

PUESTO DE TRABAJO: JEFE DE MANTENIMIENTO



MÉTODO R.U.L.A (HOJA DE DATOS):

A. Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

Puntuación del brazo:

-20° a 20°
>20° extensión

Si el hombro está elevado +1
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

3

Puntuación del antebrazo:

>100°
100°
60°
0°

Antebrazo cruza la línea media del cuerpo o antebrazo sale de la línea del cuerpo

2

Puntuación de la muñeca:

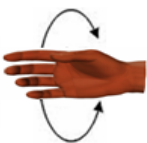
Posición neutra
0°
0°-15° de flexión/extensión
>15° de flexión/extensión

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente

3

Puntuación giro de muñeca:

- Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1
- Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: 2



1

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):

- Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0
- Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):

- No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0
- entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1
- entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2
- más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : 3

0

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

Puntuación del cuello:

0° a 10°

10° a 20°

>20°

en extensión

1

2

3

4

+1

+1

cuello rotado

inclinación lateral

1

Puntuación del tronco:

De pie tronco recto o sentado bien apoyado

0° a 20°

20°

0°

20° a 60°

>60°

1

2

3

4

+1

+1

Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

2

Puntuación de las piernas:

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1

Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2





2

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0

Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): 1

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: 0

entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: 1

entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: 2

más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : 3

0

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ⁽¹⁻⁶⁾ :	3
Puntuación del antebrazo ⁽¹⁻³⁾ :	2
Puntuación de la muñeca ⁽¹⁻⁴⁾ :	3
Puntuación giro de muñeca ⁽¹⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ⁽⁰⁻¹⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ⁽⁰⁻³⁾ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ⁽¹⁻⁶⁾ :	1
Puntuación del tronco ⁽¹⁻⁶⁾ :	2
Puntuación de piernas ⁽¹⁻²⁾ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ⁽⁰⁻¹⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ⁽⁰⁻³⁾ :	0

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ⁽¹⁻⁷⁾: 5

Nivel de riesgo ⁽¹⁻⁴⁾: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.