

## PUESTO DE TRABAJO: Ribeteado

### TAREA

Una vez cortada la pieza es llevada a la sección de "ribeteado", en la cual la trabajadora cose el ribete en el borde de la misma. Para ello arrastra la pieza colocada en un lateral de la mesa de trabajo, la engancha junto con el ribete en la máquina de coser, uniendo las dos partes, coloca la etiqueta, la desengancha de la máquina, corta el hilo con unas tijeras y empuja la pieza hasta el suelo (aunque algunas veces también las deja a un lado y luego las empuja al suelo) dejando libre el espacio de trabajo para realizar nuevamente el procedimiento. El trabajo es realizado en posición sedente. La trabajadora está toda su jornada realizando la misma actividad.



## EVALUACIÓN DEL EVALUADOR

### ESPALDA

**A. Cuando se realiza la tarea, la espalda está (seleccionar la situación más penosa):**

- A1**  Casi neutra (recta)  
**A2**  Flexionada o girada o inclinada lateralmente de forma moderada  
**A3**  Flexionada o girada o inclinada lateralmente de forma excesiva



Postura de tronco casi recta

**B. Selecciona SOLO UNA de las siguientes opciones:**

**Q**

Para las tareas prologadas, de pie o sentado. ¿Permanece la espalda en posición estática la mayoría del tiempo?

**B1**  NO

**B2**  SI

**Q**

Para levantamientos, transportes, empujes y/o arrastres, el movimiento de la espalda es:

**B3**  Infrecuente (alrededor de 3 veces por minuto o menos)

**B4**  Frecuente (sobre 8 veces por minuto)

**B5**  Muy frecuente (sobre 12 veces por minuto o más)



Postura de espalda estática

## HOMBRO/BRAZO

**C. Cuando se realiza la tarea, las manos están (seleccionar la situación más penosa):**

- C1**  A la altura de la cintura o por debajo  
**C2**  Sobre la altura del pecho  
**C3**  A la altura de los hombros o por encima



La tarea es realizada con el brazo a la altura del pecho

**D. El movimiento del hombro/brazo es:**

- D1**  Infrecuente (algunos movimientos intermitentes)  
**D2**  Frecuente (movimientos regulares con algunas pausas)  
**D3**  Muy frecuente (casi movimientos continuos)



El movimiento de miembros superiores es considerable durante toda la tarea

## MANO/MUÑECA

**E. Se realiza la tarea con (seleccionar la situación más penosa)**

- E1**  La muñeca casi recta  
**E2**  La muñeca desviada o doblada



Muñeca en flexión repetidamente al acercar la manta

**F. La repetición de movimientos es:**

- F1**  10 veces por minuto o menos  
**F2**  De 11 a 20 veces por minuto  
**F3**  Más de 20 veces por minuto



El movimiento es repetitivo

## CUELLO

**G.** Cuando se realiza la tarea, ¿está la cabeza/cuello doblado o girado?

- G1**  No  
**G2**  Sí, ocasionalmente  
**G3**  Sí, constantemente



No se observa flexión considerable del cuello al realizar la tarea

## EVALUACIÓN DEL TRABAJADOR

**H.** ¿Cuál es el máximo peso que MANEJAS MANUALMENTE en la tarea?

- H1**  Ligero (menos de 5 kg)  
**H2**  Moderado (entre 5 y menos de 10 kg)  
**H3**  Pesado (entre 10 y menos de 20 kg)  
**H4**  Muy pesado (20 kg o más)



Esta actividad la realiza cuando se acumulan las mantas sobre la mesa

**J.** De media, ¿cuánto tiempo pasas al día en esta tarea?

- J1**  Menos de 2 horas  
**J2**  De 2 a 4 horas  
**J3**  Más de 4 horas



La trabajadora está toda su jornada laboral en este puesto de trabajo



**K. Cuando se lleva a cabo la tarea, ¿cuál es la máxima fuerza ejercida por una mano?**

- K1**  Baja (menos de 1 kg)  
**K2**  Media (de 1 a 4 kg)  
**K3**  Alta (más de 4 kg)



La fuerza necesaria para realizar la tarea es descrita como media

**L. La demanda visual de la tarea es:**

- L1**  Baja (casi no se necesitan observar detalles precisos)  
**L2**  Alta (necesidad de observar detalles precisos)



