



FICHA ERGONÓMICA QUESERÍA: VOLTEO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Durante la maduración, los quesos son volteados uno a uno para conseguir una forma uniforme y asegurar un correcto secado y formación de la corteza.

Esta tarea se realiza con mayor frecuencia durante los primeros días de maduración cuando la pasta y la corteza aún están blandas. Posteriormente el volteo se va espaciando en el tiempo.

Los quesos se encuentran dispuestos en cestas colocadas en carros o en baldas a diferentes alturas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

El trabajador adopta posturas forzadas en las alturas más extremas de las baldas.

En las baldas superiores, extensiones de cuerpo al colocarse de puntillas o sobre escaleras (afectando a espalda y hombros).

En las baldas inferiores, tienen que doblar la espalda y cuello, y ponerse de cuclillas para ver los quesos y controlar la tarea. En la mayoría de los casos, la separación entre baldas restringe la libertad de movimientos de las manos y los brazos.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros-brazos, cuello y piernas-rodillas para alcanzar los diferentes quesos.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello, hombros y piernas-rodillas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

Por un lado, en esta tarea se han realizado evaluaciones de las posturas forzadas en las baldas de maduración altas y bajas mediante el método REBA.

Y por otro lado, también en esta tarea se ha realizado una evaluación de manipulación de cargas mediante el método NIOSH.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

BALDAS SUPERIORES: El coeficiente obtenido (5 puntos) indica que esta tarea tiene un nivel de riesgo MEDIO para la salud, y que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminarlo o disminuirlo.

BALDAS INFERIORES: El coeficiente obtenido (13 puntos) indica que esta tarea tiene un nivel de riesgo MUY ALTO para la salud, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminarlo o disminuirlo y que debería aplicarse en un PLAZO DE TIEMPO INMEDIATO.

Estos resultados se referirían a la realización de estas tareas durante 8h/día, como en este caso no se cumplen, el nivel de riesgo podría disminuir a bajo y alto, respectivamente. lesiones o dolencias.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Baldas superiores: posición en puntillas, extensión de la espalda y colocación de los brazos por encima de la altura de los hombros. Al usar escaleras, utilizar los peldaños superiores (riesgo de caída) y lateralizar la columna, pudiéndose generar sobrecarga muscular por estar sobre una estructura inestable.

Baldas bajas: se dobla hacia adelante y los laterales la espalda y el cuello para poder ver y alcanzar los quesos. Posición en cuclillas (postura muy penosa).

En el caso de la trabajadora que cambia los quesos de un palet a otro, extensión de la muñeca derecha al depositar los quesos.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Mantener la espalda recta y el cuello en posición neutra.

Para las baldas superiores, colocar la escalera o los peldaños de tal forma que no haya que estirarse hacia los lados, doblar la espalda ni elevar los brazos por encima de la altura del hombro.

Para las baldas inferiores, alternar la postura entre cuclillas y de rodillas (alternando ambas piernas).



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

Columna y cuello

TME

En baldas altas, riesgo por extensión excesiva de la espalda para llegar a los quesos más alejados, a veces también se realizan movimientos hacia los laterales (lateralización) por no cambiar la escalera de posición.

En baldas bajas, riesgo por flexión excesiva de la espalda para llegar a las baldas más bajas. cuello en flexión y lateralización.

Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.

Síntomas

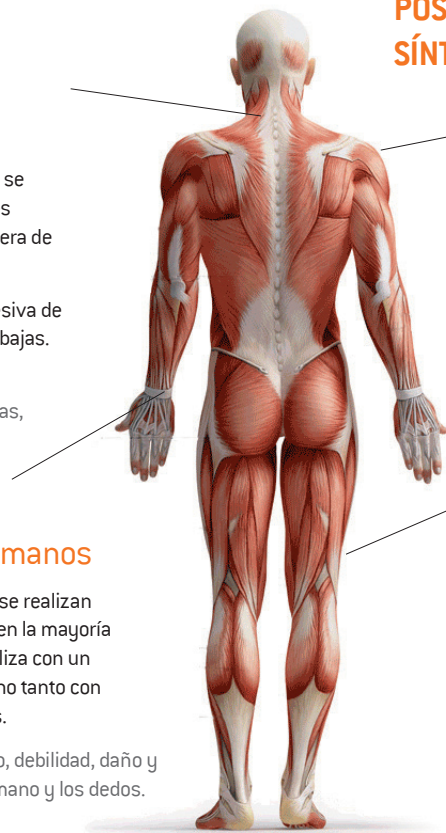
Brazos, muñecas y manos

TME

Riesgo del túnel carpiano si se realizan grandes flexiones., aunque en la mayoría de los casos el volteo se realiza con un movimiento de los dedos y no tanto con movimiento de las muñecas.

Síntomas

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



Hombros

TME

En ambas alturas extremas, los hombros se colocan a más de 90 grados.

Síntomas

Contracturas y sobrecarga muscular rga muscular en la zona de los antebrazos.

Piernas y rodillas

TME

En baldas altas, riesgo por mantener la postura de puntillas (contracción del gemelo) si no se usa escalera, y de tensión muscular por estar de pie en una estructura inestable si se usan escaleras o peldaños pequeños.

Síntomas

En baldas bajas, la postura en cuclillas genera un riesgo de carga postural en las rodillas, así como un posible riesgo en el retorno venoso (el hueco poplíteo situado en la parte trasera de las rodillas) que es por donde pasan las arterias, venas y nervios, está presionado y eso no permite la circulación de la sangre venosa.

Dolor en rodillas y piernas con hormigueo y sensación de dormidas. Varices, pesadez de piernas.

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Sería conveniente no utilizar las baldas inferiores, y si hay que usarlas, ayudarse de sillas bajas, ponerse de rodillas, etc., de forma que se mantenga la espalda recta y no se doblen excesivamente las rodillas. Así mismo, para evitar agacharse excesivamente en el caso de cambiar los quesos de un palet a otro, se podría **disponer de superficies regulables en altura.**

En vez de escaleras, sería más conveniente **utilizar peldaños de dos alturas en las que quepan bien los pies**, y usarlos desde el momento en el que el brazo haya que colocarlo por encima de la altura del hombro (>90 grados).

A la hora de mover los carros, estos **se empujarán y no se arrastrarán.**

Usar muñequeras para evitar los problemas de los movimientos repetitivos.

Para minimizar las rotaciones de la espalda (al traspasar los quesos de un palet a otro) se podrían **colocar ambos palets más cerca el uno del otro.**

Así mismo se podría **plantear el diseño de un sistema que permita voltear los quesos de forma más sencilla** (por filas, por baldas, etc.).



Equipos para regular las alturas de trabajo.



Peldaños de dos alturas o plataformas.