



## Curso en: **MÉTODOS DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA**

Los trastornos músculo esqueléticos de origen laboral constituyen una de las principales causas de enfermedad relacionada con el trabajo. Los métodos de evaluación ergonómica permiten identificar y valorar los factores de riesgo asociados a los trastornos músculo esqueléticos presentes en los puestos de trabajo para, posteriormente, en base a los resultados obtenidos, plantear opciones de rediseño que reduzcan el riesgo y lo sitúen en niveles aceptables de exposición para el trabajador. Este curso capacitará a los profesionales del área para llevar a cabo la evaluación ergonómica de puestos de trabajo, para ello se abordarán los métodos para la identificación de factores de riesgo más ampliamente refrendados por la comunidad científica, y utilizados habitualmente por los ergónomos como herramientas de evaluación. Los métodos que se describen permiten evaluar el riesgo asociado a la adopción de posturas forzadas (RULA, REBA, OWAS), al manejo de cargas (ecuación de NIOSH, MAC, INSHT), a la realización de movimientos repetitivos (JSI, OCRA).

El curso capacita al participante para llevar a cabo la evaluación avanzada de puestos de trabajo desde el punto de vista ergonómico.

### **DIRIGIDO A**

Profesionales de las áreas las ciencias de la salud, ingenierías y ciencias administrativas y otras que se relacionan con la productividad y la salud en el trabajo.

## OBJETIVO

Generar capacidades en los participantes, para identificar, analizar y valorar el riesgo ergonómico en los lugares de trabajo.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al término del programa los participantes tendrán los enfoques, habilidades y herramientas para:

- Conocer los principales trastornos músculo-esqueléticos derivados de la actividad laboral.
- Analizar los factores de riesgo presentes en un puesto y seleccionar el método de valoración adecuado.
- Conocer los principales métodos de evaluación ergonómica para el análisis de la carga postural.
- Conocer los principales métodos de evaluación ergonómica para el análisis de la repetitividad de movimientos.
- Conocer los principales métodos de evaluación ergonómica para el análisis del manejo manual de cargas.
- Discriminar el ámbito y la aplicabilidad de los métodos de valoración a cada caso.

## METODOLOGÍA

La metodología a aplicar, se caracteriza por ser dinámica, ágil, interactiva, con un intercambio continuo de ideas, interpretaciones de los contenidos programáticos, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Exposiciones dialogadas.
- Casos de estudio.
- Prácticas.
- Lecturas y trabajos.

## PLAN DE ESTUDIOS

### • Introducción a los Riesgos Ergonómicos

- o Los riesgos ergonómicos: conceptualización, tipos de riesgos, la gestión de riesgos en las empresas.
- o Identificación y evaluación inicial de riesgos.
- o Principios de la evaluación ergonómica de los puestos de trabajo: metodologías, variables de evaluación, procesos de aplicación de los diferentes métodos.
- o Introducción a los métodos de evaluación ergonómica.

### • Métodos de Evaluación de la Carga Postural

- o La postura laboral y sus variables: biomecánica de la postura, carga postural, factores de riesgo en la postura.
- o Introducción a los métodos de evaluación de la carga postural.
- o El método RULA (Rapid Upper Limb Assessment): descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.
- o El método REBA (Rapid Entire Body Assessment): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.
- o El método OWAS (Ovako Working Analysis System): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.

### • Evaluación de la Manipulación de Cargas

- o Introducción a los métodos de evaluación del riesgo derivado de la manipulación manual de cargas.
- o La ecuación de NIOSH): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.
- o El método MAC (Manual Handling Assessment Charts): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.
- o El método INSHT.

### • Evaluación de la Repetitividad de Movimientos

- o Los métodos de evaluación ergonómica para el análisis de la repetitividad.
- o El método JSI (Job Strain Index): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.
- o El método OCRA): Descripción del método, principios, metodología de aplicación, ejercicios prácticos.



## CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

**Duración:** 20 horas presenciales.

**Titulación:** Al cumplir con los requisitos académicos de aprobación de los módulos el(la) participante obtendrá el certificado de "Curso de Capacitación en Métodos de Evaluación Ergonómica".

Solicite al contacto regional información actualizada, referida a precio, descuentos, planes de pago, resumen de la experiencia del plantel docente, horarios, cronograma tentativo y proceso de inscripción.



**Reservas: [www.upb.edu/registro](http://www.upb.edu/registro)**



Patrocinada por:



**Mari Isela Zambrana**

675 88819

[mzambrana@upb.edu](mailto:mzambrana@upb.edu)

Av. Los Cusis 2090 entre Alemana y Beni

**CONTACTO NACIONAL:**

60370200

[capacitacionempresarial@upb.edu](mailto:capacitacionempresarial@upb.edu)

UPB Capacitación Empresarial

[www.upb.edu/ceu](http://www.upb.edu/ceu)