La demanda visual es muy alta

**NOTA:** requiere gran precisión y detalles al realizar la tarea

**M. En el trabajo, ¿conduces algún vehículo?**

- M1**  Nunca o menos de una hora al día  
**M2**  Entre 1 y 4 horas al día  
**M3**  Más de 4 horas al día

No conduce vehículos en el trabajo

**N. En el trabajo, ¿utilizas herramientas que vibran?**

- N1**  Nunca o menos de una hora al día  
**N2**  Entre 1 y 4 horas al día  
**N3**  Más de 4 horas al día



La mayor parte del tiempo utiliza la máquina de coser



**P. ¿Tienes dificultades para seguir el ritmo de trabajo?**

- P1**  Nunca  
**P2**  Algunas veces  
**P3**  Generalmente

*Considera que generalmente no puede seguir el ritmo de trabajo*

**NOTA:** el ritmo de trabajo es elevado

**Q. En general, ¿cómo encuentras este trabajo?**

- Q1**  Para nada estresante  
**Q2**  Ligeramente estresante  
**Q3**  Moderadamente estresante  
**Q4**  Muy estresante

*Haga clic aquí para escribir texto.*

**NOTA:** la trabajadora ve esta actividad como muy estresante debido al ritmo elevado de trabajo

# PUNTUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN

## RESUMEN DE LAS RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

### EVALUADOR

<b>ESPALDA</b>	<b>A1</b>	<b>HOMBRO/BRAZO</b>	<b>C2</b>	<b>MANO/MUÑECA</b>	<b>E2</b>	<b>CUELLO</b>	<b>G1</b>
	<b>B2</b>		<b>D3</b>		<b>F2</b>		

### TRABAJADOR

<b>H1</b>	<b>J3</b>	<b>K2</b>	<b>L2</b>	<b>M1</b>	<b>N3</b>	<b>P3</b>	<b>Q4</b>
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

### ESPALDA

<i>Postura de la espalda (A) y peso (H)</i>	<i>Postura de la espalda (A) y duración (J)</i>	<i>Duración (J) y peso (H)</i>	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA ESPALDA</b>																																																					
<table border="1"> <tr><td>A1</td><td>A2</td><td>A3</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>2</b> Puntuación 1</p>	A1	A2		A3	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12	<table border="1"> <tr><td>A1</td><td>A2</td><td>A3</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 2</p>	A1	A2	A3	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10	<table border="1"> <tr><td>J1</td><td>J2</td><td>J3</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 3</p>	J1	J2	J3	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12
A1	A2	A3																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
A1	A2	A3																																																						
J1	2	4	6																																																					
J2	4	6	8																																																					
J3	6	8	10																																																					
J1	J2	J3																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
<p><i>Postura estática (B) y duración (J)</i>                      Hacer <b>SOLO 4</b> si es <i>estático</i>  <b>5</b> y <b>6</b> si es <i>manipulación manual</i></p> <table border="1"> <tr><td>B1</td><td>B2</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td></tr> </table> <p><b>8</b> Puntuación 4</p>	B1	B2	J1	2	4	J2	4	6	J3	6	8	<p><i>Frecuencia (B) y peso (H)</i></p> <table border="1"> <tr><td>B3</td><td>B4</td><td>B5</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>XX</b> Puntuación 5</p>	B3	B4	B5	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12	<p><i>Frecuencia (B) y duración (J)</i></p> <table border="1"> <tr><td>B3</td><td>B4</td><td>B5</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>XX</b> Puntuación 6</p>	B3	B4	B5	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10									
B1	B2																																																							
J1	2	4																																																						
J2	4	6																																																						
J3	6	8																																																						
B3	B4	B5																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
B3	B4	B5																																																						
J1	2	4	6																																																					
J2	4	6	8																																																					
J3	6	8	10																																																					

