

LISTA DE VERIFICACION ERGONOMICA

Metodología : Se recurre a la observación directa y toma de datos; para determinar los factores de carga de trabajo que pueden estar provocando efectos tanto para el trabajador como para la empresa (cuando estos son inadecuados).

Estos efectos pueden ser leves hasta críticos y pueden afectar la salud del trabajador ocasionándole fatiga y con el tiempo, si no se interviene y se controla, enfermedades profesionales, reflejado a nivel de la productividad de la empresa.

Sistema de Puntuación:

Primera Parte Las respuestas a las preguntas de la guía son cerradas (“SI” o “NO”). La respuesta “NO”, indica que la condición no se presenta en el puesto de trabajo, lo que significa que la situación es satisfactoria; mientras que la respuesta “SI”, indica que hay un problema que debe ser investigada más a fondo para ser intervenido y en lo posible mejorado.

Segunda Parte: Consiste en darle un valor a cada uno de los Factores de Carga evaluados a partir del número de preguntas donde se respondió “SI”. Mediante una regla de 3, se establece el porcentaje del número de preguntas respondidas afirmativamente sobre el total de las preguntas del factor evaluado. El porcentaje resultante se ubica en una escala de evaluación de 1 a 5 (donde se determina el nivel en que se encuentra el factor de carga en cuestión).

Escala de Puntuación

Porcentaje	Valor	Descripción
0%	1	Situación Satisfactoria
1% - 25%	2	Débiles molestias: Situación Aceptable pero es recomendable alguna mejora o corrección
26% - 50%	3	Molestias Medias: Existe riesgo de Fatiga; aspecto claramente mejorable que es conveniente corregir.
51% - 75%	4	Molestias Fuertes: Aparición de Fatiga; aspecto deficiente que es preciso corregir
76% - 100%	5	Nocividad: Condiciones deplorables y es preciso una intervención para replantear el aspecto evaluado

$$\text{Factor de carga} = \frac{\text{No. Preguntas afirmativas}}{\text{Total de preguntas}} \times 100$$

Interpretación de los resultados

1	Frecuencia de los factores de carga por zonas o áreas.
2	Frecuencias de los resultados de los factores de carga, por cada tarea evaluada. Si se requiere, se pueden obtener las frecuencias de cada pregunta
3	Nivel de acción de cada factor de carga por cada área o zona evaluada teniendo en cuenta la escala de puntuación.
4	Nivel de acción de cada factor de carga por cada área o zona evaluada teniendo en cuenta la escala de puntuación.
5	Promedio de cada factor de carga de la totalidad de las zonas o áreas evaluadas.

Lista de Verificación Ergonomica
Traslado de materia prima al sitio de producción

Fecha	20 Junio 2020
Empresa	Isa Clean
Área	Producción
Tarea	Traslado de materia prima al sitio de producción
<p>Se realiza observación directa durante la tarea Las imágenes son soporte del día de la visita de campo</p>	



Factor de carga = $\frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo.		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturdirador		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin alternarla (de pie o sentado)		1	17%	Débiles molestias
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.	1			
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.	1			
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco		1		
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°		1		
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.		1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°		1		
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad		1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.		1		
18	Se observa posición del codo en pronosupinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la manipulación o agarre de herramientas u objetos		1		
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada		1		
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores		1	0%	Situación Satisfactoria
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano	1		80%	Nocividad
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos	1			
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador	1			
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros	1			
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura	1			
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas	1			
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas		1		
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga	1			
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados		1		
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada	1			
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas	1		22%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad	1			
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea		1		
39	La tarea requiere de una elevada concentración		1		
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas		1		
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias	1		20%	Débiles molestias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo		1		
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día - noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CONDICIONES DEL PUESTO DE TRABAJO					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco	1		63%	Molestias Fuertes
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador		1		
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.	1			
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento		1		
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	No se disponen de elementos que permitan alternar posturas y/o que brinden confort (silla, reposa pies, apoya brazos)		1		
56	La herramienta de trabajo NO se ajusta a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea		1		
57	Las dimensiones del mango y la naturaleza del agarre no se ajustan a las dimensiones de la mano del trabajador.		1		

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	17%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	0%


PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
8	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	80%

CARGA MENTAL	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	22%

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	20%

CONDICIONES DE TRABAJO	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
5	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	63%

