

Tarea 7. Preparar el cuestionario y planificar su distribución, cumplimentación y recogida

Objetivos

Adaptar el cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños al ámbito de intervención elegido en la empresa, y definir en detalle cada acción a desarrollar en su distribución, cumplimentación y recogida, asignando personas encargadas y recursos necesarios para su ejecución con éxito.

Para el logro de los objetivos de esta tarea, los miembros del Grupo Ergo deberán ejecutar de manera ordenada, una serie de actividades. Así, el tutor explicará en detalle el cuestionario (ver explicación previa) y orientará al grupo en su adaptación (ver adaptación del cuestionario) con ayuda de la aplicación informática del método (y su manual de uso). El Grupo Ergo además, acordará cómo, cuándo, quién, dónde y a quién distribuir el cuestionario (ver preparación para su distribución), y planificará su cumplimentación y recogida (ver planificación).

Recursos útiles disponibles en la web ergopar.istas.net

- Manual del Método ERGOPAR V2.0 (Tarea 7 y Anexo 5).
- Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños (estándar, Anexo 5).
- Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños para personal de atención al usuario o paciente (versión adaptada a esta actividad laboral).
- Aplicación informática del Método ERGOPAR.
- Manual de uso de la aplicación informática del Método ERGOPAR (V2.0).
- Hoja resumen de la campaña informativa.
- Ficha de planificación del cuestionario.
- Modelo de orden del día.
- Modelo de acta.
- Modelo de cartel resumen de la sesión.

El plan de comunicación: ¿Quién comunica y qué? (Apartado 2.3 y Anexo 2)

- El Grupo Ergo comunicará el contenido del acta de la sesión.
- El Grupo Ergo informará de la planificación acordada a las personas directamente implicadas (trabajadores del ámbito de intervención y mandos intermedios).

Explicación previa del cuestionario de factores de riesgos ergonómicos y daños

El tutor será el encargado de explicar al Grupo Ergo, el objetivo, estructura y contenido, ventajas y limitaciones del cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños. El modelo estándar del cuestionario está incluido en el **Anexo 5. Esta herramienta cuantitativa se centra fundamentalmente en la identificación de factores de riesgo biomecánicos.** La sesión de condiciones de trabajo del ámbito de intervención (Tarea 5) proporciona información complementaria y necesaria en la identificación de causas, en relación a otros factores de riesgo que pueden aumentar o agravar la probabilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético de origen laboral.

► Objetivo del cuestionario

Obtener información directa de los trabajadores de cada puesto de trabajo por colectivo homogéneo, acerca de:

- La presencia de molestias y dolores musculoesqueléticos a consecuencia del trabajo, según frecuencia y gravedad.
- Las exposiciones a factores de riesgo ergonómicos (fundamentalmente, biomecánicos) según frecuencia, duración e intensidad del esfuerzo.

► Estructura y contenido del cuestionario

El cuestionario consta de un total de 15 preguntas, divididas en los siguientes apartados:

- **Datos personales y laborales (Preguntas 1 a 5)**. Facilita información sobre el sexo, edad, horario, contrato, el puesto de trabajo por colectivo homogéneo al que pertenece el trabajador (puesto/colectivo), antigüedad y el número de horas diarias trabajadas en dicho puesto.
- **Daños a la salud derivados del puesto (Pregunta 6)**. Muestra información de la zona corporal con molestia o dolor, su frecuencia, si ésta ha impedido alguna vez realizar el trabajo habitual y si se ha producido a consecuencia del puesto/colectivo marcado en la pregunta 5.
- **Posturas y acciones propias del trabajo (Preguntas 7 a 13)**. Incluye posturas adoptadas por el cuerpo entero, posturas forzadas mantenidas o repetidas por zonas corporales (cuello y cabeza, espalda, miembros superiores y pies), acciones que requieren ejercer fuerza con las manos o uso intensivo o específico de los dedos, exposición a vibraciones e impactos repetidos, y por último, condiciones habituales en las que se manipulan manualmente cargas (levantar, transportar, empujar y arrastrar).
- **Exigencias físicas (Pregunta 14)**. Recoge el nivel de exigencias físicas percibidas por el trabajador encuestado, entendiendo el término como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido durante la jornada laboral, englobando tanto las posturas estáticas adoptadas, como los movimientos realizados, la aplicación de fuerzas, la manipulación de cargas y desplazamientos.
- **Condiciones prioritarias (Pregunta 15)**. Permite al encuestado exponer de manera ordenada sus prioridades en la mejora de las condiciones de trabajo.

