



QÜEEN'S COLLAGE STEEP TEST

ERGONOMIA

PUESTO: SUPERVISOR



P:Supervisor
T:6
R: MDA (6 trabajadores en una área)



P:Supervisor
T:6
R: MDA (Espacio con desniveles)



P:Supervisor
T:6
R: MDA, SP, ST

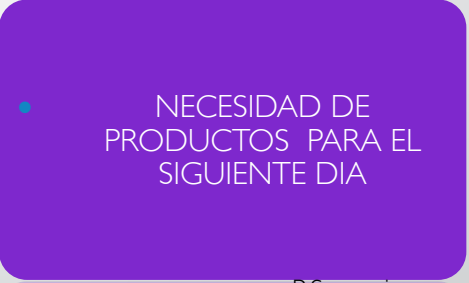
SI



P:Supervisor
T:6
R: MDA, SP, ST



No



P:Supervisor
T:6
R:MDA, SP, ST



P:Supervisor
T:6
R:MDA, SP, ST

ABREVIATURA	DESCRIPCION
MDA	Mal diseño de áreas
MDE	Mal diseño de equipo
SP	Sobrecarga postural
ST	Sobrecarga de trabajo
MC	Movilización de cargas

RODGERS

Mano	Resultado	Cuello	Resultado
Esfuerzo	2	Esfuerzo	1
Duración	4	Duracion	3
Frecuenc ia	4	Frecuencia	3
Total	10	Total	7

DATOS DEL PUESTO

UDN _____

AREA _____

FECHA Y HORA DE EVALUACION _____

DATOS DEL TRABAJADOR

NOMBRE _____

SEXO ☐ F ☐ M ☐

EDAD _____

ANTIGUEDAD EN LA EMPRESA _____

ANTIGUEDAD EN EL PUESTO _____

DURACION DE LA JORNADA LABORAL _____

FOTO

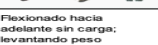
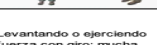
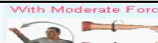
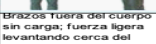
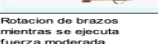
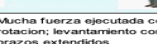
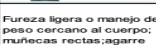
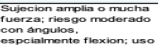
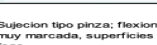
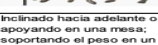
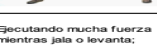
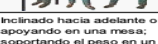
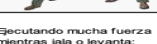
Descripcion de la Operación:

Nivel de esfuerzo

RPN

0

Si el esfuerzo no puede ser realizado por la mayoría de la gente anotar como MUY ALTO

Region del cuerpo	Ligero	Moderado	Pesado	Esfuerzo	Duracion	Voces Por minuto	Severidad	Ocurrencia	RPN
cuello									0
	Cuello parcialmente flexionado hacia adelante, atrás o de lado	Cuello girando hacia un lado, completamente hacia atrás, o flexionado hacia delante mas de 20°	Lo mismo que moderado pero con fuerza o peso; o la cabeza asomandose hacia delante						
Hombros	Hombro izquierdo hombro derecho 								0
	Brazos ligeramente abieros a los lados, brazos extendidos con algun soporte	Brazos lejos del cuerpo; sin soporte; trabajando por arriba de la cabeza	Ejerciendio fuerza o sujetando peso con los brazos lejos del cuerpo o por encima de la cabeza						0
espalda	Alta								0
	Media								0
	Baja								
	Inclinado a un lado, con extension hacia atrás	Flexionado hacia adelante sin carga; levantando peso moderado cargado cerca del cuerpo; trabajando por encima de la cabeza	Levantando o ejerciendo fuerza con giro; mucha fuerza o cargando de lado						
Brazo/ antebrazo	izquierdo								0
	derecho								
	Brazos fuera del cuerpo sin carga; fuerza ligera levantando cerca del cuerpo	Rotacion de brazos mientras se ejecuta fuerza moderada	Mucha fuerza ejecutada con rotacion; levantamiento con brazos extendidos						
Muñeca/ Manos/ Deros	izquierdo								0
	derecho								
	Fureza ligera o manejo de peso cercano al cuerpo; muñecas rectas; agarre confortable	Sujecion amplia o mucha fuerza; riesgo moderado con ángulos, espialmente flexion; uso de guantes con fuerza moderada	Sujecion tpo pinza; flexion muy marcada, superficies lisas						
Muslo/ Rodillas	izquierdo								0
	derecho								
	De pie, caminando sin lateralizar; peso soportado en ambos pies	Inclinado hacia adelante o apoyando en una mesa; soportando el peso en un solo lado; apoyando mientras se ejecuta la fuerza	Ejecutando mucha fuerza mientras jala o levanta; flexionando las piernas mientras ejecuta fuerza						
Pantorrilla /pie/dedos de los pies	izquierdo								0
	derecho								
	De pie, caminando sin lateralizar; peso soportado en ambos pies	Inclinado hacia adelante o apoyando en una mesa; soportando el peso en un solo lado; apoyando mientras se ejecuta la fuerza	Ejecutando mucha fuerza mientras jala o levanta; flexionando las piernas mientras ejecuta fuerza						