### HOMBRO/BRAZO

<i>Altura (C) y peso (H)</i>	<i>Altura (C) y duración (J)</i>	<i>Duración (J) y peso (H)</i>	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA HOMBRO/BRAZO</b>																																																					
<table border="1"> <tr><td>C1</td><td>C2</td><td>C3</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>4</b> Puntuación 1</p>	C1	C2		C3	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12	<table border="1"> <tr><td>C1</td><td>C2</td><td>C3</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>8</b> Puntuación 2</p>	C1	C2	C3	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10	<table border="1"> <tr><td>J1</td><td>J2</td><td>J3</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 3</p>	J1	J2	J3	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12
C1	C2	C3																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
C1	C2	C3																																																						
J1	2	4	6																																																					
J2	4	6	8																																																					
J3	6	8	10																																																					
J1	J2	J3																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
<p><i>Frecuencia (D) y peso (H)</i></p> <table border="1"> <tr><td>D1</td><td>D2</td><td>D3</td></tr> <tr><td>H1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>H2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>H3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>H4</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 4</p>	D1	D2	D3	H1	2	4	6	H2	4	6	8	H3	6	8	10	H4	8	10	12	<p><i>Frecuencia (D) y duración (J)</i></p> <table border="1"> <tr><td>D1</td><td>D2</td><td>D3</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>10</b> Puntuación 5</p>	D1	D2	D3	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10																					
D1	D2	D3																																																						
H1	2	4	6																																																					
H2	4	6	8																																																					
H3	6	8	10																																																					
H4	8	10	12																																																					
D1	D2	D3																																																						
J1	2	4	6																																																					
J2	4	6	8																																																					
J3	6	8	10																																																					

### MUÑECA/MANO

<i>Movimiento repetitivo (F) y fuerza (K)</i>	<i>Movimiento repetitivo (F) y duración (J)</i>	<i>Duración (J) y fuerza (K)</i>	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA MUÑECA/MANO</b>																																													
<table border="1"> <tr><td>F1</td><td>F2</td><td>F3</td></tr> <tr><td>K1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>K2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>K3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 1</p>	F1	F2		F3	K1	2	4	6	K2	4	6	8	K3	6	8	10	<table border="1"> <tr><td>F1</td><td>F2</td><td>F3</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>8</b> Puntuación 2</p>	F1	F2	F3	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10	<table border="1"> <tr><td>J1</td><td>J2</td><td>J3</td></tr> <tr><td>K1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>K2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>K3</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>8</b> Puntuación 3</p>	J1	J2	J3	K1	2	4	6	K2	4	6	8	K3	6	8	10
F1	F2	F3																																														
K1	2	4	6																																													
K2	4	6	8																																													
K3	6	8	10																																													
F1	F2	F3																																														
J1	2	4	6																																													
J2	4	6	8																																													
J3	6	8	10																																													
J1	J2	J3																																														
K1	2	4	6																																													
K2	4	6	8																																													
K3	6	8	10																																													
<p><i>Postura de la muñeca (E) y fuerza (K)</i></p> <table border="1"> <tr><td>E1</td><td>E2</td></tr> <tr><td>K1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>K2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>K3</td><td>6</td><td>8</td></tr> </table> <p><b>6</b> Puntuación 4</p>	E1	E2	K1	2	4	K2	4	6	K3	6	8	<p><i>Postura de la muñeca (E) y duración (J)</i></p> <table border="1"> <tr><td>E1</td><td>E2</td></tr> <tr><td>J1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>J2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>J3</td><td>6</td><td>8</td></tr> </table> <p><b>8</b> Puntuación 5</p>	E1	E2	J1	2	4	J2	4	6	J3	6	8																									
E1	E2																																															
K1	2	4																																														
K2	4	6																																														
K3	6	8																																														
E1	E2																																															
J1	2	4																																														
J2	4	6																																														
J3	6	8																																														

