



Cómo se llama / DENOMINACIÓN

CHECKLIST OCRA (Occupational Repetitive Action)

ISO 11228-3:2007. MANUAL HANDLING-PART 3: MANEJO DE CARGAS BAJAS EN ALTA FRECUENCIA. Método 1.
UNE-EN 1005-5:2007. SEGURIDAD DE LAS MÁQUINAS. COMPORTAMIENTO FÍSICO DEL SER HUMANO. PARTE 5: EVALUACIÓN DEL RIESGO POR MANIPULACIÓN REPETITIVA DE ALTA FRECUENCIA.



En qué se centra / CATEGORÍA

EVALUACIÓN ERGONÓMICA ASOCIADA A MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE LOS MIEMBROS SUPERIORES.



Quién lo desarrolla y/o promueve / ORGANIZACIÓN

Propuesto por Colombini D, Occhipinti E, Grieco A, en el libro *Risk Assessment and Management of Repetitive Movements and exertions of upper limbs* (Evaluación y gestión del riesgo por movimiento y esfuerzos repetitivos) bajo el título "A check-list model for the quick evaluation of risk exposure (OCRA index)", publicado en 2000. Con posterioridad sus recomendaciones han servido para desarrollar la evaluación sencilla incluida en la **UNE 1005-5:2007** y en la **ISO 11228-3:2006**.



Cuál es su objetivo / OBJETIVO DEL MÉTODO

Se centra en el estudio de los miembros superiores del cuerpo, permitiendo prevenir problemas tales como la tendinitis en el hombro y en la muñeca o el síndrome del túnel carpiano*, descritos como trastornos musculoesqueléticos más frecuentes a consecuencia de los movimientos repetitivos.

Permite:

- Realizar una evaluación rápida y sencilla del riesgo asociado a movimientos repetitivos de los miembros superiores.
- Analizar el riesgo asociado a una tarea o a un conjunto de tareas, evaluando tanto el riesgo intrínseco de la tarea como la exposición del trabajador y la trabajadora que las desarrolla.
- Obtener un resultado básico de valoración del riesgo que permite intervenir sobre lo más urgente y planificar estudios detallados.



Qué sabemos de él / DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO

Es una herramienta simplificada derivada del Método OCRA desarrollado por los mismos autores (OCRA index). Es un método abreviado o semidetallado que permite, con menor esfuerzo, obtener un resultado básico de valoración del riesgo por movimientos repetitivos de miembros superiores. Es considerado la herramienta más adecuada para realizar una primera evaluación del riesgo.

- El concepto de puesto que considera es el equivalente a tarea y/o espacio físico donde la persona está toda la jornada o rota con otras tareas o espacios físicos.
- Si fuese necesario ampliar el análisis, la norma propone la utilización del Método OCRA.
- Es de aplicación en la manipulación repetida de objetos de menos de 3 kg.
- Evalúa el riesgo de exposición en el total de la jornada diaria (como conjunto de puestos).
- Califica de inaceptables las condiciones de trabajo en puestos eminentemente dinámicos cuyos periodos de trabajo excedan de 60 minutos sin tiempo de recuperación. Debe haber al menos una pausa de 10 minutos por cada hora de trabajo.
- **Considera la intensidad del esfuerzo, su duración en la jornada de trabajo y la frecuencia de repetición.**



Para qué sirve / SITUACIONES DE RIESGO QUE CONSIDERA

Los miembros superiores que considera son el hombro, codo, muñecas y manos, evaluando por separado las extremidades de derecha e izquierda, destacando el valor de la parte más implicada en la acción o la más desfavorable.

Los factores que considera la metodología son los siguientes:

- La duración real o neta del movimiento repetitivo.
- Los periodos de recuperación o de descanso permitidos en el puesto.
- La frecuencia de las acciones requeridas.
- La duración y tipo de fuerza ejercida (mediante la **escala de Borg que debe completar el trabajador o la trabajadora**).
- La postura de los hombros, codos, muñecas y manos adoptada durante la realización del movimiento.
- La existencia de los factores de riesgo complementarios tales como la utilización de guantes, presencia de vibraciones, exposición al frío, tareas de precisión, el ritmo de trabajo, etc.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: EI 2017/0002



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



istas





Quién puede aplicarlo / FORMACIÓN MÍNIMA REQUERIDA

Técnico o técnica superior en prevención de riesgos laborales, especialista en ergonomía.