Nivel de esfuerzo

Ligero = 1

Moderado = 2

Pesado = 3

Muy pesado= 4 (si el esfuerzo no puede ser realizado por la mayoría de la gente)

Duracion continua del esfuerzo

< 6 seg = 1

6 - 20 s = 2

20-30 s = 3

> 30 s = 4

Frecuencia del esfuerzo

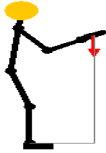
< 1 /m = 1

1 - 5 /m = 2

>5 - 15 m =3

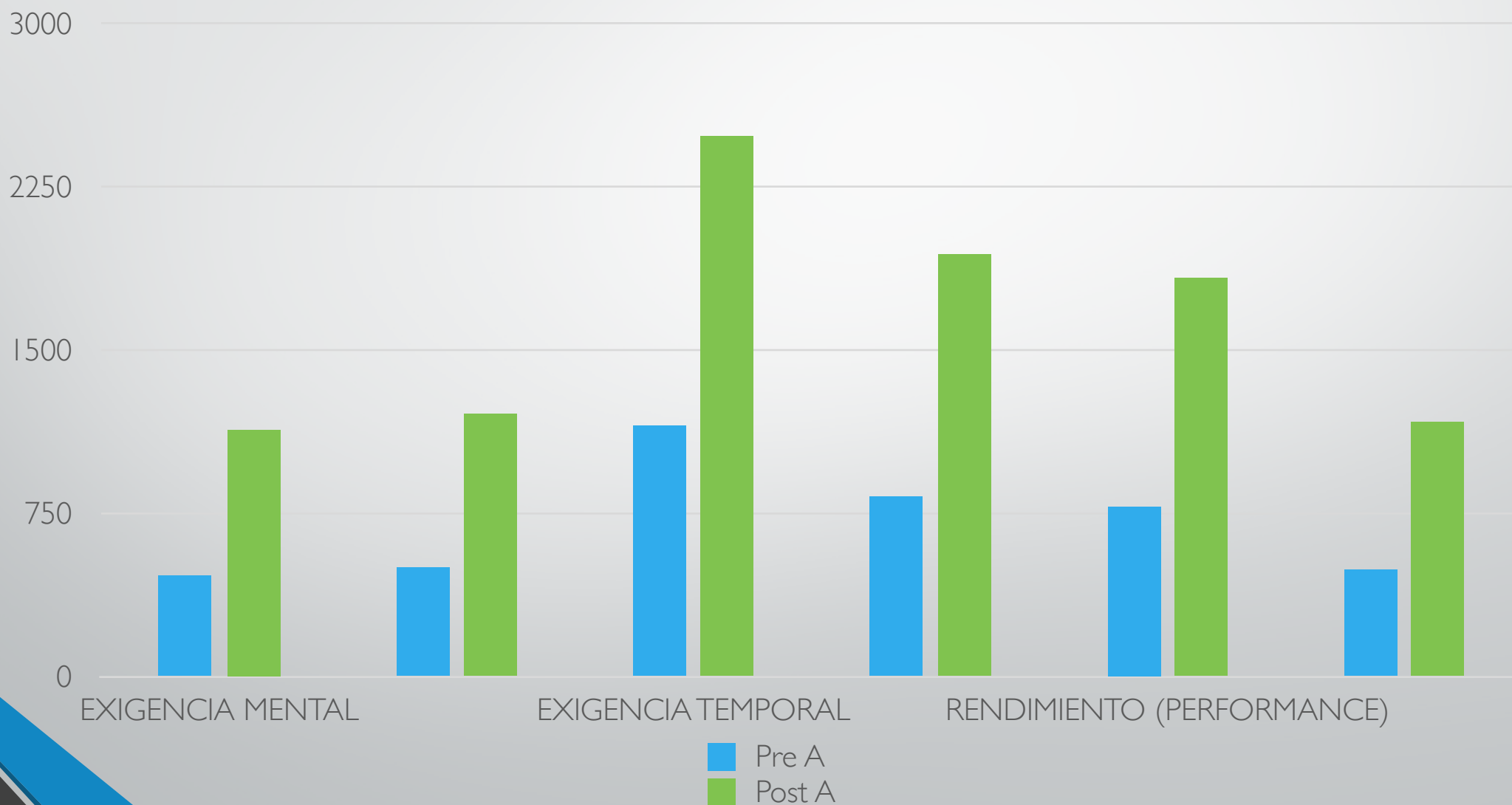
> 15/ m = 4

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR



muy alto	3, 3, 2	10
	3, 3, 1	
	3, 2, 3	
alto	3, 2, 2	9
	3, 2, 1	
	3, 1, 3	
moderado	2, 2, 3	8
	3, 1, 2	
	2, 3, 2	
	2, 3, 1	7
	2, 2, 2	
	2, 1, 3	
bajo	1, 3, 2	6
	1, 2, 3	
	3, 1, 1	
	2, 2, 1	4
	2, 1, 2	
2, 1, 1		
bajo	1, 3, 1	3
	1, 2, 2	
	1, 2, 1	
	1, 1, 3	2
	1, 1, 2	
1, 1, 1		

Causantes de la carga de trabajo y su importancia subjetiva por Nasa TLX, pre actividad y post actividad.



IMPLEMENTACIÓN

Suba y baje del escalón
por 3 minutos.



