

## **ANEXO I**

**Bonificaciones/reducciones a la contratación laboral de discapacitados. Cuadro resumen de normativa vigente 2014.**

## BONIFICACIONES A LA CONTRATACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

TIPO CONTRATO	COLECTIVOS		CUANTÍA ANUAL (EUROS)	DURACIÓN	VIGENCIA DE LA MEDIDA	NORMATIVA
Indefinido	Menores de 45 años	En general	4.500	Vigencia del contrato	Indefinida	➤ Ley 43/2006
		Discapacidad severa <sup>1</sup>	5.100			
	Mujeres	En general	5.350			
		Discapacidad severa	5.950			
	Mayores de 45 años	En general	5.700			
		Discapacidad severa	6.300			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contratación de un trabajador con discapacidad por un C.E.E.<sup>2</sup> (Relación de carácter especial).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>100 % cuotas empresariales por todos los conceptos</li> </ul>	Vigencia del contrato	Indefinida	
Conversión en indefinido	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conversión de contratos temporales de fomento del empleo, así como de contratos formativos en las empresas ordinarias</li> <li>Conversión de todos los contratos temporales en CEE</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mismo régimen que las contrataciones indefinidas iniciales (empresas ordinarias)</li> <li>100 % de las cuotas empresariales a la S. S. por todos los conceptos y cuotas de recaudación en conjunto (CEE)</li> </ul>			

<sup>1</sup> Discapacidad severa: Personas con parálisis cerebral, enfermedad mental o discapacidad intelectual igual o superior al 33 % y discapacidad física o sensorial igual o superior al 65 %.

<sup>2</sup> Centro Especial de Empleo.

TIPO CONTRATO	COLECTIVOS				CUANTÍA	DURACIÓN	VIGENCIA DE LA MEDIDA	NORMATIVA
Contratación temporal	Contratos formativos		En prácticas y para el contrato para la Formación y el Aprendizaje (si no se ha optado por la reducción de la (Ley 3/2012) (3)		50% cuota empresarial por contingencias comunes	Toda la vigencia del contrato	Indefinida	➤ ET (DA 2ª)
			Para la Formación y el Aprendizaje (4)		Reducción del 75 % o del 100 % de las cuotas del empresario (5)	Toda la vigencia del contrato	Indefinida	➤ Ley 3/2012
	Contratos de interinidad con desempleados con discapacidad para sustituir a trabajadores con discapacidad en situación de incapacidad temporal				100 % todas las aportaciones	Toda la vigencia del contrato	Indefinida	➤ Ley 45/2002 (DA 9ª)
	Contratación de un trabajador con discapacidad por un C.E.E. ( relación de carácter especial)				100% todas las aportaciones	Toda la vigencia del contrato	Indefinida	➤ Ley 43/2006
	Contrato temporal fomento del empleo	En general	Varones	Menores 45 años	3.500	Toda la vigencia del contrato	Indefinida	➤ Ley 43/2006 D. Adicional 1ª
				Mayores 45 años	4.100			
			Mujeres	Menores 45	4.100			
				Mayores 45	4.700			
		Discapacidad severa	Varones	Menores 45	4.100			
				Mayores 45	4.700			
Mujeres			Menores 45	4.700				
			Mayores 45	5.300				

4 No se aplica límite de edad.

5 Dependiendo que la plantilla sea inferior a 250 personas (100 %) o igual o superior (75 %).

## BONIFICACIONES A LA CONTRATACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

AUTÓNOMOS	Bonificaciones y reducciones Discapacitados	Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% que causen alta inicial en el R.E. de trabajadores por cuenta propia o Autónomos.	Reducciones y bonificaciones sobre la cuota por contingencias comunes 80% durante 6 meses ( reducción)  50% durante 5 meses ( bonificación)	➤ 5 años	➤ D.A. Undécima de la Ley 45/2012
AUTÓNOMOS	Bonificaciones/ Reducciones Discapacitados	Personas con discapacidad con un grado de discapacidad igual o superior al 33% que causen alta inicial o no hubieran estado de alta en los 5 años inmediatamente anteriores <b>sin</b> trabajadores por cuenta ajena. Menores de 35 años de edad.(6)	Reducciones y bonificaciones sobre la cuota por contingencias comunes 80% durante 12 meses ( reducción)  50% durante los 4 años siguientes ( bonificación)	➤ 5 años	➤ D.A. Undécima de la Ley 45/2012

6. También será de aplicación a los socios trabajadores de Cooperativas de trabajo Asociado que estén encuadradas en el Régimen Especial de la S. Social de los trabajadores por cuenta propia o autonomos.