Por último, incluye un apartado para **observaciones**, de manera que el trabajador puede manifestar todo lo que considere oportuno. Este apartado es muy útil para el Grupo Ergo, ya que le servirá para completar la información sobre las condiciones de trabajo en el ámbito de intervención y le orientará en la identificación de causas de exposición y la búsqueda de medidas preventivas.

► Ventajas en el uso del cuestionario

- El lenguaje empleado favorece su comprensibilidad.
- Las ilustraciones orientan en la respuesta.
- Recoge características personales y laborales del encuestado.

- o Permite adaptar parte de sus preguntas, asegurando el anonimato y configurando el ámbito de intervención en la empresa.
- o Permite identificar daños a la salud por trastornos musculoesqueléticos derivados del puesto/colectivo.
- o Diferencia los daños según gravedad (molestia o dolor, y si ha impedido o no realizar el trabajo) y frecuencia (molestia o dolor, a veces o muchas veces).
- o Recoge las posturas corporales más significativas y dañinas, referidas al cuerpo entero y por zona corporal.
- o Permite identificar posturas forzadas mantenidas y repetidas.
- o Clasifica los tiempos de exposición a los factores de riesgo ergonómicos en 4 categorías diferentes, según la duración de la exposición en la jornada laboral.
- o Permite recoger los tiempos de exposición a factores de riesgo ergonómicos presentes en el conjunto de tareas desarrolladas en la jornada habitual.
- o Cuando las tareas son muy variadas, existen multitareas desarrolladas a diario, o incluso variedad semanal o mensual, es posible que el encuestado responda al cuestionario referido a una jornada habitual diaria, calculando previamente la distribución de las tareas en la jornada semanal o mensual.
- o Recoge las principales condiciones inadecuadas en la manipulación manual de cargas, tanto las referidas a la acción de levantar, como en el transporte, empuje y arrastre.
- o Permite recoger la percepción global de las exigencias físicas laborales.
- o Permite al encuestado priorizar sus necesidades de mejora e incorporar comentarios y observaciones a nivel individual.

Limitaciones en el uso del cuestionario

- o No recoge los tiempos de recuperación existentes durante la jornada laboral.
- o No discrimina entre exposiciones de menos de 30 minutos y nunca.
- o No tiene en cuenta si la postura o acción se desarrolla de forma continuada en la jornada o si se adoptan otras posturas o se realizan acciones intercaladas.
- o No tiene en cuenta la combinación de posturas y/o acciones simultáneas, salvo en determinados casos (repetición, mantenimiento, intensidad y fuerza).
- o No mide ángulos posturales.
- o No incluye otros factores de riesgo derivados de las condiciones ambientales, entorno de trabajo, uso de equipos de protección individual, organización del trabajo, etc. que pueden agravar o aumentar la probabilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético de origen laboral. Salvo que lo indique el encuestado en el apartado de comentarios.

Estas limitaciones pueden contrarrestarse si el Grupo Ergo ha sido capaz de recopilar información relevante y asimilar sus contenidos en la sesión formativa sobre condiciones de trabajo del ámbito de intervención, y cuenta con miembros e invitados que conozcan en profundidad el ámbito de intervención.

Adaptación del cuestionario al ámbito de intervención en la empresa

La **aplicación informática del Método ERGOPAR** permite adaptar el cuestionario y generarlo para su impresión en papel. El tutor guiará al Grupo Ergo en la adaptación del cuestionario. Para este proceso será necesario instalar la aplicación informática y descargar su manual de uso desde la página web. También es posible acordar en el grupo las cuestiones a adaptar y designar a la/s persona/s que se encargarán posteriormente, de incluir esta información en la aplicación informática y generar el cuestionario. En cualquier caso, el Grupo Ergo debe definir y consensuar la siguiente información para su configuración.

▶ **Nombre de la empresa y dirección del centro de trabajo**

▶ **Logos**

El grupo decidirá si quiere que el logo de la empresa y/o entidades participantes en la experiencia, aparezca en la última página del cuestionario.

▶ **Persona/s de contacto designadas en el Grupo Ergo**

El grupo acordará qué personas además del representante de los trabajadores (rol de comunicador), se encargarán de resolver dudas en la cumplimentación y recogida del cuestionario. Esta función puede corresponder a uno de sus miembros, a varios o a su totalidad. El nombre y apellidos de los designados se mostrarán en la última página del cuestionario.

