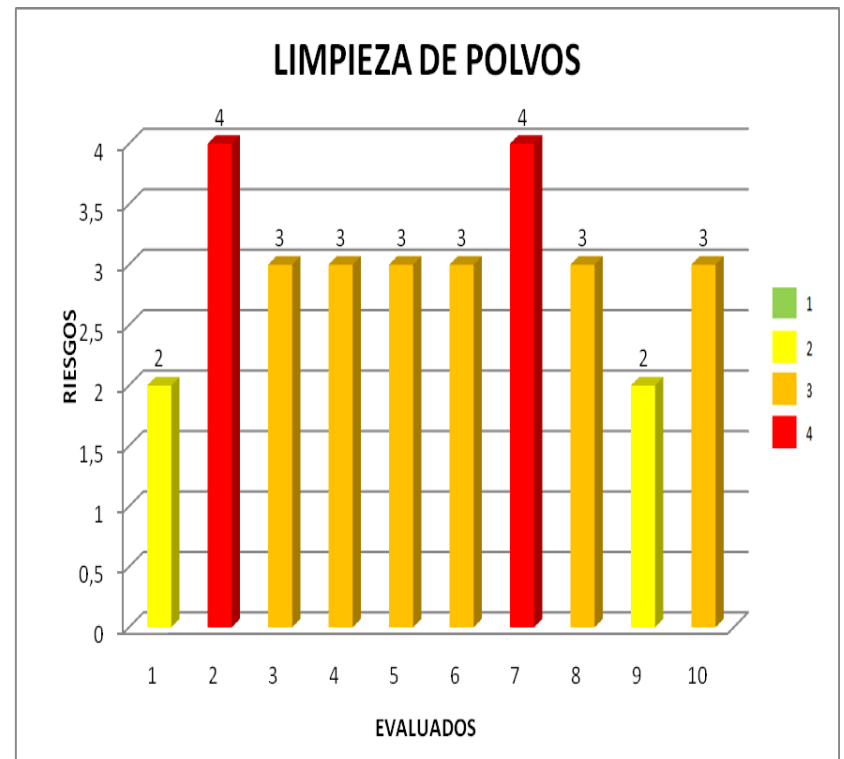
TENDIDA DE CAMA



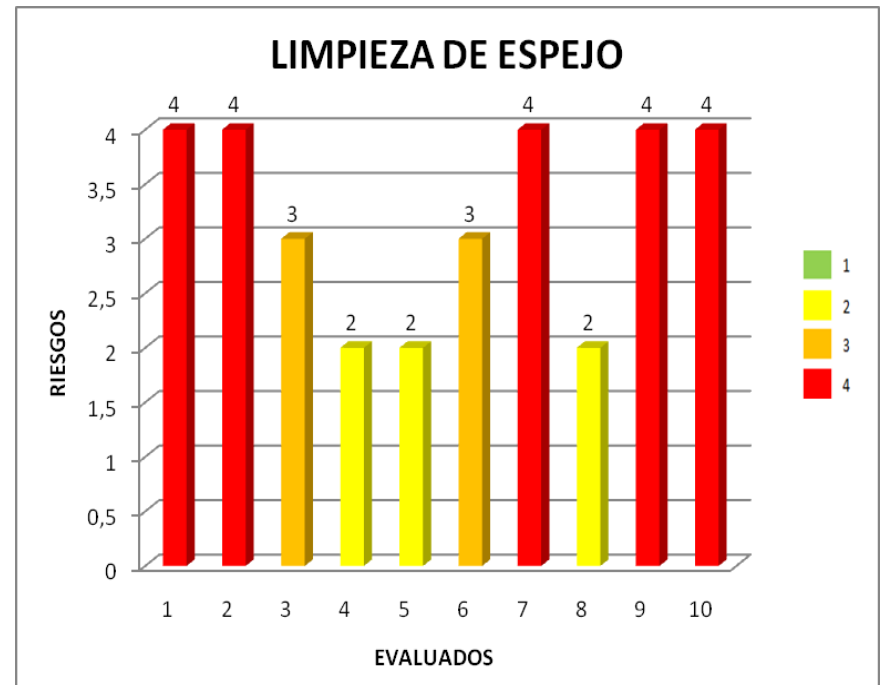
LIMPIEZA DE TINA



LIMPIEZA DE POLVOS



LIMPIEZA DEL ESPEJO



CONCLUSIONES

- La aplicación de los métodos OWAS y RULA; nos ha permitido determinar el nivel de riesgo y la relación con las lesiones musculoesqueléticas que presenta el personal de camareras y sobre los cuales hay que trabajar para evitar que las mismas afecten la salud de los trabajadores.

- Al aplicar los dos métodos a las mismas tareas tenemos una relación directa con la calificación del riesgo y de esa manera evidenciamos que existen más casos que deben ser atendidos tempranamente por el compromiso musculo esquelético con las extremidades superiores.