

FICHA ERGONÓMICA

SECTOR BODEGA: LIMPIEZA DE CAJAS CON LAVADORA

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Las cajas se lavan tras el volcado de la uva o al finalizar la jornada de trabajo para eliminar los restos de hojas, frutos, barro, etc.

Se puede realizar mediante equipos manuales que generan chorros de agua a presión o utilizando máquinas o túneles de lavado.

Esta tarea la suele realizar una única persona que ocupa este puesto durante todo el tiempo de trabajo..

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura a la que salen las cajas de la máquina lavadora obliga a mantener los brazos y hombros ligeramente levantados en ciertos momentos de la tarea.

Así mismo, si hay que plegar las cajas, se realiza un movimiento (lateralización) de las muñecas que puede llegar a generar molestias.



MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Movimientos y posturas de la espalda, brazos y muñecas al plegar y recoger las cajas.

RIESGO

Posturas forzadas en tronco y miembros superiores.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante el método REBA.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

La puntuación obtenida es de 3, correspondiendo un NIVEL de RIESGO BAJO. El nivel de acción es 1, que nos indica que podría ser necesario realizar pequeños ajustes en la tarea.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Al plegar las últimas cajas de cada ciclo, se elevan los brazos y hombros por encima de la posición neutra, cargando todo el peso en clavículas, hombros, trapecio y cuello.

Las piernas se mantienen a la misma altura, sobrecargando la parte inferior de la espalda.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Realizar los movimientos de brazos lo más pegados al cuerpo como sea posible y en una posición baja.

Realizar la tarea con un pie adelantado al otro e ir cambiando el peso del cuerpo. Distribuir el peso y el movimiento entre los 3 segmentos (pelvis, caja torácica (pecho y hombros) y cabeza (cuello y cabeza))



POSIBLES TME ASOCIADOS A LA TAREA Y SÍNTOMAS E INDICIOS A TENER EN CUENTA

Columna, cuello y hombros

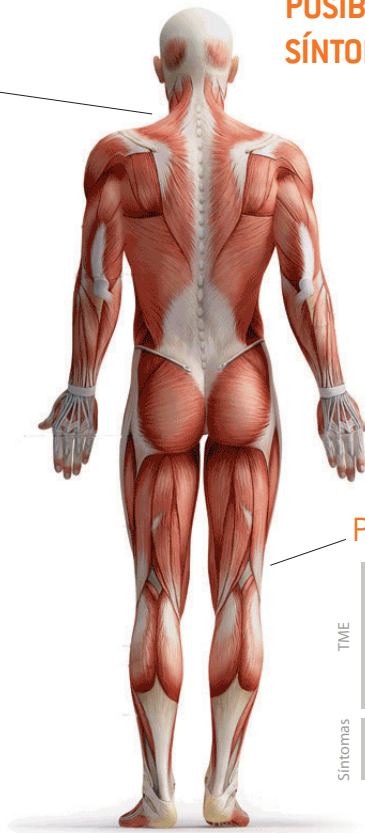
TME

Posible afección en cervicales y tendones del hombro (cintura escapular) por la posición de los brazos hacia adelante.

Posible sobrecarga en la parte baja de la espalda al mantener los pies en paralelo.

Síntomas

Contracturas, dolor de espalda, hombros y cuello.



Piernas

TME

Pueden aparecer problemas de retorno venoso a medio-largo plazo provocado por la falta de movimiento (estatismo).

Síntomas

Varices, pesadez de piernas, dolor de rodillas. Sobrecarga muscular, agujetas.

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

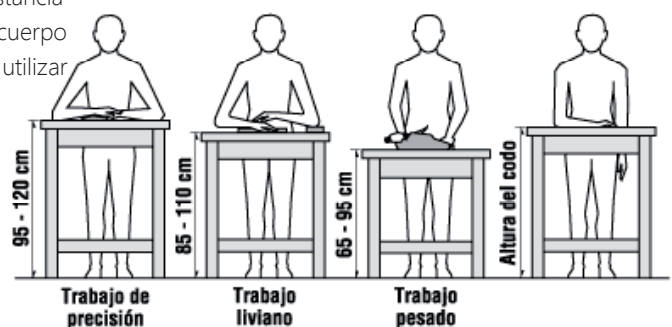
Como medida inmediata se propone la formación en higiene postural que enseñe al trabajador a realizar la tarea de la forma menos lesiva posible y, además, realizar una preparación física específica 2 o 3 semanas antes de iniciar la campaña. También se propone instalar alfombras antifatiga para disminuir las consecuencias derivadas del estatismo.

Como medida a más largo plazo, se debería adaptar la altura del tunel de lavado a cada trabajador. Si no se puede ajustar la altura porque el equipo no lo permite o porque hay trabajadores de diferentes alturas, se puede colocar un peldaño de rejilla ajustado al trabajador/es más bajo de forma que alcancen su altura óptima.

Como medida inmediata, no apilar más de 3-4 cajas para que no cojan alturas por encima de los codos o plegar las cajas antes de apilarlas sobre las anteriores. Así mismo, que la separación entre la zona de recogida y el palet tenga una distancia que les obligue a dar 1 o 2 pasos para que el movimiento se realice con el cuerpo enfrentado a la carga. Cuando se dejen las cajas en la parte baja del palet, utilizar la postura correcta.



Alfombras antifatiga



Alturas óptimas de trabajo dependiendo del tipo de tarea a realizar