

INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS - Individual

IDENTIFICACIÓN

Fecha: 07/05/2026

Puesto de trabajo: Contable

Empresa: Alfa S.L.

Observaciones:

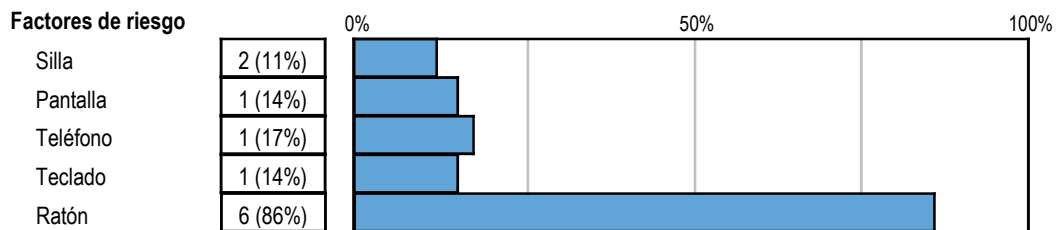
Trabajador/a: AAA



Evaluación realizada por:

Ergo/IBV® incluye procedimientos de evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales que cumplen los criterios establecidos en el Artículo 5 del 'Reglamento de los Servicios de Prevención', y que se recogen en las 'Guías de Actuación' de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS).

RESULTADOS



Puntuación ROSA 6 **Nivel de Riesgo** Alto

Interpretación de la puntuación ROSA

Puntuación ROSA	Riesgo	Nivel de Acción
1	Muy bajo	Situación aceptable.
2-4	Bajo	Situación mejorable. Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente realizar un análisis más detallado.
5-7	Alto	Es necesario rediseñar la tarea pronto.
8-10	Muy alto	Es necesario rediseñar la tarea de manera inmediata.

INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS - Individual

DETALLE DEL PUESTO

Sección A

ALTURA ASIENTO	
Rodillas a 90°	1
Poco espacio piernas <input type="checkbox"/> No regulable <input type="checkbox"/>	5
PROFUNDIDAD ASIENTO	
Espacio correcto detrás rodillas	1
No regulable <input type="checkbox"/>	3
REPOSABRAZOS	
Codos bien apoyados a 90°	1
Separados <input type="checkbox"/> Duros o dañados <input type="checkbox"/> No regulables <input type="checkbox"/>	5
RESPALDO	
Apoyo lumbar adecuado	1
Mesa demasiado alta <input type="checkbox"/> No regulable <input type="checkbox"/>	4
Tabla A	2
+	
Tiempo de uso de la silla	0
=	
Puntuación A (Silla)	2

Sección B

PANTALLA	
Pantalla bien colocada	1
Giro de cuello <input type="checkbox"/> Brillos / reflejos <input type="checkbox"/>	6
Sin atril <input type="checkbox"/> Pantalla muy lejos <input type="checkbox"/>	+
Tiempo de uso de la pantalla	0
=	
Puntuación Pantalla	1
TELÉFONO	
Cerca. Buena postura de uso	1
Entre cuello y hombro <input type="checkbox"/> Sin manos libres <input type="checkbox"/>	5
+	
Tiempo de uso del teléfono	0
=	
Puntuación Teléfono	1
Puntuación B (Pantalla + Teléfono)	1

Sección C

TECLADO	
Muñecas rectas	1
Muñecas desviadas <input type="checkbox"/> Teclado muy alto <input type="checkbox"/>	6
Alcance encima de la cabeza <input type="checkbox"/> Superficie teclado no ajustable <input type="checkbox"/>	+
Tiempo de uso del teclado	0
=	
Puntuación Teclado	1
RATÓN	
Ratón lejos o desalineado	6
Ratón pequeño <input checked="" type="checkbox"/> Ratón y teclado a distinta altura <input checked="" type="checkbox"/>	6
Reposamuñecas duro <input checked="" type="checkbox"/>	+
Tiempo de uso del ratón	0
=	
Puntuación Ratón	6
Puntuación C (Teclado + Ratón)	6

Puntuación D	6
--------------	----------

Puntuación ROSA	6	Nivel de Riesgo	Alto
Nivel de Acción	Es necesario rediseñar la tarea pronto.		

INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS - Individual

RECOMENDACIONES

Ratón

- Se recomienda situar el ratón cerca del teclado y dentro de la zona de alcance habitual de la mano, de modo que pueda utilizarse sin extender excesivamente el brazo ni desplazar el hombro hacia delante o hacia el exterior. El ratón debería colocarse alineado aproximadamente con el hombro y lo más próximo posible al teclado, permitiendo trabajar con el codo cerca del tronco y el antebrazo en una posición natural. Esta disposición ayuda a evitar posturas forzadas del brazo y del hombro y a reducir la carga muscular durante el uso prolongado del ratón.
- Se recomienda utilizar un ratón de tamaño y forma adecuados a la mano de la persona usuaria, que permita apoyar la palma y mover el dispositivo con el antebrazo, evitando la necesidad de sujetarlo mediante un agarre en pinza con los dedos. Un ratón demasiado pequeño puede aumentar la tensión en dedos, mano y antebrazo durante su uso prolongado. Es preferible elegir un ratón ergonómico que se adapte al tamaño de la mano, que permita mantener la muñeca en una posición natural y que facilite un manejo cómodo sin necesidad de realizar movimientos o agarres forzados. En algunos casos, también puede ser útil probar distintos tipos de ratón (por ejemplo, de mayor tamaño o con diseño ergonómico) para encontrar el más adecuado a la persona usuaria y al tipo de tarea que realiza.
- El ratón debería estar ubicado en el mismo plano horizontal que el teclado para, de esta forma, evitar tensiones en el hombro y elevaciones del brazo.
- Se recomienda utilizar un reposamuñecas con superficie acolchada y sin bordes duros, que permita apoyar suavemente la base de la mano sin generar puntos de presión. Un reposamuñecas demasiado rígido o deteriorado puede provocar molestias en la palma de la mano y aumentar la presión sobre los tejidos durante el uso prolongado del ratón. El apoyo debe utilizarse principalmente durante las pausas o entre movimientos, evitando cargar continuamente el peso de la mano sobre él mientras se mueve el ratón. Además, es importante mantener la muñeca en una posición lo más neutra posible, alineada con el antebrazo.