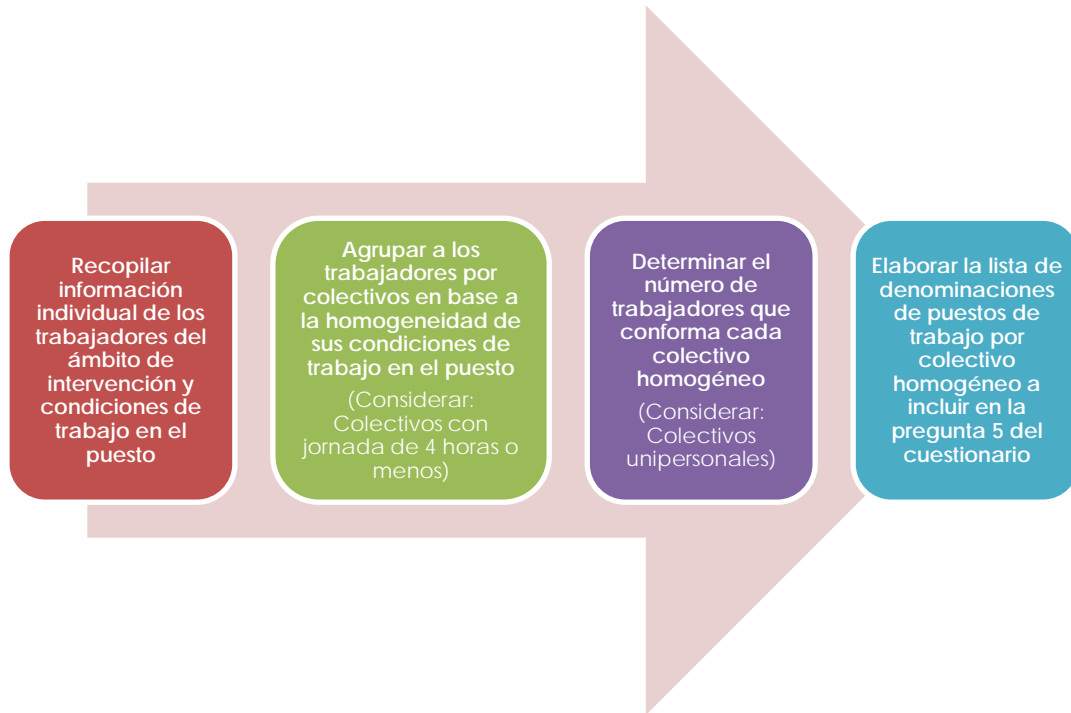
▶ **Ámbito de intervención**

Se incluirá el ámbito elegido, según el acuerdo de aplicación del método.

▶ **Puesto de trabajo por colectivo homogéneo**

Esta información se corresponde con la pregunta 5 del cuestionario y se compone de 3 partes. El cuestionario solo permite la adaptación de la primera parte - denominación del puesto de trabajo-, las otras dos -antigüedad y horas al día en el puesto- deben mantenerse igual.

Para la adaptación de la primera parte de la pregunta 5, es necesario que el Grupo Ergo defina claramente **las denominaciones de los puestos de trabajo por colectivo homogéneo (puesto/colectivo), que conforman el ámbito de intervención**. Este tema se trató en líneas generales en la Fase de preintervención, en la Tarea 3 correspondiente a la elección del ámbito de intervención para la formalización del acuerdo. Para ello, el Grupo Ergo debe seguir los pasos que muestra la **Figura 7** y que se detallan a continuación.



1. Disponer de un listado que incluya información a nivel individual de los trabajadores del ámbito de intervención y condiciones de trabajo en el puesto

- Información individual: edad y el sexo del trabajador.
- Información sobre condiciones de trabajo del trabajador en el puesto (**condiciones de homogeneidad**):
 - Horario de trabajo (turno rotativo o fijo de mañana, tarde o noche, jornada partida o irregular).
 - Duración de la jornada (horas de trabajo diarias en el puesto, ya sean 4 horas o menos, o más de 4 horas).
 - Tareas principales y habituales desarrolladas (listado).
 - Ritmo de trabajo (estimación: alto, medio o bajo).
 - Exigencias físicas requeridas (estimación: altas, medias y bajas).

