

INFORME - Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)

Evaluación postural en puestos de oficina, evalúa de forma rápida los riesgos posturales en puestos de oficina que utilizan equipos con pantallas de visualización (ordenadores). Se basa en la observación de la postura adoptada y proporciona una valoración numérica.

Puntuación final del método ROSA:

6

Los autores del método establecen el valor igual a 5 o superior como nivel de acción, que indica la necesidad de realizar cambios inmediatos en el puesto de trabajo. En ningún caso el método sugiere que no exista riesgo alguno cuando la puntuación es inferior a 5, sino que el riesgo es menor. Este nivel de acción puede resultar útil en la planificación de la actividad preventiva correspondiente, de forma que debería priorizarse la intervención ergonómica (realización de análisis y estudios más detallados, aplicación de medidas y realización de cambios en el puesto de trabajo, etc.) en aquellos casos con una puntuación de 5 o superior.

Respecto la altura del asiento, un asiento demasiado alto podría causar una compresión de los vasos sanguíneos, una tendencia a sentarse en el borde de la silla y un aumento de la actividad de los músculos de la parte baja de la espalda, así como disminuir el apoyo de los pies en el suelo. Por la otra, un asiento demasiado bajo podría causar una presión excesiva bajo los glúteos, así como una rotación espinal y pélvica que afecte a la curvatura de la columna lumbar.

Respecto los reposabrazos de la silla, éstos contribuyen al confort de los usuarios y favorecen la disminución de la carga estática en los hombros y en los brazos. Si bien los autores del método consideran la existencia de reposabrazos como postura de referencia, el RD 488/1997 no obliga a su uso.

Respecto el respaldo de la silla, el apoyo lumbar ayuda a mantener la curva lordótica natural. La ausencia de este podría favorecer un aumento en la tensión de los ligamentos, los tendones y los músculos de la espalda.

Respecto la pantalla, las situaciones en las que su borde superior está situado tanto por encima como por debajo de la línea de visión horizontal suelen asociarse a una mayor actividad muscular del cuello, debido a la extensión y a la flexión que, respectivamente, estas implican.

Respecto el ratón, debería estar ubicado en el mismo plano horizontal que el teclado y alineado con el hombro para, de esta forma, evitar tensiones en el hombro y elevaciones del brazo. Análogamente, también deben evitarse puntos de presión o de tensión en el agarre del ratón.

Datos de partida

Datos del centro y del trabajador

Nombre del trabajador:

a

Nota: El INSST no garantiza la representatividad de los datos en la situación real del trabajo puesto que desconoce cómo se han obtenido, si los equipos son adecuados y si están correctamente calibrados, etc. Copyright. ©INSST. [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo](#) España. Informe creado con versión: 84.

Nombre de la empresa:

a

Fecha:

16/10/2024

Puesto:

a

Tiempo de uso diario

Tiempo de uso diario:

- Uso continuo durante más de una hora, o durante más de 4 horas diarias.

Silla de trabajo: Altura del asiento

Puntuación inicial

Postura con desviación: asiento bajo, rodillas <90°

Criterios adicionales

- Altura no regulable

Silla de trabajo: Profundidad del asiento

Puntuación inicial

Postura neutra: 8 cm entre borde y pierna

Criterios adicionales

- Profundidad no regulable

Silla de trabajo: Reposabrazos

Puntuación inicial

Postura con desviación: codos altos (hombros encogidos) o bajos (codos sin apoyar)

Criterios adicionales

- No regulables

Silla de trabajo: Respaldo

Puntuación inicial

Postura con desviación: no hay apoyo lumbar o apoyo inadecuado

Criterios adicionales

- Respaldo no regulable

Teléfono

Puntuación inicial

Postura neutra: cuello recto (1 mano, manos libres)

Pantalla

Puntuación inicial

Postura neutra: pantalla a 40-75 cm, y a la altura de los ojos

Criterios adicionales

- Reflejos en pantalla

Ratón

Puntuación inicial

Nota: El INSST no garantiza la representatividad de los datos en la situación real del trabajo puesto que desconoce cómo se han obtenido, si los equipos son adecuados y si están correctamente calibrados, etc. Copyright. ©INSST. [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo](#) España. Informe creado con versión: 84.

Postura neutra: ratón alineado con el hombro

Criterios adicionales

- Ratón pequeño agarre en pinza

Teclado

Puntuación inicial

Postura neutra: muñeca recta, hombros relajados

Criterios adicionales

- Soporte teclado no ajustable