



# Trabajo

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

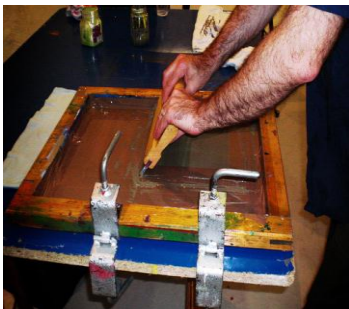
Guía básica de  
autodiagnóstico en  
Ergonomía para  
**CENTROS  
COMERCIALES**

R.M. N° 375-2008-TR, NORMA BÁSICA  
DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE  
EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO



*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## **GUÍA BÁSICA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES**

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VENTA DE PRENDAS DE VESTIR</b>                                                   | <b>TRABAJOS ELÉCTRICOS</b>                                                           | <b>MANIPULACIÓN DE HERRAMIENTAS MANUALES</b>                                          |
|    |    |    |
| <b>VENTA DE CARNE</b>                                                               | <b>VENTA DE PESCADOS Y MARISCOS</b>                                                  | <b>VENTA DE FRUTAS</b>                                                                |
|  |  |  |
| <b>VENTA DE PANES Y PASTELERÍA</b>                                                  | <b>ATENCIÓN EN CAJA</b>                                                              | <b>ALMACENES</b>                                                                      |
|  |  |  |

**R.M. N° 375-2008-TR, NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE  
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO**

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

Ministra de Trabajo y Promoción del Empleo  
**Dra. Teresa Nancy Laos Cáceres**

Viceministra de Trabajo y Promoción del Empleo  
**Dra. Sylvia Elizabeth Cáceres Pizarro**

Director General de Derechos Fundamentales y Seguridad y Salud en el Trabajo  
**Dr. Edgardo Sergio Balbín Torres**

Directora de Seguridad y Salud en el Trabajo  
**Dra. Neucy Alida Cuadros Vilca**

Colaboradores:

- Ing. Flavio Ventura Silva, Profesional de la Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo – DGDFSST.
- Ing. Rocío Beraún Laveriano, Profesional de la Secretaría Técnica del Consejo Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo – DGDFSST.
- Srta. Adriana Evelyn Ponce Santiago, Practicante de la Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo – DGDFSST.

Lima, diciembre de 2013

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## INDICE

I. PRESENTACIÓN

II. BASE LEGAL

III. OBJETIVOS

IV. GLOSARIO DE TÉRMINOS

V. FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO EN CENTROS COMERCIALES

VI. RIESGOS ASOCIADOS Y PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN  
CENTROS COMERCIALES

VII. CONCLUSIONES

VIII. RECOMENDACIONES

ANEXO N° 1

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## **I. PRESENTACIÓN**

En los Centros Comerciales, los riesgos en el trabajo representan serios problemas en la salud de los trabajadores, de los cuales uno de los factores preponderantes en este aspecto, son causados por riesgos disergonómicos no controlados que dificultan el alcance de los logros esperados por el empleador en cuanto a seguridad, salud del trabajador y productividad.

Por otra parte, sabemos que el recurso más importante en el centro laboral es el trabajador, y si él no responde con todas sus capacidades y competencias requeridas, poco se podrá esperar de los mismos.

En ese sentido, consideramos que los empleadores de todos los centros laborales como es el caso de los Centros Comerciales, deben impulsar acciones de control de sus riesgos dentro de los que se encuentran los disergonómicos, para este caso en particular, deben adaptar de forma continua las condiciones del trabajo al trabajador.

Bajo este enfoque, sugerimos a los empleadores que aún no tienen sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo debidamente implementados, partan de un estudio de “Línea Base en Ergonomía” mediante el cual podrán tomar conocimiento pleno del estado situacional de su organización sobre este tema, a fin de implementar las medidas que correspondan de las deficiencias detectadas.

Con este fin, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, ha preparado la presente “Guía Básica de Autodiagnóstico en Ergonomía para Centros Comerciales”, que está compuesta por preguntas relacionadas a los requerimientos de la norma aplicable (R.M. N° 375-2008-TR; Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico), y por listados de riesgos asociados con sus correspondientes medidas preventivas en calidad de propuesta que no necesariamente debe aplicarse, salvo previa evaluación.

**Dirección General de Derechos Fundamentales y  
Seguridad y Salud en el Trabajo**

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## **II. BASE LEGAL**

- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
- D.S. N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
- R.M N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico

## **III. OBJETIVOS**

### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Facilitar al Empleador a través de la presente herramienta, el conocimiento del estado situacional de su centro laboral, en relación a la adaptación de los puestos de trabajo al trabajador(a) a fin de eliminar, minimizar y/o controlar los riesgos disergonómicos en caso de existir.

### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Cumplir con la normatividad legal vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el sector comercio
- Mejorar la salud, calidad de vida, seguridad y bienestar de los trabajadores, Involucrándolos como participantes activos e integrantes informados de los factores de riesgos disergonómicos que pueden ocasionar disturbios músculo – esqueléticos a los mismos, estableciendo controles de riesgos disergonómicos en el centro laboral.
- Reconocer que los factores de riesgo disergonómico son un importante problema del ámbito de la salud ocupacional.
- Reducir la incidencia y severidad de los disturbios músculos esqueléticos relacionados con el trabajo.
- Disminuir el ausentismo de trabajadores.
- Disminuir los errores humanos.
- Disminuir los costos por incapacidad de los trabajadores.
- Disminuir la monotonía en el trabajo y el estrés laboral.
- Incrementar la productividad del centro laboral.

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## IV. GLOSARIO DE TÉRMINOS

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Análisis de trabajo</b>                 | Es la metodología utilizada en ergonomía para describir las actividades con el propósito de conocer las demandas que implican y compararlas con las capacidades humanas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Carga</b>                               | Cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye, por ejemplo, la manipulación de personas (como los pacientes en un hospital) y la manipulación de animales en una granja o en una clínica veterinaria. Se considerarán también cargas los materiales que se manipulen, por ejemplo, por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Carga de trabajo</b>                    | Es el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Carga física de trabajo</b>             | Entendida como el conjunto de requerimientos físicos a los que la persona está expuesta a lo largo de su jornada laboral, y que de forma independiente o combinada, pueden alcanzar un nivel de intensidad, duración o frecuencia suficientes para causar un daño a la salud a las personas expuestas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Carga mental de trabajo</b>             | <p>Es el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador, para hacer frente al conjunto de demandas que recibe en el curso de realización de su trabajo. Este factor valora la carga mental a partir de los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las presiones de tiempo: contempla a partir del tiempo asignado a la tarea, la recuperación de retrasos y el tiempo de trabajo con rapidez.</li> <li>- Esfuerzo de atención: este viene dado por una parte, por la intensidad o el esfuerzo de concentración o reflexión necesarias para recibir las informaciones del proceso y elaborar las respuestas adecuadas y por la constancia con que debe ser sostenido este esfuerzo. El esfuerzo de atención puede incrementarse en función de la frecuencia de aparición de incidentes y las consecuencias que pudieran ocasionarle durante el proceso por una equivocación del trabajador.</li> <li>- La fatiga percibida: la fatiga es una de las principales consecuencias que se desprende de una sobrecarga de las exigencias de la tarea.</li> <li>- El número de informaciones que se precisan para realizar la tarea y el nivel de complejidad de las mismas, son dos factores a considerar para determinar la sobrecarga; así se mide la cantidad de información manejada y la complejidad de esa información.</li> <li>- La percepción subjetiva de la dificultad que tiene para el trabajador su trabajo.</li> </ul> |
| <b>Ergonomía</b>                           | Llamada también ingeniería humana, es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y limitaciones de los trabajadores, con el fin de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Factores de Riesgo Biopsicosociales</b> | Se llaman así, a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con el ambiente, la organización, el contenido del trabajo y la realización de las tareas, y que afectan el bienestar o a la salud (física, psíquica y social) del trabajador, así como al desarrollo del trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Factores de Riesgo Disergonómico</b>    | Es aquel conjunto de atributos de la tarea o del puesto, más o menos claramente definidos, que inciden en aumentar la probabilidad de que un sujeto, expuesto a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo. Incluyen aspectos relacionados con la manipulación manual de cargas, sobreesfuerzos, posturas de trabajo, movimientos repetitivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Fatiga</b>                              | Consecuencia lógica del esfuerzo realizado, y debe estar dentro de unos límites que permitan al trabajador recuperarse después de una jornada de descanso. Este equilibrio se rompe si la actividad laboral exige al trabajador energía por encima de sus posibilidades, con el consiguiente riesgo para la salud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Manipulación manual de cargas</b>       | Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso – lumbares, para los trabajadores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Medicina Ocupacional o del Trabajo</b>                        | Es el conjunto de las actividades de las Ciencias de la Salud dirigidas hacia la promoción de la calidad de vida de los trabajadores, el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno; asimismo, se refiere a la rehabilitación y la readaptación laboral, y la atención de las contingencias derivadas de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales u ocupacionales (ATEP ó ATEO), a través del mantenimiento y mejoramiento de sus condiciones de salud. |
| <b>Plano de trabajo</b>                                          | Es la altura en la que se desarrolla una tarea. Para trabajos de precisión se fija a la altura de los brazos con los puños entrelazados y, en cambio, para trabajos medianos demandantes de fuerza moderada se fija a la altura de los codos; asimismo, para trabajos demandantes de esfuerzo se fija a la altura de las muñecas.                                                                                                                                              |
| <b>Posturas forzadas</b>                                         | Se definen como aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteoarticulares, con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.                                                                                                                                                       |
| <b>Puesto de trabajo</b>                                         | Trabajo total asignado a un trabajador individual, está constituido por un conjunto específico de funciones, deberes y responsabilidades. Supone en su titular ciertas aptitudes generales, ciertas capacidades concretas y ciertos conocimientos prácticos relacionados con las maneras internas de funcionar y con los modos externos de relacionarse.                                                                                                                       |
| <b>Riesgo Disergonómico</b>                                      | Entenderemos por riesgo disergonómico, aquella expresión matemática referida a la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo, y condicionado por ciertos factores de riesgo disergonómico.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo</b> | Conjunto de elementos interrelacionados o interactivos que tienen por objeto establecer una política y objetivos de seguridad y salud en el trabajo, y los mecanismos y acciones necesarios para alcanzar dichos objetivos.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tarea</b>                                                     | Acto o secuencia de actos agrupados en el tiempo, destinados a contribuir a un resultado final específico, para el alcance de un objetivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Trabajador adolescente</b>                                    | Refiere a aquel trabajador comprendido entre los catorce (14) y los diecisiete (17) años de edad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Trabajador entrenado</b>                                      | Refiere a aquel trabajador mayor de dieciocho (18) años de edad, que realice tareas de manipulación de cargas en un tiempo no menor de 2 horas por día.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Trabajo repetitivo</b>                                        | Movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo, y que puede provocar en esta misma zona la fatiga muscular, la sobrecarga, el dolor y, por último, una lesión.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Trabajos con pantallas de visualización de datos</b>          | Involucra la labor que realiza un trabajador en base al uso del hardware y el software (los que forman parte de la ofimática). Se consideran trabajadores usuarios de pantallas de visualización a todos aquellos que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.                                                                                                                                                                 |
| <b>Trastornos músculo esqueléticos</b>                           | Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos. Reciben nombres como: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, etc. El síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.                                               |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## **V. FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO EN CENTROS COMERCIALES**

En relación a los factores de riesgos disergonómicos existentes en Centros Comerciales, los mismos que aplican en todas las actividades económicas del país, la Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico, (R.M. N° 375-2008-TR), establece los parámetros básicos que permiten la adaptación de las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de las y los trabajadores, con el fin de proporcionarles bienestar, seguridad y mayor eficiencia en su desempeño, tomando en cuenta que la mejora de las condiciones de trabajo contribuye a una mayor eficacia y productividad.

