

FICHA ERGONOMICA

QUESERÍA: EXTRACCIÓN DE LA CUAJADA



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Una vez realizado el preensado de la cuajada en la cuba, se procede al corte de la misma en pedazos del tamaño aproximado de los moldes mediante chapas cortantes y/o cuchillos.

Posteriormente se procede a la extracción de los trozos de cuajada desde el fondo de la cuba. El movimiento se realiza manualmente y tantas veces como quesos se fabrican.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

En función del diseño de la cuba, esta tarea requiere de posturas forzadas significativas.

Problema: la altura de trabajo viene determinada por la altura de las paredes de la cuba, que en función de la altura de la persona, obliga a adoptar una postura forzada.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros y cuello para alcanzar los trozos de cuajada.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello y hombros.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONOMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de la postura forzada mediante el método REBA.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El coeficiente final obtenido mediante el método REBA (15 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un nivel de riesgo MUY ALTO para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminar o disminuir ese riesgo y que debería aplicarse en un PLAZO DE TIEMPO INMEDIATO.

Este resultado se referiría a la realización de esta tarea durante 8h/día, como en este caso no se cumplen estas horas, el nivel de riesgo podría disminuir a alto.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La flexión de la columna se realiza mediante una gran curvatura de la zona dorso-lumbar. Además, se produce una extensión muy pronunciada de los brazos desde los hombros y en ciertos casos una hiperextensión del cuello.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Con las piernas en una posición de apertura media (facilita la estabilidad), flexionar el tronco desde la pelvis.

Para evitar que la cuba dificulte la correcta flexión, la parte superior de la pared de la cuba debería quedar a la altura de la ingle. Para los trabajadores de menor estatura, se puede colocar un peldaño de rejilla de forma que alcancen la altura óptima del plano de trabajo.



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

Columna, cuello y hombros

TME

Possible riesgo en zona dorso-lumbar:
Alteraciones discales (Protrusiones discales,
hernias, etc.).

Possible afección de la zona cervical.

Síntomas

Contracturas, dolor de espalda y cuello.



OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Como medida inmediata, se propone la **formación en higiene postural** que enseñe al trabajador a realizar la tarea con una postura lo menos lesiva posible y realizar una **preparación física específica** 2 o 3 semanas antes de iniciar la campaña de elaboración de quesos.

Además, se recomienda realizar **intercambios de tareas entre los trabajadores** presentes.

Por otro lado, el riesgo de sufrir trastornos musculo-esqueléticos durante esta tarea se reduce significativamente al **utilizar una mesa de desuerado**. A través de una bomba, la cuajada es enviada desde la cuba a la mesa, evitando flexionar la espalda de manera tan severa. Adicionalmente, lo ideal sería disponer de una mesa que fuera regulable en altura para adecuar el plano de trabajo a las medidas de cada trabajador.

