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: EMPARRILLADO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Los pescados enteros, las piezas cortadas y los lomos se colocan a mano en parrillas, que se apilan unas sobre otras y se trasladan hasta la zona de cocción, donde se introducen en los cocederos mediante grúas.
Hay diferentes formas de realizar el emparrillado, en unas empresas, las parrillas se colocan sobre una base en el suelo y, según se van llenando, se apila la siguiente y se sigue llenando.
En otras, las parrillas se colocan en una superficie siempre a la misma altura y según se llenan se mueven a otro lado para ir apilándolas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El emparrillado se realiza mediante una flexión y rotación del tronco, generando que las vértebras estén forzadas y el cuerpo en desequilibrio.
La altura mínima a la que se agachan es de 15-20 cm del suelo, y la máxima depende de la capacidad de los cocederos (sobre unos 120 cm).
El peso de las piezas manipuladas van desde los 400-800 gr de una rodaja, hasta los 5-10 kg de un pescado entero. No tienen una zona fácil de agarre y son resbaladizas, añadiendo sobresfuezo a la manipulación.
El apilado de parrillas llenas puede realizarse a mano o con la ayuda de una grúa. El tamaño y peso de las parrillas varía de una empresa a otra.

MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

Posición de los hombros y brazos para coger las piezas de la cinta transportadora. Flexión y rotación de la espalda al dejar las piezas en las parrillas. 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. Lesiones afectando a la espalda y estatismo

MÉTODO DE EVALUACIÓN EMPLEADO

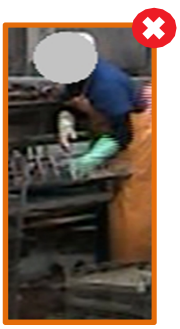
Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante en método REBA y de manipulación de cargas mediante el método simplificado del INSHT.

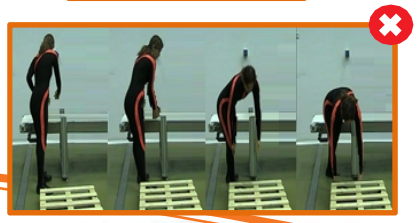
ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El riesgo en la manipulación de cargas sería TOTALMENTE INACEPTABLE y el de postura forzada MUY ALTO cuando se colocan piezas de 3 kg de dos en dos (una en cada mano) en parrillas situadas a nivel de suelo.
Cuando se coloca pescado cortado en parrillas a media altura, el riesgo por manipulación de cargas es BAJO pero el de posturas forzadas todavía presenta un nivel ALTO porque las alturas no están bien ajustadas a las alturas de las trabajadoras.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

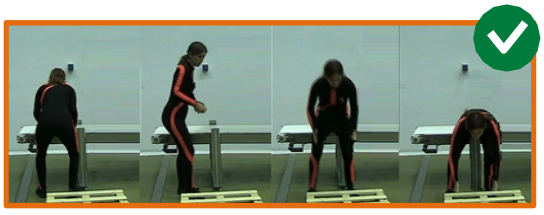
En mayor o menor grado, la espalda se dobla desde la zona lumbar hasta la cervical y gira generando un desequilibrio en la columna y una sobrecarga en las lumbares y dorsales.
Los hombros están forzados al tener que colocar las piezas en la zona más alejada de la parrilla.
La ausencia de zonas adecuadas de agarre en el pescado o las piezas cortadas y el que sean resbaladizos genera una postura forzada en el agarre, agravada por el peso que se sostiene (1-7 kg.)





DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Separar ligeramente los pies (facilita la estabilidad) y colocarlos firmemente sobre el suelo. Doblar las rodillas para mantener la pelvis libre y flexionar la espalda desde la cadera manteniéndola recta.
Enfrentar el tronco al lugar donde se recogen y depositan las piezas, acompañando el movimiento con los pies (no rotar la espalda).
Asir las piezas de forma que el antebrazo y la muñeca estén colocados en posición neutra. Mantener la carga pegada al cuerpo y evitar elevar los brazos por encima de los 90º.



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

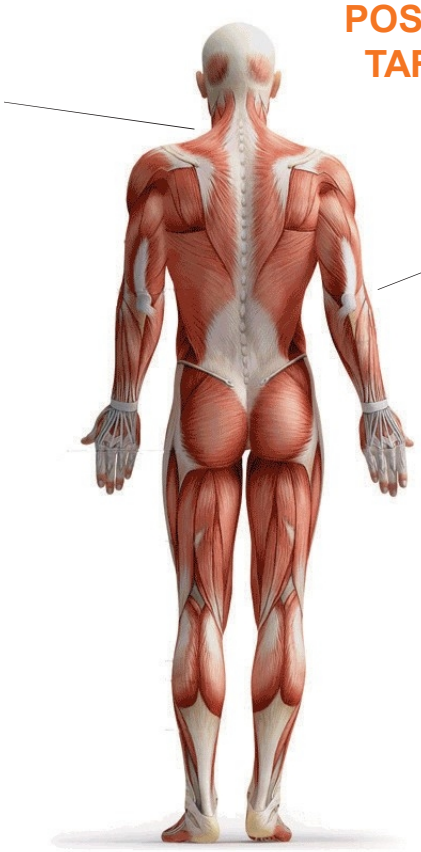
Columna y cuello

TME

Posible riesgo en zona dorso-lumbar. Lumbalgias, alteraciones discales (protusiones discales, hernias, etc.) con probabilidad de lesión debido a la flexión severa del tronco, sobre todo trabajando en las filas inferiores del emparrillado

Síntomas

Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.



Hombros

TME

Posible riesgo de tendinitis y sobrecarga muscular

Síntomas

Contractura, hinchazón, dolor en el hombro y brazo.

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.

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

- Ajustar la distancia de elevación de la carga aproximándola a 75-85 cm., utilizando transpaletas regulables en altura, de forma que las cajas se coloquen siempre en una postura erguida, sin necesidad de agacharse hasta el suelo.
- Utilizar manipuladores ingrávidos o pequeñas grúas o polipastos con un sistema de enganche y rotación para mover las parrillas llenas.
- Eliminar la asimetría de la postura del trabajador. Acercar el origen y el destino del levantamiento para disminuir la torsión necesaria en el levantamiento; si no es posible, apartar lo suficiente el origen y el destino para obligar al trabajador a girar los pies y caminar evitando la torsión.