## **ANEXO II**

**Ejemplo de una hoja de Análisis del Puesto de Trabajo  
para un discapacitado.**



## Hoja de Análisis del Puesto de Trabajo©

Fecha de análisis del puesto de trabajo: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Nombre de la Empresa: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Persona de contacto y N° de teléfono: \_\_\_\_\_

### Tareas Esenciales del Puesto:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

### Tareas Marginales del Puesto:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____



## Hoja de Análisis del Puesto de Trabajo®

Tarea Esencial: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

### Pasos Secuenciales:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Hoja de Análisis del Puesto de Trabajo®

Tarea Esencial: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Qué parte de la tarea esencial implica:

Levantar: \_\_\_\_\_

Cargar: \_\_\_\_\_

Empujar/Tirar: \_\_\_\_\_

Estar de pie: \_\_\_\_\_

Caminar: \_\_\_\_\_

Estar sentado: \_\_\_\_\_

Mantener el equilibrio: \_\_\_\_\_

Equilibrar: \_\_\_\_\_

Agacharse: \_\_\_\_\_

Arrodillarse: \_\_\_\_\_

Estar en cuclillas: \_\_\_\_\_

Gatear: \_\_\_\_\_

Alcanzar: \_\_\_\_\_

Reclinarse: \_\_\_\_\_

Manipular: \_\_\_\_\_

Mover los dedos de la mano: \_\_\_\_\_

Tocar: \_\_\_\_\_

Hablar: \_\_\_\_\_

Oír: \_\_\_\_\_

Ver: \_\_\_\_\_

Gustar: \_\_\_\_\_

Oler: \_\_\_\_\_



## Hoja de Análisis del Puesto de Trabajo®

Tarea Esencial: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

### Medidas:

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_

Nombre del ítem: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Anchura: \_\_\_\_\_

Longitud: \_\_\_\_\_

Profundidad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Alcance: \_\_\_\_\_





## EJEMPLO DE ANÁLISIS DEL PUESTO DE TRABAJO®

ADA CONSULTANTS, INC.

**EMPRESA:** Glenstead Sanitary District

**CARGO:** Obrero

Se determinó que las funciones esenciales de este puesto eran:

1. *Seguimiento de ruta*
2. *Recogida de basura*
3. *Limpieza de tanques*
4. *Cavado de zanjas*
5. *Toma de muestras*

Las actividades marginales se enumeraron como:

1. *Limpieza de interiores*
2. *Desplazamiento de mobiliario*
3. *Plantación de árboles*
4. *Eliminación de nieve*

Se llevó a cabo un análisis de cada función esencial el 23 de septiembre de 1991, en el South West G.S.D y el 14 de octubre de 1991 en el West G.S.D. Los resultados son los siguientes:

### 1. **Seguimiento de Ruta:**

Esta tarea la realiza un grupo de cinco personas y debe realizarse 2 veces al día. De media, cada vez que se realiza se llena un cubo. Los trabajadores descienden por unas escaleras metálicas para entrar en el piso inferior del edificio. Los trabajadores deben utilizar una horca y/o una pala para mover los montones de desperdicios desde un estante situado a una altura de 23 pulgadas y 1/2 y meterlos en cubos metálicos de 3 pies y 1/2 de altura que van sobre ruedas. Cuando se llenan 12 cubos de desperdicios, con una media de dos veces por semana, dos trabajadores empujan los cubos con ruedas y los vacían en una zona de carga. En el piso superior se abre una puerta grande tipo sótano y un elevador motorizado baja hasta los cubos. Los cubos son izados al piso superior en donde un trabajador tira del cubo por el aire utilizando una cadena vertical durante 5-10 pies hasta un contenedor grande. Mientras un trabajador sujeta el cubo en su sitio con la cadena, el segundo trabajador tira de la palanca inferior que está a la altura de su cintura. Luego vuelcan el cubo para vaciar el contenido. Después, se baja el cubo utilizando el elevador y los trabajadores lo devuelven a su sitio en el piso inferior. De media, se tardan entre 25 y 40 minutos en llenar los cubos y unos 90 minutos en vaciar 12 cubos.

### **Requisitos Físicos:**

*Estar de pie* para usar las horcas, tirar de los cubos, operar el elevador, vaciar cubos

*Caminar* para tirar de los cubos, moverse por la estación de trabajo





<i>Subir</i>	dos escaleras
<i>Tirar</i>	para mover el cubo al contenedor, para abrir la puerta del sótano
<i>Empujar</i>	para mover los cubos hasta el elevador
<i>Levantar</i>	para recoger lo derramado con pala u horca
<i>Alcanzar</i>	con pala, horca, para mover los cubos en el elevador
<i>Manipular</i>	herramientas y equipo
<i>Oír</i>	para coordinar el trabajo en equipo
<i>Ver</i>	para colocar los cubos y recoger los desperdicios
<i>Hablar</i>	para dar instrucciones, hacer preguntas

#### **Medidas:**

*Puerta tipo sótano* - 40 pulgadas de altura, 60 libras de fuerza para abrirla

*Estante plano* - 23 1/2 pulgadas de altura, 23 pulgadas de anchura, 12 pies de largo

*Cubos* - se requieren 60 libras de fuerza para empujarlos de 5-10 pies; se requieren 80 libras de fuerza para empujarlos 25 pies; 3 1/2 pies de altura, 26 pulgadas de diámetro; 10 libras de fuerza para accionar la palanca.

