

FICHA ERGONÓMICA

SECTOR OVINO: REPARTO DE COMIDA MANEJO DE BALDES



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Para la alimentación del ganado ovino se utilizan mezclas de diversos alimentos, entre los que tenemos alfalfa, avena, pulpa de remolacha, pienso, heno, etc. Algunos de estos productos son almacenados en silos y para su distribución se utilizan cubos donde se descarga la cantidad necesaria para posteriormente repartirlo por los comederos. Esta tarea se realiza de forma manual dos veces al día (mañana y tarde).

Los cubos que se utilizan en las explotaciones estudiadas pesan de media 10-14 kg.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

Durante esta actividad se trasladan gran cantidad de cubos llenos de alimento o agua, en algunas ocasiones se transporta un único balde llevando todo el peso en uno de los lados del cuerpo, y en otras ocasiones la carga se equilibra llevando un cubo en cada mano, pero este caso supone doblar el peso soportado.

Otros problemas detectados son los relacionados con la adopción de posturas forzadas por tener que mantener los baldes despegados del cuerpo, por tener que levantar los brazos por encima del hombro cuando hay que acceder a zonas difíciles o por realizar mezclas de diferentes alimentos sin apoyar el balde en una superficie.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición y rotación de la espalda al coger y dejar los baldes en el suelo.

Posición del hombro al tener que separar los brazos del cuerpo debido a la anchura de los baldes.

RIESGO

Manipulación manual de cargas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de la manipulación manual de cargas mediante el método del INSHT.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El resultado obtenido en la aplicación del método del INSHT (1,3 puntos) nos indica que el realizar esta tarea de esta forma tiene un RIESGO BAJO para la salud del trabajador.

El método supone que se traslada la carga frente al cuerpo, no obstante, debemos de tener en cuenta que durante la realización de esta tarea el peso se transporta de manera repartida a ambos lados del cuerpo (un balde en cada mano), lo que puede modificar el nivel de riesgo calculado.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Coger los baldes doblando y rotando la espalda, levantar el peso por encima de los 90° del hombro, realizar movimientos bruscos mientras se manejan los pesos.



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Mantener la espalda recta, equilibrar los pesos y mantenerlos lo más pegados al cuerpo que sea posible. En el momento de coger y dejar los baldes flexionar las piernas y adoptar una postura enfrentada al lugar donde se depositen (no rotar la espalda). Evitar elevar los brazos por encima de los 90°.



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

Columna, cuello y hombros

TME

Posible sobrecarga del trapecio que podría afectar a las cervicales y hombros (debido a la posición forzada de los hombros hacia el exterior al querer mantener los baldes separados del cuerpo).

Posible rotura de los tendones y afección de las articulaciones del hombro al levantar los cubos por encima de los 90º del hombro.

Posible sobrecarga de la zona sacro-lumbar y dorsal unilateral al transportar un único balde llevando todo el peso en uno de los lados del cuerpo (lumbalgias agudas)

Síntomas

Contracturas, dolor de espalda, hombros y cuello.



OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Para esta tarea resulta fundamental la formación en higiene postural y métodos correctos para la manipulación manual de cargas. Así mismo, es importante crear una rutina de calentamiento y estiramiento físico anterior y posterior a la realización de la tarea.

También se plantea cambiar el tipo de baldes, pasando de baldes circulares a utilizar baldes rectangulares (figura 1) que permiten un buen agarre manteniendo los brazos más pegados al cuerpo.

Relacionados con la preparación de comida y el manejo de baldes, aparecen otros movimientos susceptibles de ser mejorados. A la hora de llenar el cubo a partir del alimento almacenado en silos no es recomendable mantener el balde sobre una de las rodillas (figura 2), ya que se genera una sobrecarga en uno de los lados del cuerpo. Para evitar esta postura forzada se podría colocar una base bajo el silo o un punto para colgar el balde mientras se llena.

Por otro lado, al realizar la mezcla de diferentes piensos en un mismo balde, hay momentos en los que se deposita el balde en el suelo y otros en los que se mantiene en suspensión agarrado con una mano mientras se mezcla con la otra (figura 3). Para evitar esta postura forzada (con carga suspendida) se podría aprovechar una superficie cercana (el resto de los baldes que tiene cerca o alguna mesa) para colocar el balde a una altura adecuada y realizar la mezcla con ambas manos y sin doblar la espalda ni sosteniendo el peso del balde (figura 4).



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4