Por ello, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, con el afán de impulsar el control de los riesgos disergonómicos en Centros Comerciales a través del cumplimiento de la Norma citada de parte de los empleadores, ha elaborado la presente “Guía Básica de Autodiagnóstico en Ergonomía para Centros Comerciales” compuesto por preguntas (Ver Anexo N°1) y listados de riesgos asociados con sus correspondientes medidas preventivas en calidad de propuestas que no necesariamente debe aplicarse, salvo previa evaluación, las mismas que guardan relación con las tareas de manipulación manual de carga, trabajos eléctricos, trabajos con herramientas manuales, trabajos en la sección de carnicería, trabajos en la sección de pescados, trabajos en la sección de frutas, trabajos en la sección de panadería y pastelería y, trabajos en la sección de cajas; con la finalidad de facilitar a los empleadores, la toma de conocimiento del estado situacional de los factores de riesgo disergonómico de sus organizaciones, a fin que los implementen en caso de encontrar incumplimientos.

Para la evaluación detallada de los factores de riesgo disergonómico se podrán utilizar diferentes métodos. Su selección depende de las circunstancias específicas que presenta la actividad a evaluar, debido a que cada una presenta necesidades y condiciones diferentes. Entre los diferentes métodos tenemos los siguientes:

- Método Ergo IBV
- Método RULA
- Método REBA
- Método OWAS
- Método Job Strain Index (JSI)
- Método Check - List OCRA
- Método Carga Límite Recomendada por el NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health)
- Método de la frecuencia cardíaca
- Método LEST (Laboratorio de Economía y Sociología del Trabajo)
- Método RENAULT
- Método UTAH de la Fuerza de Comprensión en Discos
- Método ERGO CARGAS
- Método SUZANNE RODGERS
- Método VIRA

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

Se ha elaborado un autodiagnóstico en base a preguntas y se pueden visualizar en el Anexo N° 1.

En referencia al diseño de los puestos de trabajo en el sector comercio podemos encontrar los siguientes aspectos inadecuados del diseño del puesto de trabajo:

- Espacio reducido de trabajo.
- Alcance alejado del cuerpo.
- Acceso difícil para las manos.
- Poca iluminación o inadecuada.
- Silla incómoda.
- Sin silla para descanso.
- Uso continuo de computadoras.
- Tarea repetitiva.
- Carga inadecuada.
- Otros.

Asimismo, podemos encontrar las posiciones de trabajo más comunes:

- De pie toda la jornada de trabajo.
- Sentando toda la jornada de trabajo.
- De pie andando frecuentemente.
- Sentado e inclinado con la espalda.
- Girando por la cintura constantemente.
- Girando las manos.
- Otros.

Entre las molestias músculos esqueléticos más frecuentes para esta actividad tenemos:

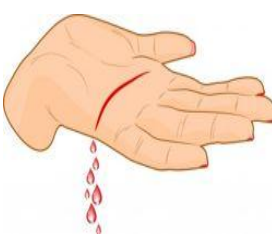
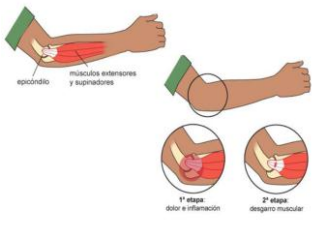
- Bajo espalda.
- Nuca / cuello.
- Alto espalda.
- Brazos / antebrazos.
- Hombros.
- Piernas.
- Otros.

## **VI. RIESGOS ASOCIADOS Y PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN CENTROS COMERCIALES**

Evaluarlas antes de implementarlas en caso de tomarlas en cuenta

### **6.1 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos de manipulación de carga en almacenes, traslados de mercaderías, otros.**

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

| RIESGOS ASOCIADOS                         |                                                                                     | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Lesiones en la espalda por sobreesfuerzos |    | Utiliza, si es posible, los medios mecánicos para transportar objetos, sobre todo si las cargas son pesadas, voluminosas o si la frecuencia con que estas se manipulan es elevada |    |
| Caídas al mismo nivel                     |    | Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pide ayuda a otros compañeros                                                                   |    |
| Golpes contra objetos y por objetos       |   | Realizar orden y limpieza. Mantener los objetos, piezas, elementos en su lugar. Comprueba que el recorrido está libre de obstáculos.                                              |   |
| Cortes en las manos                       |  | Identificar el peligro de corte y hacer uso del equipo de protección personal adecuado                                                                                            |  |
| Caídas de objetos en manipulación         |  | Utiliza escalerillas o plataformas, para alcanzar objetos situados a una altura por encima de los hombros para evitar golpes por caída de los mismos durante la manipulación.     |  |
| Lesiones por movimientos forzados         |  | Capacitar a los trabajadores en la correcta manipulación y almacenamiento de cargas                                                                                               |  |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

Sobreesfuerzo por de manipulación objetos pesados



En las operaciones de manipulación manual de cargas se deben adoptar las posturas y movimientos adecuados, tales como:

- Aproximarse a la carga lo máximo posible.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. En caso de que el objeto este sobre una base elevada, aproximarle al tronco consiguiendo una base y agarre firme y estable.
- Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- Tomar firmemente la carga con las dos manos.
- Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, y andar dando pasos cortos
- En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura
- Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes carga ligera.



Caída de objetos a distinto nivel

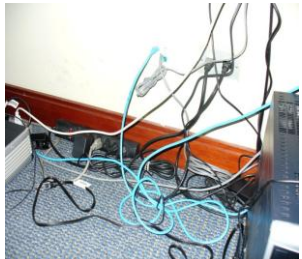


Implementar procedimiento y capacitar al personal sobre manipulación y aseguramiento de objetos en altura.  
Implementar protecciones colectivas y señaléticas para disminuir la probabilidad de caída de objetos de altura.



*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.2 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos eléctricos como mantenimiento, instalación, operación, entre otros

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                                | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Contactos eléctricos directos, con partes de la instalación habitualmente en tensión.</p>                    | <p>No manipules las instalaciones eléctricas si no estás capacitado, formado y autorizado para ello.</p>                                                                         |
| <p>Contactos eléctricos indirectas, con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.</p>  | <p>Revisa los equipos eléctricos antes de utilizarlos. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, y los equipos en mal estado</p>                          |
| <p>Quemaduras por cortocircuitos.</p>                                                                         | <p>No utilices herramientas eléctricas con las manos o los pies húmedos</p>                                                                                                    |
| <p>Contacto eléctrico con uniones defectuosas sin aislaciones.</p>                                            | <p>No dispongas cables en zonas de paso.</p>                                                                                                                                   |
| <p>Contacto con circuito sobrecargado de energía eléctrica.</p>                                               | <p>Implementar instalación a tierra. Realizar inspecciones específicas de revisión de las instalaciones eléctricas y de energía acumulada. Entubar el cableado eléctrico.</p>  |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

Incendio causado por enchufe deteriorado



Realizar inspecciones de enchufes.  
Instalar detectores de humos.  
Implementar plan de respuesta a emergencias.



Electrocución por contacto con enchufe sin conexión a tierra



Realizar conexión a tierra de las instalaciones eléctricas.



Muerte por descarga eléctrica al realizar instalación eléctrica clandestina

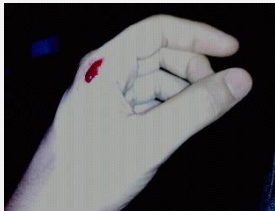


Implementar procedimiento de trabajo seguro para trabajos de instalación eléctrica.  
Capacitar al personal en trabajos eléctricos.  
Implementar plan de respuesta a emergencias para casos de accidentes.



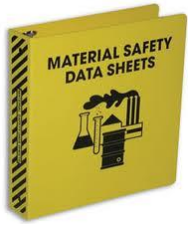
*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

### 6.3 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos con herramientas manuales (mantenimiento, restaurantes, otros)

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                  | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Golpes por uso de herramientas inadecuado</p>                  | <p>Selecciona la herramienta de diseño adecuado para el trabajo a realizar.</p>                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Cortes de los dedos con cuchillos por mal uso de éstas.</p>   | <p>Use equipos de protección.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Micro traumatismos en procesos de corte repetitivos</p>      | <p>Realizar la evaluación de riesgos en procesos de cortes repetitivos. Establecer procedimientos de trabajo que permitan disminuir la probabilidad de micro traumatismos en cortes repetitivos. Hacer uso de herramientas de forma adecuada y haciendo uso del manual del fabricante.</p>  |
| <p>Daños por caídas de herramientas en trabajos de altura.</p>  | <p>Capacitar al personal para realizar trabajos en altura con herramientas manuales. Establecer procedimientos de trabajo seguro. Implementar protecciones colectivas para evitar la caída de herramientas en trabajos en altura.</p>                                                       |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.4 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos con máquinas de costura, lavandería, estampados, otros