*Horca* - 42 pulgadas de largo, 6 libras de peso

*Pala* - 42 pulgadas de largo, 6 libras de peso

*Desperdicios a eliminar* - una media de 6.8 libras

*Escaleras* - 58 peldaños

*Altura de la cadena de elevación* - de 36 a 44 pulgadas de altura

## **2. Recogida de Basura:**

Dos trabajadores recogen barriles de 55 galones llenos de desperdicios. Los cubos están a nivel del suelo y son izados por dos personas hasta un contenedor de 42 pulgadas de altura. Cada día se vacían aproximadamente unos 15 cubos. Un equipo de 5 hombres suele tardar unos 4 minutos cada día para completar esta tarea.



**Requisitos Físicos:**

<i>Caminar</i>	para coger el cubo de basura y vaciar el cubo
<i>Levantar</i>	barriles de 55 galones
<i>Cargar</i>	para llevar los cubos hasta el contenedor
<i>Manipular</i>	los barriles
<i>Alcanzar</i>	para volcar los barriles
<i>Ver</i>	para manipular los barriles, llenar y vaciar

**3. Limpieza de Tanques**

Dos personas transportan en una distancia de 100 pies, escalerillas de 40 pies de largo desde la zona de almacén hasta los grandes tanques. Un extremo de la escalerilla se introduce en el tanque. Luego un trabajador desciende por la escalerilla llevando consigo dos bloques de madera de 4-6 libras. Los bloques están enlazados con vigas metálicas móviles para que el agua fluya bajo las vigas. El trabajador sale del tanque y se engancha una manguera de 1 1/2 pulgada y 100 pies de longitud a la boca de riego. Las mangueras están almacenadas en el exterior y es necesario tirar de ellas unos 100-300 pies para conectarlas. Se acopla una boquilla a la manguera y se limpian los tanques por arriba. Luego un trabajador desciende al interior del tanque, se baja la manguera y el trabajador limpia el fondo del tanque. Dos trabajadores limpian de 5 a 6 tanques por semana. Se requieren aproximadamente unos 30 minutos para limpiar cada tanque.

**Requisitos Físicos:**

<i>Estar de pie</i>	para limpiar el tanque
<i>Caminar</i>	sobre el terreno y en el tanque para mover las mangueras y escalerillas
<i>Cargar</i>	bloques, escalerillas
<i>Levantar</i>	escalerilla, mangueras, bloques, vigas de metal
<i>Agacharse</i>	para acoplar la manguera, enlazar los bloques, izar las vigas de metal, manipular las mangueras
<i>Tirar</i>	manguera, conectar la boca de riego, sacar la escalerilla del tanque
<i>Empujar</i>	para colocar la escalerilla, para mover las vigas de metal
<i>Manipular</i>	mangueras, bloques, escalerilla, boquilla, boca de riego



**Medidas:**

*Bloques de madera* - 6 libras, 12 pies por 4 y por 4 de vigas metálicas - 60 libras

*Manguera* - 10 pies de largo, 60 libras de presión en funcionamiento, 20 libras para tirar

*Tanque* - de 35 a 45 pies de profundidad

*Boca de riego* - par de 12 libras para abrir/cerrar cada uno de los dos grifos

**4. Cavar Zanjas:**

Un trabajador utiliza una pala para ayudar a un operario de retro-excavadora a cavar zanjas para acceder a tuberías o cables. Generalmente, las zanjas se cavan a una profundidad de 9 pies. La tierra sobrante es sacada por la retroexcavadora. Un solo trabajador dedicará 2 ó 3 días al mes a cavar y/o rellenar zanjas para reparación de tuberías o cables.

**Requisitos Físicos:**

<i>Estar de pie</i>	para permitir trabajar a la retro-excavadora
<i>Agacharse</i>	para utilizar la pala
<i>Levantar</i>	la tierra con la pala
<i>Cargar</i>	las palas
<i>Subir</i>	a o fuera de la zanja
<i>Manipular</i>	la pala
<i>Ver</i>	el equipo y la tierra a extraer

**5. Toma de Muestras:**

Un trabajador/a se coloca sobre un tanque enterrado. Utilizando una vara de 6 pies con un medidor de 2 tazas acoplado a un extremo, el trabajador sumerge la vara en el sedimento del tanque para tomar una muestra. La taza se separa de la vara y el líquido se vierte en una jarra de un galón situada sobre una mesa a 48 pulgadas de altura. Cuando se han recogido las muestras apropiadas, se colocan seis jarras sobre un portador de madera y se transportan al laboratorio central. Cada tanque se muestrea cada 4 horas, 24 horas al día. Cada trabajador muestrea 12 tanques por hora. Hay 40 tanques.

