



FICHA ERGONÓMICA

QUESERÍA: MOLDEO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

La cuajada extraída de la cuba se mete en los moldes rodeada por un trapo. Se ejerce presión con la mano o nudillos para compactarla hasta conseguir la consistencia y/o peso deseado.

En algunas queserías se realiza un traspaso de un molde a otro (tras el llenado del molde o tras un primer prensado) para uniformizar la forma del queso. Se identifica el queso con la etiqueta de caseína y se cierra con la tapa.

Finalmente, estos moldes se colocan en una prensa donde se mantienen hasta la siguiente etapa en la que serán intrducidos en el depósito de salmuera.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

En esta tarea se considera importante la altura de la mesa de trabajo, ya que en función de esto, la elevación del hombro requerida para ejercer la fuerza necesaria será mayor o menor.

Por otro lado, el número de veces que se realiza la presión, y la fuerza de la misma, es variable entre queserías pero como media se realiza de 4-5 veces por cada queso.

También pueden aparecer problemas de estatismo prolongado (permanecer de pie quieto en una misma posición) en trabajadores que realizan esta tarea sin alternarla con ninguna otra.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros, cuello y muñecas para ejercer la presión necesaria para el moldeo de la cuajada.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello, hombros y muñeca.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA 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 (6 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un nivel de riesgo MEDIO para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminar o disminuir ese riesgo y que debería aplicarse en un CORTO PLAZO DE TIEMPO.

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 abajo.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La presión se ejerce con los hombros levantados y los codos doblados, sobrecargando ambas articulaciones. Las muñecas también se encuentran en posturas forzadas.

Las piernas se mantienen en paralelo.

La mayor parte de la presión ejercida sobre la cuajada se realiza a base de fuerza muscular.



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Trabajando en una mesa más baja, los hombros permanecen en su posición normal y los codos y las muñecas pueden ponerse en forma extendida, de forma que la presión se ejerce en gran parte con el peso del cuerpo sin tanta sobrecarga muscular.

Realizar la tarea con un pie adelantado al otro e ir cambiando el peso del cuerpo, permite controlar la fuerza ejercida y mejora la circulación de las piernas. También permite 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

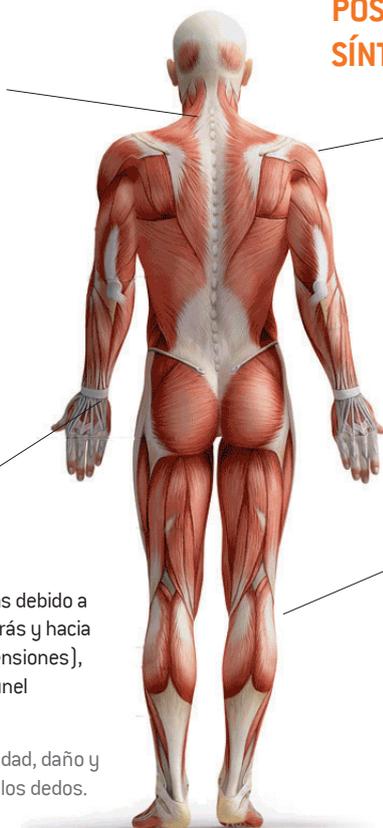
Columna y cuello

TME

Possible riesgo en zona cervical debido en su mayor parte al doblar la cabeza hacia adelante (flexión severa del cuello), sobre todo en trabajadores de mayor estatura.

Síntomas

Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.



Hombros

TME

Possible riesgo en el hombro que genera la fuerza, debido al movimiento de subir el brazo (flexo-abducción severa) que se realiza al compactar la cuajada con la mano. En algunos casos con posición del hombro por encima de los 90 grados.

Síntomas

Possible sobrecarga de la parte alta de la espalda (trapecio) que podría afectar a las cervicales y hombros.

Contracturas y sobrecarga muscular.

Muñecas y manos

TME

Possible riesgo para ambas muñecas debido a los movimientos de doblar hacia atrás y hacia los lados (desviación cubital y extensiones), pudiendo darse una afección del tunel carpiano.

Síntomas

Entumecimiento, hormigueo, debilidad, daño y sobrecarga muscular en la mano y los dedos.

Piernas

TME

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

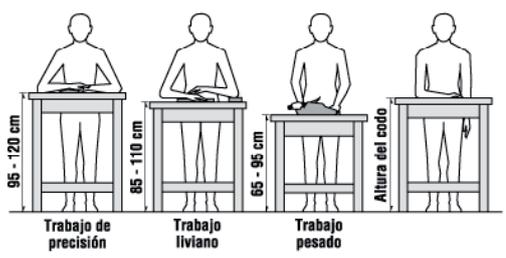
Síntomas

Pesadez de piernas, varices.

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.

Se recomienda adecuar la altura del plano de trabajo a las medidas de cada trabajador, lo correcto sería disponer de una mesa regulable en altura. Si esto no es posible por la diferencia de altura entre los trabajadores, una posible solución podría ser colocar una plataforma para los trabajadores de menor estatura.



Alturas óptimas de trabajo dependiendo del tipo de tarea a realizar.



Mesas regulables en altura o plataformas.