

# La UPRL informa: campaña maternidad (III)



## MATERNIDAD III: CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS

El área de Ergo/IBM del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), conjuntamente con las mutuas Unión de Mutuas y Muvale, han desarrollado una publicación [“Requisitos ergonómicos para la protección a la maternidad en tareas con carga física”](#) en el que se incluye un cuestionario de evaluación para detectar factores de riesgo ergonómico. Este tipo de riesgos no influye durante la lactancia.

El siguiente cuestionario solo trata de los riesgos ergonómicos que pueden afectar durante el embarazo, existiendo muchos otros factores higiénicos o de seguridad que también pueden afectar a la mujer trabajadora embarazada o al feto. Puede consultarlos en el [Procedimiento de Protección a la función reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo de la Universidad de Zaragoza](#).

Este cuestionario puede servir como información para que la propia trabajadora pueda identificar alguno de estos riesgos en su trabajo, y lo trasmita al técnico que está actualizando la evaluación de riesgos con motivo de su embarazo, tras la comunicación del mismo a la UPRL, rellenando el [formulario de la página web](#).

No todos los factores de riesgo del cuestionario tienen por qué provocar un riesgo importante en la trabajadora o el feto, pero sí que pueden ser factores de disconfort conforme avancen las semanas de gestación.

### Instrucciones

Este cuestionario contiene ítems relacionados con las demandas físicas de las tareas, condiciones del entorno y de la organización del trabajo que pueden implicar riesgos para la madre y/o el feto. Pueden existir más factores de riesgo ergonómico en su puesto de trabajo. Por este motivo se ha incluido en el cuestionario un campo de observaciones para que los indique.

Se trata de criterios aplicables a mujeres sanas, que presentan embarazos sin complicaciones médicas ni obstétricas. En sus contestaciones debe considerar la situación más habitual y/o más desfavorable.

Además, se recomienda evitar estos factores de riesgo desde el inicio del embarazo, aunque es especialmente importante su control a partir de la semana 20 de la gestación.



# La UPRL informa: campaña maternidad (III)



## CUESTIONARIO FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

¿Cómo calificaría el esfuerzo físico de su trabajo (asociado a posturas, movimientos, 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

1. ¿Se requiere estar de pie >1 hora seguida en una posición fija, sin desplazarse?
2. ¿Se requiere estar de pie >4 horas/día, en una posición fija o combinada con desplazamientos?
3. ¿Se requiere flexión >20°, inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco, de manera sostenida (>1 minuto seguido) o repetida (>2 veces/minuto)?
4. ¿Se requiere flexión del tronco >60°, con una frecuencia >10 veces/hora?
5. ¿Se requiere estar de rodillas o en cuclillas?
6. ¿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?
7. ¿Se requiere estar sentada >2 horas seguidas?
8. Estando sentada, ¿las piernas cuelgan del asiento y los pies no tienen apoyo?
9. Estando sentada, ¿no existe un apoyo adecuado del tronco en un respaldo?
10. Estando sentada, ¿no hay suficiente espacio para mover cómodamente las piernas debajo de la superficie de trabajo?

# La UPRL informa: campaña maternidad (III)



## Manipulación manual de cargas

---

- 11. ¿Se requiere manejar pesos mayores que el PESO ACEPTABLE?   
(calcular el PESO ACEPTABLE mediante la ficha que se adjunta)
- 12. ¿Se requiere realizar fuerzas de empuje o arrastre >10 Kg?
- 13. Estando sentada, ¿se requiere manejar pesos >3 kg o aplicar una fuerza considerable?

## Condiciones del entorno

---

- 14. ¿Se requiere trabajar en superficies elevadas (escalera de mano, plataforma, etc.)?
- 15. ¿Se requiere desplazarse sobre superficies inestables, irregulares o resbaladizas (suelos con obstáculos, aberturas, deslizantes, etc.)?
- 16. ¿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 del trabajo

---

- 17. ¿Se requiere trabajar >40 horas/semana?
- 18. ¿Se requiere trabajo nocturno, de manera habitual o rotatoria?
- 19. ¿Se requiere trabajar con un ritmo impuesto, sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas?

## Observaciones

---

.....

.....

.....

# La UPRL informa: campaña maternidad (III)

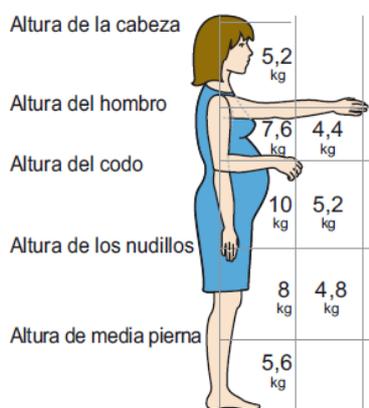


**MAZ**

**suma**  
Internautal

## Peso aceptable. Ficha de recogida de datos

Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación



kg

Desplazamiento vertical

DESPLAZAMIENTO VERTICAL	FACTOR DE CORRECCIÓN
Hasta 25 cm	1
Hasta 50 cm	0,91
Hasta 100 cm	0,87
Hasta 175 cm	0,84
>175 cm	0

Giro del tronco

GIRO DEL TRONCO	FACTOR DE CORRECCIÓN
Sin giro	1
Poco girado (hasta 30°)	0,9
Girado (hasta 60°)	0,8
Muy girado (90°)	0,7

Agarre de la carga

AGARRE DE LA CARGA	FACTOR DE CORRECCIÓN
Agarre bueno	1
Agarre regular	0,95
Agarre malo	0,9

Frecuencia y duración

FRECUENCIA DE MANIPULACIÓN	DURACIÓN DE LA MANIPULACIÓN		
	≤ 1 h/día	>1 h y ≤ 2 h	>2 h y ≤ 8 h
FACTOR DE CORRECCIÓN			
1 vez cada 5 minutos	1	0,95	0,85
1 vez/minuto	0,94	0,88	0,75
4 veces/minuto	0,84	0,72	0,45
9 veces/minuto	0,52	0,30	0,00
12 veces/minuto	0,37	0,00	0,00
>15 veces/minuto	0,00	0,00	0,00

PESO ACEPTABLE =  Peso teórico recomendado (\*) x  Despl. vertical (\*) x  Giro (\*) x  Agarre (\*) x  Frecuencia y duración (\*) =  PESO ACEPTABLE kg

(\*) Factor de corrección