

FICHA ERGONOMICA

CONSERVERAS: PALETIZADO MANUAL DE CAJAS



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El paso final del proceso es el paletizado de las cajas de latas y tarros para su posterior almacenamiento y transporte.

Dependiendo del grado de automatización de la empresa, este se realiza de forma automática o manual, cogiendo las cajas de la cinta transportadora y colocándolas sobre el palet, completando hasta la altura máxima definida por la empresa.

El peso manipulado varía dependiendo de la capacidad de cada caja.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Esta tarea se realiza mediante una rotación del tronco, generando que las vértebras estén en rotación y el cuerpo en desequilibrio.

La altura mínima a la que se agachan es la altura del palet (sobre 15 cm del suelo), y la altura máxima viene determinada por la altura de las cajas y el nº de filas definidas por la empresa.

El peso de una caja, por ejemplo, de 12 tarros de 540 gr. es de unos 6-7 kg.

MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

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

RIESGO

Lesiones que afecten a columna y miembros superiores.

MÉTODO DE EVALUACIÓN EMPLEADO

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

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El nivel de riesgo por manipulación es SIGNIFICATIVO y el riesgo por postura forzada es MUY ALTO, para, por ejemplo, la situación de colocación de cajas de 7 kg en la parte baja y alejada del palet.

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.

La ausencia de asas genera una postura forzada en el agarre, agravada por el peso que se sostiene (5-7 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 cajas, acompañando el movimiento con los pies (no rotar la espalda).

Asir la caja 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 90°.



Columna y cuello

TME

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

Síntomas

Dolores de espalda y cuello, contracturas,
sobrecarga muscular.



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

Hombros

TME

Posible riesgo de tendinitis y sobrecarga
muscular

Síntomas

Contracturas, 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 de las cajas 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.
- 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.