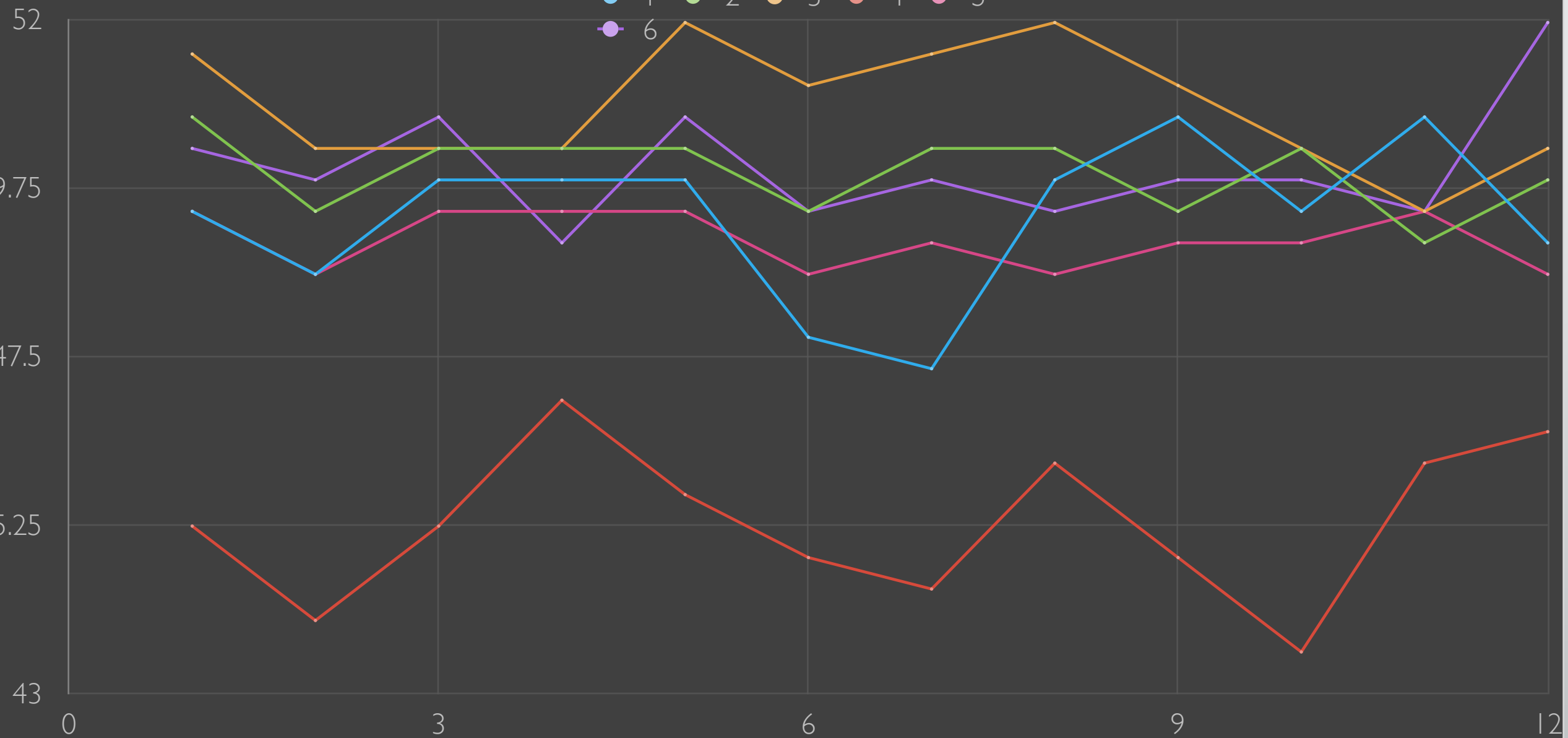
RESULTADOS

FRECUENCIA CARDIACA MEDIA					
TRABAJADOR	EDAD	FC MEDIA EN REPOSO PRE JORNADA	INTERPRETACIÓN	FC MEDIA EN REPOSO POST JORNADA	INTERPRETACIÓN
1	32	68.16666667	PROMEDIO	68.66666667	PROMEDIO
2	44	66.75	SOBRE EL PROMEDIO	64	SOBRE EL PROMEDIO
3	31	64.66666667	SOBRE EL PROMEDIO	84	MUY POBRE
4	40	77.91666667	POBRE	79.5	POBRE
5	46	68.91666667	PROMEDIO	72.75	BAJO EL PROMEDIO
6	37	66.58333333	SOBRE EL PROMEDIO	82.58333333	POBRE

