

FICHA ERGONOMICA

CONSERVERAS: ALIMENTACIÓN MANUAL ENLATADORA



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El producto que no se procesa de forma manual se envasa mediante una enlatadora automática. Esta se alimenta manualmente utilizando los lomos que, una vez cocidos y limpios, se van introduciendo en las guías de la máquina.

Las piezas de pescado se van moviendo por el interior de las guías y se introducen en la enlatadora, que va cortándolos al tamaño de las latas y colocándolos en el interior de las mismas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El principal problema es la altura de las guías de alimentación, ya que es la que puede generar que la elevación de los brazos y los hombros para colocar los lomos y la fuerza para encajarlos sea mayor o menor. Los lomos manipulados pueden tener un peso de entre 3 y 5 kg.

Otro problema es la repetitividad de este movimiento, que puede llegar a ser muy variable, dependiendo de la empresa, velocidad de la envasadora, etc..

También pueden aparecer problemas de estatismo prolongado (permanecer de pie quieto en una misma posición) en trabajadores que realizan esta tarea sin alternarla con ninguna otra.

MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros, cuello y muñecas para mover los lomos y para ejercer la presión necesaria para encajarlos en las guías de la enlatadora.

RIESGO

Manipulación de cargas y posturas forzadas afectando a columna, cuello, hombros y muñeca.

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 nivel de riesgo por manipulación de cargas es BAJO pero el riesgo por posturas forzadas presenta un nivel ALTO, sobre todo en las secciones del tronco, hombros y muñecas.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La presión se ejerce con los hombros levantados y los codos doblados, sobrecargando ambas articulaciones. Las muñecas también se encuentran en posturas forzadas.

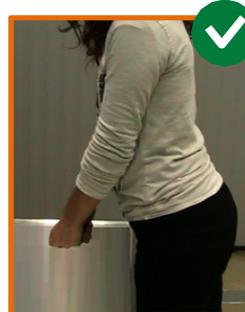
Las piezas se levantan en el aire para encajarlas en la guía. La mayor parte de la presión ejercida sobre los lomos se realiza a base de fuerza muscular.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Adecuar la altura de trabajo a cada persona, de modo que los hombros permanezcan en su posición normal y los codos y las muñecas pueden ponerse en forma extendida. De esta forma, se utiliza el peso del cuerpo para ejercer la presión y no se sobrecargan ni las articulaciones ni los músculos.

Realizar la tarea con un pie adelantado al otro e ir cambiando el peso del cuerpo, permite controlar la fuerza ejercida y mejora la circulación de las piernas. También permite distribuir el peso y el movimiento entre los 3 segmentos: pelvis, caja torácica (pecho y hombros) y cabeza (cuello y cabeza).

No levantar las piezas para colocarlas en las guías, sino deslizarlas por la superficie para manipular menos peso en cada movimiento.



Columna y cuello

TME

Posible riesgo en zona cervical debido en su mayor parte al doblar la cabeza hacia adelante (flexión severa del cuello), sobre todo en trabajadores de mayor estatura.

Síntomas

Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.

Muñecas y manos

TME

Posible riesgo para ambas muñecas debido a los movimientos de doblar hacia atrás y hacia a los lados (desviación cubital y extensiones), pudiendo darse una afección del túnel carpiano.

Síntomas

Entumecimiento, hormigueo, debilidad, daño y sobrecarga muscular en la mano y los dedos.



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

Hombros

TME

Posible riesgo en el hombro que genera la fuerza, debido al movimiento de subir el brazo (flexo-abducción severa) que se realiza al compactar los lomos con lamano. En algunos casos con posición del hombro por encima de los 90°

Síntomas

Contracturas y sobrecarga muscular

Piernas

TME

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

Síntomas

Pesadez de piernas.
Varices

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 recomienda adecuar la altura del plano de trabajo a las medidas de cada trabajador.

Si esto no es posible, colocar una plataforma para los trabajadores de menor estatura