Cómo se realiza el análisis / MODO DE APLICARLO

Se dan distintos escenarios en la valoración del riesgo. Se muestran a continuación ordenados de menor a mayor "complejidad":

1. Riesgo intrínseco de una tarea, es decir, el riesgo que implica el desarrollo de la tarea independientemente de las características particulares del trabajador o la trabajadora.
2. Riesgo asociado a un trabajador o trabajadora que desarrolla una única tarea.
3. Riesgo intrínseco asociado a un conjunto de tareas desarrolladas en la jornada.
4. Riesgo asociado a un trabajador o trabajadora que rota en un conjunto de tareas, al menos una vez cada hora o menos.

La siguiente fórmula ilustra el **cálculo necesario para la obtención del índice Checklist OCRA**.

$$\text{Índice Checklist OCRA} = \left(\text{Factor de recuperación} + \text{Factor de frecuencia} + \text{Factor de fuerza} + \text{Factor de postura} + \text{Factores adicionales} \right) * \text{Multiplicador de duración}$$

Información adicional: el INSST publicó en 2012 la aplicación xls V1.2 actualizada y gratuita.



Qué se obtiene / RESULTADOS QUE SE OBTIENEN

Dependiendo de la puntuación del Índice Checklist OCRA, el método clasifica el riesgo como óptimo, aceptable, muy ligero, ligero, medio o alto. Salvo en el caso de riesgo óptimo o aceptable, propone acciones tales como realizar un nuevo análisis o mejora del puesto (riesgo muy ligero), o la necesidad de supervisión médica y entrenamiento (riesgos ligero, medio o alto).

Las puntuaciones van desde <7,5 a más de 22,5. A partir de 7,6 el riesgo es incierto.

Índice Checklist OCRA	Color	Nivel de riesgo	Acción sugerida
Hasta 7,5	Verde	Aceptable	No se requiere
Entre 7,6 y 11	Amarillo	Muy leve o incierto	Se recomienda mejora del puesto y/o nuevo análisis
Entre 11,1 y 14	Rojo suave	No aceptable. Nivel leve	Se recomienda mejora del puesto, supervisión médica y entrenamiento
Entre 14,1 y 22,5	Rojo fuerte	No aceptable. Nivel medio	Se debe mejorar el puesto, supervisión médica y entrenamiento
Más de 22,5	Morado	No aceptable. Nivel alto	Requiere la mejora inmediata del puesto, supervisión médica y entrenamiento



Cuáles son sus principales limitaciones / CARENCIAS

- No es aplicable a movimientos repetitivos de cuello, espalda y miembros inferiores.
- Da mucha importancia a los **"tiempos de recuperación"** (pausas, descansos...) como medida organizativa para reducir el tiempo de exposición al riesgo, si lo comparamos con la eficacia de otras medidas técnicas posibles.
- Es un método menos exigente que el Método OCRA.
- **No exige ningún tipo de participación por parte de la trabajadora o el trabajador expuesto al riesgo, salvo la observación directa por parte del personal técnico y la calificación del esfuerzo percibido (escala de Borg) a la que deberá responder la persona o personas que desarrollan las tareas evaluadas.**
- **No realiza ninguna distinción según sexo y edad de los trabajadores y las trabajadoras que desempeñan el puesto analizado.**



Y en la práctica / EN TU EMPRESA

Si como trabajador y trabajadora o como representante legal, la empresa o el propio servicio de prevención de riesgos Laborales te proponen aplicar el Checklist OCRA, debes estar alerta. Valora y pide asesoramiento en tu sindicato ya que, como has visto, tiene limitaciones y es posible que no sea el método más adecuado para evaluar los movimientos repetitivos de determinadas zonas corporales. Si el riesgo por repetitividad es evidente y existen indicadores de salud que así lo manifiestan, puede ser más interesante mejorar directamente las condiciones de trabajo para luego comprobar, mediante este método u otro, la eficacia de las medidas preventivas implementadas.





Por si quieres saber más / REFERENCIAS PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

- Tareas repetitivas I: Identificación de los factores de riesgo para la extremidad superior. INSST.
- Tareas repetitivas II: Evaluación del riesgo para la extremidad superior. INSST.
- Diego-Mas, José Antonio. Evaluación del riesgo por movimientos repetitivos mediante el Check List OCRA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2015.
- Métodos de evaluación elaborados por el INSST a partir de métodos estandarizados. Aplicación xls para la evaluación del riesgo del trabajo repetitivo.
- NTP 629. Movimientos repetitivos: métodos de evaluación. Método OCRA: actualización. INSST.

* Puedes encontrar la definición de los términos subrayados con una línea de puntos en el glosario del área de formación e información del portal web "Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes".