FC EN REPOSO SEGÚN LA YMCA

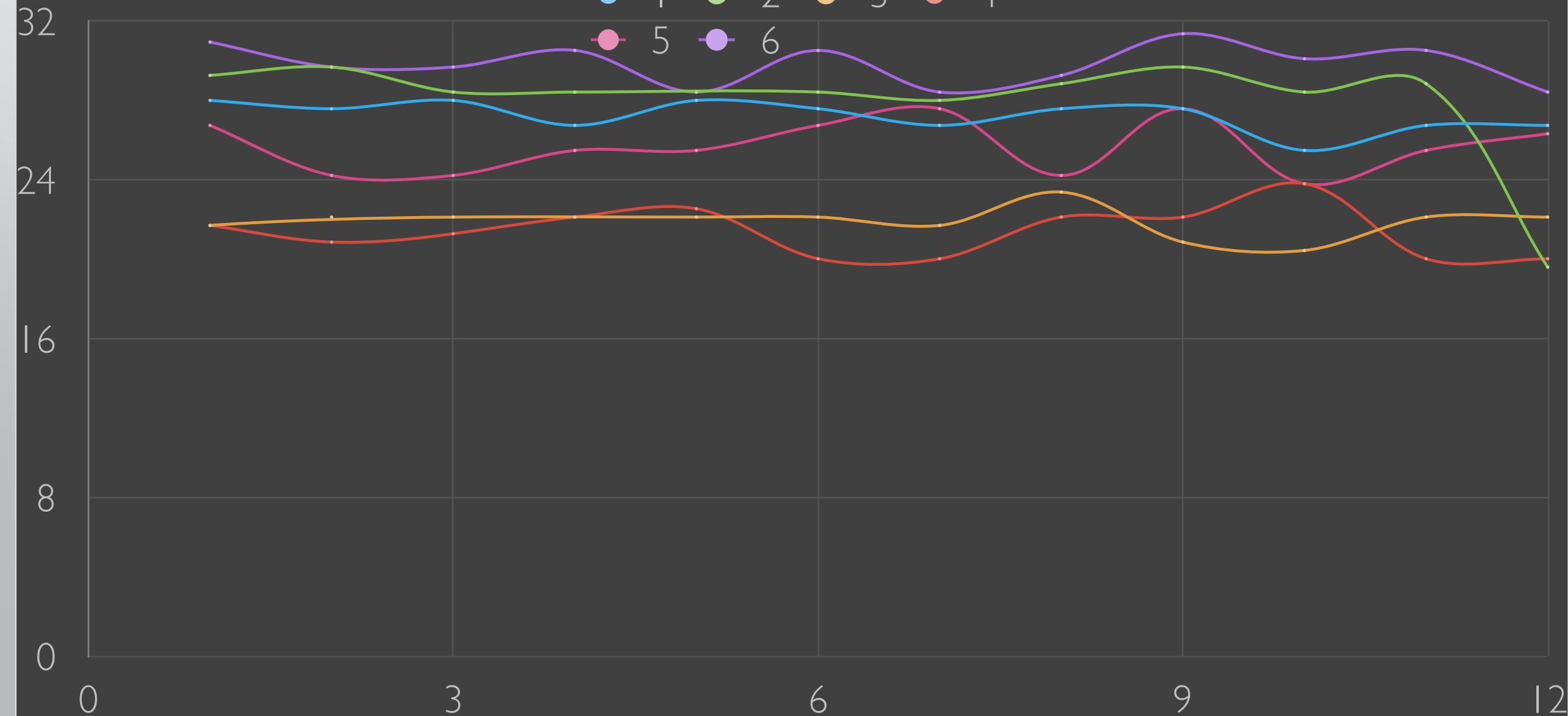
VO2 max/Trabajador/ml/kg/min antes del ejercicio pre jornada

