



**Ergo+50**  
[Condiciones de trabajo]

Puestos evaluados:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Se trata de un cuestionario para valorar las condiciones de trabajo que afectan a las personas trabajadoras de mayor edad. **Debe ser rellenado por la empresa.**

**Procedimiento:**

1. Compruebe si se dan algunas de las situaciones incluidas en cada uno de los apartados, marque la casilla únicamente si existe el ítem correspondiente en el puesto de trabajo analizado, considerando la situación más habitual y/o más desfavorable.
2. Un solo ítem marcado en cualquiera de los apartados indicaría una posible situación de riesgo.
3. El riesgo será tanto mayor cuanto mayor sea el número de ítems señalados.
4. Observe que algunos de los ítems requieren completar el cálculo de una variable adicional, que debe realizarse mediante el procedimiento correspondiente.

**Carga física**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Se manipulan pesos mayores que el peso aceptable.<br>(registrar las <b>condiciones de la manipulación</b> en la ficha adjunta). |
| <input type="checkbox"/> Estando sentado, se han de manipular pesos mayores de 5kg o realizar fuerzas.   |
| <input type="checkbox"/> Se realizan fuerzas de empuje y/ o arrastre.  |
| <input type="checkbox"/> Se realizan fuerzas elevadas con la mano y/o el brazo.  |
| <input type="checkbox"/> Se realizan tareas que requieren una actividad física continuada y/o un esfuerzo elevado y sostenido.                           |

### Carga física

- Se realizan tareas que implican la manipulación, movilización, levantamiento o transferencia de personas/pacientes.
- Es necesario permanecer de pie o caminando de manera prolongada.
- Se requiere permanecer sentado de manera prolongada.
- Se mantienen posturas estáticas: mantener alguna parte del cuerpo sin moverla durante períodos prolongados.
- Se realizan tareas que requieren movimientos repetitivos de los miembros superiores (brazos, codos, manos).
- Se realizan tareas que requieren mantener alguna de las siguientes posturas: brazos elevados, giros del tronco o cuello, flexión elevada de tronco o cuello, o flexión elevada, giros o desviaciones de la muñeca.
- Se realizan tareas que requieren agacharse, ponerse en cuclillas o arrodillarse.
- Se realizan tareas que requieren ejecutar movimientos de manera rápida.

### Aspectos cognitivos

- Las tareas requieren aprender cosas nuevas y/o memorizar información de manera constante y frecuente.
- La persona está expuesta a mucha información y/o estímulos (incluidos aquellos no relacionados con las tareas).
- Las tareas requieren tomar decisiones complejas y/o rápidas.
- Se presentan interrupciones y elementos distractores en el entorno de trabajo.
- Son frecuentes las reestructuraciones organizativas o de elementos y/o materiales.
- Las consecuencias debidas a una toma de decisión son irreversibles.

### Espacios y equipos

- La altura de trabajo no se adapta al tipo de tarea y a la antropometría de cada persona.
- Se realizan alcances alejados.
- Se realizan alcances laterales o por detrás del cuerpo.

## Espacios y equipos

<input type="checkbox"/> Las herramientas y utensilios de trabajo no disponen de las características apropiadas para un manejo cómodo.	<input type="checkbox"/> La longitud, grosor y forma del mango no permiten un agarre cómodo y firme (el mango no se adapta bien a la mano y/o al tipo de tarea). <input type="checkbox"/> La herramienta no puede manejarse indistintamente con la mano derecha o izquierda. <input type="checkbox"/> La textura del objeto no facilita que sea posible mantenerlo un tiempo agarrado. <input type="checkbox"/> Si hay que hacer fuerza, el objeto no puede ser agarrado con ambas manos. <input type="checkbox"/> El mango no permite una distribución uniforme de las presiones sobre la mano. <input type="checkbox"/> Mientras se maneja la herramienta, la muñeca no permanece en una posición neutra (la del apretón de manos).
<input type="checkbox"/> Las condiciones del espacio de trabajo pueden ocasionar tropiezos y/o caídas	<input type="checkbox"/> El suelo es irregular, no uniforme o se encuentra en mal estado. <input type="checkbox"/> El suelo no se mantiene limpio o libre de sustancias resbaladizas. <input type="checkbox"/> Las zonas de paso no están libres de obstáculos. <input type="checkbox"/> El nivel de iluminación es insuficiente en las zonas de paso. <input type="checkbox"/> Las zonas de paso no están delimitadas. <input type="checkbox"/> No existen ubicaciones específicas para la colocación de los materiales de tal forma que no se invadan las zonas de paso.

