

Descripción de puesto de trabajo

- Objetos a manipularse
- Espacio de trabajo
- Dimensiones del puesto
- Área de trabajo horizontal
- Altura de trabajo
- Las herramientas
- Otros equipamientos
- Actividad física en general
- Espacio para las piernas
- El asiento

Levantamiento de carga

Postura de trabajo y movimiento

Identificación de riesgos laborales

Autonomía

Repetitividad de trabajo

Atención

Iluminación

Ambiente térmico

Ruido en el ambiente

Comunicación

Ambiente laboral

Se refiere a las condiciones externas circundantes del puesto de trabajo.

- Ruido ambiental
- Vibraciones
- Iluminación y color
- Confort térmico
- Orden y limpieza
- Contaminantes del ambiente (químicos, biológicos)
- Espacio de trabajo – antropometría del puesto
- Distancia
- Accesibilidad
- Orientaciones
- Distancias interpersonales (densidad de ocupación)

- ▶ **Diseño espacial de puestos de trabajo:**
 - Antropometría
 - Biomecánica
- ▶ **Antropometría: variables**
- ▶ **Antropometría: medidas**
- ▶ **Antropometría: distribución y percentiles**
- ▶ **Posición y postura de trabajo: criterios**
- ▶ **Zonas de alcance óptimas**
- ▶ **Altura del plano de trabajo**
- ▶ **Espacio reservado para las piernas**

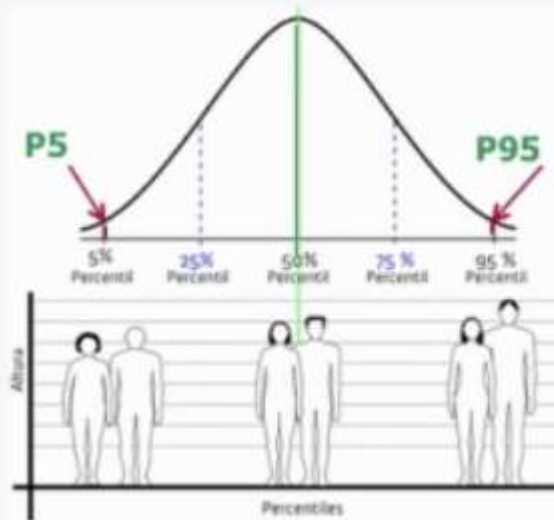
CARGA FISICA:

Se refiere al empleo de mecanismos fisiológicos musculares

- **Manipulación de cargas (levantamiento, traslado, empuje)**
- **Esfuerzos internos musculares (prensión, pinzado)**
- **Posturas**
- **Tiempos de aplicación u ocupación**
- **Ritmos de trabajo (frecuencia, período, ciclo)**

2.- Antropometría: distribución y percentiles

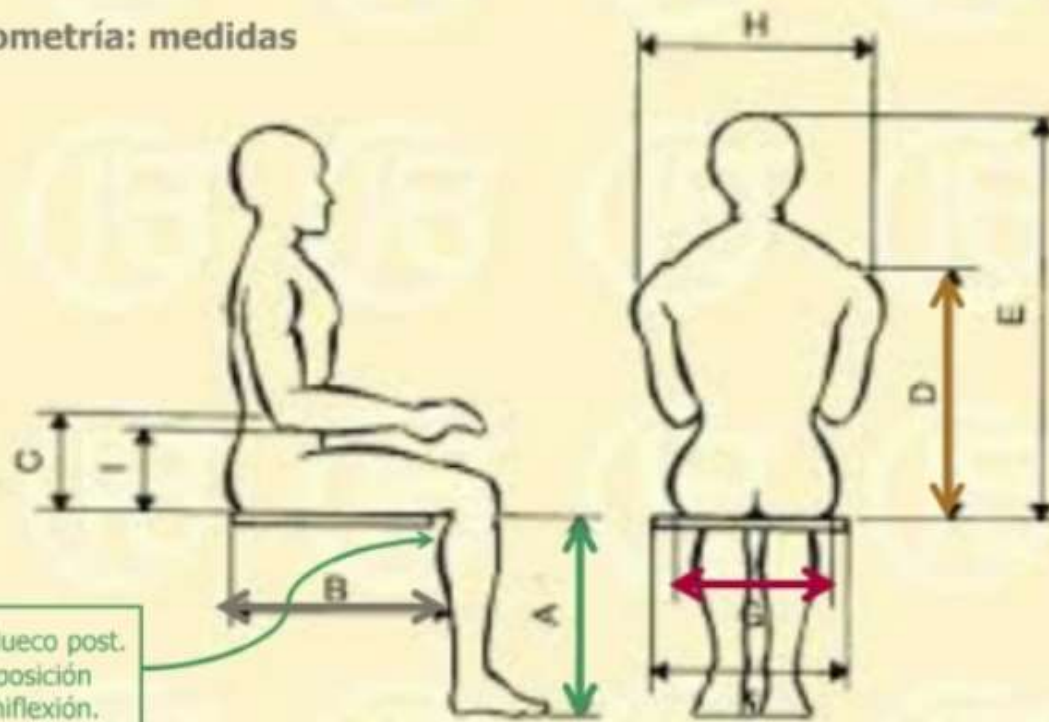
- **Percentil (P):**
% de casos (de 0 a 100) que figuran en o por debajo de un individuo en la distribución.



