

# Intervención ergonómica evaluada por Ocras Check List a digitadores, Lima – 2015

**Juan Carlos Palomino-Baldeón<sup>(1)</sup>; Gisella Andia-Paz<sup>(2)</sup>; Magaly Cárdenas-Terry<sup>(3)</sup>; Juliana Katherine Salazar-Abad<sup>(4)</sup>; Patricia Ygreeda-Mejía<sup>(5)</sup>**

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Científica del Sur; Universidad ESAN; Universidad Peruana Cayetano Heredia

<sup>2</sup>Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Científica del Sur Perú

<sup>3</sup>Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Científica del Sur Perú

<sup>4</sup>Universidad Peruana Cayetano Heredia

<sup>5</sup>Universidad Peruana Cayetano Heredia

## Correspondencia:

**Juan Carlos Palomino-Baldeón**

Av. José Faustino Sánchez Carrión 740. Magdalena (Código Postal: 15076). Lima – Perú.

Correo electrónico: [jpalomino@clinicadeltrabajador.com.pe](mailto:jpalomino@clinicadeltrabajador.com.pe)

La cita de este artículo es: J C Palomino et al. Intervención ergonómica evaluada por Ocras Check List a digitadores, Lima – 2015. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2019; 28: 195-203

## RESUMEN.

Los trastornos osteomusculares en digitadores están relacionados con los movimientos repetitivos. **Objetivo:** medir el efecto de una intervención ergonómica realizada a digitadores mediante Ocras Check List. **Material y Métodos:** investigación no experimental, longitudinal, cuantitativa en la que se realizó una medición del riesgo mediante OCRA Check List antes y después de una intervención ergonómica. **Resultados:** del total de 6 digitadores, 5 tenían entre 30-50 años y 4 eran mujeres. Los 6 digitadores se encontraban sintomáticos antes de la intervención y presentaban trastornos osteomusculares. Se midió con OCRA Check List antes de la intervención resultando 48.75 en

ERGONOMIC INTERVENTION EVALUATED BY OCRA CHECK LIST ON DATA ENTRY OPERATORS , LIMA - 2015

## ABSTRACT

**Objective:** to measure the effect of an ergonomic intervention using OcrasCheckList risk assesment on data entry operators. **Material and Methods:** this is a longitudinal and quantitative study on data entry operators who underwent the Ocraschecklist risk assesment before and after the implementation of three 8 min pauses with reduction in the number of typed pages per hour. **Results:** there was a total of 6 data entry operators. Their ages ranged between 30 and 50 years old, four of the subjects were female. Work schedule involved five shifts

la extremidad derecha y 52.50 en la extremidad izquierda. Luego de la intervención ergonómica, el riesgo resultante fue de 17.25 en la extremidad derecha y 18 en la extremidad izquierda. Además, el 80% de los digitadores se volvieron asintomáticos. **Conclusión:** la intervención ergonómica realizada en digitadores disminuyó el riesgo de presentar trastornos osteomusculares.

**Palabras clave:** trabajadores, ergonomía, medición de riesgo, extremidad superior.

---

**Fecha de recepción:** 31 de mayo de 2019

**Fecha de aceptación:** 11 de septiembre de 2019

---

of 9.5 hours a week with the number of pages typed per hour of 12. Risk assesment was performed usin the OcracheckList Method and the number of hours with no apropiate recovery was estimated. In regards to symptomatology, six subjects presented manifestations of musculoskeletal disorders as follow : back pain, carpal tunnel syndrome and De Quervain tenosynovitis. An ergonomic intervention was implemented that included three effective pauses with a reduction in the number of typed pages per hour to 8.5 . Subjects underwent Ocrachecklist risk assesment before and after the intervention showing a score of 48.75 in RUE and 52.5 in LUE. Such scores represent a “significant” risk level ( critical condition). Risk a ssesment w as repeated two months after the intervention with resulting scores of 17.25 in RUE and 18 in LUE. In addition, 80% of the digitators became asymptomatic. **Conclusion:** this ergonomic intervention, on data entry operators, decreased the score of risk assesment using the OCRA CheckList Method.

**Keywords:** workers, Ergonomics, Risk assessment, upper extremity