TME infopreben
Análisis y mejora de trastornos músculo-esqueléticos (TME) de origen laboral del sector primario y agroalimentario de la CAPV

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

azti tecnalia

FICHA ERGONÓMICA

CONSERVERAS: CORTE Y EVISCERADO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En los pescados enteros se eliminan la cabeza y cola, y se separa la ventresca utilizando sierras mecánicas. El producto que viene congelado se puede descongelar antes o después de ser cortado. Seguidamente se evisceran a mano.
En el caso de los lomos que vienen ya congelados, se quita el film plástico que los envuelve.
Dependiendo del formato de envasado que se vaya a fabricar, las piezas se dejan enteras o se cortan en rodajas mediante una máquina de corte automática, realizándose posteriormente un lavado en abundante agua fría.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La altura de las mesas y sierras de corte obliga a mantener los brazos y hombros ligeramente levantados o la espalda y el cuello flexionados hacia adelante en ciertos momentos de la tarea. También se detecta un giro del tronco al tirar los desechos a los contenedores dispuestos en un lateral.
El peso del pescado puede ser entre 5-10 kg, aunque el movimiento se realiza deslizando la pieza sobre la superficie de corte, por lo que no se manipula todo el peso. No tienen una zona fácil de agarre y son resbaladizos, añadiendo un sobresfuerzo a la hora de realizar la tarea con precisión.
La baja temperatura del pescado, en el caso del congelado, genera un problema de falta de sensibilidad y entumecimiento de las manos.

MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

Posición de los hombros y brazos para cortar las cabezas, colas y ventrescas.
Mantenimiento de la misma postura (de pie en una zona pequeña) durante toda la tarea.

RIESGO

Postura forzada para mantener los brazos extendidos y adelantados afectando la cintura escapular (clavículas, hombros, trapecio y cuello) en el caso de trabajadores de menor estatura.
Estatismo.
Pérdida de sensibilidad.

MÉTODO DE EVALUACIÓN EMPLEADO

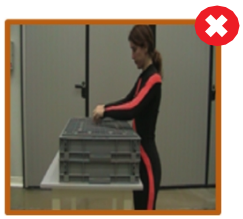
Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante en método REBA y de manipulación de cargas mediante el método simplificado del INSHT.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

La puntuación obtenida es de un NIVEL MEDIO para posturas forzadas, y un NIVEL BAJO en la manipulación de cargas, esto nos indica que es necesario vigilar la forma de realizar la tarea y adecuar las rotaciones y los descansos para que no aumente el riesgo.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Los trabajadores de menor estatura o que trabajan en mesas muy altas, mantienen los brazos extendidos hacia adelante, cargando todo el peso en clavículas, hombros, trapecio y cuello.
Los trabajadores que trabajan en mesas muy bajas doblan la espalda y el cuello hacia adelante sobrecargándolos.
Se realiza un pequeño giro para colocar la pieza en el siguiente proceso, cinta transportadora o para tirar los residuos.



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Realizar la tarea con un pie adelantado al otro e ir cambiando el peso del cuerpo.
Distribuir el peso y el movimiento entre los 3 segmentos (pelvis, caja torácica (pecho y hombros) y cabeza (cuello y cabeza).
Mantener los brazos bajos y pegados al cuerpo.

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

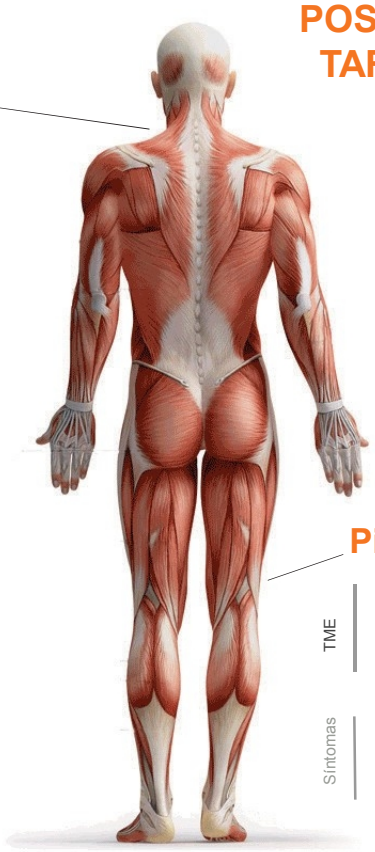
Columna, cuello y hombros

TME

Posible afección en cervicales y tendones del hombro (cintura escapular) por la posición de los brazos hacia adelante. Posible sobrecarga en la parte baja de la espalda al mantener los pies en paralelo.

Síntomas

Contracturas, dolor de espalda, hombros y cuello.



Piernas

TME

Pueden aparecer problemas de retorno venoso a medio-largo plazo provocado por la falta de movimiento (estatismo).

Síntomas

Varices, pesadez de piernas, dolor de rodillas.
Sobrecarga muscular, agujetas.

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

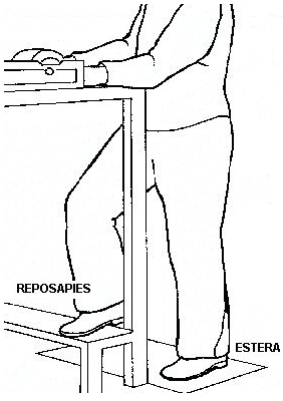
Formación en higiene postural que enseñe al trabajador a realizar la tarea con una postura lo menos lesiva posible y realizar una preparación física específica.

Realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes.

Efectuar una pausa de 10 min cada 4 h y realizar estiramientos de cuello, brazos, manos y espalda.

Buscar posturas relajadas para el cuello, brazos y espalda, cambiando de postura con regularidad.

Se propone instalar alfombras antifatiga y/o zonas para apoyar alternativamente los pies para disminuir las consecuencias derivadas del estatismo.

Como medidas a más largo plazo:

- Colocar los depósitos de desechos lo más cercano posible a los trabajadores de forma que no tengan que rotar el cuerpo
- Se debería adaptar la altura de las mesas de selección a cada trabajador. Si no se puede ajustar la altura porque el equipo no lo permite o porque hay trabajadores de diferentes alturas, se puede colocar un peldaño de rejilla ajustado al trabajador/es más bajo de forma que alcancen su altura óptima.