Esta información se extraerá de la sesión formativa de condiciones de trabajo del ámbito de intervención (Tarea 5).

2. Agrupar a los trabajadores por colectivos en base a la homogeneidad de sus condiciones de trabajo en el puesto

En base a la información recabada en el punto anterior (punto 1), el Grupo Ergo agrupará en colectivos homogéneos a aquellas personas con condiciones de trabajo idénticas o muy similares. Las experiencias participativas desarrolladas con el Método ERGOPAR, muestran situaciones muy diferentes en cada ámbito de intervención. En unos casos existe homogeneidad entre todos los trabajadores que desarrollan el mismo puesto, coincidiendo la denominación a incluir en la pregunta 5 con el nombre atribuido comúnmente al puesto, pero en la mayoría de casos, no es así.

El Grupo Ergo deberá prestar especial atención a las horas de jornada desarrolladas por cada trabajador en el puesto de trabajo.

- ▶ Deberá diferenciar entre personas que desarrollan su actividad laboral a jornada completa o más de 4 horas, de las personas que desarrollan su actividad 4 horas o menos al día (ya sea porque su jornada laboral es reducida o porque el resto de jornada desarrollan otras tareas, no incluidas en el ámbito de intervención).
- ▶ La práctica en las empresas muestra como un mismo puesto de trabajo pueden desarrollarlo personas cuya actividad laboral es de inferior duración a otras.
- ▶ Esta condición de homogeneidad es necesaria para la obtención de resultados representativos de la actividad real.
- ▶ En general, cuanto más larga es la jornada de trabajo en el puesto, mayor es el tiempo de exposición a los factores de riesgo ergonómicos y por tanto, más alta la probabilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético a consecuencia del trabajo.
- ▶ Si en un mismo colectivo, incluimos trabajadores con distintas horas de dedicación, estaremos mezclando diferentes tiempos de exposición a factores de riesgo, y distorsionando los resultados al infravalorar las condiciones más desfavorables.

En el caso de existir algún colectivo en el que su actividad laboral sea de 4 horas o menos, el Grupo Ergo podrá optar por:

- ▶ Crear un colectivo homogéneo cuya denominación incluya el número de horas de la jornada dedicadas a dicha actividad. Por ejemplo, "envasado durante 3 horas al día".
- ▶ Excluirlos en la cumplimentación del cuestionario pero no del estudio. En este caso, las medidas preventivas resultantes serán de aplicación al conjunto de trabajadores del puesto de trabajo, independientemente de sus condiciones laborales, siendo todos beneficiarios.
- ▶ Proponer al Comité de Seguridad y Salud la ampliación del ámbito de intervención, de manera que se incluyan el resto de las tareas que a lo largo de su jornada, desarrolla este colectivo.

Aquí vemos algunos ejemplos²⁶:

"El ámbito de intervención era un solo puesto de trabajo en el que todos los trabajadores a lo largo de una semana, realizan las mismas tareas en las mismas condiciones de trabajo (Empresa 1)"

"El ámbito de intervención era una línea de producción en la que se desarrollan 4 tareas: pesado-ajuste, evacuado, encajado-paletizado y corte. Algunos trabajadores solo realizan la tarea de corte, lo que constituye un colectivo homogéneo, cortadores. El resto de trabajadoras rotan a diario en las tres tareas restantes, conformando un segundo colectivo homogéneo en el

²⁶ Sevilla MJ. "Informe de experiencias de ergonomía participativa con el Método ERGOPAR". Edita ISTAS con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, 2013.

ámbito de intervención, al que denominamos *pesado-ajuste/evacuado/encajado-paletizado (Empresa 3)*"

"Se decidió aplicar el método en dos líneas de envasado, la 8 y la 13. En concreto en la línea 8, se desarrollan 4 tareas que realizan trabajadores fijos de línea y trabajadores polivalentes. Los fijos de línea con jornada completa rotan a diario en las 4 tareas, por lo que tienen las mismas condiciones de trabajo y constituyen un colectivo homogéneo, fijos en línea 8. Sin embargo, los polivalentes solo realizan alguna de las tareas de la línea 8 durante 2 o 3 horas al día, y no siempre la misma (el resto de jornada están en otras líneas no incluidas en el ámbito de intervención), lo que nos lleva a excluirles en la cumplimentación del cuestionario (Empresa 2)".