Medidas	Datos Obtenidos(cm)	Percentiles 5(cm)	Percentil 95 (cm)
Anchura del asiento	55	31	46.4
Altura del espaldar	78	60.3	93
Altura poplitea	48	39.4	49
Anchura codo	42	39.8	50.5
Anchura hombros	45	43.2	48.3
Largura Nalgas popliteas	48.7	43.9	54.9
Altura hombros	60.6	53.3	63.9
Altura de rodillas	58	48.3	58.1
Longitud de nalgas popliteas	58	53.3	64.1
Longitud popiteo nalga	46	29	42
Alcance de brazos	80	73.5	91.6
Separación hombro - hombro	48	37.3	70

- Ejemplo de Variables antropométricas

2.- Antropometría: medidas

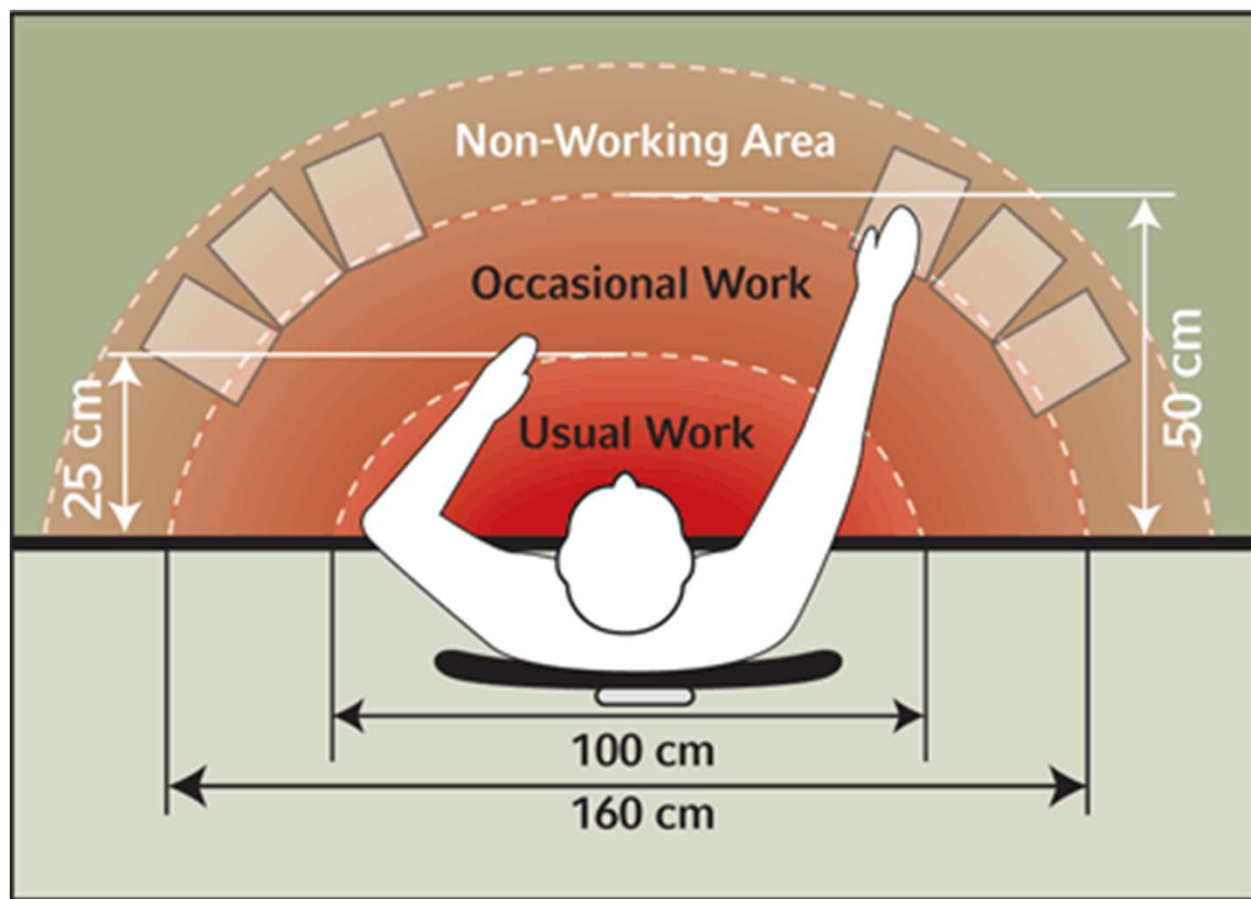


• Poplíteo: Huevo post. de la rodilla en posición de flexión o semiflexión.

A Altura poplíteo
B Largura nalga-poplíteo
C Altura codo reposo

D Altura hombro
E Altura sentado, normal
F Anchura codo-codo

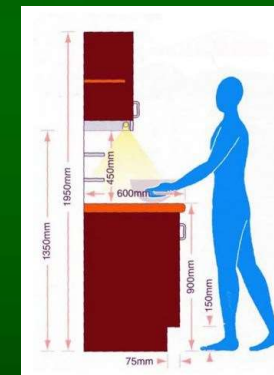
G Anchura caderas
H Anchura hombros
I Altura lumbar



CARGA MENTAL:

Se refiere al tratamiento de la información en sus fases de percepción, memorización, selección, decisión y respuesta

- Atención ó carga sensorial
- Repetitividad y monotonía
- Complejidad de la información



FACTORES PSICOSOCIALES:

Los factores **psíquicos** se refieren a las condiciones personales del trabajador

- Sexo
- Edad
- Estado físico
- Estado de salud
- Nivel cultural y de aprendizaje

Los factores **sociales** se refieren a la adecuación del trabajador al ambiente social del puesto

- Comunicaciones (verticales y horizontales)
- Responsabilidad e iniciativa
- Territorio