

Checklist ocra

Aplicada por:

Fecha:

Hora:

Turno:

A. Identificación rápida de la tarea

Puesto: _____ | Tarea: _____ (p.ej., picado, emplatado, lavado de loza, servir bandejas, barismo)

Mano evaluada: ☐ Derecha ☐ Izquierda

Observado en: ☐ Hora valle ☐ Hora pico | Ciclo típico: ____ s | Exposición: ____ h/turno

B. Frecuencia de acciones (repetitividad)

Acciones técnicas/minuto (conteo de agarres, cortes, giros, presiones): ____ /min

¿Ciclos muy cortos (<30 s) y repetitivos? ☐ Sí ☐ No

¿Picos de ritmo impuestos (órdenes simultáneas, campana)? ☐ Sí ☐ No

C. Fuerza (auto-reporte y observación)

Estimación CR-10 de Borg: ____ /10 (0=sin esfuerzo; 3=moderado; ≥ 5 =sostenido/alto)

Señales de fuerza elevada:

☐ Corte de alimentos duros ☐ Templar/tampar café ☐ Exprimir/retorcer paños ☐ Fregar a presión

☐ Llevar bandejas pesadas ☐ Abrir tapas/frascos duros ☐ Amasado denso

¿Fuerza repetida >10% del tiempo? ☐ Sí ☐ No

D – Posturas y movimientos

Muñeca desviada (>30°) por tiempo prolongado: ☐ Sí ☐ No

Giros repetidos de antebrazo (pronosupinación): ☐ Sí ☐ No

Codo flexionado >90° sostenido: ☐ Sí ☐ No

Hombro elevado >60°: ☐ Frec. ☐ Ocas. ☐ Nunca

Pinza fina prolongada (emplatado con pinzas): ☐ Sí ☐ No

E – Recuperación

Pausas ≥ 10 min cada 2 h: ☐ Sí ☐ No

Micro-pausas (≥ 5 s cada 5 min): ☐ Sí ☐ No

Horas pico sin pausas efectivas: ☐ Sí ☐ No

F – Factores adicionales

- ☐ Frío/húmedo (lavaplatos, cámaras)
- ☐ Calor intenso (plancha, hornos)
- ☐ Herramientas vibrátiles (batidora de mano)
- ☐ Guantes gruesos o mojados
- ☐ Cuchillos romos
- ☐ Superficies resbalosas
- ☐ Ritmo impuesto por tickets
- ☐ Espacio reducido o alcances forzados

G – Duración y rotación

Horas al día en la tarea repetitiva: ____ h

Rotación de tareas distintas: ☐ Sí (cada ____ h) ☐ No

Turno con más de 6 h de tareas repetitivas: ☐ Sí ☐ No

H – Clasificación rápida (semáforo)

Verde (bajo): acciones $<15/\text{min}$, fuerza ≤ 3 , posturas neutras, pausas adecuadas.

Ámbar (medio): $15\text{--}30/\text{min}$ o fuerza $4\text{--}5$ o posturas no neutras, pausas irregulares.

Rojo (alto): $>30/\text{min}$ y/o fuerza ≥ 6 , posturas forzadas frecuentes, sin pausas, >6 h/día.

Observaciones y sugerencias de mejora

Nota: La escala CR-10 mide el esfuerzo percibido de 0 (ninguno) a 10 (máximo), adaptado de la UNE 1005-5, Elaborado por (Rivera y Rivera, 2025)