



FICHA ERGONÓMICA

BODEGA: RECEPCIÓN Y VACIADO

CAJAS DE UVAS

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

La uva se transporta en cajas de diferentes capacidades y mediante diferentes tipos de vehículos (furgoneta, remolques, plataformas en tractores, etc.) hasta la bodega.

Las cajas se vuelcan de una a una y de manera manual en las tolvas, cintas transportadoras o mesas de selección. Algunas bodegas tienen sistemas que facilitan el volcado de las cajas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

En esta tarea se detectan diversos tipos de problemas dependiendo de la bodega: rotaciones del tronco, largos desplazamientos con la carga, grandes pesos, desviación de muñecas, etc.

Se trabaja en diferentes alturas dependiendo de la fila que se descargue, desde los 15 cm hasta unos 200 cm.

El peso de las cajas de uva puede estar entre 8-20 kg.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición y movimiento de la espalda y brazos en el manejo de las cajas.

RIESGO

Lesiones que afecten a columna y miembros superiores.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

Se realiza la evaluación ergonómica de manipulación de cargas mediante el método de manipulación de cargas del INSHT.

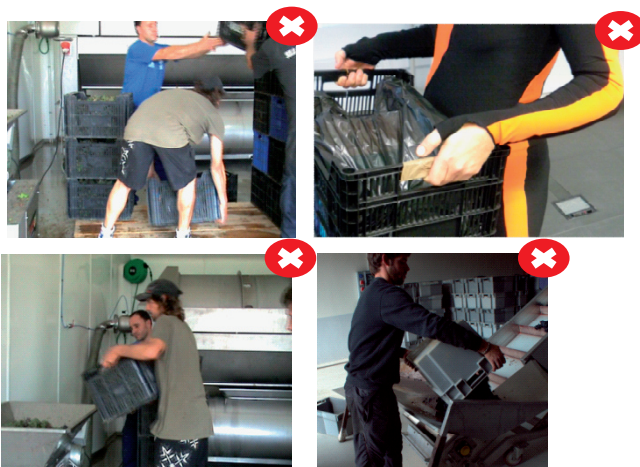
ESTIMACIÓN DEL RIESGO

La puntuación obtenida es superior a 3, correspondiendo un **NIVEL de RIESGO TOTALMENTE INACEPTABLE**. Este nivel de riesgo nos indica que **es necesario realizar una actuación INMEDIATA para adecuar la tarea**.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La espalda se dobla desde la zona dorsal, las piernas están mirando al frente y los pies no se despegan del suelo, realizando el movimiento de rotación con la espalda y generando un desequilibrio en la columna y una sobrecarga en las lumbares y dorsales.

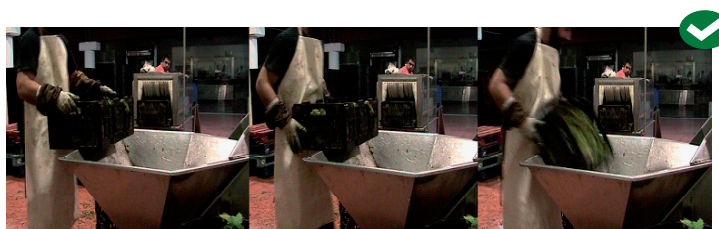
Las muñecas están en un ángulo forzado durante el traslado y volcado, agravado por el peso que se sostiene (15-20 kg.)



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Separar ligeramente los pies (facilita la estabilidad), enfrentar el tronco al lugar donde se recojen y depositan las cajas, acompañando el movimiento con los pies (no rotar la espalda). Doblar las rodillas para mantener la pelvis libre y flexionar la espalda desde la cadera manteniéndola recta.

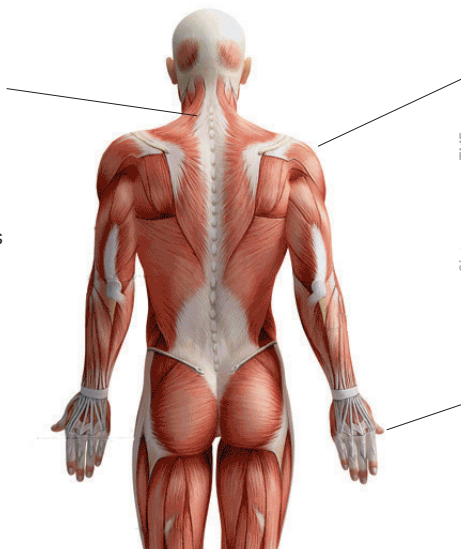
Asir la caja de forma que el antebrazo y la muñeca estén colocados en posición neutra. Mantener la carga pegada al cuerpo durante el traslado y apoyarla en la tolva durante el vuelco. Evitar elevar los hombros por encima de los 90°.



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

Columna y cuello

- TME**
- Posible riesgo en zona dorso-lumbar: Lumbalgias, alteraciones discales (Protrusiones discales, hernias, etc.) con probabilidad de lesión debido a la flexión severa del tronco, sobre todo trabajando en las filas inferiores del palet.
- Síntomas**
- Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.



Hombros

- TME**
- Posible riesgo de tendinitis y sobrecarga muscular
- Síntomas**
- Contracturas, hinchazón, dolor en el hombro y brazo.

Manos y muñecas

- TME**
- Tendinitis por desviación cubital de la muñeca
- Síntomas**
- Dolor en las muñecas, 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. Además, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes.

Las condiciones de la manipulación de las cajas se pueden mejorar incluyendo las siguientes recomendaciones:

- * Realizar la tarea entre 2 personas, cambiando de lado cada cierto tiempo.
- * Utilizar sistemas para voltear las cajas y disminuir las desviaciones de muñeca.
- * Disminuir la distancia de elevación de la carga acercándola a 75 cm. utilizando traspaletas regulables en altura.
- * Utilizar manipuladores ingrávidos o pequeñas grúas o polipastos con un sistema de enganche y rotación.
- * Eliminar la asimetría de la postura del trabajador acercando el origen y el destino del levantamiento para disminuir la torsión; si no es posible, apartar lo suficiente el origen y el destino para obligar al trabajador a girar los pies.