**Requisitos Físicos:**

<i>Estar de pie</i>	para tomar muestras
<i>Caminar</i>	para llevar las muestras al laboratorio, entre la mesa y el tanque
<i>Levantar</i>	la varilla de muestras, el portador de madera



<i>Cargar</i>	el portador de madera
<i>Alcanzar</i>	para tomar las jarras de muestreo, para cargar y descargar las muestras
<i>Manipular</i>	jarras de muestreo, taza de muestreo, portador, varilla

**Medidas:**

*Portador de madera* - 2"x 1"x 2", peso vacío: 12 libras; peso lleno: 25-30 libras

*Varilla de muestreo* - 6 pies de largo, peso: 7 libras

*Altura de la mesa* - 48 pulgadas

*Tanque* - enterrado, hasta 14 pies de profundidad

*Distancia caminada hasta el laboratorio* - de 150 a 300 pies

*Jarra de galón* - 1 y 1/2 libras vacía, de 4 a 5 libras llena

**Conocimientos o Especialización Requerida:**

Se requiere un diploma de BUP o equipo GED. Dentro de los primeros 12 meses de empleo, un trabajador debe completar con éxito 2 clases de una semana sobre procedimientos de muestreo y control de peligros de residuos tóxicos. Este es un puesto no sindical.

**Número de Personas Disponibles para Realizar el Trabajo:**

Hay un equipo de 5 personas. El equipo trabaja una jornada de 8 horas desde las 7 a.m. hasta las 3 p.m.. Algunas tareas las realiza un equipo parcial.

**Consideraciones Psicológicas:**

Los trabajadores trabajan en equipos e independientemente. A veces el trabajo en equipo es importante para la seguridad. El trabajo es rutinario.

**Consideraciones Fisiológicas:**

Los trabajadores están expuestos a productos químicos y olores lo cual puede afectar a la función respiratoria.



### **Consideraciones Medioambientales:**

Se espera que los trabajadores trabajen en interiores y exteriores con cualquier climatología. Con frecuencia, hay presencia de olores nocivos.

El equipo de seguridad incluye botas con puntera de acero, guantes, gafas protectoras y cascos. Ciertas tareas requieren vestimenta de protección como monos e impermeables desechables.

### **Capacidad cognitiva requerida:**

Es necesaria la capacidad para leer y entender el protocolo escrito para la seguridad. Es importante la capacidad para entender la comunicación verbal.

### **Recomendaciones Referentes a la Modificación o Adaptación:**

1. Ciertas tareas, como por ejemplo la toma de muestras, requieren atención y destreza. Una persona incapaz de completar actividades más pesadas podría ser asignada a esta actividad.
2. Una persona sin comunicación verbal o con deficiencia auditiva podría realizar las funciones esenciales.

### **ANEXO III**

**Ejemplo de un formulario de Exigencias Físicas del Puesto  
de Trabajo.**



## Exigencias Físicas del Puesto de Trabajo:

Fuente: ☐ Paciente ☐ Empresa ☐ Descripción del trabajo ☐ DOT  
☐ Otros ☐ Análisis del lugar de empleo

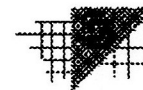
Exigencia Física	¿Qué parte de las funciones esenciales del puesto de trabajo requieren de la realización de las siguientes exigencias físicas?	Código
EMPUJAR		
TIRAR		
LEVANTAR		
De suelo a cintura		
De cintura a encima de la cabeza		
Levantamiento horizontal		
CARGAR		
Ambas manos		
Una mano		
SENTARSE		
ESTAR DE PIE		
CAMINAR		
ESCALERAS		
INCLINACIÓN MANTENIDA		
Alcanzar por encima de la cabeza		
GATEAR		
EN CUCLILLAS		
(repetido)		
ARRODILLARSE		
AGACHARSE		
(mantenido)		
SUBIR POR ESCALERILLA		

CÓDIGOS: C - termina el movimiento/no acompañado de dolor  
P - termina el movimiento acompañado de dolor  
I - lo intenta pero no puede completar el movimiento debido al dolor  
U - no puede intentarlo debido al dolor

Comentarios: \_\_\_\_\_

Duración \_\_\_\_:\_\_\_\_ Tiempo total sentado \_\_\_\_

Comentarios \_\_\_\_\_

**Coordinación**

Motricidad fina \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Motricidad gruesa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Habilidades cognitivas**

Académicas (lectura, matemáticas) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Procedimientos London \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Observaciones psicosociales**

Escala de dolor Everett \_\_\_\_\_

Observaciones clínicas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comentarios del cliente \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Adaptaciones razonables y Tecnología Compensatoria**

(autocuidados/trabajo/medioambientales) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Prevención**

Biomecánica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

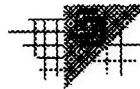
Postural \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Protección de articulaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## RESUMEN

