

## FICHA ERGONOMICA

# CONSERVERAS: USO DE CONTENEDORES Y JAULONES



### DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dependiendo del nivel de automatización y de la organización del proceso productivo de cada empresa, hay momentos en los que se trasladan latas o tarros de un punto a otro de la planta para el control de peso, el llenado de líquidos de cobertura, el cierre, el introducir y sacarlos de los esterilizadores, de las máquinas de lavado, etc.

Normalmente se utilizan contenedores de plástico o jaulas metálicas colocadas sobre bases rodantes o manipuladas con transpaletas.

### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El principal problema es la diferencia de altura entre las paredes y el fondo de los contenedores, que obliga a doblarse totalmente para coger o depositar las latas y tarros más profundos. Este movimiento se realiza mediante de una flexión y rotación de la espalda, generando que las vértebras lumbares aguanten todo el peso del tronco y el cuerpo esté en desequilibrio.

Algunas de las jaulas tienen puertas laterales que favorecen la tarea, pero no siempre son utilizadas correctamente.

La altura mínima a la que se agachan es de 15-20 cm, y la máxima de unos 100 cm. El peso de las latas o tarros van desde 70-100 gramos de las más pequeñas, hasta los 1.500-2.000 gr de las latas más grandes.

### MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

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

### RIESGO

Lesiones que afecten a columna y miembros superiores.

### MÉTODO DE EVALUACIÓN EMPLEADO

Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante el 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 INACEPTABLE para el caso de las latas de mayor peso, y el riesgo por posturas forzadas presenta un nivel de riesgo MUY ALTO, para el caso más extremo de manipulación de latas de aprox. 1kg de peso agachándose hacia la zona más baja del contenedor.

### DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

En mayor o menor grado, la espalda se dobla y rota generando un desequilibrio en la columna y una sobrecarga en las lumbares y dorsales.

Los hombros están en desequilibrio muscular al estar uno de ellos adelantado (antepulsión) y otro atrasado (retropulsión) con respecto a la posición neutra.

El tamaño de las latas genera una postura forzada en el agarre, agravada por el peso que se sostiene (1 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 latas o tarros, acompañando el movimiento con los pies (no rotar la espalda). Utilizar las puertas laterales de los contenedores para disminuir la flexión de la espalda.

Asir las latas y tarros de forma que el antebrazo y la muñeca estén colocados en posición neutra. Mantener la carga lo más pegada al cuerpo posible disminuyendo las distancias horizontales al realizar la carga de los contenedores.



## Columna, cuello y hombros

TME

Possible riesgo en zona dorso-lumbar.  
Alteraciones discuales (protusiones discuales, hernias, etc.).  
Possible afección de la zona cervical

Síntomas

Contracturas  
Dolor de espalda y cuello.



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

## 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 de las latas y tarros 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 contenedores cuyo suelo vaya adaptándose al nivel de llenado.
- 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.
- Utilizar cintas transportadoras, transpaletas, manipuladores ingravidos y otros elementos de ayuda donde sea posible para reducir el manejo de producto alrededor del área de procesamiento.

