

# Análisis de puesto de trabajo con la aplicación del método REBA a los trabajadores agrícolas de la finca Leningrado

Aplicado por:

Mónica Rodríguez Espitia

Estudiante de administración en Salud Ocupacional

En compañía de Olga Prieto

Estudiante de ultimo semestre de Fisioterapia

# Descripción de la actividad

La finca Leningrado se encuentra ubicada en el municipio de Topaipí Cundinamarca, sobre la vía que conduce de Topaipí hacia la palma Cundinamarca, la finca cuenta con un área total de 45 hectáreas de terreno y es explotada laboralmente para la ganadería extensiva, por lo que 11 trabajadores se dedican al desmonte y el deshierbe de la vegetación en una jornada laboral de 7 a.m. a 5 p.m. y durante sus recesos se hidratan con una bebida que posee niveles significativos de etanol con un promedio de (3%) lo que la hacen una bebida alcohólica denominada *guarapo* (Olarte, Martínez, Acosta y Garzón, 2007 pág. 102), por ende se encuentran expuestos a los diferentes factores de riesgo biomecánico sin contar con medidas preventivas para la ejecución de la actividad.





# Grupo A: análisis cuello piernas y tronco

Postura 1 costado izq.



## CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0 <sup>a</sup> -20 <sup>a</sup> flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20 <sup>a</sup> flexión o en extensión	2		

2

Cuello en movimiento con una flexión de 0°-20° grados para una puntuación 1 + 1 por torsión o inclinación lateral para una puntuación total de 2

## PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2		

4

Las piernas se encuentran con una postura inestable para una puntuación de 2 + 2 ya que las rodillas se encuentran flexionadas más de 60° para una puntuación de 4

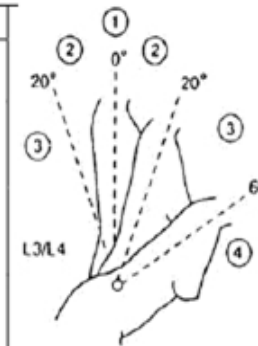
# Grupo A: análisis cuello piernas y tronco

Postura 1 costado izq.



## TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



Tronco flexionado entre 0° y 20° para una puntuación de 2 + 1 por torsión o inclinación lateral finalizando con una puntuación de 3

## CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

El balance de carga/fuerza no afecta ya que la carga que se encuentra es menor a 1 kg, lo cual nos da una puntuación de 0



# Grupo B: análisis brazos antebrazos y muñecas

Postura 1 costado izq.



## BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2		
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

4

Brazos flexionados entre 45°-90° para una puntuación de 3 + 1 por elevación del hombro para un total de 4

## ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión <60° 0 >100°	2	

2

Antebrazo tiene entre una flexión de 60°-100° para un total de 2

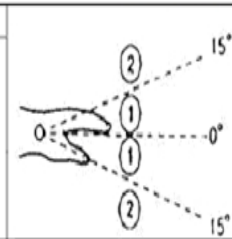
# Grupo B: análisis brazos antebrazos y muñecas

Postura 1 costado izq.



## MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



La flexión de la muñeca se encuentra entre 0°-15° para una puntuación de 1 + 1 por torsión o desviación lateral

**2**

## AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual Inaceptable usando otras partes del cuerpo

**1**

El agarre con la mano es aceptable mas no el ideal por lo que se le da una puntuación de 1

## ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?

**n**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?

**s**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?

**s**

## RESUMEN DE DATOS

### Grupo A: ANÁLISIS DE CUELLO, PIERNAS Y TRONCO

Puntuación Cuello (1-3): 2

Puntuación en Piernas (1-4): 4

Puntuación Tronco (1-5): 3

Puntuación Carga/Fuerza (0-3): 0

### Grupo B: ANÁLISIS DE BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

Puntuación Antebrazos (1-2): 2

Puntuación Muñecas (1-3): 2

Puntuación Brazos (1-6): 4

Puntuación Agarre (0-3): 1

### ACTIVIDAD MUSCULAR

- No hay partes del cuerpo estáticas
- Existen movimientos repetitivos
- Se producen cambios posturales importantes o posturas inestables.

## RESULTADOS

### NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA (1-15): 11

Nivel de Acción (0-4): 4

Nivel de Riesgo: **Muy Alto**

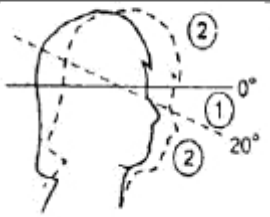
Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato.**



# Grupo A: análisis cuello piernas y tronco

Postura 2 costado Der.


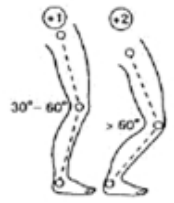
## CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0 <sup>a</sup> -20 <sup>a</sup> flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20 <sup>a</sup> flexión o en extensión	2		

2

Se evidencia que el cuello tiene una flexión de 0°-20° lo que se le da una puntuación de 1 + 1 por torsión o inclinación lateral, para una puntuación de 2.

## PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30 <sup>a</sup> y 60 <sup>a</sup>	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60 <sup>a</sup> (salvo postura sedente)	

3



En las piernas se establece una postura inestable para lo que se le da una puntuación 2 + 1 por la flexión de las rodillas entre 30° y 60° para un total de 3 puntos.

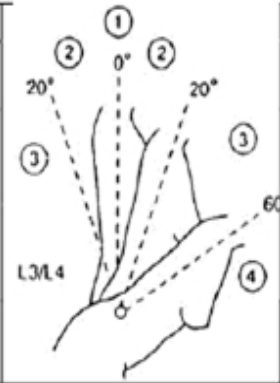


# Grupo A: análisis cuello piernas y tronco

Postura 2 costado Der.

## TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



4

El tronco esta flexionado entre 20° y 60° para una puntuación de 3 + 1 por torsión o inclinación lateral finalizando con una puntuación de 4

## CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

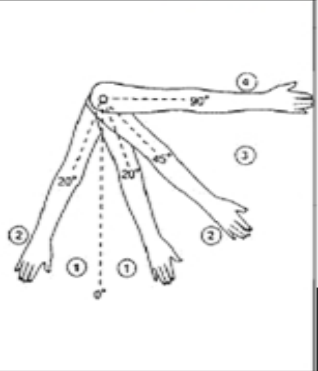
0

El balance de carga/fuerza no afecta ya que no existe carga lo que nos da una puntuación de 0



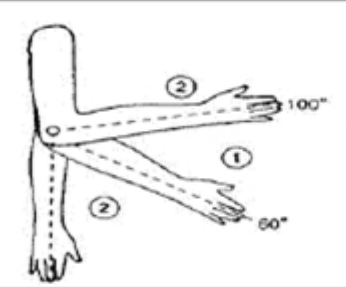
# Grupo B: análisis brazos antebrazos y muñecas

## BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección		<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 24px;">4</div>
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.		
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.		
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		
flexión 45°- 90°	3			
>90° flexión	4			

Los brazos se encuentran flexionados entre 45°-90° identificando una puntuación de 3 + 1 por elevación del hombro para un total de 4

## ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 24px;">1</div>
60°-100° flexión	1		
flexión < 60° 0 > 100°	2		

En los antebrazos se evidencia un movimiento de 60° a 100° de flexión por lo que se identifica en una puntuación de 1

Postura 2 costado Der.





# Grupo B: análisis brazos antebrazos y muñecas

## MUÑECAS

La flexión de la muñeca se encuentra entre 0°-15° para una puntuación de 1 + 1 por torsión o desviación lateral

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

2

## AGARRE

El agarre con la mano es aceptable mas no el ideal por lo que se le da una puntuación de 1

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual Inaceptable usando otras partes del cuerpo

1

## ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?

n

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?

S

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?

S

Postura 2 costado Der.



## RESUMEN DE DATOS

### Grupo A: ANÁLISIS DE CUELLO, PIERNAS Y TRONCO

Puntuación Cuello (1-3): 2

Puntuación en Piernas (1-4): 3

Puntuación Tronco (1-5): 4

Puntuación Carga/Fuerza (0-3): 0

### Grupo B: ANÁLISIS DE BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

Puntuación Antebrazos (1-2): 1

Puntuación Muñecas (1-3): 2

Puntuación Brazos (1-6): 4

Puntuación Agarre (0-3): 1

### ACTIVIDAD MUSCULAR

- No hay partes del cuerpo estáticas
- Existen movimientos repetitivos
- Se producen cambios posturales importantes o posturas inestables.

## RESULTADOS

### NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA (1-15): **11**

Nivel de Acción (0-4): **4**

Nivel de Riesgo: **Muy Alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato.**



# Conclusiones

- Como podemos evidenciar después de analizar las posturas de estos trabajadores, se pudo identificar que las condiciones laborales, no son las ideales para ejecutar una actividad, requiriendo de una intervención inmediata por el gran impacto que causa el nivel de riesgo en el que se encuentran, así mismo surge la necesidad de implementar estrategias y medidas preventivas que contribuyan a la mitigación de las posibles consecuencias que pueden adquirir por las posturas inadecuadas al momento de ejercer las actividades, donde se involucran lesiones en músculos, tendones, articulaciones entre otras partes del cuerpo.

# Referencias.

Infopreben,(s.f.), Prevención riesgos laborales en el sector primario.  
Recuperado el 19 de Julio del 2018 de  
<http://www.infopreben.com/index.php/item/364-excel-para-aplicaci%C3%B3n-del-m%C3%A9todo-reba-de-evaluaci%C3%B3n-ergon%C3%B3mica>