**Lista de Verificación Ergonomica
Preparación de la mezcla**

Fecha 20 Junio 2020 Empresa Ico Clean Area Producción Tarea Preparación de la mezcla	
Se realiza observación directa durante la tarea La imágenes son soporte del día de la visita de campo	

Factor de carga = $\frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo.		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturridor		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	alternarla (de pie o sentado)		1	17%	Débiles molestias
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.	1			
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.	1			
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco		1		
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°		1		
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.		1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°		1		
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad		1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.		1		
18	Se observa posición del codo en prono-supinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	herramientas u objetos		1		
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada		1		
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores		1	0%	Situación Satisfactoria
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano	1		80%	Nocividad
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos	1			
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador	1			
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros	1			
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura	1			
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas	1			
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas	1	1		
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga	1			
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados		1		
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada	1			
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas	1		22%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad	1			
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea		1		
39	La tarea requiere de una elevada concentración	1			
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas		1		
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias	1		20%	Débiles molestias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo		1		
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día –noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CONDICIONES DEL PUESTO DE TRABAJO					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco	1		63%	Molestias Fuertes
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador		1		
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.	1			
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento	1			
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	apova brazos)		1		
56	para ejecutar la tarea		1		
57	trabajador.		1		

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	17%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
8	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	80%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	22%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	20%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
5	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	63%

Lista de Verificación Ergonómica
Llenado del producto

Fecha	20 Junio 2020
Empresa	Ico Clean
Area	Producción
Tarea	Llenado del producto

Se realiza observación directa durante la tarea
La imágenes son soporte del día de la visita de campo



$$\text{Factor de carga} = \frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo.		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturdidor		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin alternarla (de pie o sentado)		1	17%	Débiles molestias
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.	1			
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.	1			
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco		1		
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°		1		
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.		1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°		1		
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad		1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.		1		
18	Se observa posición del codo en pronosupinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la manipulación o agarre de herramientas u objetos		1		
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada		1		
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores		1	0%	Situación Satisfactoria
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano	1		80%	Nocividad
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos	1			
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador	1			
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros	1			
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura	1			
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas	1			
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas		1		
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga	1			
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados		1		
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada	1			
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas	1		22%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad	1			
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea		1		
39	La tarea requiere de una elevada concentración		1		
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas		1		
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias	1		20%	Débiles molestias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo		1		
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día – noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CONDICIONES DEL PUESTO DE TRABAJO					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco	1		63%	Molestias Fuertes
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador		1		
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.	1			
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento	1			
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	No se disponen de elementos que permitan alternar posturas y/o que brinden confort (silla, reposa pies, apoya brazos)	1			
56	La herramienta de trabajo NO se ajusta a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea	1			
57	Las dimensiones del mango y la naturaleza del agarre no se ajustan a las dimensiones de la mano del trabajador.		1		

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	17%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
8	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	80%

CARGA MENTAL	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	22%

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	20%

CONDICIONES DE TRABAJO	
PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
5	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	63%

Listado de Verificación Ergonomica
Sellado, limpieza, etiquetado

Fecha	20 junio 2020	
Empresa	Ico Clean	
Area	Control de Calidad	
Tarea	Sellado limpieza, etiquetado	
Se realiza observación directa durante la tarea La imagenes son soporte del dia de la visita de campo		

Factor de carga = $\frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturridor		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin alternarla (de pie o sentado)		1	25%	Débiles molestias
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.	1			
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.	1			
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco		1		
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°		1		
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.		1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°		1		
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad		1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.		1		
18	Se observa posición del codo en prono-supinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la manipulación o agarre de herramientas u objetos	1			
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada		1		
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores		1	0%	Situación Satisfactoria
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano	1		70%	Molestias Fuertes
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos		1		
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador		1		
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros		1		
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura	1			
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas	1			
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas	1			
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga	1			
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados	1			
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada	1			
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas	1		22%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad		1		
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea	1			
39	La tarea requiere de una elevada concentración		1		
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas		1		
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias	1		40%	Molestias Medias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo	1			
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día – noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CONDICIONES DEL PUESTO DE TRABAJO					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco	1		88%	Nocividad
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador	1			
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.	1			
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento	1			
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	No se disponen de elementos que permitan alternar posturas y/o que brinden confort (silla, reposa pies, apoya brazos)	1			
56	La herramienta de trabajo NO se ajusta a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea	1			
57	Las dimensiones del mango y la naturaleza del agarre no se ajustan a las dimensiones de la mano del trabajador.	1			