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                                               | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cortes y atrapamientos con elementos móviles de las máquinas.</p>                                                           | <p>Capacitar al personal.<br/>Hacer uso del manual de fabricante.<br/>Implementar protecciones colectivas.<br/>Dotar de equipos de protección personal adecuados.<br/>Implementar sensores de bloqueo de la máquina por acercamiento excesivo de manos, pies, cuerpo del trabajador.<br/>Implementar el plan de respuesta a emergencias para casos de atrapamiento por máquinas.</p>  |
| <p>Contactos eléctricos.</p>                                                                                                  | <p>Capacitar al personal sobre riesgos eléctricos.<br/>Realizar instalación a tierra de los equipos y máquinas.<br/>Realizar inspecciones de descarte de equipos y máquinas energizadas.<br/>Establecer un plan de respuesta a emergencias para casos de electrocución.</p>                                                                                                          |
| <p>Contacto con elementos móviles de los equipos</p>                                                                         | <p>Capacitar al personal sobre riesgos de equipos en movimiento.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Golpes o atrapamiento de mano por no verificar el buen estado del equipo antes de su funcionamiento.</p>                  | <p>Capacitación sobre uso adecuado de equipos, en base al manual del fabricante.<br/>Establecer procedimiento de trabajo seguro para inspeccionar el buen estado del equipo antes de su funcionamiento.</p>                                                                                                                                                                         |
| <p>Intoxicación por inhalación de sustancias químicas provenientes de las tintas o pinturas en lugares sin ventilación.</p>  | <p>Implementar, capacitar sobre el uso adecuado de las hojas de seguridad MSDS.<br/>Implementar un sistema adecuado de ventilación.<br/>Implementar plan de respuesta a emergencias para casos de intoxicación por inhalación de sustancias químicas.</p>                                                                                                                           |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.5 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos en venta de carnes y sus procesos internos

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                                                                                                    | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Golpes por desorden en el lugar de trabajo</p>                                                                                                                                   | <p>Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Caídas y golpes contra objetos, depositados en zonas de paso</p>                                                                                                                 | <p>Mantener las zonas de paso libre</p>                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Golpes por objetos</p>                                                                                                                                                          | <p>Capacitar al personal sobre manipulación de objetos, orden y limpieza.</p>                                                                                                                                                                                    |
| <p>Cortes con cuchillos, y demás útiles manuales</p>                                                                                                                              | <p>Capacitar al personal sobre prácticas adecuadas de corte. Hacer uso de equipos de protección personal. Implementar plan de respuesta a emergencias</p>                                                                                                       |
| <p>Cortes, atrapamientos con los mecanismos de las máquinas, trituradoras de carne, sierras o lesiones en la cara y ojos por proyección de fragmentos de huesos en el corte.</p>  | <p>Capacitar al personal sobre prácticas adecuadas de corte. Hacer uso de equipos de protección personal. Implementar plan de respuesta a emergencias</p>                                                                                                       |
| <p>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas</p>                                                                                                                           | <p>Para la manipulación de cargas, tomar como referencia la R.M. N° 375-2008-TR.<br/>Carga máxima para trabajadores sin entrenamiento 25 Kg., con entrenamiento 40 Kg.<br/>Para trabajadoras y adolescentes no entrenados 15 Kg., con entrenamiento 24 Kg.</p>  |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.6 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos en la venta de pescados y sus procesos internos

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                         | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Caída y golpes por acumulación de líquidos y restos de productos en el suelo</p>                      | <p>Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo</p>                                                                                    |
| <p>Cortes con cuchillos y demás útiles manuales. Atrapamientos con los mecanismos de las máquinas.</p>   | <p>Utiliza las herramientas manuales y los equipos de trabajo conforme a las indicaciones especificadas en los apartados correspondientes</p>  |
| <p>Pinchazos con espinas y otros elementos punzantes (mariscos, clavos de las cajas de madera,...)</p>  | <p>Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I)</p>                                                                                  |
| <p>Hipotermia por acceso a las cámaras frigoríficas.</p>                                               | <p>Ingresa con los equipos de protección a la cámara frigorífica para evitar hipotermia.</p>                                                 |
| <p>Golpes por caídas generados por exceso de confianza.</p>                                            | <p>Realizar capacitaciones sobre riesgos asociados por exceso de confianza.</p>                                                              |
| <p>Sobreesfuerzos por carga inadecuada.</p>                                                            | <p>Traslade la carga con elementos móviles.</p>                                                                                              |
| <p>Cansancio por desorden en el lugar de trabajo</p>                                                   | <p>Practicar orden en el lugar de trabajo.</p>                                                                                               |

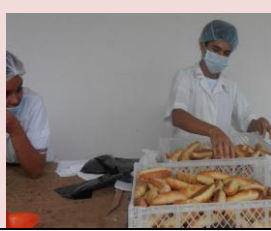
*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.7 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos de venta de frutas y verduras y sus procesos internos

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                                                                      | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Caída y golpes contra y por objetos, cajas mal colocadas e invadiendo zonas de paso, restos de productos en el suelo.</p>                          | <p>Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, retira los restos de vegetales sueltos por el suelo.</p>                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cajas y adopción de posturas forzadas principalmente en las operaciones de colocación de mercancías</p>  | <p>Manipula las cargas de forma correcta y evita las posturas forzadas</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Golpe en la cabeza por caída de objetos por manipulación de carga excesiva.</p>                                                                   | <p>Capacitar al personal sobre manipulación de cargas. Hacer uso del casco y otros equipos de protección personal adecuados al trabajo.</p>                                                                                                                                                                                   |
| <p>Quemaduras por incendio de material inflamable.</p>                                                                                              | <p>Establecer un procedimiento de almacenamiento de materiales, teniendo en cuenta la posibilidad de generación de incendio. Implementar detectores de humo. Capacitar al personal sobre riesgos de incendio, medidas preventivas y correctivas. Establecer un plan de respuesta a emergencias para casos de quemaduras.</p>  |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.8 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos en panadería y pastelería, producción y venta.

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                           | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Caída por acumulación de harina, grasas, cremas, etc. en el suelo.</p>                                  | <p>Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, limpia rápidamente los residuos grasos que pueden caer al suelo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Molestias por movimientos repetitivos.</p>                                                              | <p>Capacitar al personal sobre riesgos disergonómicos (movimientos repetitivos). Realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo e implementar medidas correctivas en caso se requiera (Ejem. Rotar al personal)</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Molestias por sobreesfuerzos en la manipulación manual de bolsas de harina.</p>                       | <p>Capacitar al personal sobre manipulación manual de cargas. Trasladar cargas pequeñas, teniendo como referencia lo establecido sobre el tema en la R.M. N° 375-2008-TR.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Atrapamiento durante el manejo de máquinas con partes móviles accesibles, amasadoras, batidoras.</p>  | <p>Capacitar al personal sobre puntos accesibles de máquinas que pueden atrapar al trabajador. Automatizar los procesos. Hacer uso de los equipos de protección adecuados. Implementar sensores de bloqueo de máquinas por acercamiento o contacto con el trabajador. Automatizar los procesos. Establecer un plan de respuesta a emergencias para caso de atrapamiento con máquinas.</p>   |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

Quemaduras por trabajar con: hornos y manejar objetos calientes



Implementar procedimientos y capacitar al personal sobre manipulación de objetos calientes. Dotar de equipos de protección personal adecuados. Establecer un plan de respuesta a emergencias para casos de quemaduras.



Cortes en la mano por contacto con elementos y herramientas cortantes



Implementar procedimientos y capacitar al personal sobre manipulación de objetos cortantes. Dotar de equipos de protección personal adecuados. Mecanizar los procesos. Establecer un plan de respuesta a emergencias para casos de quemaduras.



Molestias por movimientos repetitivos



Capacitar al personal sobre riesgos ergonómicos (movimientos repetitivos). Realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo e implementar medidas correctivas en caso se requiera.



Molestias por posturas inadecuadas



Capacitar al personal sobre riesgos ergonómicos (posturas inadecuadas). Adecuar las condiciones de trabajo al trabajador. Realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo e implementar medidas correctivas en caso se requiera.



Quemadura por incendios

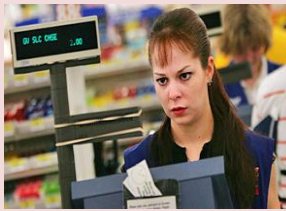
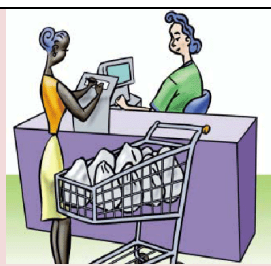


Implementar detectores de humo. Capacitar al personal sobre riesgos de incendio, medidas preventivas y correctivas. Establecer un plan de respuesta a emergencias para casos de quemaduras.



*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.9 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos en la sección de cajas

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                     | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Problemas derivados de una postura estática prolongada</p>                        | <p>Capacitar al personal sobre riesgos disergonómicos (posturas estáticas prolongadas). Realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo e implementar medidas correctivas en caso se requiera.</p>                                                      |
| <p>Fatiga visual</p>                                                                 | <p>Capacitar al personal sobre fatiga visual. Realizar monitoreos ergonómicos de puestos de trabajo que pueden generar fatiga visual al trabajador, e implementar las medidas correctivas cuando correspondan (ejm. Rotación del personal).</p>                     |
| <p>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos</p>  | <p>Evitar los movimientos repetitivos frecuentes, alterna estos movimientos con los de otras operaciones que, aunque también supongan movimientos repetitivos, sean producidos por otros grupos musculares (cambia de mano y de postura de forma periódica).</p>  |
| <p>Estrés</p>                                                                      | <p>Capacitar al personal sobre fatiga, estrés laboral. Realizar estudios y monitoreos riesgos psicosociales en puestos de trabajo que pueden generar estrés al trabajador, e implementar las medidas correctivas que correspondan.</p>                            |
| <p>Daños al sistema músculo esquelético por posturas estáticas prolongadas</p>     | <p>Se recomienda utilizar el asiento colocado de tal forma que los movimientos se realicen sin forzar la postura</p>                                                                                                                                              |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## 6.10 Riesgos asociados y medidas preventivas para trabajos en la sección de venta de prendas de vestir, confección y venta de otros artículos

| RIESGOS ASOCIADOS                                                                                                                                                                             | PROPUESTAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Problemas derivados de una postura estática prolongada (Posición de pie toda la jornada de trabajo).</p>  | <p>Capacitar al personal sobre riesgos disergonómicos (posturas estáticas prolongadas). Realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo e implementar medidas correctivas en caso se requiera.</p>                   |
| <p>Fatiga, estrés por falta de espacio para movilizarse</p>                                                  | <p>Libera espacios para evitar el estrés y la fatiga.</p>                                                                                                                                                                        |
| <p>Estrés, por desorden y falta de limpieza.</p>                                                            | <p>Capacitar al personal sobre orden y limpieza. Practicar orden y limpieza en los puestos de trabajo.</p>                                                                                                                     |
| <p>Cortes y pinchazos en la mano por manipulación agujas y tijeras.</p>                                    | <p>Utilizar adecuadamente los equipos de protección personal.</p>                                                                                                                                                              |
| <p>Corte en la mano por uso inadecuado de equipos de protección personal.</p>                              | <p>Elaboración de procedimiento de trabajo seguro. Capacitación al personal sobre manejo adecuado de equipos. Implementar plan de respuesta a emergencias.</p>                                                                 |
| <p>Dolores lumbares por postura inadecuada en el proceso de producción de prendas de vestir.</p>           | <p>Realizar estudio ergonómico en el puesto de trabajo e implementar medidas correctivas. Capacitar al personal sobre posturas adecuadas en el trabajo. Realizar monitoreos ergonómicos en relación al puesto de trabajo.</p>  |

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## VII. CONCLUSIONES

- El presente documento permitirá a los empleadores de Centros Comerciales, tomar conocimiento del estado situacional de sus organizaciones en relación a los riesgos disergonómicos contemplados en la R.M. N° 375-2008-TR, y adoptar las medidas que correspondan para eliminar, minimizar y/o controlar los factores de riesgos asociados a las tareas, a través del que estamos seguros mejorará la cultura preventiva de la organización y logrará mejores condiciones de salud, calidad de vida en el trabajo, seguridad y bienestar de los trabajadores(ras), obteniendo como consecuencia de ello, mejores resultados productivos.

