

## EJERCICIO resuelto Método RULA



En una fábrica de cartonajes, para asir una pieza de cartón el trabajador, con el brazo derecho, flexiona el hombro unos 45º, sin separarlo del cuerpo, con el codo semi-extendido y la muñeca en posición neutra.

GRUPO A		PUNTOS
El hombro está flexionado entre 20º y 45º, sin separe del cuerpo		2
El codo está en flexión menor de 60º y pegado al cuerpo.		2
La muñeca está en postura neutra.		1
El antebrazo se encuentra en giro medio de muñeca.		1

El riesgo postural del miembro superior que se obtiene al cruzar estos dígitos en la tabla A es de 3.

		POSTURA DE LA MUÑECA							
		1		2		3		4	
		TORSIÓN		TORSIÓN		TORSIÓN		TORSIÓN	
BRAZO	ANTEBRAZO	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

El trabajador está en posición neutra tanto en cuello (1) como en tronco (1). Tiene las piernas rectas y cuenta con suficiente espacio para cambiar de postura, por lo que también se puntúa con un 1.

El riesgo que se obtiene al cruzar estos dígitos en la tabla B es 1.

		POSTURA DE TRONCO											
		1		2		3		4		5		6	
POSTURA CUELLO	PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		PIERNAS		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7	
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7	
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8	
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	

Supongamos que el trabajador mueve 1 cartón cada 10 segundos y que cada pieza pesa 250 gramos.

$$\text{Puntuación C} = 3 + 0 + 1 = 4$$

$$\text{Puntuación D} = 1 + 0 + 1 = 2$$

		PUNTUACIÓN D (B + Fuerza + Actividad muscular)							
		1	2	3	4	5	6	7+	
PUNTUACIÓN C (A + Fuerza + Actividad muscular)	1	1	2	3	3	4	5	5	
	2	2	2	3	4	4	5	5	
	3	3	3	3	4	4	5	6	
	4	3	3	3	4	5	6	6	
	5	4	4	4	5	6	7	7	
	6	4	4	5	6	6	7	7	
	7	5	5	6	6	7	7	7	
	8+	5	5	6	7	7	7	7	

La puntuación obtenida es 3 y, por tanto, se tiene un nivel de actuación 2. La situación puede mejorarse, pero no precisa de ninguna intervención a corto plazo.