



FICHA ERGONÓMICA

BODEGA: LIMPIEZA MANUAL DE CAJAS

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Las cajas se lavan tras el volcado de la uva o al finalizar la jornada de trabajo para eliminar los restos de hojas, frutos, barro, etc. Se puede realizar mediante equipos manuales que generan chorros de agua a presión o con máquinas o túneles de lavado.

Esta tarea suele ser realizada por una única persona que ocupa este puesto durante todo el tiempo de trabajo.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

DETECTADO

Se detecta un giro sostenido del tronco durante la aplicación del chorro de agua debido al diseño del equipo.

Así mismo, la altura a la que se colocan las cajas obliga a mantener los brazos y hombros ligeramente levantados en ciertos momentos de la tarea.

El peso del equipo a presión no es importante.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Movimientos y posturas de la espalda y brazos al sostener el equipo de agua a presión durante toda la jornada de trabajo.

RIESGO

Posturas forzadas en tronco y miembros superiores.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante el método REBA.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

La puntuación obtenida es de 2, correspondiendo un **NIVEL de RIESGO BAJO**. El nivel de acción es 1, que nos indica que **podría ser necesario realizar pequeños ajustes en la tarea**.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Brazos y hombros levantados llegando casi a los 90°.

Rotación de la parte superior del tronco provocando el giro del cuello y un mayor esfuerzo en el brazo que se encuentra adelantado.

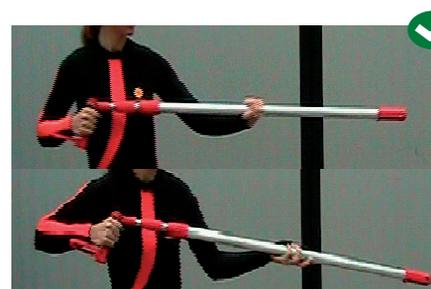
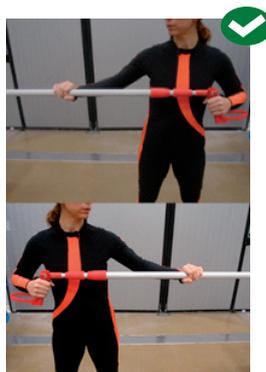


DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Manejar el equipo de limpieza manteniendo los hombros bajos.

Alternar la postura del brazo adelantado, cogiendo el equipo de limpieza desde la parte superior y la inferior alternativamente.

Alternar el lado del cuerpo con el que se hace el mayor esfuerzo.



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

Columna y cuello

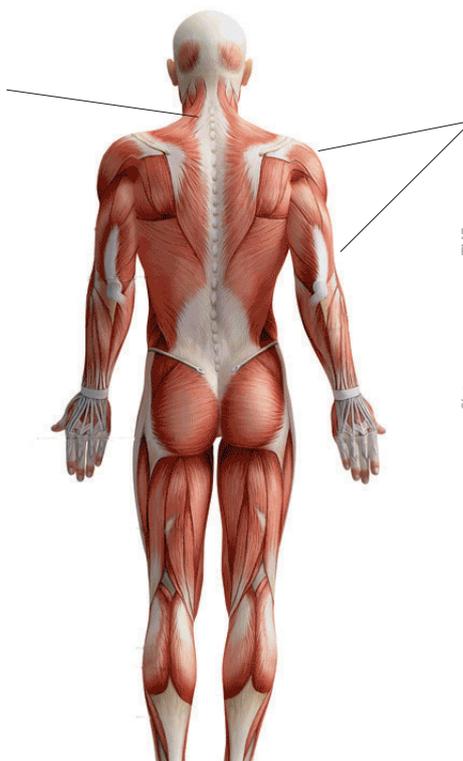
TME

A veces se realizan movimientos hacia los laterales (rotación del tronco) y se mantiene esa posición.

Laeralización del cuello.

Síntomas

Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.



Hombros y brazos

TME

En la postura más extrema los hombros se colocan a casi 90 grados.

Asimetría de hombros y brazos. Sobrecarga de uno de los brazos.

Síntomas

Contracturas, sobrecarga muscular.

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Como medida inmediata se propone la formación en higiene postural que enseñe al trabajador a realizar la tarea de la forma menos lesiva posible y, además, realizar una preparación física específica 2 o 3 semanas antes de iniciar la campaña.

Como medida inmediata, se debería adaptar la altura a la que se colocan las cajas a cada trabajador, de forma que no sea necesario elevar hombros y brazos. Si no se puede ajustar la altura, se puede colocar un peldaño de rejilla ajustado al trabajador/es más bajo de forma que alcancen su altura óptima.

Como medida a largo plazo se propone rediseñar el sistema de limpieza de forma que permita una postura simétrica del cuerpo. Esto podría realizarse añadiendo un brazo adicional a la lanza de agua, de forma que se agarre con los dos brazos por igual y no sea necesario rotar el cuerpo.