## VIII. RECOMENDACIONES

- El presente documento es una **GUÍA** aplicable en Centros Comerciales, el mismo que también puede ser usado por otras actividades económicas, en vista que la R.M. N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico, es una norma transversal.
- Los riesgos asociados y medidas preventivas que se indican en el punto VI del presente documento, deben ser tomadas como referencia, y en caso de usarlas en la implementación de las mismas, **estas deben ser evaluadas de acuerdo al puesto de trabajo antes de su aplicación.**

*“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

## **ANEXO N° 1**

# **GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES**

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿Se permite al trabajador, realizar transporte manual de carga que puede comprometer su salud? |    |    | Numeral 4. No debe exigirse o permitirse el transporte de carga manual, para un trabajador cuyo peso es susceptible de comprometer su salud o su seguridad. En este supuesto, conviene adoptar la recomendación NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health)                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Se controla el peso máximo de manipulación de carga en trabajadores adolescentes?             |    |    | Numeral 5. Cuando las mujeres y los trabajadores adolescentes sean designados para la manipulación manual de carga, el peso máximo de carga debe ser claramente inferior a la permitida para los hombres (ver tabla de norma)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Se utilizan ayudas mecánicas en la manipulación de cargas?                                    |    |    | Numeral 6. Cuando las cargas sean mayores de 25 Kg. para los varones y 15 Kg. para las mujeres, el empleador favorecerá la manipulación de cargas utilizando ayudas mecánicas apropiadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Se realiza el transporte de materiales con carretas u otros equipos mecánicos?                |    |    | Numeral 8. El transporte de materiales, realizado con carretas u otros equipos mecánicos donde se utilice la tracción humana, deben aplicarse de manera que el esfuerzo físico realizado por el trabajador sea compatible con su capacidad de fuerza, y no ponga en peligro su salud o su seguridad; la fuerza necesaria para sacar del reposo o detener una carga para hombres es de 25 Kg. y para mujeres de 15 Kg.; la fuerza necesaria para mantener la carga en movimiento para hombres es de 10 Kg. y para mujeres de 7 Kg. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las cargas que se transportan son mayores a 60 cm. de ancho por 60 cm. de profundidad?        |    |    | Numeral 9. Si las cargas son voluminosas y mayores de 60 cm. de ancho por 60 cm. de profundidad, el empleador deberá reducir el tamaño y el volumen de la carga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                            | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                       | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                             |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿Se suben cargas por cuestas, escalones o escaleras?                                                                        |    |    | Numeral 11. Se deberá evitar manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.                                                                                                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las trabajadoras gestantes realizan manipulación de cargas?                                                                |    |    | Numeral 12. Si la mujer está embarazada, no se le permitirá la manipulación manual de cargas y deberá ser reubicada en otro puesto.                                                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los trabajadores que realizan manipulación de cargas, reciben formación, información o instrucciones precisas al respecto? |    |    | Numeral 13. Todos los trabajadores asignados a realizar el transporte manual de cargas, deben recibir una formación e información adecuada o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de manipulación que deben utilizarse, con el fin de salvaguardar su salud y la prevención de accidentes. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿El o los trabajadores realizan trabajos permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?      |    |    | Numeral 14. Existen básicamente dos formas o posibilidades de trabajo: de pie o sentado. Se tratará en lo posible de alternar dichas posibilidades, para que un tiempo el trabajador se encuentre de pie y otro tiempo sentado.                                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿El o los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?                                           |    |    | Numeral 15, literal a): Evitar que en el desarrollo de las tareas se utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados; esta combinación es el origen y causa de la mayoría de las lesiones músculo esqueléticas.                                                                                      |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                    | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MÁQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿La mesa o plano de trabajo donde realiza su tarea el o los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de actividad que se realiza? |    |    | Numeral 15, literal b): El plano de trabajo debe tener la altura y características de la superficie de trabajo compatible con el tipo de actividad que se realiza, diferenciando entre trabajos de precisión, trabajos de fuerza moderada o trabajos de fuerzas demandantes.                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los puestos de trabajo tienen el espacio necesario para que el o los trabajadores se muevan sin restricciones?                                                |    |    | Numeral 15, literal c): El puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio, que pueden dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las manipulaciones de carga se realizan en superficies estables?                                                                                              |    |    | Numeral 15, literal d): Las tareas de manipulación manual de cargas se han de realizar preferentemente encima de superficies estables, de forma que no sea fácil perder el equilibrio.                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las tareas se realizan sobre los hombros o por debajo de las rodillas?                                                                                        |    |    | Numeral 15, literal, e): Las tareas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los pedales de las máquinas o equipos están bien ubicados y son de fácil acceso?                                                                              |    |    | Numeral 15, literal g): Los pedales y otros controles para utilizar los pies, deben tener una buena ubicación y dimensiones que permitan su fácil acceso.                                                                                                                                                                          |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿El calzado que emplea el o los trabajadores(ras) son de seguridad?                                                                                            |    |    | Numeral 15, literal h): El calzado ha de constituir un soporte adecuado para los pies, ser estable, con la suela no deslizante, y proporcionar una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.                                                                                                                         |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                    | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                                                                   | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR: NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADOS | ¿En los trabajos que se realizan de pie, se cuentan con asientos para las pausas?                                                                                                                  |    |    | Numeral 15, literal i): Para las actividades en las que el trabajo debe hacerse utilizando la postura de pie, se debe poner asientos para descansar durante las pausas.                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la formación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema músculo esquelético por mala postura y manipulación inadecuada? |    |    | Numeral 15, literal j): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura de pie deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento postural y manipulación de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios diseñados para la tarea?                                                                                             |    |    | Numeral 16, literal a): El mobiliario debe estar diseñado o adaptado para esta postura, de preferencia que sean regulables en altura, para permitir su utilización por la mayoría de los usuarios.                                                                                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿El o los puestos de trabajo se diseñaron teniendo en cuenta las características antropométricas de las o los trabajadoras?                                                                        |    |    | Numeral 16, literal b): El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y las medidas antropométricas de las personas; debe tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio y colocar objetos que impidan el libre movimiento de los miembros inferiores. |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                    | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCAJO | ¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?                                                                                                           |    |    | Numeral 16, literal c): El tiempo efectivo de la entrada de datos en computadoras no debe exceder el plazo máximo de cinco (5) horas, y se podrá permitir que en el período restante del día, el empleado puede ejercer otras actividades.                                         |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Cuándo se ingresan datos en computadoras, se realizan pausas de descanso?                                                                                          |    |    | Numeral 16, literal d): Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Se practican ejercicios de estiramiento en el centro laboral?                                                                                                      |    |    | Numeral 16, literal e): Se incentivarán los ejercicios de estiramiento en el ambiente laboral.                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los y las trabajadoras tienen la formación adecuada para realizar trabajos en posición sentado?                                                                    |    |    | Numeral 16, literal f): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura sentada deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento y utilización de equipos, con el fin de salvaguardar su salud. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los y las trabajadoras que realizan trabajos en posición sentado, tienen libertad de movimiento y sus sillas pueden ser accionadas en esta postura sin dificultad? |    |    | Numeral 17, literal a): La silla debe permitir libertad de movimientos. Los ajustes deberán ser accionados desde la posición normal de sentado.                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                    | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                      | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADOS | ¿La altura de los asientos son regulables a las diferentes tipologías de los o las trabajadoras?                      |    |    | Numeral 17, literal b): La altura del asiento de la silla debe ser regulable (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas); la ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. Con esas características, la altura de la mesa se concretará a la altura del codo.                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿En trabajos administrativos, las sillas tienen por lo menos 5 ruedas?                                                |    |    | Numeral 17, literal c): En trabajos administrativos, la silla debe tener al menos 5 ruedas para proporcionar una estabilidad adecuada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Las sillas de trabajo tienen un tapiz redondeado, flexible y que disipe la transpiración corporal del trabajador(a)? |    |    | Numeral 17, literal d): Las sillas de trabajo deberán tener un tapiz redondeado para evitar compresión mecánica del muslo; el material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm. de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Así mismo, conviene evitar los materiales deslizantes. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿El respaldo de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?                                             |    |    | Numeral 17, literal e): El respaldo de la silla debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación. Su forma debe ser anatómica, adaptada al cuerpo para proteger la región lumbar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Los asientos de trabajo tienen reposa brazos?                                                                        |    |    | Numeral 17, literal f): Los reposa brazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.                                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿Los equipos y herramientas están adaptados a las características físicas y mentales del trabajador, así como a la naturaleza del trabajo?                     |    |    | Numeral 18. Todos los equipos y herramientas que componen un puesto de trabajo deben estar adaptados a las características físicas y mentales de los trabajadores, y a la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las herramientas de trabajo son seleccionadas teniendo en cuenta criterios de seguridad, que mitiguen la posibilidad de daño?                                 |    |    | Numeral 19. Las herramientas se seleccionaran de acuerdo a los siguientes criterios:<br>Son adecuadas para las tareas que se están realizando.<br>Se ajustan al espacio disponible en el trabajo.<br>Reducen la fuerza muscular que se tiene que aplicar.<br>Se ajustan a la mano y todos los dedos circundan el mango.<br>Pueden ser utilizadas en una postura cómoda de trabajo.<br>No causan presión de contacto dañino ni tensión muscular.<br>No causan riesgos de seguridad y salud. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los y las trabajadoras que realizan trabajos con herramientas, tienen formación e instrucciones que les permitan salvaguardar su salud y prevenir accidentes? |    |    | Numeral 20. Todos los empleados asignados a utilizar las herramientas de trabajo, deben recibir una formación e información adecuada o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de utilización que deben realizarse, con el fin de salvaguardar su salud y la prevención de accidentes.                                                                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los equipos informáticos cuentan con movilidad suficiente para adecuarse a la postura correcta del trabajador?                                                |    |    | Numeral 21, literal a): Los equipos informáticos deben tener condiciones de movilidad suficiente para permitir el ajuste hacia el trabajador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las pantallas informáticas son regulables en altura y ángulos de giro y, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?                     |    |    | Numeral 21, literal b): Las pantallas deben tener protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos. Deberán tener regulación en altura y ángulos de giro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                              | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                               | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                               | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MÁQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿Las pantallas informáticas, se encuentran a la altura correcta del operador(a) en relación a sus ojos?                                                       |    |    | Numeral 21, literal c): La pantalla debe ser ubicada de tal forma que la parte superior de la pantalla se encuentre ubicada a la misma altura que los ojos, dado que lo óptimo es mirar hacia abajo en vez que hacia arriba.                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las pantallas informáticas, se encuentran a la altura correcta del operador(a) en relación al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?          |    |    | Numeral 21, literal d): La pantalla se colocará a una distancia no superior del alcance de los brazos, antebrazos y manos extendidas, tomada cuando la espalda esta apoyada en el respaldo de la silla. De esta manera se evita la flexoextensión del tronco. |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿El teclado y ratón de los equipos informáticos, se encuentran a la misma altura?                                                                             |    |    | Numeral 21, literal e): El teclado debe ser independiente y tener la movilidad que permita al trabajador adaptarse a las tareas a realizar, debe estar en el mismo plano que el ratón para evitar la flexoextensión del codo.                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Los equipos informáticos tienen atril?                                                                                                                       |    |    | Numeral 21, literal f): Proporcionar un apoyo adecuado para los documentos (atril), que podrá ajustarse y proporcionar una buena postura, evitando el frecuente movimiento del cuello y la fatiga visual.                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿Las condiciones ambientales de trabajo se ajustan a las características del trabajador en cuanto a lo físico y mental, así como a la naturaleza del trabajo? |    |    | Numeral 22. Las condiciones ambientales de trabajo deben ajustarse a las características físicas y mentales de los trabajadores, y a la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                        |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                          | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCAJO | ¿Se controlan los tiempos de exposición al ruido?                                                                                         |    |    | Numeral 23. En cuanto a los trabajos o las tareas, debe tomarse en cuenta que el tiempo de exposición al ruido industrial observará de forma obligatoria el siguiente criterio:<br><br>Duración (Horas)                      Nivel de ruido dB<br>24                                              80<br>16                                              82<br>12                                              83<br>8                                                85<br>4                                                88<br>2                                                91<br>1                                                94 |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿El ruido es controlado dependiendo de la actividad que se realiza?                                                                       |    |    | Numeral 25. En los lugares de trabajo, donde se ejecutan actividades que requieren una atención constante y alta exigencia intelectual, tales como: centros de control, laboratorios, oficinas, salas de reuniones, análisis de proyectos, entre otros, el ruido equivalente deberá ser menor de 65 dB.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿La humedad relativa de los puestos de trabajo donde se cuenta con aire acondicionado se mantienen dentro de los parámetros establecidos? |    |    | Numeral 29. En los lugares de trabajo donde se usa aire acondicionado la humedad relativa se situará entre 40% (cuarenta) por ciento y 90 % (noventa) por ciento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?                                             |    |    | Numeral 30. En todos los lugares de trabajo debe haber una iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial o localizada, de acuerdo a la naturaleza de la actividad, de tal forma que no sea un factor de riesgo para la salud de los trabajadores al realizar sus actividades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿La organización del trabajo guarda relación con las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo?  |    |    | Numeral 36. La organización del trabajo debe ser adecuada a las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                    | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADOS | ¿El rol de los trabajadores(ras) están claramente definidos?                        |    |    | Numeral 37, literal a): El empleador impulsará un clima de trabajo adecuado, definiendo claramente el rol que la corresponde y las responsabilidades que deba cumplir cada uno de los trabajadores                                                                                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿El ritmo de trabajo es el adecuado?                                                |    |    | Numeral 37, literal b): Se debe establecer un ritmo de trabajo adecuado que no comprometa la salud y seguridad del trabajador.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿En el trabajo se evita la monotonía y se propicia la participación del trabajador? |    |    | Numeral 37, literal c): Elevar el contenido de las tareas, evitando la monotonía y propiciando que el trabajador participe en tareas diversas.                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Se realizan capacitaciones y entrenamientos para el desarrollo profesional?        |    |    | Numeral 37, literal d): La empresa debe proporcionar capacitación y entrenamiento para el desarrollo profesional.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Se practican pausas en el trabajo?                                                 |    |    | Numeral 37, literal e): Se deben incluir las pausas para el descanso; son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                      | ¿Se cuentan en el centro laboral con sanitarios para hombres y mujeres?             |    |    | Numeral 37, literal f): Los lugares de trabajo deben contar con sanitarios separados para hombres y mujeres, estos sanitarios deben en todo momento estar limpios e higiénicos. Las instalaciones de la empresa deben contar además con un comedor donde los trabajadores puedan ingerir sus alimentos en condiciones sanitarias adecuadas, debiéndose proporcionar casilleros para los utensilios personales. |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                    | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADOS | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <p>Numeral 38. Si el empleador tiene entre sus tareas algunos de los siguientes factores de riesgo disergonómico significativo, deberá incluirlos en su matriz de riesgo disergonómico y será sujeto de evaluación y calificación más detallada, tomando en consideración la siguiente tabla:</p> <p><b>Posturas inkomodas o forzadas:</b><br/> Las manos por encima de la cabeza (*)<br/> Codos por encima del hombro (*)<br/> Espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)<br/> Espalda en extensión más de 30 grados (*)<br/> Cuello doblado / girado más de 30 grados (*)<br/> Estando sentado, espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)<br/> Estando sentado, espalda girada o lateralizada más de 30 grados (*)<br/> De cucullas (*)<br/> De rodillas (*)<br/> (*) Más de 2 horas en total por día.</p> <p><b>Levantamiento de carga frecuente:</b><br/> 40 KG. una vez / día (*)<br/> 25 KG. más de doce veces / hora (*)<br/> 5 KG más de dos veces / minuto (*)<br/> Menos de 3 Kg. Mas de cuatro veces / min. (*)<br/> (*) Durante más de 2 horas por día</p> |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SI     | NO |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA;<br>TRABAJOS ELÉCTRICOS;<br>HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS;<br>TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADOS | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <b>Esfuerzo de manos y muñecas:</b><br>Si se manipula y sujeta en pinza un objeto de más de 1 Kg. (*)<br>Si las muñecas están flexionadas, en extensión, giradas o lateralizadas<br>haciendo un agarre de fuerza (*).<br>Si se ejecuta la acción de atornillar de forma intensa (*)<br>(*) Más de 2 horas por día.<br><br><b>Movimientos repetitivos con alta frecuencia:</b><br>El trabajador repite el mismo movimiento muscular más de 4 veces/min.<br>Durante más de 2 horas por día. En los siguientes grupos musculares:<br>Cuello, hombros, codos, muñecas, manos.<br><br><b>Impacto repetido:</b><br>Usando manos o rodillas como un martillo más de 10 veces por hora, más de 2 horas por día.<br><br><b>Vibración de brazo-mano de moderada a alta:</b><br>Nivel moderado: mas 30 min./día.<br>Nivel alto: mas 2horas/día |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES                                                                       |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                                                                                                   | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                  | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |
| MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA; TRABAJOS ELÉCTRICOS; HERRAMIENTAS, MAQUINAS Y EQUIPOS; TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CARNICERÍA Y PESCADO | ¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos disergonómicos?          |    |    | <p>Numeral 39. La metodología para la evaluación de riesgos disergonómicos, deberá observar las siguientes pautas:</p> <p>Ubicar el área de trabajo.</p> <p>Establecer los puestos de trabajo.</p> <p>Determinar las tareas más representativas del puesto de trabajo y susceptibles de encontrarlas en el trabajo cotidiano.</p> <p>Identificar y evaluar los riesgos disergonómicos.</p> <p>Proponer alternativas de solución.</p> <p>Implementar y realizar seguimiento de la alternativa de solución elegida.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
|                                                                                                                                     | ¿En la empresa se realizan evaluaciones de factores de riesgos disergonómicos haciendo uso de métodos confiables? |    |    | <p>Numeral 40. Para la evaluación detallada de los factores de riesgo disergonómico se podrán utilizar diferentes métodos. Su selección depende de las circunstancias específicas que presenta la actividad a evaluar, debido a que cada una presenta necesidades y condiciones diferentes.</p> <p>Las aplicaciones de estos métodos serán realizados de preferencia por personas capacitadas en el manejo de herramientas ergonómicas.</p> <p>Algunos de estos métodos recomendados son: 40.1. Método Ergo IBV, 40.2. Método RULA, 40.3. Método REBA, 40.4. Método OWAS, 40.5. Método Job Strain Index (JSI), 40.6. Método Check – List OCRA, 40.7. Método Carga Límite Recomendada por el NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), 40.8. Método de la frecuencia cardíaca, 40.9. Método LEST (Laboratorio de Economía y Sociología del Trabajo), 40.10. Método RENAULT, 40.11. Método UTAH de la Fuerza de Comprensión en Discos, 40.12. Método ERGO CARGAS, 40.13. Método SUZANNE RODGERS, 40.14. Método VIRA.</p> |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                       | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Se permite al trabajador, realizar transporte manual de carga que puede comprometer su salud? |    |    | Numeral 4. No debe exigirse o permitirse el transporte de carga manual, para un trabajador cuyo peso es susceptible de comprometer su salud o su seguridad. En este supuesto, conviene adoptar la recomendación NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health)                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Se controla el peso máximo de manipulación de carga en trabajadores adolescentes?             |    |    | Numeral 5. Cuando las mujeres y los trabajadores adolescentes sean designados para la manipulación manual de carga, el peso máximo de carga debe ser claramente inferior a la permitida para los hombres (ver tabla de norma)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Se utilizan ayudas mecánicas en la manipulación de cargas?                                    |    |    | Numeral 6. Cuando las cargas sean mayores de 25 Kg. para los varones y 15 Kg. para las mujeres, el empleador favorecerá la manipulación de cargas utilizando ayudas mecánicas apropiadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Se realiza el transporte de materiales con carretas u otros equipos mecánicos?                |    |    | Numeral 8. El transporte de materiales, realizado con carretas u otros equipos mecánicos donde se utilice la tracción humana, deben aplicarse de manera que el esfuerzo físico realizado por el trabajador sea compatible con su capacidad de fuerza, y no ponga en peligro su salud o su seguridad; la fuerza necesaria para sacar del reposo o detener una carga para hombres es de 25 Kg. y para mujeres de 15 Kg.; la fuerza necesaria para mantener la carga en movimiento para hombres es de 10 Kg. y para mujeres de 7 Kg. |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                       | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                            | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                       | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                             |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Las cargas que se transportan son mayores a 60 cm. de ancho por 60 cm. de profundidad?                                     |    |    | Numeral 9. Si las cargas son voluminosas y mayores de 60 cm. de ancho por 60 cm. de profundidad, el empleador deberá reducir el tamaño y el volumen de la carga.                                                                                                                                      |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Se suben cargas por cuestas, escalones o escaleras?                                                                        |    |    | Numeral 11. Se deberá evitar manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.                                                                                                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Las trabajadoras gestantes realizan manipulación de cargas?                                                                |    |    | Numeral 12. Si la mujer está embarazada, no se le permitirá la manipulación manual de cargas y deberá ser reubicada en otro puesto.                                                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Los trabajadores que realizan manipulación de cargas, reciben formación, información o instrucciones precisas al respecto? |    |    | Numeral 13. Todos los trabajadores asignados a realizar el transporte manual de cargas, deben recibir una formación e información adecuada o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de manipulación que deben utilizarse, con el fin de salvaguardar su salud y la prevención de accidentes. |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿El o los trabajadores realizan trabajos permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?      |    |    | Numeral 14. Existen básicamente dos formas o posibilidades de trabajo: de pie o sentado. Se tratará en lo posible de alternar dichas posibilidades, para que un tiempo el trabajador se encuentre de pie y otro tiempo sentado.                                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                                         |                                                                                                                             |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |    |                                                                                                            |

