



FICHA ERGONÓMICA

VENDIMIA: DESCARGA DE CESTOS EN REMOLQUE O SACAUVAS

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador transporta el cesto colocado en el hombro hasta el vehículo de transporte donde se va acumulando la uva que se va vendimiando. Este puede ser un remolque, que es arrastrado por un tractor y que no se puede meter entre las filas de vides; o un sacacuvas, que es un tractor con una pequeña caja trasera que puede meterse entre la líneas de vides.

Para descargar el cesto en el remolque, el vendimiador eleva el cesto desde su hombro, por encima de la cabeza y lanza los racimos realizando un cierto impulso.

En el caso de descargarlo sobre un sacacuvas, el trabajador vuelca el cesto desde el hombro, dejando caer los racimos por gravedad.

El peso del cesto varía según el diseño del mismo y lo lleno que se encuentre.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

El problema principal es la altura a la que se descarga el cesto, y viene determinada por el tipo de vehículo utilizado.

Los remolques suelen tener el borde de las cartolas a una altura superior al hombro de los trabajadores y su anchura es mayor, con lo cual, suele ser necesario realizar un impulso con el cesto para descargar los racimos en la zona central del remolque.

El movimiento se realiza, la mayoría de las veces, acompañado de una rotación del tronco y una postura del hombro alejada de su posición neutra.

Los sacacuvas suelen ser pequeños y la superficie de descarga se encuentra por debajo de la altura de los hombros de los trabajadores.

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

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda y hombros en la descarga de cestos en remolques.

RIESGO

Manipulación de cargas afectando a columna y hombros.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de manipulación de cargas mediante el método NIOSH.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El resultado obtenido en la evaluación es que el índice de levantamiento de la tarea es mayor que 3, y por lo tanto, la tarea debe ser rediseñada pues existe un acusado riesgo de lesiones o dolencias.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La descarga en remolque se realiza manteniendo las piernas estiradas y en paralelo, lo que provoca un bloqueo de la pelvis dificultando el movimiento de la parte inferior del cuerpo.

Los brazos se elevan por encima de los hombros y se extienden en su totalidad, soportando toda la carga.

El hombro está en un ángulo comprometido (posición adelantada (antepulsión) y elevada) en el que los músculos no están en su punto de equilibrio.

Se realizan movimientos bruscos mientras se maneja el peso ya que al final de la descarga se realiza un esfuerzo adicional al impulsar el cesto para que las uvas se distribuyan por todo el remolque.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Para adoptar una postura correcta hay que variar la altura vertical de la descarga y aproximarla a 75 cm. evitando así levantamientos sobre los hombros. La descarga en sacacuvas se acerca más a la altura ideal de trabajo y no presenta un movimiento que pueda generar un trastorno musculoesquelético importante.

La postura correcta sería con las piernas en una posición de apertura media (facilita la estabilidad) y con una pierna adelantada a la otra para poder acompañar la descarga con el movimiento del cuerpo. Dejar caer la carga desde el hombro volcando el cesto hacia adelante.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA



Columna y cuello

TME
Síntomas

- Possible riesgo en zona dorso-lumbar: Alteraciones discales (Protrusiones discales, hernias, etc.). Sobresfuerzo de toda la musculatura de la espalda.
- Possible afección de la zona cervical.
- Dolor de espalda (lumbalgias) y cuello.



Hombros

TME
Síntomas

- Possible riesgo en la cadena muscular superior de los brazos y hombros.
- Contracturas, dolor de hombros y brazos.

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.

Se recomienda el uso de vehículos saca-uvas que eliminan el riesgo de manipular las cargas en altura y disminuyen las distancias recorridas por los vendimiadores para descargar los cestos.

También se pueden incorporar a los remolques sistemas de elevación que permiten la descarga de los cestos a una altura óptima y que elevan mecánicamente la uva (mediante cinta transportadora o brazos mecánicos) hasta el remolque.

Para los remolques ya existentes, se propone incorporar en uno de los laterales una estructura con 2 o 3 peldaños anchos o rampa que permita al trabajador alcanzar la parte alta del remolque sin gran esfuerzo. Tendría que poder plegarse o desacoplarse fácilmente para que no estorbase durante la conducción y la descarga en la bodega. Habría que estudiar la necesidad de colocar también una barandilla.



Estructuras de peldaños o rampa para acceso al remolque



Sistemas mecánicos de elevación de uva hasta remolque