

## FICHA ERGONÓMICA

# CONSERVERAS: LIMPIEZA DE PESCADO Y EMBOTADO MANUAL



### DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Cuando las piezas de pescado ya se han enfriado tras la cocción, se lleva a cabo la selección y limpieza a mano de las piezas enteras, lomos y rodajas, eliminando piel, espinas, aletas, restos de vísceras o sangacho (zonas oscuras).

Posteriormente se cortan en trozos y se introducen en las latas o tarros, teniendo cuidado de no romper el producto, de cumplir el peso de cada envase y de tener un espacio para que pueda entrar el líquido de cobertura (aceite, escabeche, etc.).

El peso de las piezas van desde los pocos gramos de las piezas pequeñas de pescado, hasta los 1,5 o 2 kg de las latas más grandes.

### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El principal problema es estar mucho tiempo en la misma postura (sentadas o de pie) con los brazos ligeramente adelantados, el cuello flexionado y con poco espacio para colocar los pies y mover las piernas.

Otro problema es la repetición de movimientos, afectando sobre todo a antebrazos y muñecas (flexión y rotación para manejar cuchillo y pescado).

Pueden darse problemas de sobreesfuerzo al coger y dejar bandejas y envases debido a la distancia entre la silla y las cintas transportadoras.

Dependiendo del tamaño y la organización de las empresas, las trabajadoras pueden pasar por diferentes tareas, lo que permite cambiar de posturas y movimientos a lo largo de la jornada laboral.

### MOVIMIENTO / POSTURA ESTUDIADO

Posición del cuello, brazos y muñecas en la limpieza y embotado. Mantenimiento de la postura (de pie o sentada) durante toda la tarea.

### RIESGO

Postura mantenida de los brazos adelantados y el cuello flexionado afectando la cintura escapular (clavículas, hombros, trapecio y cuello). Movimientos repetitivos afectando a muñecas y antebrazos. Estatismo.,

### MÉTODO DE EVALUACIÓN EMPLEADO

Se realiza la evaluación ergonómica de posturas forzadas mediante el método REBA y de movimientos repetitivos mediante el OCRA Check List.

### ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El nivel de riesgo de posturas forzadas es MEDIO, sobre todo debido a la postura de cuello, brazos y muñecas.

El riesgo de movimientos repetitivos alcanza NIVEL NO ACEPTABLE para ambos miembros superiores. Se apunta que los movimientos varían a lo largo de la tarea, por lo que el nivel de riesgo podría ser inferior.

### DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Postura sentada sobre el coxis (glúteos), flexionando las lumbares y cerrando la zona del ciático (problemas de piernas dormidas y ciática).

Los hombros y la cabeza se colocan en una postura adelantada, aumentando el peso que aguantan los hombros y provocando que los músculos se atrofien y que se limiten sus movimientos.

El cuello doblado continuamente hacia adelante (flexión cervical) provoca desequilibrio muscular, fatiga a nivel de los músculos de la nuca y desajuste de las articulación temporomandibular (mandíbula).

Las muñecas están en posiciones forzadas de flexión y lateralización. La palma de la mano está en postura cerrada al mantener el cuchillo sujeto durante largo tiempo, pudiendo generar tendinitis y problemas en el túnel carpiano. La fuerza realizada por el dedo pulgar puede generar una tendinitis en el músculo extensor (tendinitis de Quervain).

En ciertos momentos, las piernas están flexionadas hacia atrás por debajo de la silla, dificultando la circulación sanguínea.

### DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Alternar posturas:

- De pie: apoyar alternativamente los pies sobre una plataforma, de forma que la pelvis se desbloquea y permite realizar pequeños movimientos de cadera y espalda. Distribuir el peso y el movimiento entre los 3 segmentos (pelvis, tórax (pecho y hombros) y cabeza (cuello y cabeza)).
- Sentada: disponer de reposa pies para que la rodilla este en 90° y que el apoyo sea sobre los isquiones de la pelvis. Sentarse de esta forma hace que la columna adopte una postura erguida, manteniendo la cabeza y los hombros en una postura correcta. No cruzar las piernas bajo la silla ya que se cierra el espacio por donde pasan arterias, venas y nervios.

Realizar la flexión de la cabeza desde la posición neutra del cuello para que el peso de la cabeza se reparta entre los músculos y la columna.

Realizar el movimiento de manos cerca del cuerpo y sin colocarlas en ángulos extremos. Evitar en lo posible que los alcances (para coger botes o latas) estén por encima de la altura del hombro.



## 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 del cuello y de los brazos.

Síntomas

Contracturas  
Dolor de espalda, hombros y cuello.

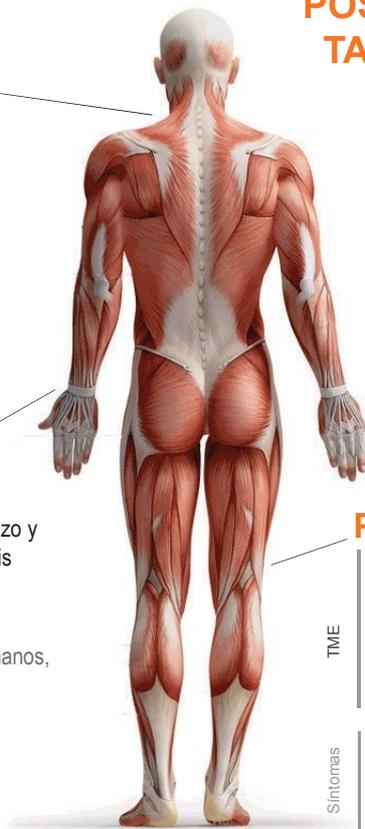
### Brazos y manos

TME

Posible afección de la zona del antebrazo y muñecas llegando a generarse tendinitis debido a los movimientos repetitivos

Síntomas

Dolor, inflamación, enrojecimiento de manos, muñecas o antebrazo  
Dificultades para utilizar la mano.



### Piernas

TME

Problemas de retorno venoso a medio-largo plazo provocado por la falta de movimiento (estatismo) y la presión continua de la silla en la parte trasera de los muslos.

Síntomas

Pesadez de piernas  
Sensación de "piernas dormidas"  
Ciática  
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.

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

- Instalar alfombras antifatiga y/o reposapiés.
- Como medida a medio plazo, adaptar la altura de las mesas y/o sillas a cada trabajadora, colocar apoyos para los pies e instalar los depósitos de desechos cercanos a las trabajadoras para que no tengan que rotar el cuerpo.



En cuanto a las herramientas que se utilizan:

- Mantener los cuchillos bien afilados y en buen estado para disminuir el esfuerzo de las manos.
- Alternar la mano con la que se maneja el cuchillo.
- Realizar estiramientos de los músculos de los dedos y la mano.