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                    | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                               |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA      | ¿El o los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?                                                                              |    |    | Numeral 15, literal a): Evitar que en el desarrollo de las tareas se utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados; está combinación es el origen y causa de la mayoría de las lesiones músculo esqueléticas.                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿La mesa o plano de trabajo donde realiza su tarea el o los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de actividad que se realiza? |    |    | Numeral 15, literal b): El plano de trabajo debe tener la altura y características de la superficie de trabajo compatible con el tipo de actividad que se realiza, diferenciando entre trabajos de precisión, trabajos de fuerza moderada o trabajos de fuerzas demandantes.                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Los puestos de trabajo tienen el espacio necesario para que el o los trabajadores se muevan sin restricciones?                                                |    |    | Numeral 15, literal c): El puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio, que pueden dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión. |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Las manipulaciones de carga se realizan en superficies estables?                                                                                              |    |    | Numeral 15, literal d): Las tareas de manipulación manual de cargas se han de realizar preferentemente encima de superficies estables, de forma que no sea fácil perder el equilibrio.                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Las tareas se realizan sobre los hombros o por debajo de las rodillas?                                                                                        |    |    | Numeral 15, literal, e): Las tareas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                     | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                                                                   | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                                                                    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTERÍA | ¿Los pedales de las máquinas o equipos están bien ubicados y son de fácil acceso?                                                                                                                  |    |    | Numeral 15, literal g): Los pedales y otros controles para utilizar los pies, deben tener una buena ubicación y dimensiones que permitan su fácil acceso.                                                                                                                                                                                                                                                      |        |    |                                                                                                            |
|                                                       | ¿El calzado que emplea el o los trabajadores(ras) son de seguridad?                                                                                                                                |    |    | Numeral 15, literal h): El calzado ha de constituir un soporte adecuado para los pies, ser estable, con la suela no deslizante, y proporcionar una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.                                                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                       | ¿En los trabajos que se realizan de pie, se cuentan con asientos para las pausas?                                                                                                                  |    |    | Numeral 15, literal i): Para las actividades en las que el trabajo debe hacerse utilizando la postura de pie, se debe poner asientos para descansar durante las pausas.                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |
|                                                       | ¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la formación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema músculo esquelético por mala postura y manipulación inadecuada? |    |    | Numeral 15, literal j): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura de pie deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento postural y manipulación de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                       | ¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios diseñados para la tarea?                                                                                             |    |    | Numeral 16, literal a): El mobiliario debe estar diseñado o adaptado para esta postura, de preferencia que sean regulables en altura, para permitir su utilización por la mayoría de los usuarios.                                                                                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                       | ¿El o los puestos de trabajo se diseñaron teniendo en cuenta las características antropométricas de las o los trabajadores?                                                                        |    |    | Numeral 16, literal b): El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y las medidas antropométricas de las personas; debe tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio y colocar objetos que impidan el libre movimiento de los miembros inferiores. |        |    |                                                                                                            |
|                                                       |                                                                                                                                                                                                    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |    |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                               |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTERÍA        | ¿El ingreso de datos en computadoras superan las 5 horas?                                                                                                           |    |    | Numeral 16, literal c): El tiempo efectivo de la entrada de datos en computadoras no debe exceder el plazo máximo de cinco (5) horas, y se podrá permitir que en el período restante del día, el empleado puede ejercer otras actividades.                                                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Cuándo se ingresan datos en computadoras, se realizan pausas de descanso?                                                                                          |    |    | Numeral 16, literal d): Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.                                                                                                                                                                                               |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Se practican ejercicios de estiramiento en el centro laboral?                                                                                                      |    |    | Numeral 16, literal e): Se incentivarán los ejercicios de estiramiento en el ambiente laboral.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Los y las trabajadoras tienen la formación adecuada para realizar trabajos en posición sentado?                                                                    |    |    | Numeral 16, literal f): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura sentada deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento y utilización de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Los y las trabajadoras que realizan trabajos en posición sentado, tienen libertad de movimiento y sus sillas pueden ser accionadas en esta postura sin dificultad? |    |    | Numeral 17, literal a): La silla debe permitir libertad de movimientos. Los ajustes deberán ser accionados desde la posición normal de sentado.                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿La altura de los asientos son regulables a las diferentes tipologías de los o las trabajadoras?                                                                    |    |    | Numeral 17, literal b): La altura del asiento de la silla debe ser regulable (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas); la ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. Con esas características, la altura de la mesa se concretará a la altura del codo. |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿En trabajos administrativos, las sillas tienen por lo menos 5 ruedas?                                                                                              |    |    | Numeral 17, literal c): En trabajos administrativos, la silla debe tener al menos 5 ruedas para proporcionar una estabilidad adecuada                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                       | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                              | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                                                               |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Las sillas de trabajo tienen un tapiz redondeado, flexible y que disipe la transpiración corporal del trabajador(a)?                                         |    |    | Numeral 17, literal d): Las sillas de trabajo deberán tener un tapiz redondeado para evitar compresión mecánica del muslo; el material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm. de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Así mismo, conviene evitar los materiales deslizantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿El respaldo de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?                                                                                     |    |    | Numeral 17, literal e): El respaldo de la silla debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación. Su forma debe ser anatómica, adaptada al cuerpo para proteger la región lumbar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Los asientos de trabajo tienen reposa brazos?                                                                                                                |    |    | Numeral 17, literal f): Los reposa brazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Las condiciones ambientales de trabajo se ajustan a las características del trabajador en cuanto a lo físico y mental, así como a la naturaleza del trabajo? |    |    | Numeral 22. Las condiciones ambientales de trabajo deben ajustarse a las características físicas y mentales de los trabajadores, y a la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿Se controlan los tiempos de exposición al ruido?                                                                                                             |    |    | Numeral 23. En cuanto a los trabajos o las tareas, debe tomarse en cuenta que el tiempo de exposición al ruido industrial observará de forma obligatoria el siguiente criterio:<br><br><div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">Duración (Horas)</div> <div style="text-align: left;">Nivel de ruido dB</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">24</div> <div style="text-align: left;">80</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">16</div> <div style="text-align: left;">82</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">12</div> <div style="text-align: left;">83</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">8</div> <div style="text-align: left;">85</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">4</div> <div style="text-align: left;">88</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">2</div> <div style="text-align: left;">91</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: right;">1</div> <div style="text-align: left;">94</div> </div> |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿El ruido es controlado dependiendo de la actividad que se realiza?                                                                                           |    |    | Numeral 25. En los lugares de trabajo, donde se ejecutan actividades que requieren una atención constante y alta exigencia intelectual, tales como: centros de control, laboratorios, oficinas, salas de reuniones, análisis de proyectos, entre otros, el ruido equivalente deberá ser menor de 65 dB.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                          | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                             | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO MORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                               |                                                                                                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA       | ¿La humedad relativa de los puestos de trabajo donde se cuenta con aire acondicionado se mantienen dentro de los parámetros establecidos? |    |    | Numeral 29. En los lugares de trabajo donde se usa aire acondicionado la humedad relativa se situará entre 40% (cuarenta) por ciento y 90 % (noventa) por ciento.                                                                                                                                           |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?                                             |    |    | Numeral 30. En todos los lugares de trabajo debe haber una iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial o localizada, de acuerdo a la naturaleza de la actividad, de tal forma que no sea un factor de riesgo para la salud de los trabajadores al realizar sus actividades. |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿La organización del trabajo guarda relación con las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo?  |    |    | Numeral 36. La organización del trabajo debe ser adecuada a las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿El rol de los trabajadores(ras) están claramente definidos?                                                                              |    |    | Numeral 37, literal a): El empleador impulsará un clima de trabajo adecuado, definiendo claramente el rol que la corresponde y las responsabilidades que deba cumplir cada uno de los trabajadores                                                                                                          |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                        | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿El ritmo de trabajo es el adecuado?                                                |    |    | Numeral 37, literal b): Se debe establecer un ritmo de trabajo adecuado que no comprometa la salud y seguridad del trabajador.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                          | ¿En el trabajo se evita la monotonía y se propicia la participación del trabajador? |    |    | Numeral 37, literal c): Elevar el contenido de las tareas, evitando la monotonía y propiciando que el trabajador participe en tareas diversas.                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                          | ¿Se realizan capacitaciones y entrenamientos para el desarrollo profesional?        |    |    | Numeral 37, literal d): La empresa debe proporcionar capacitación y entrenamiento para el desarrollo profesional.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                                                          | ¿Se practican pausas en el trabajo?                                                 |    |    | Numeral 37, literal e): Se deben incluir las pausas para el descanso; son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                                          | ¿Se cuentan en el centro laboral con sanitarios para hombres y mujeres?             |    |    | Numeral 37, literal f): Los lugares de trabajo deben contar con sanitarios separados para hombres y mujeres, estos sanitarios deben en todo momento estar limpios e higiénicos. Las instalaciones de la empresa deben contar además con un comedor donde los trabajadores puedan ingerir sus alimentos en condiciones sanitarias adecuadas, debiéndose proporcionar casilleros para los utensilios personales. |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                       | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR: NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <p>Numeral 38. Si el empleador tiene entre sus tareas algunos de los siguientes factores de riesgo disergonómico significativo, deberá incluirlos en su matriz de riesgo disergonómico y será sujeto de evaluación y calificación más detallada, tomando en consideración la siguiente tabla:</p> <p><b>Posturas incomodas o forzadas:</b><br/>         Las manos por encima de la cabeza (*)<br/>         Codos por encima del hombro (*)<br/>         Espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)<br/>         Espalda en extensión más de 30 grados (*)<br/>         Cuello doblado / girado más de 30 grados (*)<br/>         Estando sentado, espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)<br/>         Estando sentado, espalda girada o lateralizada más de 30 grados (*)<br/>         De cuclillas (*)<br/>         De rodillas (*)<br/>         (*) Más de 2 horas en total por día.</p> <p><b>Levantamiento de carga frecuente:</b><br/>         40 KG. una vez / día (*)<br/>         25 KG. más de doce veces / hora (*)<br/>         5 KG. más de dos veces / minuto (*)<br/>         Menos de 3 Kg. Mas de cuatro veces / min. (*)<br/>         (*) Durante más de 2 horas por día</p> |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                        | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <p><b>Esfuerzo de manos y muñecas:</b><br/>           Si se manipula y sujeta en pinza un objeto de más de 1 Kg. (*)<br/>           Si las muñecas están flexionadas, en extensión, giradas o lateralizadas haciendo un agarre de fuerza (*).<br/>           Si se ejecuta la acción de atomillar de forma intensa (*)<br/>           (*) Más de 2 horas por día.</p> <p><b>Movimientos repetitivos con alta frecuencia:</b><br/>           El trabajador repite el mismo movimiento muscular más de 4 veces/min. Durante más de 2 horas por día. En los siguientes grupos musculares: Cuello, hombros, codos, muñecas, manos.</p> <p><b>Impacto repetido:</b><br/>           Usando manos o rodillas como un martillo más de 10 veces por hora, más de 2 horas por día.</p> <p><b>Vibración de brazo-mano de moderada a alta:</b><br/>           - Nivel moderado: mas 30 min./día.<br/>           - Nivel alto: mas 2 horas/día</p> |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO                                       | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                  | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE FRUTAS, PANADERÍA Y PASTELERÍA | ¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos disergonomicos?          |    |    | <p>Numeral 39. La metodología para la evaluación de riesgos disergonomicos, deberá observar las siguientes pautas:</p> <p>Ubicar el área de trabajo.</p> <p>Establecer los puestos de trabajo.</p> <p>Determinar las tareas más representativas del puesto de trabajo y susceptibles de encontrarlas en el trabajo cotidiano.</p> <p>Identificar y evaluar los riesgos disergonomicos.</p> <p>Proponer alternativas de solución.</p> <p>Implementar y realizar seguimiento de la alternativa de solución elegida.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                                         | ¿En la empresa se realizan evaluaciones de factores de riesgos disergonomicos haciendo uso de métodos confiables? |    |    | <p>Numeral 40. Para la evaluación detallada de los factores de riesgo disergonomico se podrán utilizar diferentes métodos. Su selección depende de las circunstancias específicas que presenta la actividad a evaluar, debido a que cada una presenta necesidades y condiciones diferentes.</p> <p>Las aplicaciones de estos métodos serán realizados de preferencia por personas capacitadas en el manejo de herramientas ergonómicas. Algunos de estos métodos recomendados son:</p> <p>40.1. Método Ergo IBV, 40.2. Método RULA, 40.3. Método REBA, 40.4. Método OWAS, 40.5. Método Job Strain Index (JSI), 40.6. Método Check – List OCRA, 40.7. Método Carga Límite Recomendada por el NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), 40.8. Método de la frecuencia cardíaca, 40.9. Método LEST (Laboratorio de Economía y Sociología del Trabajo), 40.10. Método RENAULT, 40.11. Método UTAH de la Fuerza de Comprensión en Discos, 40.12. Método ERGO CARGAS, 40.13. Método SUZANNE RODGERS, 40.14. Método VIRA.</p> |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO              | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                               | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                    | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿El o los trabajadores realizan trabajos permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?                                         |    |    | Numeral 14. Existen básicamente dos formas o posibilidades de trabajo: de pie o sentado. Se tratará en lo posible de alternar dichas posibilidades, para que un tiempo el trabajador se encuentre de pie y otro tiempo sentado.                                                                                                    |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿El o los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?                                                                              |    |    | Numeral 15, literal a): Evitar que en el desarrollo de las tareas se utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados; está combinación es el origen y causa de la mayoría de las lesiones músculo esqueléticas.                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿La mesa o plano de trabajo donde realiza su tarea el o los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de actividad que se realiza? |    |    | Numeral 15, literal b): El plano de trabajo debe tener la altura y características de la superficie de trabajo compatible con el tipo de actividad que se realiza, diferenciando entre trabajos de precisión, trabajos de fuerza moderada o trabajos de fuerzas demandantes.                                                       |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿Los puestos de trabajo tienen el espacio necesario para que el o los trabajadores se muevan sin restricciones?                                                |    |    | Numeral 15, literal c): El puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio, que pueden dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión. |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿Las manipulaciones de carga se realizan en superficies estables?                                                                                              |    |    | Numeral 15, literal d): Las tareas de manipulación manual de cargas se han de realizar preferentemente encima de superficies estables, de forma que no sea fácil perder el equilibrio.                                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                                                                                   | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                             | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                                                                                                    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Las tareas se realizan sobre los hombros o por debajo de las rodillas?                                                                                                                            |    |    | Numeral 15, literal e): Las tareas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.                                                                                                                                                                          |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Los pedales de las máquinas o equipos están bien ubicados y son de fácil acceso?                                                                                                                  |    |    | Numeral 15, literal g): Los pedales y otros controles para utilizar los pies, deben tener una buena ubicación y dimensiones que permitan su fácil acceso.                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿El calzado que emplea el o los trabajadores(ras) son de seguridad?                                                                                                                                |    |    | Numeral 15, literal h): El calzado ha de constituir un soporte adecuado para los pies, ser estable, con la suela no deslizante, y proporcionar una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿En los trabajos que se realizan de pie, se cuentan con asientos para las pausas?                                                                                                                  |    |    | Numeral 15, literal i): Para las actividades en las que el trabajo debe hacerse utilizando la postura de pie, se debe poner asientos para descansar durante las pausas.                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la formación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema músculo esquelético por mala postura y manipulación inadecuada? |    |    | Numeral 15, literal j): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura de pie deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento postural y manipulación de equipos, con el fin de salvaguardar su salud. |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios diseñados para la tarea?                                                                                             |    |    | Numeral 16, literal a): El mobiliario debe estar diseñado o adaptado para esta postura, de preferencia que sean regulables en altura, para permitir su utilización por la mayoría de los usuarios.                                                                                          |        |    |                                                                                                            |