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
3	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	25%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	0%


PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
7	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	70%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	22%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	40%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
7	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	88%

Lista de Verificación Ergonómica
Trasladar el producto desde producción a almacenamiento

Fecha Empresa Ico Clean Área Almacenamiento Tarea Trasladar el producto desde producción a almacenamiento Se realiza observación directa durante la tarea Las imágenes son soporte del día de la visita de campo	
---	--

Factor de carga = $\frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturador		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin alternarla (de pie o sentado)		1	58%	Molestias Fuertes
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.	1			
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.	1			
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco	1			
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°	1			
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.	1	1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°	1			
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad	1	1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.	1	1		
18	Se observa posición del codo en prono-supinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la manipulación o agarre de herramientas u objetos	1			
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada	1			
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores		1	0%	Situación Satisfactoria
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano	1		100%	Nocividad
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos	1			
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador	1			
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros	1			
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura	1			
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas	1			
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas	1			
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga	1			
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados	1			
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada	1			
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas	1		22%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad		1		
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea		1		
39	La tarea requiere de una elevada concentración		1		
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas	1			
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias	1		20%	Débiles molestias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo		1		
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día-noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CONDICIONES DEL PUESTO DE TRABAJO					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco	1		75%	Molestias Fuertes
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador	1			
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.	1			
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento	1			
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	No se disponen de elementos que permitan alternar posturas y/o que brinden confort (silla, reposa pies, apoya brazos)		1		
56	La herramienta de trabajo NO se ajusta a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea		1		
57	Las dimensiones del mango y la naturaleza del agarre no se ajustan a las dimensiones de la mano del trabajador.	1			

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
7	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	58%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	0%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
10	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	100%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
2	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	22%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	20%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
6	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	75%

Lista de Verificación Ergonomica
Carga de Peidos

Fecha	20 junio 2020
Empresa	Ico Clean
Area	Alistamiento de pedidos
Tarea	Carga pedidos

Se realiza observación directa durante la tarea
La imagenes son soporte del dia de la visita de campo



Factor de carga = $\frac{\text{No. Preguntas afirmativas} \times 100}{\text{Total de preguntas}}$

