



**ErgoMater**

Tarea:

Empresa:

Fecha:

Trabajadora:

Semana de gestación en la que se realiza la evaluación

Tipo de embarazo (seleccionar):  Simple  Múltiple

**Opinión de la trabajadora**

¿Cómo calificaría el esfuerzo físico de su trabajo (asociado a posturas, movimiento, fuerza aplicada, manejo de cargas, ritmo de trabajo, etc.)?  Pesado  Normal  Ligero

¿Ha notado algún cambio en la capacidad para trabajar desde el inicio del embarazo?

**Posturas y movimientos**

	Tiempo de exposición	
<input type="checkbox"/> Se requiere estar de pie de manera estática, ininterrumpida y prolongada.	<input type="checkbox"/> Menos de 2 horas /día	<input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 horas /día
	<input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 horas /día	<input type="checkbox"/> Más de 5 horas/día
<input type="checkbox"/> Se requiere estar de pie, de manera dinámica, discontinua e intermitente	<input type="checkbox"/> Menos de 2 horas /día	<input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 horas /día
	<input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 horas /día	<input type="checkbox"/> Más de 5 horas/día

## Posturas y movimientos

<input type="checkbox"/> Se requiere flexión >20°, inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco, de manera sostenida (>1 minuto seguido) o repetida (>2 veces/minuto).	
<input type="checkbox"/> Se requiere flexión de tronco >60° de manera inadecuada.	<b>Frecuencia</b>
	<input type="checkbox"/> Intermitentemente (menos de 2 veces/hora) <input type="checkbox"/> Intermitentemente (entre 2-10 veces/hora)
	<input type="checkbox"/> Repetidamente (más de 10 veces/hora)
	<b>Tiempo de exposición</b>
	<input type="checkbox"/> Menos de 2 horas/día <input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 horas/día <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 horas/día <input type="checkbox"/> Más de 5 horas/día
<input type="checkbox"/> Se requiere estar de rodillas o en cuclillas.	
<input type="checkbox"/> Se requieren posiciones pronunciadas de flexión, extensión, desviación lateral y/o giro de la/s muñeca/s, de manera sostenida (>1 minuto seguido), repetida (>2 veces/minuto) y/o con aplicación de fuerza.	
<input type="checkbox"/> Se requiere estar sentada (sedestación) con o sin posibilidad de cambiar de postura.	<input type="checkbox"/> <b>Sedestación</b>
	<input type="checkbox"/> Sin posibilidad de cambiar de postura <input type="checkbox"/> Con posibilidad de cambiar de postura
	<input type="checkbox"/> <b>Tiempo de exposición</b>
	<input type="checkbox"/> Menos de 2 horas/día <input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 horas/día <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 horas/día <input type="checkbox"/> Más de 5 horas/día
<input type="checkbox"/> Estando sentada, las piernas cuelgan del asiento y los pies no tienen apoyo.	
<input type="checkbox"/> Estando sentada, no existe un apoyo adecuado del tronco en un respaldo.	
<input type="checkbox"/> Estando sentada, no hay suficiente espacio para mover cómodamente las piernas debajo de la superficie de trabajo.	

### Manipulación manual de cargas

<input type="checkbox"/> Se requiere manejar pesos mayores que el <b>PESO ACEPTABLE</b> . (Registrar las <b>condiciones de la manipulación</b> en la ficha adjunta)
<input type="checkbox"/> Se requiere realizar fuerzas de empuje o arrastre >10 kg.
<input type="checkbox"/> Estando sentada, se requiere manejar pesos >3 kg o aplicar una fuerza considerable.
<input type="checkbox"/> Se requiere trabajar con un ritmo impuesto, sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas.

### Entorno

<input type="checkbox"/> Se requiere trabajar en superficies elevadas (plataformas, escalas o posters verticales).	<b>Distancia al suelo</b>		
	<input type="checkbox"/> Más de 1 metro	<input type="checkbox"/> Menos de 1 metro	
	<b>Frecuencia (nº veces /jornada de 8 horas)</b>		
	<input type="checkbox"/> Menos de 4	<input type="checkbox"/> De 4 a 8	<input type="checkbox"/> Más de 8
<input type="checkbox"/> Se requiere usar escaleras manuales	<b>Distancia al suelo</b>		
	<input type="checkbox"/> Más de 1 metro	<input type="checkbox"/> Menos de 1 metro	
	<b>Frecuencia (nº veces /jornada de 8 horas)</b>		
	<input type="checkbox"/> Menos de 4	<input type="checkbox"/> De 4 a 8	<input type="checkbox"/> Más de 8
<input type="checkbox"/> Se requiere desplazarse sobre superficies inestables, irregulares o resbaladizas (suelos con obstáculos, aberturas, deslizantes, etc.).			
<input type="checkbox"/> Existe la posibilidad de golpes o compresión del abdomen (espacios muy reducidos, objetos o máquinas en movimiento, arneses de seguridad constrictivos, arranques y paradas súbitas de vehículos, etc.).			

### Organización

<input type="checkbox"/> Se requiere trabajar >40 horas/semana.
<input type="checkbox"/> Se requiere trabajo nocturno, de manera habitual o rotatoria.
<input type="checkbox"/> Se requiere trabajar con un ritmo impuesto, sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas.

**Observaciones:**

# ErgoMater

## Peso Aceptable

Tarea:

Empresa:

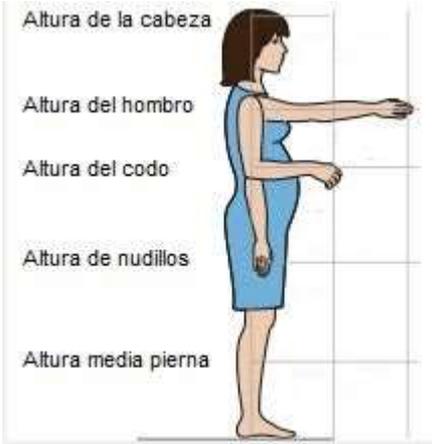
Fecha:

Trabajadora:

Semana de gestación en la que se realiza la evaluación

Tipo de embarazo (seleccionar):  Simple  Múltiple

### Condiciones de la manipulación

Peso manejado	kg
Zona de manipulación (marcarla sobre la figura)	
Desplazamiento vertical	<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"/> >175 cm

Condiciones de la manipulación

<p>Giro del tronco (marcarlo sobre la figura)</p>	<p>Sin giro</p> <p>Poco girado (hasta 30°)</p> <p>Girado (hasta 60°)</p> <p>Muy girado (90°)</p>
<p>Tipo de agarre (marcarlo sobre la figura)</p>	<p>Agarre bueno</p> <p>Agarre regular</p> <p>Agarre malo</p>
<p>Duración</p>	<p>horas/día</p>
<p>Frecuencia</p>	<p>veces/min</p>