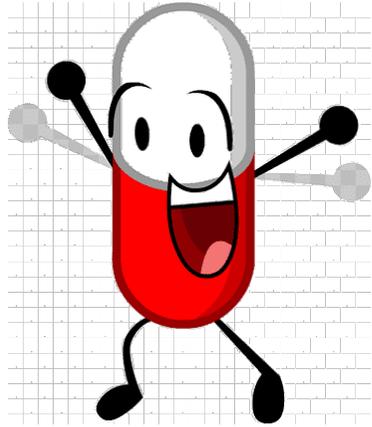


## MÉTODO DE EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO EN OFICINAS



Entre el 10 y el 60% de las y los trabajadores que ocupan puestos de trabajo en oficinas padecen trastornos de tipo músculo-esquelético. Las partes del cuerpo más comúnmente afectadas son las **extremidades superiores**, el **cuello** y la **espalda**.

Con el fin de valorar si tu puesto de trabajo presenta algún riesgo ergonómico se han implementado varios métodos de evaluación. Uno de estos métodos es el denominado **ROSA (Rapid Office Strain Assessment)**<sup>1</sup> que evalúa los riesgos posturales en **puestos de trabajo de oficina que utilizan equipos con pantallas de visualización**. Se basa en la observación de la postura adoptada y proporciona una valoración numérica que indica tanto el nivel de riesgo como el nivel de actuación requerido.

En este mismo sentido la **UVEG** dispone en el **SPMA** (Servicio de Prevención y Medio Ambiente) de un método para valorar ergonómicamente tu puesto de trabajo: [https://links.uv.es/preven/autoevaluacion\\_2023](https://links.uv.es/preven/autoevaluacion_2023)

Fuente: Servicio de Prevención y Medio Ambiente de la UVEG y Ergonautas-UPV

1. **NTP 1173** Modelo para la evaluación de puestos de trabajo en oficina. Método ROSA (<https://www.ergonautas.upv.es/metodos/rosa/rosa-ayuda.php>).