1 2 3 4 5 6



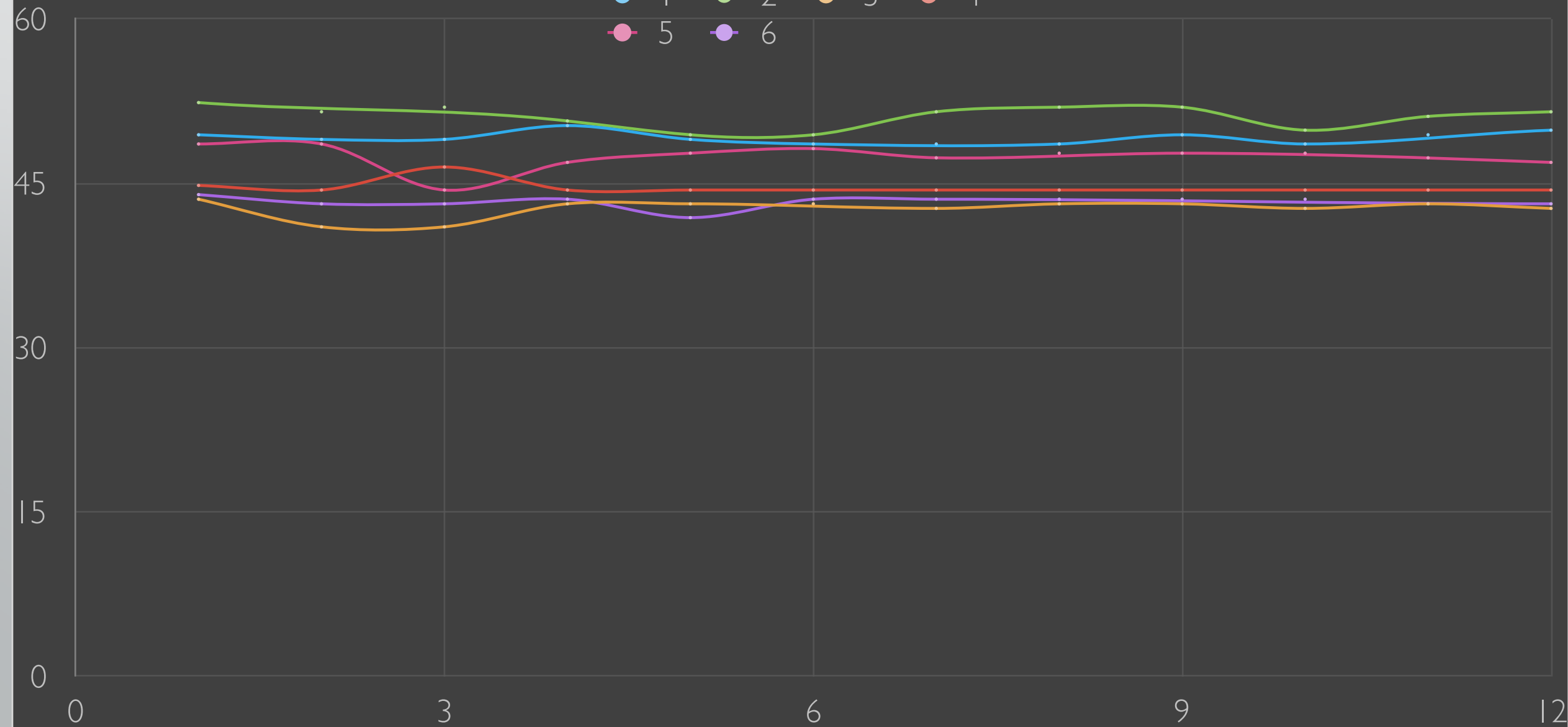
VO2 max/Trabajador/ml/kg/min. posterior al ejercicio pre jornada

