



## FICHA ERGONÓMICA

# VENDIMIA: TRASLADO DE CESTOS HASTA EL REMOLQUE

### DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador, cuando llena el cesto, lo transporta hasta el remolque donde se va acumulando todo lo que se va vendimiando.

Para trasladarlo, el trabajador dobla la espalda hasta alcanzar el asa y, con una sola mano, lo eleva hasta ponérselo sobre uno de los hombros, con la otra mano afianza el cesto desde la parte inferior. Seguidamente, se desplaza desde la zona donde está cortando hasta el punto donde se encuentra el remolque.

El peso del cesto varía según el diseño del mismo y el nivel de llenado.

### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura a la que se agarra el cesto viene determinada por el diseño de los mismos, entre 30 y 60 cm del suelo.

El movimiento se inicia de una forma brusca para elevar el peso y se utiliza mayoritariamente una parte del cuerpo y un único brazo.

El cesto se eleva hasta un hombro y se traslada en esa posición, sobrecargando un lateral del cuerpo.

La calidad del agarre de los cestos también intervienen en el movimiento.

### MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda y hombro en el traslado de cestos hasta el remolque.

### RIESGO

Lesiones que afecten a columna y hombros.

### MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de manipulación de cargas mediante el método SNOOK y CIRIELLO, para un peso del cesto de 18kg.

### ESTIMACIÓN DEL RIESGO

Aunque el peso estimado (18 kg) es menor que el peso que suelen llevar estos cestos durante la vendimia, el resultado de la evaluación es que **SE SOBREPASA EL PESO MÁXIMO ACEPTABLE** para esta tarea.

Se deben adoptar posturas correctas e introducir medidas de mejora que aligeren el trabajo y el esfuerzo musculoesquelético.

### DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La flexión de la columna se realiza desde la zona dorsal, con las rodillas totalmente estiradas y pelvis en retroversión.

Al levantar el cuerpo y el cesto con las piernas extendidas, se hace todo el esfuerzo con los músculos de la espalda, que en ese momento están totalmente extendidos.

El movimiento se suele iniciar de forma brusca para lograr el impulso de elevación del cesto.

El llevar cargas posicionadas en un lateral del cuerpo produce un desequilibrio en la columna.



## DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Separar ligeramente los pies (facilita la estabilidad) y flexionar las rodillas para mantener la pelvis libre y poder flexionar la espalda desde la cadera.

Con una mano volcar ligeramente el cesto para agarrar con la otra mano desde la parte de abajo. Elevar el cesto lo más pegado posible al cuerpo y en un movimiento suave y continuado, evitando arranques con impulso.

Hay que utilizar la fuerza de ambos brazos y la del resto del cuerpo (piernas, espalda).



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

### Columna y cuello

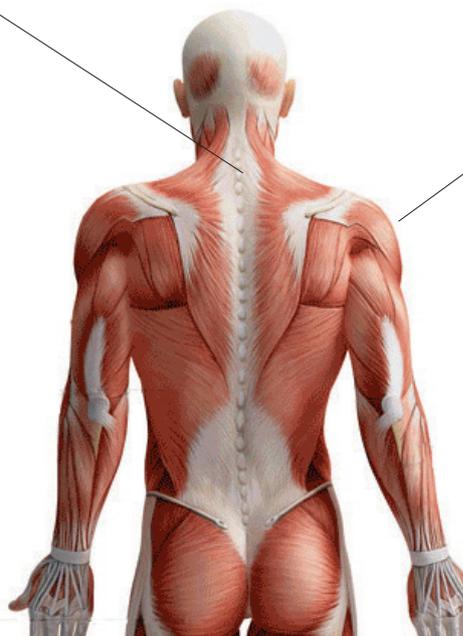
TME

Possible riesgo en zona dorso-lumbar:  
Alteraciones discales [Protrusiones discales, hernias, etc.].

Sobrecarga muscular.

Síntomas

Contracturas, dolor de espalda y cuello.



### Hombros

TME

Possible afección de la zona del hombro sobre la que se carga el cesto.

Síntomas

Dolor en el hombro, disminución del movimiento, pérdida de fuerza...

## 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 vendimia.

Además, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes.

Utilizar una hombrera para reducir la compresión del cesto sobre el hombro.

Se debería de diseñar el cesto de forma que permitiese al trabajador manipularlo en una postura erguida y repartiendo la fuerza al mayor número de músculos posibles. Sería conveniente poder utilizar ambas manos, junto con la ayuda del movimiento de todo el cuerpo.