No	Aspectos a evaluar	SI	NO	Puntuación	Descripción
AMBIENTE					
1	El trabajador está expuesto a temperaturas extremas que no son confortables para la realización de la tarea		1	0%	Situación Satisfactoria
2	Existen variaciones extremas de temperatura durante la jornada		1		
3	Es bajo el nivel de iluminación en el área de trabajo		1		
4	Existen deslumbramientos en el área de trabajo		1		
5	Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		1		
6	Hay ruido excesivo que es molesto o aturridor		1		
7	Hay vibración de cuerpo completo o de las extremidades superiores		1		
8	La circulación de aire en el área de trabajo es insuficiente		1		
CARGA FISICA POSTURAL					
9	El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin alternarla (de pie o sentado)		1	50%	Molestias Medias
10	Existen rotaciones e inclinaciones importantes en cuello.		1		
11	Hay flexiones importantes de la espalda o tronco mayores de 30°.		1		
12	Hay rotaciones de la espalda o tronco		1		
13	Existen posturas de los hombros en flexión mayor de 45°		1		
14	Existen posturas donde el hombro se encuentra en abducción mayor de 45°.		1		
15	Existen posturas donde los codos se encuentren en flexión mayor de 90°		1		
16	Existen posturas del tronco en contra de la gravedad.		1		
17	Existen posturas de los Miembros superiores en contra de la gravedad.		1		
18	Se observa posición del codo en pronosupinación extrema durante periodos prolongados		1		
19	Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la manipulación o agarre de herramientas u objetos		1		
20	Hay situaciones donde el trabajador deba agacharse o arrodillarse de forma prolongada		1		
CARGA FISICA POR MOVIMIENTOS					
21	Hay repetitividad de movimientos idénticos o similares efectuados cada pocos segundos en los miembros superiores			80%	Nocividad
22	Hay movimientos del tronco con combinación de fuerza		1		
23	Hay movimientos de los miembros superiores con combinación de fuerza		1		
24	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de los miembros superiores en posiciones forzadas		1		
25	La tarea involucra movimientos rápidos, fuertes o repentinos de la espalda en posiciones forzadas.		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
26	El trabajador manipula objetos o herramientas de un peso igual o mayor a 2 kg por mano		1	100%	Nocividad
27	Existen agarres de objetos que impliquen realizar esfuerzos en manos y/o brazos		1		
28	Hay levantamiento y descarga de cargas que superan la capacidad de fuerza del trabajador		1		
29	Hay manipulación de cargas por encima de los hombros		1		
30	Hay manipulación de carga por debajo de la cintura		1		
31	Hay inclinación de tronco al manipular las cargas		1		
32	Hay giros o torsiones de tronco al manipular las cargas		1		
33	Hay desplazamientos mientras se manipula la carga		1		
34	Hay esfuerzos de halar o empujar objetos pesados		1		
35	Es frecuente o repetido el levantamiento de cargas durante la jornada		1		
CARGA MENTAL					
36	El trabajo exige simultáneamente varias tareas		1	11%	Débiles molestias
37	La tarea tiene un grado alto de complejidad		1		
38	Se requiere velocidad en el proceso para la realización de la tarea		1		
39	La tarea requiere de una elevada concentración		1		
40	Se requiere atención sostenida y continua		1		
41	El trabajo implica el control de varias señales		1		
42	El trabajo es minucioso y requiere de precisión		1		
43	Existe un alto riesgo de accidentalidad en la manipulación de herramientas		1		
44	La realización de la tarea prohíbe hablar con otros compañeros mientras se trabaja		1		
ORGANIZACIÓN DE TRABAJO					
45	La jornada laboral excede 8 horas diarias		1	20%	Débiles molestias
46	Se realizan horas extras luego de la jornada de trabajo		1		
47	Existe rotación en los turnos de trabajo (día – noche)		1		
48	Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo		1		
49	Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador		1		
CARGA FISICA POR ESFUERZOS					
50	La altura del plano de trabajo genera inclinaciones de tronco		1	88%	Nocividad
51	Los elementos de trabajo se encuentran fuera de los límites normales de alcance del trabajador		1		
52	La visibilidad de todos los elementos de trabajo implica adoptar posturas inadecuadas o no confortables para el trabajador.		1		
53	El espacio de trabajo limita el libre movimiento		1		
54	No existen ayudas mecánicas para la manipulación de cargas		1		
55	No se disponen de elementos que permitan alternar posturas y/o que brinden confort (silla, reposa pies, apoya brazos)		1		
56	La herramienta de trabajo NO se ajusta a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea		1		
57	Las dimensiones del mango y la naturaleza del agarre no se ajustan a las dimensiones de la mano del trabajador.		1		

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
0	100
8	TOTAL DE PREGUNTAS
TOTAL	0

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
6	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	12
TOTAL	50%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
4	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	80%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
10	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	10
TOTAL	100%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	9
TOTAL	11%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
1	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	5
TOTAL	20%

PREGUNTAS AFIRMATIVAS	PORCENTAJE
SI	%
7	100%
TOTAL DE PREGUNTAS	8
TOTAL	88%

Resultado por carga fisca postural y por esfuerzos

Area	Tarea	Carga Fisca Postural	Descripción
Producción	Traslado de materia prima al sitio de producción	17%	Débiles molestias: Situación Aceptable pero es recomendable alguna mejora o corrección
	Mezcla del producto	17%	Débiles molestias: Situación Aceptable pero es recomendable alguna mejora o corrección
	Llenado del producto	17%	Débiles molestias: Situación Aceptable pero es recomendable alguna mejora o corrección
	Sellado limpieza, etiquetado	25%	Débiles molestias: Situación Aceptable pero es recomendable alguna mejora o corrección
Almacenamiento	Trasladar el producto desde producción a almacenamiento	58%	Molestias Fuertes: Aparición de Fatiga; aspecto deficiente que es preciso corregir
	Carga de pedidos	50%	

Area	Tarea	Carga Fisca por Esfuerzos	Descripción
Producción	Traslado de materia prima al sitio de producción	80%	Nocividad: Condiciones deplorables y es preciso una intervención para replantear el aspecto evaluado
	Mezcla del producto	80%	Nocividad: Condiciones deplorables y es preciso una intervención para replantear el aspecto evaluado
	Llenado del producto	80%	Nocividad: Condiciones deplorables y es preciso una intervención para replantear el aspecto evaluado
	Sellado limpieza, etiquetado	70%	Molestias Fuertes: Aparición de Fatiga; aspecto deficiente que es preciso corregir
Almacenamiento	Trasladar el producto desde producción a almacenamiento	100%	Nocividad: Condiciones deplorables y es preciso una intervención para replantear el aspecto evaluado
	Carga de pedidos	100%	