- Puntos fuertes

- Puntos débiles

- Capacidades físicas/funcionales

- Nivel pre-profesional/profesional

## **ANEXO IV**

**Modelo de un formulario de Evaluación de Capacidades  
Funcionales y de Actividades Funcionales de la Vida Diaria.**



**Evaluación de Capacidades Funcionales**

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

Hora de Inicio\_\_:\_\_

**Entrevista de Admisión**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ Teléfono: ( ) \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ N° de hijos: \_\_\_\_\_

Cuidador/a: \_\_\_\_\_ N° de Seguridad Social: \_\_\_\_\_

Fuente de referencia: ☐ MD/DO ☐ Cia. Aseguradora ☐ Abogado ☐ Empresario☐ Especialista en rehabilitación

Médico prescriptor: \_\_\_\_\_

Compañía aseguradora: \_\_\_\_\_ Perito: \_\_\_\_\_

Especialista en rehabilitación: \_\_\_\_\_ Abogado: \_\_\_\_\_

Tipo de seguro: ☐ Laboral ☐ Automóvil ☐ Daños personales ☐ Otros: \_\_\_\_\_¿Tiene un abogado como resultado de esta lesión? ☐ Sí ☐ No

¿Por qué busco ayuda legal? \_\_\_\_\_

Comentarios: \_\_\_\_\_

**Historial Médico**

Fecha de la lesión: \_\_/\_\_/\_\_ Último día de trabajo \_\_/\_\_/\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Mecanismo de la lesión: ☐ Traumática ☐ Repetitiva ☐ Por levantamiento ☐ Otros

Descripción: \_\_\_\_\_

¿Ha sufrido antes una lesión similar? ☐ Sí ☐ No Número de veces: \_\_\_\_\_

¿Ha experimentado alguno de sus familiares cercanos problemas de espalda que les hayan discapacitado de manera importante durante al menos un mes?

☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

Especificar: \_\_\_\_\_

¿Le han realizado alguna de las siguientes pruebas de diagnóstico?

		Fecha	Resultados
Rayos X	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
Exploración ósea	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
Exploración CAT	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
MRI	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
Mielograma	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
EMG	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		
Otras	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No lo sé		

Comentarios: \_\_\_\_\_



¿Tiene Ud. otros problemas médicos no relacionados con esta lesión? (HTN, cardiacos, CA, DM, respiratorios, crisis epilépticas, o intervenciones quirúrgicas anteriores)

¿Ha ganado algo de peso desde que se produjo la lesión? Si es así, ¿cuánto? \_\_\_\_\_

¿Le ha recomendado alguna dieta un médico? \_\_\_\_\_

Tensión arterial: \_\_\_\_/\_\_\_\_ Pulso en descanso \_\_\_\_\_

### Historial de Tratamientos

¿A cuántos doctores ha visto por esta lesión? \_\_\_\_ ¿Qué tipo de doctores y cuantos de cada?

¿Nombres?

☐ Médico de cabecera \_\_\_\_\_

☐ Traumatólogo \_\_\_\_\_

☐ Neurocirujano \_\_\_\_\_

☐ Psiquiatra \_\_\_\_\_

☐ Otros \_\_\_\_\_

☐ Fisiatra \_\_\_\_\_

☐ Neurólogo \_\_\_\_\_

☐ Quiropráctico \_\_\_\_\_

☐ Psicólogo \_\_\_\_\_

### Cirugía Relacionada con el Diagnóstico:

Procedimiento	Fecha	Lugar	Resultado

Tratamientos Previos	Fecha	Frecuencia	Resultado

Medicación para esta lesión (incluir dosis)

¿Sigue medicándose?

	Sí	No
	Sí	No
	Sí	No
	Sí	No
	Sí	No

¿Está tomando alguna medicación no relacionada con esta lesión? \_\_\_\_\_

**Comportamientos del Dolor**

Localización del dolor: \_\_\_\_\_

Tipo de dolor: \_\_\_\_\_

Nivel subjetivo del dolor: En una escala de 0-10, siendo el 0 sin dolor y el 10 el peor dolor que Ud. pueda imaginar, ¿cómo valoraría su dolor? Ahora \_\_\_\_\_ Mejor \_\_\_\_\_ Peor \_\_\_\_\_

¿Qué actividad es la que más agrava su dolor? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que le alivia? \_\_\_\_\_

Otros síntomas: \_\_\_\_\_

**Historial Laboral**¿Cuál es su mano dominante? ☐ Derecha ☐ Izquierda

¿Cuál es el curso de mayor nivel que ha terminado? \_\_\_\_\_ Razón por la que dejó la escuela: \_\_\_\_\_

¿Ha realizado algún programa de Formación/Escuela Técnica? \_\_\_\_\_

¿Le interesa volver a un programa de formación? ¿De qué tipo? ¿p.e. formación profesional tecnológica, en el trabajo? \_\_\_\_\_