3. Determinar el número de trabajadores que conforma cada colectivo homogéneo

Cada colectivo se compondrá por al menos 2 personas. Lo ideal es que esté formado por 4 o más. En el caso de que algún colectivo haya quedado reducido a un único trabajador (colectivo unipersonal), será necesario que el Grupo Ergo valore las siguientes opciones y tome una decisión al respecto:

- ▶ Excluirlo del estudio y valorar la posibilidad de aplicar otras herramientas y técnicas participativas en la mejora de sus condiciones de trabajo.
- ▶ Incluirlo en el estudio, informando al trabajador de su situación individual. En este caso, el trabajador debe prestar su consentimiento a continuar en el estudio, siendo consciente que la información que proporcione en el cuestionario, no será anónima. En el caso de aceptar:
 - Será necesario adaptar el desarrollo de la Tarea 10 de identificación de causas de exposición a factores de riesgo ergonómicos prioritarios para este colectivo unipersonal. Por ejemplo, el grupo podría invitar al trabajador a la sesión de identificación.
 - Para el desarrollo de la Tarea 13, búsqueda de medidas preventivas, es posible, que este trabajador individual desarrolle un puesto de trabajo que también realizan otros colectivos homogéneos con diferentes condiciones de trabajo. En este caso, el trabajador individual participará directamente en el círculo de prevención creado para el puesto de trabajo. Si no es así, se aprovechará la sesión de identificación de causas del grupo (Tarea 10) para que el trabajador invitado, proponga medidas preventivas.

4. Elaborar la lista de denominaciones de puestos de trabajo por colectivo homogéneo (puesto/colectivo) a incluir en la pregunta 5

Las denominaciones de los puestos de trabajo a incluir en el cuestionario, deben corresponderse con cada colectivo homogéneo creado. Los trabajadores del ámbito de intervención deben identificarse claramente, en uno de ellos.

▮ **Horario y contrato.**

La información a consensuar se corresponde con la pregunta 3 y 4 del cuestionario, respectivamente. Ambas preguntas pueden ser adaptadas por el grupo, eliminando respuestas. No se podrán modificar las opciones ni añadir otras nuevas. Aportará datos laborales de la muestra y de cada puesto de trabajo por colectivo homogéneo. La aplicación informática no permite el cruce de resultados de daños o factores de riesgo, según horario y contrato.

▮ **Sexo y edad.**

La información se corresponde con la pregunta 1 y 2 del cuestionario, respectivamente. Ambas preguntas pueden ser eliminadas a decisión del grupo. Respecto a la edad, el informe a generar solo mostrará la edad mínima, máxima y la media del total de la muestra y de cada puesto de trabajo por colectivo homogéneo. Respecto al sexo, el informe mostrará el porcentaje de mujeres y de hombres del total de la muestra, y de cada puesto de trabajo por colectivo homogéneo. El objetivo que se persigue con su eliminación es asegurar la confidencialidad de la información proporcionada a nivel individual, por ejemplo, en el caso de que solo haya 1 o 2 personas del mismo sexo. De todos modos, la aplicación informática no cruzará resultados de daños o factores de riesgo, por sexo o edad.

Preparación del cuestionario para su distribución

Antes de la distribución del cuestionario será necesario que el Grupo Ergo, defina con exactitud las siguientes cuestiones:

- ▮ **Trabajadores del ámbito de intervención a los que entregar el cuestionario para su cumplimentación.** El Grupo Ergo deberá decidir si excluye a alguno de los puestos/colectivos, justificando razonadamente su no consideración en el estudio (colectivo unipersonal) o en la cumplimentación del cuestionario (colectivos con jornada de 4 horas o menos).
- ▮ Salvo los colectivos excluidos, **todos los trabajadores que quieran voluntariamente completar el cuestionario deben tener la oportunidad de hacerlo.**
- ▮ Determinar el **número mínimo de cuestionarios a obtener por puesto/colectivo.** Se debe conseguir al menos, cuestionarios del 60% de los trabajadores, siendo éste el límite inferior. Lo ideal, es alcanzar un porcentaje de participación del 90% o superior.
- ▮ **Generar el cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños** desde la aplicación informática y preparar las copias necesarias.

Planificar la distribución, cumplimentación y recogida del cuestionario

Previamente a la distribución de los cuestionarios, el Grupo Ergo con ayuda del tutor concretará las acciones a realizar, designará a los encargados de su ejecución, qué comunicar, a quién, cómo se hará y cuándo. **Las acciones concretas a realizar son:**

- ▶ Campaña informativa sobre el cuestionario.
- ▶ Distribución del cuestionario y cumplimentación.
- ▶ Recogida de los cuestionarios.