“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO MORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                               |                                                                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA                                | ¿El o los puestos de trabajo se diseñaron teniendo en cuenta las características antropométricas de las o los trabajadores?                                         |    |    | Numeral 16, literal b): El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y las medidas antropométricas de las personas; debe tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio y colocar objetos que impidan el libre movimiento de los miembros inferiores. |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?                                                                                                           |    |    | Numeral 16, literal c): El tiempo efectivo de la entrada de datos en computadores no debe exceder el plazo máximo de cinco (5) horas, y se podrá permitir que en el período restante del día, el empleado puede ejercer otras actividades.                                                                                                                                                                     |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Cuándo se ingresan datos en computadores, se realizan pausas de descanso?                                                                                          |    |    | Numeral 16, literal d): Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Se practican ejercicios de estiramiento en el centro laboral?                                                                                                      |    |    | Numeral 16, literal e): Se incentivarán los ejercicios de estiramiento en el ambiente laboral.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Los y las trabajadoras tienen la formación adecuada para realizar trabajos en posición sentado?                                                                    |    |    | Numeral 16, literal f): Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura sentada deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento y utilización de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.                                                                                                                             |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿Los y las trabajadoras que realizan trabajos en posición sentado, tienen libertad de movimiento y sus sillas pueden ser accionadas en esta postura sin dificultad? |    |    | Numeral 17, literal a): La silla debe permitir libertad de movimientos. Los ajustes deberán ser accionados desde la posición normal de sentado.                                                                                                                                                                                                                                                                |        |    |                                                                                                            |