¿Tiene algún problema para leer? ☐ Sí ☐ No ¿Tiene carnet de conducir? \_\_\_\_\_

¿Tiene coche propio? \_\_\_\_\_ ¿Funciona correctamente? \_\_\_\_\_

¿Cómo llegó hoy hasta aquí? \_\_\_\_\_ ¿Cuánto tardó en llegar? \_\_\_\_\_

¿Cuánto suele tardar en desplazarse hasta el trabajo? \_\_\_\_\_

¿Cuál es su ocupación? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo lleva dedicado a ella? \_\_\_\_\_

Empresa \_\_\_\_\_

¿Es necesario conducir un vehículo en su trabajo? \_\_\_\_\_ ¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

¿Qué otras herramientas utiliza habitualmente en su trabajo? \_\_\_\_\_

¿Ha intentado Ud. volver a su trabajo anterior o a cualquier otro? \_\_\_\_\_

¿Piensa Ud. que podrá volver a su trabajo anterior? \_\_\_\_\_

¿Cuál era su salario semanal en el momento de producirse la lesión? \_\_\_\_\_

**Historial laboral** (empezando primero por el trabajo anterior al último trabajo). Incluya lugar, ciudad, cargo ocupado, descripción, fechas y salarios.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Utilice la parte de atrás de la hoja para otros trabajos adicionales.



Otros trabajos, experiencia, habilidades, etc. \_\_\_\_\_

¿Qué trabajo le gustó más? \_\_\_\_\_ ¿El que menos? \_\_\_\_\_

¿Qué trabajo o trabajos le interesarían ahora? \_\_\_\_\_

¿Quiere volver a un trabajo de jornada completa o a tiempo parcial? \_\_\_\_\_

¿Cuáles considera como sus principales aptitudes? \_\_\_\_\_

¿Le gustaría volver al mismo tipo de trabajo o a la misma empresa? \_\_\_\_\_

¿Ha recibido alguna vez asistencia para encontrar empleo/formación/planificación, etc? \_\_\_\_\_

¿Qué le impide trabajar ahora? (dolor, formación, familia, educación, etc.) \_\_\_\_\_

Cuáles de las siguientes limitaciones físicas limitarían sus aptitudes laborales:

_____ agacharse/arrodillarse	_____ estar de pie
_____ alcanzar/manipular	_____ levantar/cargar
_____ visión	_____ subir/equilibrarse
_____ oír	Otras _____

Cuáles de estas condiciones ambientales limitarían sus aptitudes:

_____ calor	_____ ruido
_____ frío	_____ vibración
_____ humedad/sequedad	_____ humos/polvo

Comentarios: \_\_\_\_\_

### Realización y Habilidades de las Actividades de la Vida Diaria

#### Nivel de Actividad

¿A qué hora se levanta cada día? \_\_\_\_\_

¿A qué se dedica en un día normal? \_\_\_\_\_

#### Actividades diarias en el orden normal:


¿Come con horario establecido? \_\_\_\_\_ ¿Comidas normales? \_\_\_\_\_

¿A qué hora se acuesta? \_\_\_\_\_ ¿Duerme bien? \_\_\_\_\_

¿Quién hace las compras de alimentos? \_\_\_\_\_

¿Quién limpia la casa? \_\_\_\_\_

¿Quién pasa la aspiradora, etc? \_\_\_\_\_

¿Cuales son sus aficiones? \_\_\_\_\_





## ACTIVIDADES FUNCIONALES DE LA VIDA DIARIA

VESTIRSE:	INDEPENDIENTE SIN DOLOR	INDEPENDIENTE CON DOLOR	AYUDA MÍNIMA	AYUDA MODERADA	INCAPAZ DE HACERLO
Ponerse una camiseta					
Abotonarse la camisa					
Chaqueta/abrigo					
Pantalones/ropa interior					
Calcetines/medias					
Zapatos					
Otros					

COMER:	INDEPENDIENTE SIN DOLOR	INDEPENDIENTE CON DOLOR	AYUDA MÍNIMA	AYUDA MODERADA	INCAPAZ DE HACERLO
Utensilios					
Otros:					

MOVILIDAD:	INDEPENDIENTE SIN DOLOR	INDEPENDIENTE CON DOLOR	AYUDA MÍNIMA	AYUDA MODERADA	INCAPAZ DE HACERLO
Caminar					
Sentarse en una silla					
Levantarse de silla					
Sentarse en inodoro					
Levantarse del inodoro					
Subir escaleras					
Bajar escaleras					
Abrir una puerta normal					
Sentarse en el suelo					
Levantarse del suelo					
Meterse en la cama					
Salir de la cama					
Recoger objetos del suelo					
Correr					
Recoger objetos desde una silla					
Entrar en el coche					
Salir del coche					
Conducir un coche					
Cargar con 10 libras					
Alcanzar en un armario alto					
Empujar objetos					
Alcanzar en un armario bajo					
Subir una escalerilla					
Puerta pesada (garaje)					
Otros					