Es importante que entre los miembros del grupo exista una **distribución equitativa de las acciones a desarrollar, en base a la dedicación, el perfil y rol asignado**, por lo que:

- ▶ La representación legal de los trabajadores como interlocutor (perfil) y comunicador (rol) debe asumir funciones en el desarrollo de la campaña informativa, y en la distribución y resolución de dudas en la cumplimentación.
- ▶ La representación de la empresa como interlocutor (perfil) y coordinador (rol) debe asumir funciones en la organización del trabajo y disponibilidad de recursos que permita el desarrollo de las acciones.
- ▶ El técnico en prevención de riesgos laborales (perfil) puede apoyar en la resolución de dudas durante la cumplimentación del cuestionario.
- ▶ El secretario (rol) se encargará de llevar el control de los cuestionarios recogidos.
- ▶ El tutor (perfil) orientará y guiará al Grupo Ergo en el diseño de la planificación.
- ▶ Todos los miembros del Grupo Ergo participarán en la campaña informativa, distribución y recogida del cuestionario, asumiendo acciones concretas.

La distribución del cuestionario debe ir precedida o acompañada de una **campaña informativa dirigida a los trabajadores del ámbito de intervención**. El objetivo de esta campaña es sensibilizar, concienciar e informar. Debe incluir al menos:

- ▶ Definición y objetivo del Método ERGOPAR.
- ▶ Objetivo del cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños.
- ▶ Informar de los motivos de exclusión del estudio o en la cumplimentación del cuestionario, de determinados puestos/colectivos del ámbito de intervención.
- ▶ Importancia de la cumplimentación del cuestionario para la obtención de resultados representativos de cada puesto/colectivo.
- ▶ Día, hora y lugar para su distribución y personas encargadas.
- ▶ Cumplimentación individual, anónima y voluntaria.
- ▶ Confidencialidad de los datos.
- ▶ Tratamiento de la información por parte del Grupo Ergo.
- ▶ Tipo de preguntas y respuestas.
- ▶ Importancia de responder a todas las preguntas en base a la denominación de puesto/colectivo, incluido en la pregunta 5 del cuestionario.
- ▶ Tiempo destinado a la cumplimentación (entre 10 y 15 minutos).
- ▶ Plazo de recogida y persona/s a la/s que entregarlo.
- ▶ Informar de que cuando se disponga de los resultados se entregará una **hoja informativa de resultados** en cada puesto/colectivo.

Lo ideal según el Método ERGOPAR es que para la campaña, toda esta información se incluya en una **hoja resumen**, que puede ser entregada y/o explicada a los trabajadores del ámbito de intervención mediante charlas breves durante la jornada laboral. En esta misma charla se podría distribuir el cuestionario, cumplimentarlo, resolver las dudas y finalmente recogerlo. De este modo, la inversión de tiempo no sería más de 40 minutos y se rentabilizaría considerablemente, agilizando el desarrollo

de esta tarea y asegurando una alta participación. El cómo y cuándo dependerá fundamentalmente de la capacidad de organización en la empresa y disponibilidad de recursos. Así, en la **distribución del cuestionario** el Grupo Ergo deberá tener en cuenta:

- La organización del trabajo, de tal forma que los trabajadores dispongan de tiempo para recibir la información referente a la campaña y sea posible, la distribución del cuestionario de manera ordenada.
- Su distribución previa al inicio del periodo vacacional preestablecido o predominante en la empresa. La percepción del daño y el riesgo es menor tras un largo periodo de recuperación o de descanso, como pueden ser las vacaciones.
- Que su distribución se realice cuando todo el personal del ámbito de intervención, se encuentre trabajando.

En **la cumplimentación**, cada trabajador solo rellenará un cuestionario referido al puesto de trabajo por colectivo homogéneo al que pertenezca, de los incluidos en la pregunta 5. Una vez cumplimentado, cada trabajador lo entregará a la persona designada por el Grupo Ergo. Es fundamental establecer mecanismos que garanticen el anonimato en la recogida del cuestionario (por ejemplo, en sobre cerrado o introducirlo en una urna).

