

OCRA

El Método OCRA (Occupational Repetitive Action), publicado en 1998 por los autores Occhipinti y Colombini, evalúa el riesgo por trabajo repetitivo de la extremidad superior, asociando el nivel de riesgo a la predictibilidad de aparición de un trastorno en un tiempo determinado. A continuación te mostramos algunas ventajas y limitaciones que tiene este método:

Ventajas:

1. Es bastante intuitivo y fácil de aplicar, siendo también muy completo en cuanto a contemplación de factores de riesgo.
2. Evalúa las modalidades de interrupción del trabajo a turnos con pausas.
3. La evaluación de la repetitividad de la actividad de los brazos es más exhaustiva.
4. Se evalúa la actividad del trabajo con uso repetitivo de fuerza en manos/brazos en función de las vueltas/ciclo y/o el tiempo empleado en la realización de esa actividad.
5. Evalúa la presencia de posturas incómodas de brazos, muñecas y codos según el tiempo empleado en la realización de esa actividad.
6. Evalúa el tipo de sujeción o agarre con la mano de objetos o herramientas, según el tiempo empleado en la realización de la tarea repetitiva.
7. Evalúa la presencia de otros factores de riesgo complementarios:
 - a. Uso de guantes inadecuados al trabajo a desarrollar.
 - b. Uso de instrumentos vibrantes.
 - c. Uso de herramientas que provoquen compresiones en la piel.
 - d. Realización de tareas que requieran precisión.
 - e. Ritmo de trabajo parcial o totalmente determinado por la máquina.

8. Se evalúa el porcentaje de horas con trabajo repetitivo en el turno.

Limitaciones:

1. Existen bastantes respuestas intermedias sin especificar ni cuantificar prácticamente en todos los apartados del método, por lo que la selección de las mismas tiene un carácter subjetivo por parte de la persona que aplica el método.
2. En el apartado de la evaluación de la presencia o ausencia de pausas de descanso o de otras tareas no repetitivas, no considera la posible presencia de "micropausas" dentro de una tarea determinada, como puede ser, por ejemplo, el caso de un puesto de trabajo en una cinta de alimentación que en algún momento determinado no esté transportando producto que pueda ser recogido por el/la trabajador/a, con lo cual este/a descansa las zonas corporales de riesgo, aunque sea solo por unos segundos.
3. El método no evalúa el uso repetitivo de fuerza de carácter ligero.
4. La evaluación de las posturas se cuantifica exclusivamente en función del tiempo en el cual se mantienen las mismas, y no según la gravedad.
5. El método considera el hecho de que las posturas de sujeción de objetos o herramientas con la mano tienen la misma gravedad, cuando los agarres "en pinza" son más propensos a trastornos músculo-esqueléticos que los agarres palmares o con el/los dedo/s en forma de gancho.

El método OCRA analiza los factores de riesgo de forma independiente, asociando una puntuación de 1 a 10 en varios de ellos y puntuaciones que llegan a valores de 24 o 32 como la fuerza. Cada una de las valoraciones se obtiene mediante el análisis independiente del factor, ponderado por el tiempo en que el factor está presente dentro de la tarea.

OCRA

La consideración de las diferentes tareas repetitivas, tareas no repetitivas, pausas y tiempos de inactividad, permiten conocer el tiempo neto de trabajo repetitivo (TNTR) al que está expuesto el trabajador y poder obtener el índice real del riesgo por movimientos repetitivos de la extremidad superior.

El TNTR equivale al tiempo o duración del turno en minutos menos las pausas, períodos de descanso, tareas no repetitivas y otros tiempos no dedicados al trabajo repetitivo.

$TNTR = \text{Duración turno} - [\text{Tiempo de Trabajo No repetitivo} + \text{pausas}]$

Mediante el TNTR en minutos se puede obtener el tiempo neto del ciclo, el cual se calcula mediante la siguiente fórmula:

TNTR

$T.Ciclo = \frac{\text{TNTR}}{\text{Nº de ciclos o piezas}} \times 60$

Nº de ciclos o piezas

Donde:

T.Ciclo → Tiempo neto del ciclo en minutos.

TNTR → Tiempo neto de trabajo repetitivo en minutos.

No. Ciclos → Número de ciclos que se corresponden a la elaboración de una pieza, o número de piezas producidas en el turno. Si en un ciclo se produce más de una pieza, contar el número de piezas por ciclo, y dividir la producción por este valor.

OCRA

REFERENCIA:

- INSHT (2016). Método check-list OCRA. Recuperado de:
<http://www.29783.com.pe/LEY%2029783%20PDF/Ergonom%C3%ADa/Ley-29783-M%C3%A9todo-OCRA.pdf>
- Diego-Mas, J. (2015). Evaluación de la repetitividad de movimientos mediante el método JSI. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de:
https://www.escuelaing.edu.co/uploads/laboratorios/9534_17_jsi_complemento_mandos_y_controles.pdf
- Diego-Mas, J. (2015). Evaluación ergonómica del levantamiento de carga mediante la ecuación de NIOSH. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de:
<https://www.ergonautas.upv.es/metodos/NIOSH/NIOSH-ayuda.php>