<b>Postura:</b> Sentado _____ _____
De pie _____ _____
<b>Marcha</b> Consciente de ser observado _____ _____
No consciente de ser observado _____ _____

MOVILIDAD FUNCIONAL DE ARTICULACIONES: (OBSERVACIÓN DE SU REALIZACIÓN)	CÓDIGO:	COMENTARIOS:
Girar el cuello a la derecha		
Girar el cuello a la izquierda		
Tocar el pecho con la barbilla		
Extender el cuello		
Levantar ambos brazos sobre la cabeza		
Colocar mano derecha sobre hombro izquierdo		
Colocar mano izquierda sobre hombro derecho		
Tocar el centro de la espalda con mano derecha		
Tocar el centro de la espalda con mano izquierda		
Tocarse los pies sentado		
Levantar pie derecho hasta rodilla izquierda		
Levantar pie izquierdo hasta rodilla derecha		
Flexionar el tronco		
Extender el tronco		
Flexión lateral a la derecha		
Flexión lateral a la izquierda		
Girar el tronco a la derecha		
Girar el tronco a la izquierda		
Flexionar hasta tocarse las puntas de los pies		
Estar de pie con el pie derecho en una silla		
Estar de pie con el pie izquierdo en una silla		
Otros		

CÓDIGOS: C - termina el movimiento/no acompañado de dolor  
P - termina el movimiento acompañado de dolor  
I - lo intenta pero no puede completar el movimiento debido al dolor  
U - no puede intentarlo debido al dolor

GAMA DE MOVIMIENTO: Utilizar el Protocolo de Gama de Movimientos para información específica, según sea necesario

**Evaluación con Dinamómetro Jaymar:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



FUERZA	DERECHA	IZQUIERDA
FLEXIÓN DE CADERA (L2, L3)		
EXTENSIÓN DE CADERA (L5, S1, S2)		
ABDUCCIÓN DE CADERA (L4, L5, S1)		
ROTACIÓN INTERNA DE CADERA (L4-S1)		
ROTACIÓN EXTERNA DE CADERA (L3-S2)		
FLEXIÓN DE RODILLA (S1, S2)		
EXTENSIÓN DE RODILLA (L3)		
FLEXIÓN PLANTAR DE TOBILLO (S1, S2)		
FLEXIÓN DORSAL DE TOBILLO (L4)		
INVERSIÓN DE TOBILLO		
EVERSIÓN DE TOBILLO (L5, S1)		
EHL (L5)		

Abdominales superiores \_\_\_\_\_ Abdominales inferiores \_\_\_\_\_

Fuerza muscular manual - Extremidad superior - Gama de uso de Protocolo de Movimiento para información específica según se requiera

**Déficits Sensoriales:**

Extremidad superior: \_\_\_\_\_

Extremidad inferior: \_\_\_\_\_

**Evaluación de Tejido Blando:**

Palpación: \_\_\_\_\_

**PRUEBAS ISOMÉTRICAS**

ÍTEM	nº1	nº2	nº3	nº4	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA	COEFICIENTE DE VARIANZA	COMENTARIO
LEVANTAR								
EMPUJAR								
TIRAR								

Comentarios:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **ANEXO V**

### **Ejemplos de adaptación de un puesto de trabajo.**

1. Modelo cogido del Curso de Adaptación de Puestos de Trabajo.
2. Fotografía tomada en el Centro Especial de Empleo del Oliver, de una adaptación para realizar el cableado para la fabricación de hornos de cocina.





## **Dificultad para levantar, alcanzar y cargar**

A continuación se exponen las modificaciones de Asientos, Almacenamiento y Estaciones de Trabajo que deben considerarse al incorporar a un trabajador con esta limitación.