1 2 3 4
5 6



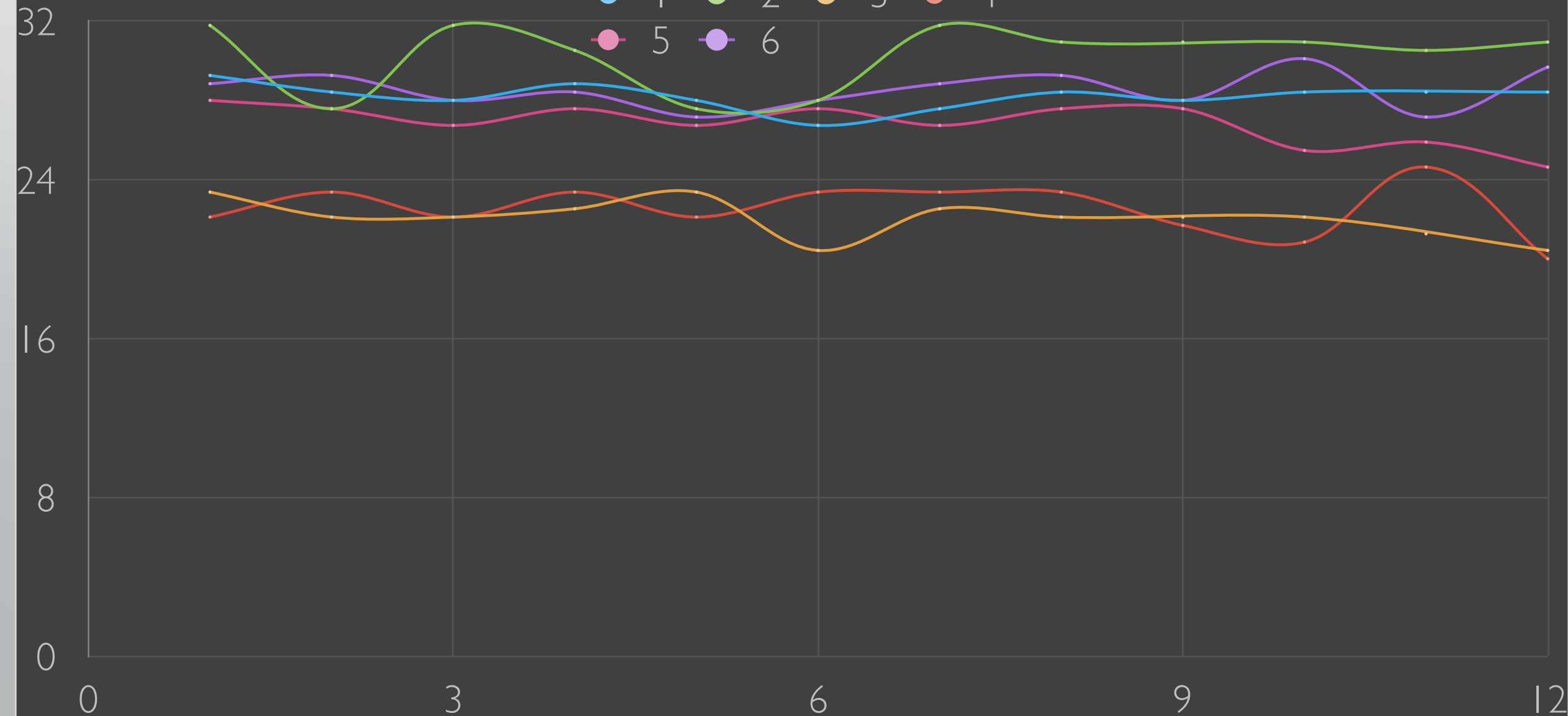
VO2max/trabajador/ml/kg/min antes del ejercicio posterior a la jornada

1 2 3 4
5 6



VO2 max/Trabajador/ml/kg/min posterior al ejercicio y a la jornada

1 2 3 4
5 6



VO2 Max/Trabajador/ml/kg/min (MEDIA)