La experiencia disponible demuestra que las charlas informativas con los trabajadores y la cumplimentación del cuestionario en la empresa con la asistencia de miembros del Grupo Ergo de la confianza de los trabajadores, como es el caso del delegado de prevención, optimizan la validez y calidad de la información recogida en los cuestionarios.

También será necesario que el Grupo Ergo designe a la persona o personas encargadas de **registrar los cuestionarios recogidos en la aplicación informática del método**. Esta función puede ser asumida por miembros del grupo, o personas externas al grupo y a la empresa. En cualquier caso, deberá asegurarse la confidencialidad de la información en el tratamiento de los datos facilitados.

Anexo 5. Cuestionario de factores de riesgo ergonómicos y daños

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y DAÑOS

Este cuestionario pretende identificar factores de riesgo ergonómicos y daños presentes en los puestos de trabajo seleccionados para su análisis. El cuestionario es **anónimo y voluntario** y el tratamiento de los datos realizado por los miembros del Grupo Ergo, **será confidencial**.

Por favor, **RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS** señalando con **X** la casilla correspondiente.

Fecha de cumplimentación: (día) / (mes) / (año)

DATOS PERSONALES Y LABORALES

1. Eres:

- | | |
|--------|--------------------------|
| Hombre | <input type="checkbox"/> |
| Mujer | <input type="checkbox"/> |

2. ¿Qué edad tienes?(años)

3. Tu horario es:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| Turno fijo de mañana | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de tarde | <input type="checkbox"/> |
| Turno fijo de noche | <input type="checkbox"/> |
| Turno rotativo | <input type="checkbox"/> |
| Jornada partida (mañana y tarde) | <input type="checkbox"/> |
| Horario irregular | <input type="checkbox"/> |

4. Tu contrato es:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| Indefinido | <input type="checkbox"/> |
| Eventual (temporal) | <input type="checkbox"/> |

5. Del siguiente listado de puestos de trabajo, marca EL PUESTO EN EL QUE TRABAJAS HABITUALMENTE (solo tienes que marcar un único puesto de trabajo al que te referirás al responder al cuestionario):

- | | |
|-------|--------------------------|
| _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> |
| _____ | <input type="checkbox"/> |

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este puesto?

Menos de 1 año	<input type="checkbox"/>
Entre 1 y 5 años	<input type="checkbox"/>
Más de 5 años	<input type="checkbox"/>

Habitualmente, ¿cuántas horas al día trabajas en este puesto?

4 horas o menos	<input type="checkbox"/>
Más de 4 horas	<input type="checkbox"/>

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL TRABAJO

6. Para cada zona corporal indica si tienes MOLESTIA O DOLOR, su FRECUENCIA, si te ha IMPEDIDO REALIZAR TU TRABAJO ACTUAL, y si esa molestia o dolor se han producido COMO CONSECUENCIA DE LAS TAREAS QUE REALIZAS EN EL PUESTO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

	¿Tienes molestia o dolor en esta zona?		¿Con qué frecuencia?		¿Te ha impedido alguna vez realizar tu TRABAJO ACTUAL?	¿Se ha producido como consecuencia de las tareas del PUESTO MARCADO?
	Molestia	Dolor	A veces	Muchas veces	SI	SI
 Cuello, hombros y/o espalda dorsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Espalda lumbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Codos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Manos y/o muñecas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL TRABAJO





Contesta a cada pregunta SIEMPRE EN RELACIÓN CON UNA JORNADA HABITUAL EN EL PUESTO DE TRABAJO MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5).

7. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Sentado (silla, taburete, vehículo, apoyo lumbar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De pie sin andar apenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escalera, rampa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De rodillas/en cuclillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumbado sobre la espalda o sobre un lado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de CUELLO/CABEZA?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
 Inclinar el cuello/cabeza hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Inclinar el cuello/cabeza hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Girar el cuello/cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)




9. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de ESPALDA/TRONCO?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?

		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
	Inclinar la espalda/tronco hacia delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inclinar la espalda/tronco hacia un lado o ambos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Girar la espalda/tronco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




10. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas de HOMBROS, MUÑECAS Y TOBILLOS/PIES?

Esta postura, ¿tienes que REPETIRLA cada pocos segundos, o MANTENERLA FIJA un tiempo?




		Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	La repito	La mantengo fija
	Las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Una o ambas muñecas dobladas hacia arriba o hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ejerciendo presión con uno de los pies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

11. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones con las MANOS?




