CURSO DE ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL PUESTO DE TRABAJO · LECCIÓN 8

Pauta de autoevaluación del puesto de trabajo

Usa esta pauta para observar tu tarea principal, identificar factores de riesgo y probar un ajuste. Publica el resultado en el foro de la lección 8 para recibir retroalimentación de la docente.

1. Datos de la tarea

Tarea observada	
Servicio / unidad	
Tiempo diario aproximado en esta tarea	

2. Observación de la postura

Pregunta	Sí	No
1. ¿El cuello se mantiene neutro (no flectado ni girado por largos periodos)?		
2. ¿Los hombros están relajados (no elevados)?		
3. ¿Los brazos trabajan bajo la altura de los hombros?		
4. ¿La espalda se mantiene recta, sin inclinación ni torsión mantenida?		
5. ¿Las muñecas se mantienen rectas?		
6. ¿La superficie de trabajo está a una altura adecuada para la tarea?		
7. ¿Los materiales de uso frecuente están al alcance de la mano?		
8. ¿Cambias de postura o haces una pausa al menos cada 1 a 2 horas?		
9. ¿Usas ayudas técnicas cuando movilizas pacientes o cargas?		
10. ¿Terminas la jornada sin molestias físicas?		

Cada respuesta "No" indica un factor de riesgo a revisar.

3. Ajuste y resultado

Riesgo principal identificado	
Ajuste realizado	
¿Cómo te sentiste después del ajuste?	

Señales de alerta: dolor que no cede con el descanso, hormigueo o adormecimiento, pérdida de fuerza o dolor que te despierta en la noche. Ante estas señales, consulta. Si crees que la molestia es de origen laboral, puedes acudir al organismo administrador de la Ley 16.744.