● TRABAJADOR1
 ● TRABAJADOR2
 ● TRABAJADOR3
 ● TRABAJADOR4
 ● TRABAJADOR5
● TRABAJADOR6

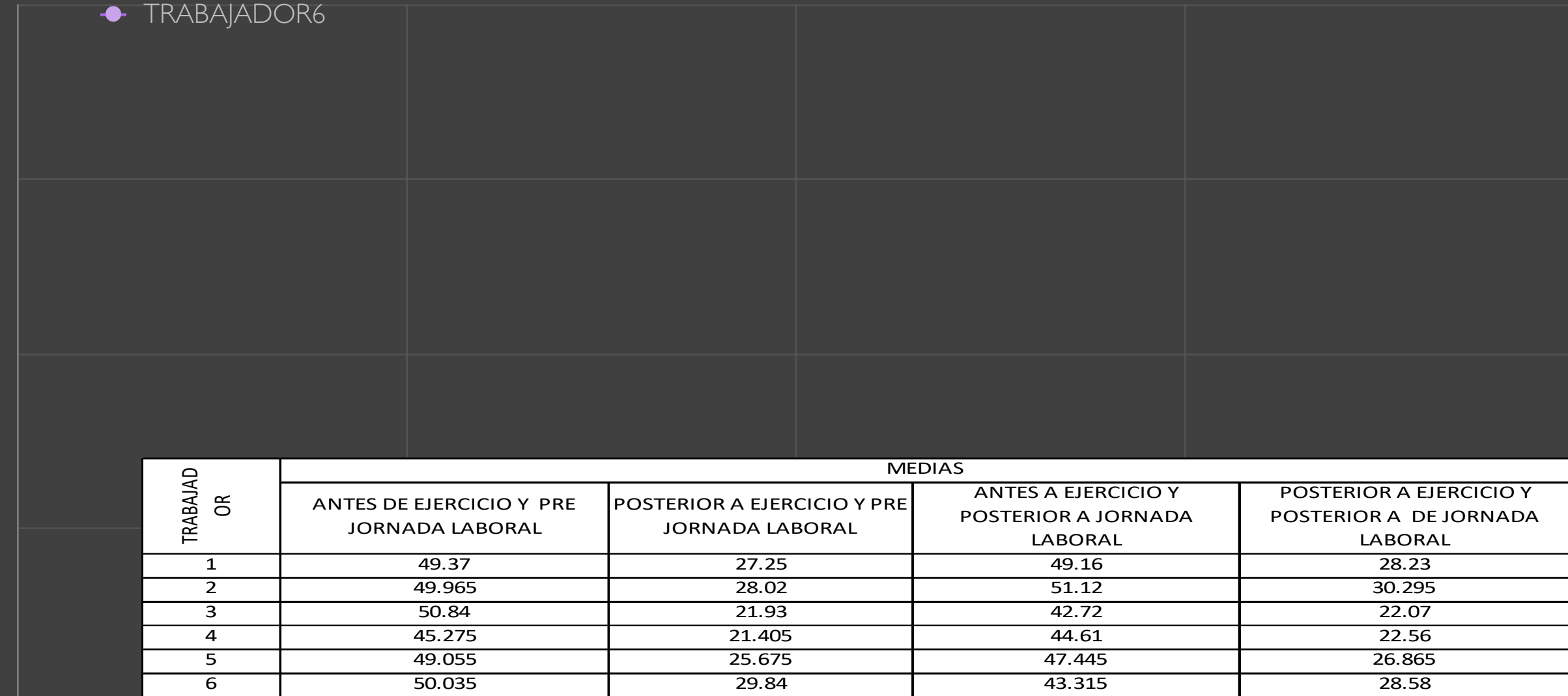
51

49.5

48

46.5

45



0

0

|

|

|

INTERPRETACIÓN

FC en reposo posterior a la jornada:

TRABAJADOR	INTERPRETACIÓN
1	La FC en reposo no sufre variación por injerencia del puesto
2	La FC en reposo no sufre variación por injerencia del puesto
3	La FC tiene una evidente variación por injerencia del puesto, posee una deteriorada capacidad aeróbica de adaptación al puesto y/o patología cardio vascular. (Condiciona fatiga para el puesto estudiado)
4	La FC en reposo es pobre, lo que muy probablemente esta asociada a patología de base que condiciona fatiga en el desempeño de cualquier actividad.
5	La FC en reposo disminuye por adaptación al puesto estudiado, lo que condiciona fatiga.
6	La FC tiene una evidente variación por injerencia del puesto, posee una deteriorada capacidad aeróbica de adaptación al puesto y/o patología cardio vascular. (Condiciona fatiga para el puesto estudiado)

INTERPRETACIÓN

TRABAJADOR	EDAD	MEDIAS POSTERIOR A ACTIVIDAD VO2 max			
		POSTERIOR A LA ACTIVIDAD Y PRE JORNADA LABORAL	INTERPRETACIÓN	POSTERIOR A LA ACTIVIDAD Y POSTERIOR A LA JORNADA LABORAL	INTERPRETACIÓN
1	32	27.25	BAJO	28.23	BAJO
2	44	28.02	DEBAJO DEL PROMEDIO	30.295	DEBAJO DEL PROMEDIO
3	31	21.93	BAJO	22.07	BAJO
4	40	21.405	BAJO	22.56	BAJO
5	46	25.675	BAJO	26.865	DEBAJO DEL PROMEDIO
6	37	29.84	BAJO	28.58	BAJO

The máximas aerobic capacity of adult puertoricans

CONCLUSIÓN



CONCLUSIÓN FINAL

PROPUESTA DE CONTROL