### **Asientos**

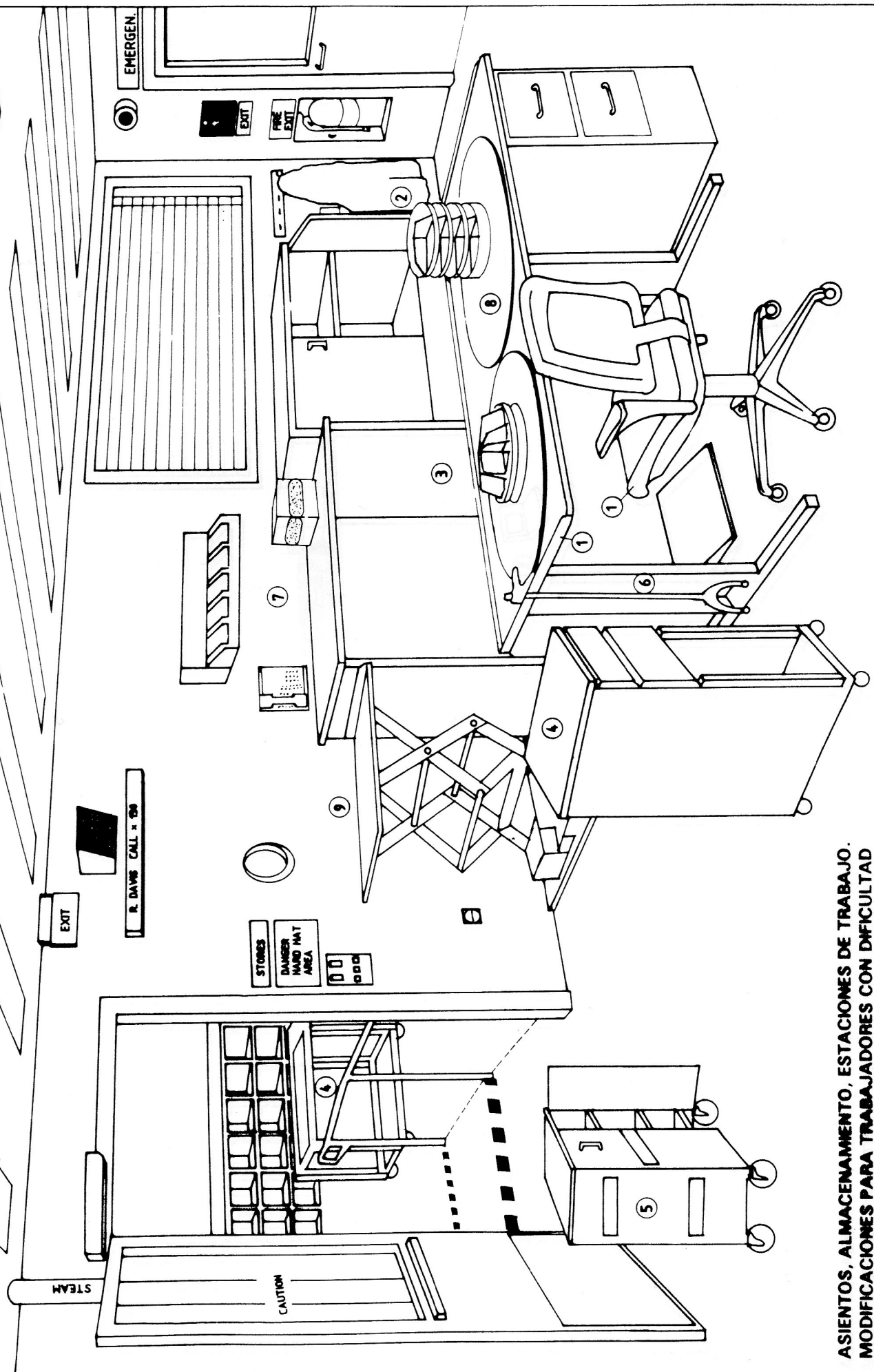
- 1 Colocar los controles de ajuste lo más cerca posible.

### **Almacenamiento**

- 2 Colocar los artículos entre 34" y 46" por encima del suelo (de 36" a 41" si hay que alcanzarlos por encima de un obstáculo).  
Colocar los artículos a menos de 18" de distancia del cuerpo (o utilizar estantes tipo cajón o giratorios tipo carrusel); si no sobra espacio, utilizar el almacenamiento en suspensión.
- 3 Proporcionar organizadores/archivos de escritorio.
- 4 Facilitar el deslizamiento en vez del levantamiento de los contenedores que pesen más de 2 libras, o proporcionar carritos con ruedas u otra ayuda para transportar materiales.  
  
Proporcionar bolsos para llevar artículos ligeros de menor tamaño.
- 5 Utilizar carritos estancos y seguros u otros equipos para materiales peligrosos/sucios.
- 6 Reducir al mínimo la necesidad de alcanzar por encima, alcanzar por detrás o de inclinarse hacia abajo; proporcionar pinzas de largo alcance y guardarlos en un lugar conveniente.

### **Estaciones de trabajo**

- 4 Utilizar carritos con ruedas en las superficies de trabajo adicionales.
- 6 Proporcionar pinzas de largo alcance y otros dispositivos para manipulación de materiales.
- 7 Proporcionar bordes elevados para evitar que se caigan los materiales.
- 8 Proporcionar superficie de trabajo giratoria tipo carrusel "Lazy Susan".
- 9 Instalar "mesas de elevación" a motor para colocar los trabajos pesados.  
  
Poner cuerdas en las herramientas para mantenerlas al alcance.  
  
Ubicar materiales y herramientas a menos de 18" del cuerpo.



ASIENTOS, ALMACENAMIENTO, ESTACIONES DE TRABAJO.  
MODIFICACIONES PARA TRABAJADORES CON DIFICULTAD  
PARA LEVANTAR, ALCANZAR Y CARGAR



33

HE 900

HE 900

HE 900

Bride pequena

Bride pequena

14

