

Introducción y daños para la salud

Las empresas dedicadas a la elaboración de especias -y también las de frutos secos- presentan muchos riesgos de naturaleza ergonómica durante las fases de elaboración, ensacado, distribución, etc., por tener que realizar los trabajadores tareas con unas demandas corporales elevadas que generan gran carga física.

Los principales y más habituales daños para la salud que están vinculados a estas actividades son los accidentes por sobreesfuerzo dorsolumbares y las enfermedades profesionales de tipo músculo esquelético en las extremidades superiores.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo que pueden dar lugar a dichos accidentes y enfermedades son los siguientes:

1.- La manipulación manual de cargas.

La manipulación manual de cargas es la principal tarea laboral en los puestos de trabajo de este sector, caracterizándose, en primer lugar, por ser ejecutada casi de forma permanente en casi todas las fases del sistema productivo, como son:

- ✦ En el vaciado de sacos en tolvas.
- ✦ En el ensacado y traslado de sacos.
- ✦ En el cosido de sacos, sujetando a mano la cosedora.
- ✦ En el paletizado de sacos y/o cajas.

En segundo lugar, se trata de cargas cuyos pesos en la mayoría de las ocasiones son iguales o superiores a 25 kg en el caso de los sacos. También se manipulan cajas y se realiza el transporte de herramientas como las cosedoras manuales.



- Proceso manual de envasado (1), traslado al peso (2), cosido sosteniendo el trabajador la cosedora (3) y paletizado (4).

2.-Las posturas forzadas.

En las tareas que desarrollan los trabajadores de estas empresas se adoptan posturas forzadas con las extremidades superiores y la espalda de manera frecuente y constante, debido a las alturas inadecuadas de máquinas y lugares donde se han de vaciar, alcanzar o depositar los sacos.



- Vaciado de sacos de 25 kg en la tolva de trituración.

3.- Los movimientos repetitivos.

La actividad de llenado de envases con las especias correspondientes implica la adopción de posturas forzadas en extremidades superiores realizadas de forma repetida. Los problemas que puede acarrear este factor de riesgo se ven agravados si la organización del trabajo impide o limita la rotación de puestos o el establecimiento de pausas adecuadas para la recuperación de los grupos musculares implicados en la acción.

En concreto, en el llenado son constantes las desviaciones cubitales, radiales, y la flexión/extensión de muñeca.



- Llenado de botes de pimentón realizado de forma cíclica.

Medidas preventivas

1. EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y EN POSTURAS FORZADAS.

Tras la evaluación de riesgos y de acuerdo con la normativa reglamentaria, la primera medida es la eliminación o reducción del riesgo dorsolumbar mediante la adopción de medidas técnicas y/u organizativas. Por ejemplo, a través de:

- ✦ La mecanización o automatización de todo o parte del proceso productivo que elimine la manipulación manual de cargas a través de alguno de los siguientes medios:

- **Envasadora mecánica de sacos con sistema de cerrado o cosido automático.**



- **Paletizador automático de sacos.**



- **Utilización de un manipulador manual por vacío para el traslado de sacos hasta la tolva, instalando en esta última una base de apoyo que permita sostener el saco para su posterior corte y vaciado.**



- ✦ Medidas técnicas de ayuda que reduzcan el nivel de riesgo, como son:

- **Utilización de carros para el transporte, cintas y cilindros desplazadores, que eliminen o faciliten el empuje y desplazamiento de sacos y cajas.**
- **Cosedora sostenida o colgada en un soporte.**
- **Plataforma elevadora que elimine la manipulación vertical del saco al paletizar.**



- **Confeccionar sacos de una menor capacidad o peso para ser manipulados en condiciones ergonómicas, o bien Big-Bag que son sacos de gran dimensión (de 500 a 2.000 kg) que son manipulados mecánicamente y sustituyen a los de 25 kg.**



- **Manipular adecuadamente la carga entre dos personas.**

2. EN LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

Cuando no sea posible la mecanización de las actividades de riesgo del puesto de trabajo, por ejemplo en el envasado manual, las medidas organizativas son las más apropiadas para la prevención de lesiones que tengan por causa los movimientos repetitivos en extremidades superiores, tales como la rotación del puesto de trabajo cuando sea posible o el establecimiento de pausas programadas para prevenir la fatiga, dependiendo de la duración y exigencias de la tarea.

3. OTRAS MEDIDAS.

- ✦ En función de los resultados de la evaluación ergonómica se establecerá un sistema rotativo entre puestos con diferentes niveles de carga física.
- ✦ Ejercicios físicos de estiramientos antes y después del trabajo, para mantener el tono muscular correcto en cada momento.
- ✦ Formación específica para la corrección de posturas forzadas, manipulación manual de cargas, etc.