

<i>Logo de la Organización</i> <i>Nombre de la Organización</i>	EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN EL MÉTODO RULA	Página 1 de 21
	PG-SST-025	Revisión #: 0 Fecha (mm/dd/aaaa):

CONTROL DOCUMENTAL	
Reemplaza al documento:	
Fecha de implementación (mm/dd/aaaa):	

APROBACIÓN DEL DOCUMENTO			
	Nombre y Título	Firma	Fecha (mm/dd/aaaa)
Autor			
Revisado por			
Aprobado por			

Logo de la Organización Nombre de la Organización	EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN EL MÉTODO RULA	Página 2 de 21
	PG-SST-025	Revisión #: 0 Fecha (mm/dd/aaaa):

Contenidos

1OBJETO.....	3
2ALCANCE.....	3
3DEFINICIONES.....	3
4RESPONSABILIDAD Y AUTORIDAD.....	3
5DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	3
5.1INTRODUCCIÓN.....	3
5.2APLICACIONES DEL MÉTODO RULA.....	4
5.3PROCEDIMIENTO DEL MÉTODO RULA.....	4
5.3.1OBSERVACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL TRABAJADOR Y SELECCIÓN DE LAS TAREAS Y POSTURAS A EVALUAR.....	5
5.3.2REALIZACIÓN DE LAS MEDICIONES.....	5
5.3.3DETERMINAR LAS PUNTUACIONES.....	6
5.3.3.1PUNTUACIONES DE LOS MIEMBROS SUPERIORES. PUNTUACIONES DEL GRUPO A.....	6
5.3.3.1.1PUNTUACIÓN DEL BRAZO.....	6
5.3.3.1.2PUNTUACIÓN DEL ANTEBRAZO.....	8
5.3.3.1.3PUNTUACIÓN DE LA MUÑECA.....	9
5.3.3.2PUNTUACIONES DE LOS MIEMBROS INFERIORES. PUNTUACIONES DEL GRUPO B.....	11
5.3.3.2.1PUNTUACIÓN DEL CUELLO.....	11
5.3.3.2.2PUNTUACIÓN DEL TRONCO.....	13
5.3.3.2.3PUNTUACIÓN DE LAS PIERNAS.....	14
5.3.4DETERMINACIÓN DE LAS PUNTUACIONES GLOBALES DE LAS POSTURAS.....	15
5.3.4.1DETERMINACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GLOBAL DE POSTURA PARA LOS MIEMBROS SUPERIORES (GRUPO A).....	16
5.3.4.2DETERMINACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GLOBAL DE POSTURA PARA LOS MIEMBROS INFERIORES (GRUPO B).....	16
5.3.5DETERMINACIÓN DE LAS PUNTUACIONES FINALES DE POSTURA DE LOS MIEMBROS SUPERIORES Y LOS MIEMBROS INFERIORES.....	17
5.3.6DETERMINACIÓN DE LA PUNTUACIÓN FINAL GLOBAL.....	18
5.3.7EVALUACIÓN DE RIESGO Y DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE ACCIÓN.....	19
6REFERENCIAS.....	20
7FORMULARIOS.....	20
8ANEXOS.....	20
9CAMBIOS EN EL DOCUMENTO.....	21
9.1IDENTIFICACIÓN DE LOS CAMBIOS EN EL DOCUMENTO.....	21
9.2JUSTIFICACIÓN DE LOS CAMBIOS EN EL DOCUMENTO.....	21

la posición de la muñeca. En primer lugar, se determinará el grado de flexión de la muñeca.

La Figura 5 muestra las tres posiciones posibles consideradas por el método.

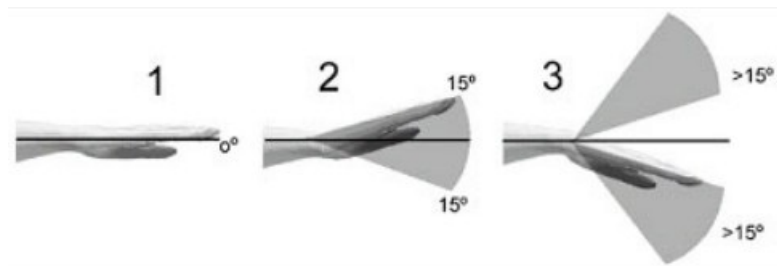


Fig.5. Posiciones de la muñeca

Tras el estudio del ángulo, se procederá a la selección de la puntuación correspondiente consultando los valores proporcionados por la Tabla 5.

Posición	Puntos
Si está en posición neutra respecto a flexión.	1
Si está flexionada o extendida entre 0° y 15°.	2
Para flexión o extensión mayor de 15	3

Tabla 5. Puntuación de la muñeca

El valor calculado para la muñeca se verá modificado si existe desviación radial o cubital (Figura 6). En ese caso se incrementa en una unidad dicha puntuación.



Fig.6. Posiciones que modifican la puntuación de la muñeca

Posición	Puntos
Si está desviada radial o cubitalmente.	Añadir 1

Tabla 6. Modificaciones sobre la puntuación de la muñeca

<i>Logo de la Organización</i> <i>Nombre de la Organización</i>	EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN EL MÉTODO RULA	Página 20 de 21
	PG-SST-025	Revisión #: 0 Fecha (mm/dd/aaaa):

Mediante la utilización del método RULA el evaluador habrá determinado si la tarea resulta aceptable tal y como se encuentra definida, si es necesario un estudio en profundidad del puesto para determinar con mayor concreción las acciones a realizar, si se debe plantear el rediseño del puesto o si, finalmente, existe la necesidad apremiante de cambios en la realización de la tarea. El evaluador será capaz, por tanto, de detectar posibles problemas ergonómicos y determinar las necesidades de rediseño de la tarea o puesto de trabajo. En definitiva, el uso del método RULA le permitirá priorizar los trabajos que deberán ser investigados.

6 REFERENCIAS

McAtamney, L. Y Corlett, E. N., 1993, RULA: A survey method for the investigation of work-related upper limb disorders. Applied Ergonomics, 24, pp. 91-99.

7 FORMULARIOS

Formulario #	Revisión #	Título
FO-SST-025001	0	Registro Método Rula
FO-SST-025002	0	Hoja de Campo Método Rula

8 ANEXOS