<b>CUELLO</b>																														
<i>Postura de cuello (G) y duración (J)</i>	<i>Demanda visual (L) y duración (J)</i>	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA CUELLO</b>																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>G1</th> <th>G2</th> <th>G3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>J1</th> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <th>J2</th> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> </tr> <tr> <th>J3</th> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> <b>6</b> Puntuación 1		G1	G2	G3	J1	2	4	6	J2	4	6	8	J3	6	8	10	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>L1</th> <th>L2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>J1</th> <td>2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <th>J2</th> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <th>J3</th> <td>6</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table> <b>8</b> Puntuación 2		L1	L2	J1	2	4	J2	4	6	J3	6	8	<b>14</b>
	G1	G2	G3																											
J1	2	4	6																											
J2	4	6	8																											
J3	6	8	10																											
	L1	L2																												
J1	2	4																												
J2	4	6																												
J3	6	8																												
<b>CONDUCCIÓN</b>																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>M1</th> <th>M2</th> <th>M3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	M1	M2	M3	1	4	9	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA CONDUCCIÓN</b>	<b>1</b>																						
M1	M2	M3																												
1	4	9																												
<b>VIBRACIÓN</b>																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>N1</th> <th>N2</th> <th>N3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	N1	N2	N3	1	4	9	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA VIBRACIÓN</b>	<b>9</b>																						
N1	N2	N3																												
1	4	9																												
<b>RITMO DE TRABAJO</b>																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>P1</th> <th>P2</th> <th>P3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	P1	P2	P3	1	4	9	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA RITMO DE TRABAJO</b>	<b>9</b>																						
P1	P2	P3																												
1	4	9																												
<b>ESTRÉS</b>																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Q1</th> <th>Q2</th> <th>Q3</th> <th>Q4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4</td> <td>9</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Q1	Q2	Q3	Q4	1	4	9	16	<b>PUNTUACIÓN TOTAL PARA ESTRÉS</b>	<b>16</b>																				
Q1	Q2	Q3	Q4																											
1	4	9	16																											

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

### RESUMEN DE LA PUNTUACIÓN OBTENIDA

<b>Espalda</b>	<b>22</b>	<b>Conducción</b>	<b>1</b>
<b>Hombro/brazo</b>	<b>34</b>	<b>Vibración</b>	<b>9</b>
<b>Muñeca/mano</b>	<b>36</b>	<b>Ritmo de trabajo</b>	<b>9</b>
<b>Cuello</b>	<b>14</b>	<b>Estrés</b>	<b>16</b>

		NIVEL DE EXPOSICIÓN AL RIESGO			
		Bajo	Moderado	Alto	Muy alto
<b>SEGMENTO CORPORAL</b>	Espalda (B1-B2)	8-14	16-22	24-28	Mayor o igual que 30
	Espalda (B3-B5)	10-20	22-30	32-40	Mayor o igual que 42
	Hombro/brazo	10-20	22-30	32-40	Mayor o igual que 42
	Mano/muñeca	10-20	22-30	32-40	Mayor o igual que 42
	Cuello	4-6	8-10	12-14	Mayor o igual que 16

Tabla X: nivel de exposición al riesgo por segmento corporal

(Señalar la puntuación obtenida en el caso concreto del ejemplo de aplicación)

		NIVEL DE EXPOSICIÓN AL RIESGO			
		Bajo	Moderado	Alto	Muy alto
<b>OTROS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA CARGA DE TRABAJO</b>	Conducción	1	4	9	---
	Vibración	1	4	9	---
	Ritmo de trabajo	1	4	9	---
	Estrés	1	4	9	16

Tabla X: nivel de exposición a otros factores de riesgo asociados a la carga de trabajo

(Señalar la puntuación obtenida en el caso concreto del ejemplo de aplicación)

		NIVEL DE EXPOSICIÓN AL RIESGO	
		NIVEL DE EXPOSICIÓN	OBSERVACIONES/COMENTARIOS
<b>SEGMENTO CORPORAL</b>			
Espalda	Moderado	La posición de la columna es estática la mayor parte del tiempo	
Hombro/brazo	Alto	Los movimientos de miembros superiores son constantes durante toda la tarea especialmente de hombro y mano, se observa alta repetitividad	
Mano/muñeca	Alto	Alta repetitividad con adopción de posturas forzadas de mano/muñeca (flexión, desviación)	
Cuello	Alto	Haga clic aquí para escribir texto.	



Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



AS-0212/2014



industria

AS-0213/2014



consejo **intertextil** español

AS-0214/2014

<b>A OTROS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA CARGA DE TRABAJO</b>		
<i>Conducción</i>	<i>Bajo</i>	<i>No conduce vehículos en el trabajo</i>
<i>Vibración</i>	<i>Alto</i>	<i>Utiliza la máquina de coser la mayor parte del tiempo</i>
<i>Ritmo de trabajo</i>	<i>Alto</i>	<i>Se le dificulta seguir el ritmo de trabajo que se exige</i>
<i>Estrés</i>	<i>Muy alto</i>	<i>Considera que la tarea es muy estresante debido a la alta carga de trabajo diario</i>