	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 <p>Sostener, presionar o levantar objetos o herramientas con los dedos en forma de pinza</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Agarrar o sujetar con fuerza objetos o herramientas con las manos</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Utilizar de manera intensiva los dedos (ordenador, controles, botoneras, mando, calculadora, caja registradora, etc.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando estas acciones relacionadas con la exposición a VIBRACIONES y/o IMPACTOS?

	Nunca/ Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
 <p>Trabajar sobre superficies vibrantes (asiento de vehículo, plataforma o suelo vibrante, etc.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Utilizar herramientas y máquinas de impacto o vibrantes (taladro, remachadora, amoladora, martillo, grapadora neumática, etc.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Utilizar la mano (el pie o la rodilla) como martillo, golpeando de forma repetida</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

13. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE MÁS DE 3KG EN TOTAL. Responde en relación a cada una de las tres acciones.

<p>LEVANTAR MANUALMENTE, objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos<input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas<input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas<input type="checkbox"/> Más de 4 horas	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia levantas son de:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg<input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg<input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg<input type="checkbox"/> Más de 25kg
<p>TRANSPORTAR MANUALMENTE objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos<input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas<input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas<input type="checkbox"/> Más de 4 horas	<p>Los PESOS que con mayor frecuencia transportas son de:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Entre 3 y 5kg<input type="checkbox"/> Entre 5 y 15kg<input type="checkbox"/> Entre 15 y 25kg<input type="checkbox"/> Más de 25kg
<p>EMPUJAR Y/O ARRASTRAR MANUALMENTE o utilizando algún equipo (carretilla, transpaleta, carro,...) objetos, herramientas, materiales de MÁS DE 3KG</p> 	<p>¿Durante CUÁNTO TIEMPO tienes que trabajar realizando esta acción?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nunca/Menos de 30 minutos<input type="checkbox"/> Entre 30 minutos y 2 horas<input type="checkbox"/> Entre 2 y 4 horas<input type="checkbox"/> Más de 4 horas	<p>Señala si habitualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para iniciar el empuje y/o arrastre<input type="checkbox"/> Tienes que hacer mucha fuerza para desplazar la carga<input type="checkbox"/> La zona donde tienes que poner las manos al empujar y/o arrastrar no es adecuada (muy alta, muy baja, difícil de agarrar, etc.)<input type="checkbox"/> Tienes que caminar más de 10 metros empujando y/o arrastrando la carga<input type="checkbox"/> Tienes que empujar y/o arrastrar la carga cada pocos segundos

RECUERDA: TODAS LAS PREGUNTAS SE REFIEREN AL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)

14. En general, ¿cómo valorarías las EXIGENCIAS FÍSICAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5)?

- Muy bajas
- Bajas
- Moderadas
- Altas
- Muy altas

15. En relación a las POSTURAS Y ACCIONES PROPIAS DEL PUESTO DE TRABAJO QUE HAS MARCADO EN LA PRIMERA PÁGINA DEL CUESTIONARIO (Pregunta 5), ¿cuáles piensas que afectan más a tu SALUD Y BIENESTAR?

Indica cualquier otra CUESTIÓN, COMENTARIO U OBSERVACIÓN que consideres de interés en relación con los temas tratados en el cuestionario:

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

Para entregar el cuestionario completo, sigue las indicaciones que te haya dado la persona de contacto en el Grupo Ergo.

Si quieres comentar cualquier otra cuestión relacionada con esta encuesta puedes ponerte en contacto con **la/s persona/s designada/s en el Grupo Ergo:**

.....
.....

- ▶ Tu participación respondiendo a este cuestionario es totalmente voluntaria. No tienes que completarlo si no quieres.
- ▶ El cuestionario es anónimo y se completa individualmente.
- ▶ Puedes cumplimentarlo en 10-15 minutos.
- ▶ Con el cuestionario, el Grupo Ergo pretende conocer y recoger tu opinión y percepciones acerca de las molestias y dolores musculoesqueléticos a consecuencia del trabajo, y la exposición a factores de riesgo ergonómicos durante el desarrollo de las tareas habituales del puesto de trabajo, que has marcado en la pregunta 5 del cuestionario.
- ▶ La información facilitada formará parte de un informe de resultados que mostrará los factores de riesgo ergonómicos y daños prioritarios en cada puesto de trabajo identificado en la pregunta 5 del cuestionario.
- ▶ Toda la información recogida será tratada por el Grupo Ergo garantizando la confidencialidad de los datos.