“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |    |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                      | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CUMPLE |    |
|                                                               |                                                                                                                       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SI     | NO |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA                                | ¿La altura de los asientos son regulables a las diferentes tipologías de los o las trabajadoras?                      |    |    | Numeral 17, literal b): La altura del asiento de la silla debe ser regulable (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas); la ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. Con esas características, la altura de la mesa se concretará a la altura del codo.                                                                    |        |    |
|                                                               | ¿En trabajos administrativos, las sillas tienen por lo menos 5 ruedas?                                                |    |    | Numeral 17, literal c): En trabajos administrativos, la silla debe tener al menos 5 ruedas para proporcionar una estabilidad adecuada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |
|                                                               | ¿Las sillas de trabajo tienen un tapiz redondeado, flexible y que disipe la transpiración corporal del trabajador(a)? |    |    | Numeral 17, literal d): Las sillas de trabajo deberán tener un tapiz redondeado para evitar compresión mecánica del muslo; el material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm. de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Así mismo, conviene evitar los materiales deslizantes. |        |    |
|                                                               | ¿El respaldo de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?                                             |    |    | Numeral 17, literal e): El respaldo de la silla debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación. Su forma debe ser anatómica, adaptada al cuerpo para proteger la región lumbar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |
|                                                               | ¿Los asientos de trabajo tienen reposa brazos?                                                                        |    |    | Numeral 17, literal f): Los reposa brazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.                                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |
|                                                               | ¿Los equipos informáticos cuentan con movilidad suficiente para adecuarse a la postura correcta del trabajador?       |    |    | Numeral 21, literal a): Los equipos informáticos deben tener condiciones de movilidad suficiente para permitir el ajuste hacia el trabajador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |    |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO             | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                                                                             | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                                                                              |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Las pantallas informáticas son regulables en altura y ángulos de giro y, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?                                   |    |    | Numeral 21, literal b): Las pantallas deben tener protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos. Deberán tener regulación en altura y ángulos de giro.                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Las pantallas informáticas, se encuentran a la altura correcta del operador(ra) en relación a sus ojos?                                                                     |    |    | Numeral 21, literal c): La pantalla debe ser ubicada de tal forma que la parte superior de la pantalla se encuentre ubicada a la misma altura que los ojos, dado que lo óptimo es mirar hacia abajo en vez que hacia arriba.                                   |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿La pantalla se encuentra ubicada a una distancia no superior al alcance de los brazos y manos extendidas, encontrándose con la espalda apoyada en el respaldar de la silla? |    |    | Numeral 21, literal d): La pantalla se colocará a una distancia no superior del alcance de los brazos, antebrazos y manos extendidas, tomada cuando la espalda esta apoyada en el respaldar de la silla. De esta manera se evita la flexoextensión del tronco. |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿El teclado y ratón de los equipos informáticos, se encuentran a la misma altura?                                                                                            |    |    | Numeral 21, literal e): El teclado debe ser independiente y tener la movilidad que permita al trabajador adaptarse a las tareas a realizar, debe estar en el mismo plano que el ratón para evitar la flexoextensión del codo.                                  |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Los equipos informáticos tienen atril?                                                                                                                                      |    |    | Numeral 21, literal f): Proporcionar un apoyo adecuado para los documentos (atril), que podrá ajustarse y proporcionar una buena postura, evitando el frecuente movimiento del cuello y la fatiga visual.                                                      |        |    |                                                                                                            |
|                               | ¿Las condiciones ambientales de trabajo se ajustan a las características del trabajador en cuanto a lo físico y mental, así como a la naturaleza del trabajo?                |    |    | Numeral 22. Las condiciones ambientales de trabajo deben ajustarse a las características físicas y mentales de los trabajadores, y a la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                         |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO              | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                          | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO MORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Se controlan los tiempos de exposición al ruido?                                                                                         |    |    | Numeral 23. En cuanto a los trabajos o las tareas, debe tomarse en cuenta que el tiempo de exposición al ruido industrial observará de forma obligatoria el siguiente criterio:<br><br>Duración (Horas)                      Nivel de ruido dB<br>24                                              80<br>16                                              82<br>12                                              83<br>8                                                85<br>4                                                88<br>2                                                91<br>1                                                94 |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿El ruido es controlado dependiendo de la actividad que se realiza?                                                                       |    |    | Numeral 25. En los lugares de trabajo, donde se ejecutan actividades que requieren una atención constante y alta exigencia intelectual, tales como: centros de control, laboratorios, oficinas, salas de reuniones, análisis de proyectos, entre otros, el ruido equivalente deberá ser menor de 65 dB.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿La humedad relativa de los puestos de trabajo donde se cuenta con aire acondicionado se mantienen dentro de los parámetros establecidos? |    |    | Numeral 29. En los lugares de trabajo donde se usa aire acondicionado la humedad relativa se situará entre 40% (cuarenta) por ciento y 90 % (noventa) por ciento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO              | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                                         | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                             | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                          |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?                                            |    |    | Numeral 30. En todos los lugares de trabajo debe haber una iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial o localizada, de acuerdo a la naturaleza de la actividad, de tal forma que no sea un factor de riesgo para la salud de los trabajadores al realizar sus actividades. |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿La organización del trabajo guarda relación con las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo? |    |    | Numeral 36. La organización del trabajo debe ser adecuada a las características físicas y mentales de los trabajadores y la naturaleza del trabajo que se esté realizando.                                                                                                                                  |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿El rol de los trabajadores(ras) están claramente definidos?                                                                             |    |    | Numeral 37, literal a): El empleador impulsará un clima de trabajo adecuado, definiendo claramente el rol que la corresponde y las responsabilidades que deba cumplir cada uno de los trabajadores                                                                                                          |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿El ritmo de trabajo es el adecuado?                                                                                                     |    |    | Numeral 37, literal b): Se debe establecer un ritmo de trabajo adecuado que no comprometa la salud y seguridad del trabajador.                                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿En el trabajo se evita la monotonía y se propicia la participación del trabajador?                                                      |    |    | Numeral 37, literal c): Elevar el contenido de las tareas, evitando la monotonía y propiciando que el trabajador participe en tareas diversas.                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO              | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                             | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                              |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Se realizan capacitaciones y entrenamientos para el desarrollo profesional? |    |    | Numeral 37, literal d): La empresa debe proporcionar capacitación y entrenamiento para el desarrollo profesional.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿Se practican pausas en el trabajo?                                          |    |    | Numeral 37, literal e): Se deben incluir las pausas para el descanso; son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.                                                                                                                                                                                                                                                            |        |    |                                                                                                            |
|                                | ¿Se cuentan en el centro laboral con sanitarios para hombres y mujeres?      |    |    | Numeral 37, literal f): Los lugares de trabajo deben contar con sanitarios separados para hombres y mujeres, estos sanitarios deben en todo momento estar limpios e higiénicos. Las instalaciones de la empresa deben contar además con un comedor donde los trabajadores puedan ingerir sus alimentos en condiciones sanitarias adecuadas, debiéndose proporcionar casilleros para los utensilios personales. |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <p>Numeral 38. Si el empleador tiene entre sus tareas algunos de los siguientes factores de riesgo disergonómico significativo, deberá incluirlas en su matriz de riesgo disergonómico y será sujeto de evaluación y calificación más detallada, tomando en consideración la siguiente tabla:</p> <p><b>Posturas incomodas o forzadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las manos por encima de la cabeza (*)</li> <li>Codos por encima del hombro (*)</li> <li>Espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)</li> <li>Espalda en extensión más de 30 grados (*)</li> <li>Cuello doblado / girado más de 30 grados (*)</li> <li>Estando sentado, espalda inclinada hacia adelante más de 30 grados (*)</li> <li>Estando sentado, espalda girada o lateralizada más de 30 grados (*)</li> <li>De cuclillas (*)</li> <li>De rodillas (*)</li> <li>(*) Más de 2 horas en total por día.</li> </ul> <p><b>Levantamiento de carga frecuente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>40 KG. una vez / día (*)</li> <li>25 KG. más de doce veces / hora (*)</li> <li>5 KG más de dos veces / minuto (*)</li> <li>Menos de 3 Kg. Mas de cuatro veces / min. (*)</li> <li>(*) Durante más de 2 horas por día</li> </ul> |        |    |                                                                                                            |

## GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES

| PUESTO DE TRABAJO             | FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO                                                                                    | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO)                                                                                                                                                                                  | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO NORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAJA | ¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo disergonómico que sean significativos?: |    |    | <b>Esfuerzo de manos y muñecas:</b><br>Si se manipula y sujeta en pinza un objeto de más de 1 Kg. (*)<br>Si las muñecas están flexionadas, en extensión, giradas o lateralizadas haciendo un agarre de fuerza (*).<br>Si se ejecuta la acción de atornillar de forma intensa (*).<br>(*) Más de 2 horas por día. |        |    |                                                                                                            |
|                               |                                                                                                                     |    |    | <b>Movimientos repetitivos con alta frecuencia:</b><br>El trabajador repite el mismo movimiento muscular más de 4 veces/min. Durante más de 2 horas por día. En los siguientes grupos musculares: Cuello, hombros, codos, muñecas, manos.                                                                        |        |    |                                                                                                            |
|                               |                                                                                                                     |    |    | <b>Impacto repetido:</b><br>Usando manos o rodillas como un martillo más de 10 veces por hora, más de 2 horas por día.                                                                                                                                                                                           |        |    |                                                                                                            |
|                               |                                                                                                                     |    |    | <b>Vibración de brazo-mano de moderada a alta:</b><br>- Nivel moderado: mas 30 min./día.<br>- Nivel alto: mas 2 horas/día                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |

“Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú”  
 “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”

| GUÍA DE AUTODIAGNÓSTICO EN ERGONOMÍA PARA CENTROS COMERCIALES |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |    |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUESTO DE TRABAJO                                             | FACTORES DE RIESGO DISERGONOMICO                                                                                  | SI | NO | NORMA LEGAL APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR; NORMA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y DE PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONOMICO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CUMPLE |    | PRECISE EL ESTADO SITUACIONAL DE SU EMPRESA EN RELACIÓN AL MARCO MORMATIVO APLICABLE (R.M. N° 375-2008-TR) |
|                                                               |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SI     | NO |                                                                                                            |
| TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAJA                                 | ¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos disergonomicos?          |    |    | Numeral 39. La metodología para la evaluación de riesgos disergonomicos, deberá observar las siguientes pautas:<br>Ubicar el área de trabajo.<br>Establecer los puestos de trabajo.<br>Determinar las tareas más representativas del puesto de trabajo y susceptibles de encontrarlas en el trabajo cotidiano.<br>Identificar y evaluar los riesgos disergonomicos.<br>Proponer alternativas de solución.<br>Implementar y realizar seguimiento de la alternativa de solución elegida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |    |                                                                                                            |
|                                                               | ¿En la empresa se realizan evaluaciones de factores de riesgos disergonomicos haciendo uso de métodos confiables? |    |    | Numeral 40. Para la evaluación detallada de los factores de riesgo disergonomico se podrán utilizar diferentes métodos. Su selección depende de las circunstancias específicas que presenta la actividad a evaluar, debido a que cada una presenta necesidades y condiciones diferentes.<br><br>Las aplicaciones de estos métodos serán realizados de preferencia por personas capacitadas en el manejo de herramientas ergonómicas. Algunos de estos métodos recomendados son: 40.1. Método Ergo IBV, 40.2. Método RULA, 40.3. Método REBA, 40.4. Método OWAS, 40.5. Método Job Strain Index (JSI), 40.6. Método Check – List OCRA, 40.7. Método Carga Límite Recomendada por el NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), 40.8. Método de la frecuencia cardíaca, 40.9. Método LEST (Laboratorio de Economía y Sociología del Trabajo), 40.10. Método RENAULT, 40.11. Método UTAH de la Fuerza de Comprensión en Discos, 40.12. Método ERGO CARGAS, 40.13. Método SUZANNE RODGERS, 40.14. Método VIRA. |        |    |                                                                                                            |



**Av. Salaverry N° 655, Jesús María Lima - Perú**  
**Consultas Laborales: Línea Gratuita 0800 16872**  
**[www.trabajo.gob.pe](http://www.trabajo.gob.pe)**

