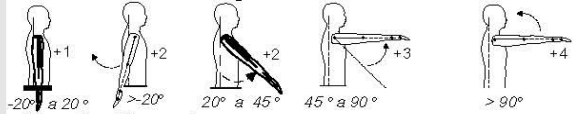


Método R.U.L.A. Hoja de Campo

A. Análisis de brazo y muñeca

Paso 1: Localizar la posición del brazo

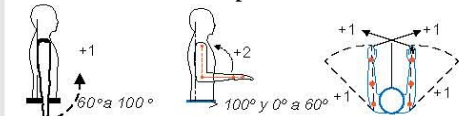


Paso 1a: Corregir ...

Si el hombro está elevado: +1
Si el brazo está abducido (separación del cuerpo): +1
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

Calificación brazos =

Paso 2: Localizar la posición del antebrazo

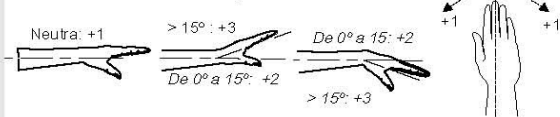


Paso 2a: Corregir...

Si el brazo está trabajando y cruza la línea media del cuerpo: +1
Si el brazo despegado del cuerpo: +1

Calificación antebrazos =

Paso 3: Localizar la posición de muñeca



Paso 3a: Corregir...

Si la muñeca está doblada por la línea media: +1

Calificación final muñeca =

Paso 4: Giro de muñeca

Si la muñeca está en el rango medio de giro = 1

Si está girada próxima al final del rango de giro = 2

Puntuación giro muñeca =

Paso 5: Localizar puntuación postural en tabla A

Utilizar valores de pasos 1, 2, 3 y 4 para localizar puntuación postural en la tabla A

Puntuación postural A =

Paso 6: Añadir puntuación utilización muscular

Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 10 minutos) o si sucede repetidamente la acción 4 veces/minuto o más: +1

Punt. uso muscular =

Paso 7: Añadir puntuación de la fuerza/carga

Si la carga < 2 kg (intermitente): +0
Si es de 2 kg a 10 kg (intermitente): +1
Si es de 2 kg a 10 kg (estático o repetido): +2
Si es una carga > 10 Kg (repetido o súbita): +3

Puntuación fuerza/carga =

Paso 8: Localizar fila en tabla C

La puntuación total del análisis brazo/muñeca se emplea para situarla en la fila de la tabla C

Puntuación final muñeca y brazo =

CALIFICACIÓN

Tabla A

Brazo	Ante-brazo	Muñeca							
		1		2		3		4	
		Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca	Giro Muñeca
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	2	3	3	3	4	4
2	1	2	2	2	3	3	3	4	4
	2	2	2	2	3	3	3	4	4
	3	2	3	3	3	3	4	4	5
3	1	2	3	3	3	4	4	5	5
	2	2	3	3	3	4	4	5	5
	3	2	3	3	3	4	4	5	5
4	1	3	4	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	3	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	7	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

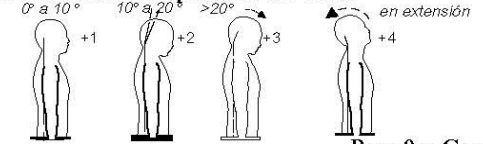
Tabla C

	1	2	3	4	5	6	7+	
1	1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	3	4	4	5	5
3	3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	6	7	7
6	4	4	5	6	6	6	7	7
7	5	5	6	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7	7

Puntuación Final

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

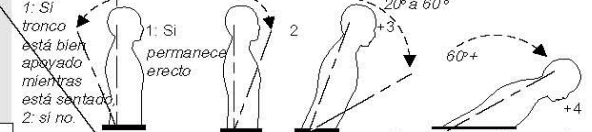
Paso 9: Localizar la posición del cuello



Paso 9a: Corregir...

= Puntuación final cuello Si hay rotación: +1; Si hay inclinación lateral: +1

Paso 10: Localizar posición tronco



Paso 10a: Corregir...

= Puntuación final tronco Si hay torsión: +1; Si hay inclinación lateral: +1

Paso 11: Piernas

= Puntuación final piernas Si piernas y pies apoyados y equilibrados: +1 Si no: +2

Tabla B

Cuello	TRONCO														
	1		2		3		4		5		6				
	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas	Piernas				
1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
2	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	7	7
3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	7
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	7	7	7	8	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Paso 12: Buscar puntuación postural en Tabla B

Usar valores de 9, 10 y 11 para localizar calificación postural en Tabla B
= Punt. Postura B

Paso 13: Añadir puntuación uso muscular

= Puntuación uso muscular Si es postura principalmente estática o si la acción 4/minuto o más: +1

Paso 14: Añadir puntuación de fuerza/carga

= Puntuación fuerza/carga Si la carga < 2 kg (intermitente): +0 Si es de 2 kg a 10 kg (intermitente): +1 Si es de 2 kg a 10 kg (estática o repetida): +2 Si es > 10 kg (repetida o súbita): +3

Paso 15: Localizar columna en Tabla C

= P. Final cuello, tronco, pierna La puntuación obtenida en el análisis cuello/tronco y pierna se utiliza para encontrar la columna en Tabla C

Empresa: _____ Fecha: _____
Referencia: _____ Puesto/Sección: _____ Técnico: _____

Puntuación FINAL: 1 ó 2 = Aceptable; 3 ó 4 ampliar estudio; 5 ó 6 ampliar el estudio y modificar pronto; 7 estudiar y modificar inmediatamente