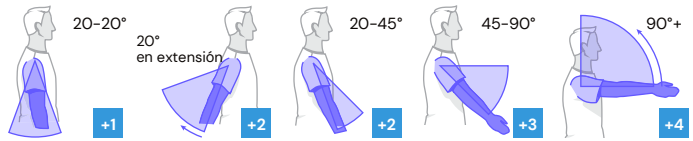
Hoja de trabajo para evaluación de empleados RULA

TuMeke Ergonomics

A. Análisis de brazo y muñeca

Paso 1 : Posición de brazo

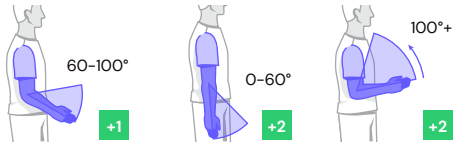


Paso 1a: Ajuste...

Hombro levantado : +1
Brazo en abducción : +1
Brazo apoyado o persona recargada: -1

Puntaje de brazo

Paso 2 : Posición de antebrazo

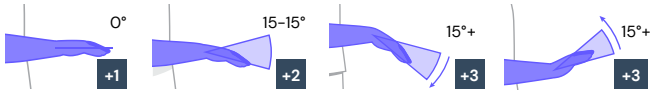


Puntaje de antebrazo

Paso 2a : Ajuste...

Cualquier brazo pasa de la línea media o sale a los costados: +1

Paso 3 : Posición de muñeca



Paso 3a : Ajuste...

Muñeca desviada de línea media: +1

Puntaje de muñeca

Paso 4 : Torcedura de muñeca

Muñeca torcida en rango medio: **+1**
Muñeca cerca o al final del rango: **+2**

Puntaje de torcedura de muñeca

Paso 5 : Ver puntaje de postura en Tabla A

Con los valores de los pasos 1-4 arriba, busque el puntaje en la Tabla A

Puntaje postura A

\+

Paso 6 : Sumar puntaje de uso muscular

Postura principalmente estática (i.e. sostenida > 1 min), o si las acciones se repiten 4x por minuto: **+1**

Puntaje de uso muscular

\+

Paso 7 : Sumar puntaje fuerza/carga

Si la carga es < 4.4 lbs (intermitente) : **+0**
Si la carga es de 4.4 a 22 lbs (intermitente) : **+1**
Si la carga es de 4.4 a 22 lbs (estática o repetida) : **+2**
Si la carga es mayor a 22 lbs o repetida o con choque: **+3**

Puntaje fuerza/carga

=

Paso 8: Buscar la fila en Tabla C

Puntaje de muñeca y brazo

PUNTAJES

Tabla A		Puntaje de posición de muñeca							
		1		2		3		4	
Brazo	Ante-brazo	Torcedura de muñeca		Torcedura de muñeca		Torcedura de muñeca		Torcedura de muñeca	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Tabla C		Puntaje de cuello, torso y piernas						
		1	2	3	4	5	6	7+
Puntaje de muñeca y brazo	1	1	2	3	3	4	5	5
	2	2	2	3	4	4	5	5
	3	3	3	3	4	4	5	6
	4	3	3	3	4	5	6	6
	5	4	4	4	5	6	7	7
	6	4	4	5	6	6	7	7
	7	5	5	6	6	7	7	7
	8+	5	5	6	7	7	7	7

Puntaje RULA (Puntaje final de la Tabla C)	
1 o 2	postura aceptable
3 o 4	investigar más, podría requerir modificación
5 o 6	investigar más, modificar pronto
7	investigar e impelementar modificaciones

Puntaje RULA

B. Análisis de cuello, torso y piernas

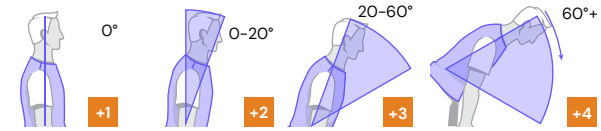
Paso 9 : Posición del cuello

Paso 9a: Ajuste...

Cuello torcido: +1
Cuello se inclina de lado: +1

Puntaje de cuello

Paso 10 : Posición del torso



Paso 10a : Ajuste...

Torso torcido: +1
Torso se inclina de lado: +1

Puntaje de torso

Paso 11 : Piernas

Piernas y pies con apoyo: +1
Sin: +2

Tabla B	Puntaje de postura de torso											
	1		2		3		4		5		6	
Puntaje de postura de cuello	Piernas		Piernas		Piernas		Piernas		Piernas		Piernas	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

Puntaje de piernas

Paso 12 : Ver puntaje de postura en Tabla B

Con los valores de los pasos 9-11 arriba, busque el puntaje en la Tabla B

Puntaje de postura B

\+

Paso 13 : Sumar puntaje de uso muscular

Postura principalmente estática (i.e. sostenida > 1 min), o si las acciones se repiten 4x por minuto: **+1**

Puntaje de uso muscular

\+

Paso 14 : Sumar puntaje de fuerza/carga

Si la carga es < 4.4 lbs (intermitente) : **+0**
Si la carga es de 4.4 a 22 lbs (intermitente) : **+1**
Si la carga es de 4.4 a 22 lbs (estática o repetida) : **+2**
Si la carga es mayor a 22 lbs o repetida o con choque: **+3**

Puntaje de fuerza/carga

=

Paso 15 : Buscar columna en Tabla C

Sume los valores de los pasos 12-14 para obtener el puntaje de cuello, torso y piernas. Busque la columna en la Tabla C.

Puntaje de cuello, torso y piernas

¡Automatice esta evaluación con visión computarizada! Encuéntrenos en www.tumeke.io

fundamentada en RULA: un método de evaluación para la investigación de trastornos de miembro superior derivados del trabajo, *McAtamney & Corlett, Applied Ergonomics 1993, 24(2), 91-99*