## Visión y audición

	Nivel de iluminación	luxes
<input type="checkbox"/> Los niveles de iluminación no son adecuados al tipo de tarea o espacio. (registrar las <b>condiciones de la iluminación</b> )	Zona de la tarea (seleccionar una opción):	<input type="checkbox"/> Zonas se realizan tareas con exigencias visuales bajas <input type="checkbox"/> Zonas se realizan tareas con exigencias visuales moderadas <input type="checkbox"/> Zonas se realizan tareas con exigencias visuales altas <input type="checkbox"/> Zonas se realizan tareas con exigencias visuales muy altas <input type="checkbox"/> Áreas o locales de uso ocasional <input type="checkbox"/> Áreas o locales de uso habitual <input type="checkbox"/> Vías de circulación de uso ocasional <input type="checkbox"/> Vías de circulación de uso habitual

### Visión y audición

- Durante la realización de las tareas se dan situaciones de deslumbramientos directos o indirectos (reflejos).
- Existen grandes variaciones de iluminación entre espacios o zonas de trabajo.
- Se realizan tareas que exigen cambios constantes en la distancia del espacio de visión (cerca-lejos).
- Se dan situaciones de bajo contraste visual.
- El tamaño y forma de las señales (indicadores, caracteres) no permite una correcta percepción de las mismas.
- No se dispone de medidas colectivas o individuales para que las personas adapten las señales acústicas a su capacidad auditiva.
- Las señales auditivas no se complementan con señales visuales.
- En el entorno de trabajo hay señales sonoras y/o ruido que pueden enmascarar mensajes auditivos importantes.
- Existen niveles elevados de ruido.

### Entorno y organización

- Se dan situaciones de calor o frío elevados o cambios bruscos de temperatura.
- Se dan situaciones frecuentes de exposición a vibraciones (uso de máquinas/herramientas, uso de vehículos...).
- La organización de las tareas y el ritmo de trabajo vienen impuestos. No se puede elegir la distribución de tareas, el ritmo de trabajo o la distribución de las pausas.
- Se realiza trabajo a turnos o en el turno nocturno.
- Se realizan trabajos monótonos o con periodos largos realizando la misma actividad (no se realizan rotaciones).
- No se tienen en cuenta las características y necesidades de las personas de mayor edad cuando se introducen cambios organizativos (tecnologías, métodos de trabajo, etc.).

## Gestión de la edad

- No existen acciones en la empresa de promoción de la salud o para favorecer y fomentar hábitos de vida saludable.
- No se realizan revisiones de salud específicas y regulares dirigidas a mayores de 50 años.
- Tras una enfermedad o lesión no se ofrece un periodo de adaptación para la reincorporación o vuelta al trabajo.
- Los trabajadores de mayor edad no disponen de las mismas oportunidades formativas que los trabajadores más jóvenes.
- No se incentiva que la plantilla de mayor edad participe en las acciones formativas.
- No se consideran las características y necesidades de la plantilla de mayor edad a la hora de planificar, diseñar o implementar las acciones formativas.
- No se realizan acciones en las que se aproveche la experiencia de la plantilla de mayor edad en la mejora de la organización o en la formación de los más jóvenes.
- No se realizan actividades específicas para contratar a personas mayores, ni se dispone de personal cualificado para realizar la selección de personal teniendo en cuenta la edad.
- La empresa no cuenta con un procedimiento o con medidas específicas para facilitar la transición a la jubilación.

# Ergo+50

## Peso aceptable

Puestos evaluados:

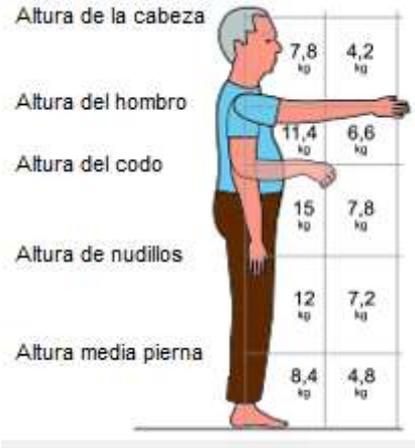
Empresa:

Fecha:

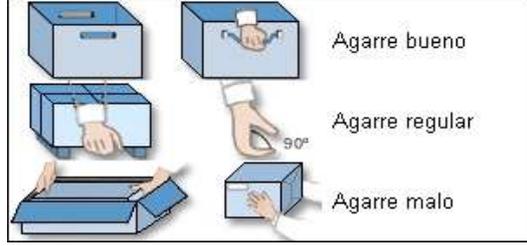
Observaciones:



### Condiciones de manipulación

Peso manejado	kg
<p>Zona de manipulación (marcarla sobre la figura)</p>	
<p>Desplazamiento vertical</p>	<p> <input type="checkbox"/> Hasta 25 cm  <input type="checkbox"/> Hasta 50 cm  <input type="checkbox"/> Hasta 100 cm  <input type="checkbox"/> Hasta 175 cm  <input type="checkbox"/> &gt;175 cm         </p>

Condiciones de manipulación

<p>Giro del tronco (marcarlo sobre la figura)</p>	
<p>Tipo de agarre (marcarlo sobre la figura)</p>	
<p>Duración</p>	<p> <input type="checkbox"/> ≤1 hora                  <input type="checkbox"/> 1-2 horas                  <input type="checkbox"/> 2-8 horas         </p>
<p>Frecuencia</p>	<p>veces/min</p>