

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS ISSGA

SAÚDE LABORAL NO
SECTOR DA CONSERVA
DE ATÚN

XUNTA DE GALICIA



**Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral**

Edición:

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

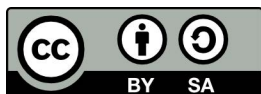
Coordinación:

M^a Nieves Lorenzo Espeso - ISSGA

Xavier Alfonso Cornes - UMANA

Depósito legal:

C 71-2017



© ISSGA. Xunta de Galicia

Guía de boas prácticas no sector
da conserva de atún

Esta obra está dispoñible para a súa consulta e descarga na seguinte ligazón:

<http://issga/portal/contido/documentacion/publicacions>

Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución-compartirIgual 4.0 España de Creative Commons. Para ver unha copia da licenza, visite:

https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS ISSGA

**SAÚDE LABORAL NO
SECTOR DA CONSERVA
DE ATÚN**



Índice

Presentación.....	6
Perspectiva do sector.....	8
Evolución.....	9
Análise socioeconómica.....	10
Postos de traballo	11
Algúns riscos do sector... ..	12
Efectos sobre a saúde... ..	15
Boas prácticas.....	16
10 Consellos útiles.....	17
Tarefas críticas (niveis de risco, factores de risco e medidas preventivas).....	18
Exercicios de quentamento.....	52
Cóidate, non esquezas.....	56

USO DO FEMININO EN REFERENCIA ÁS PERSOAS DE AMBOS OS SEXOS

O emprego neste escrito do feminino cando nos refiramos a mulleres e homes no traballo como colectivo non ten intención discriminatoria, senón que responde á aplicación da lei lingüística da economía expresiva e ao fin de facilitar a lectura o máximo posible, dada a abundancia de datos. Referirémonos explicitamente a traballadoras e traballadores cando a comparación entre ambos os sexos sexa relevante no contexto.

Presentación

O Instituto Galego de Seguridade e Saude Laboral (ISSGA) desenvolveu un exhaustivo estudo das actividades profesionais realizadas polas traballadoras do sector da conserva de atún. Precisamente a elas se dirixe esta Guía de boas prácticas co obxectivo de dar resposta á problemática de saúde laboral nun sector caracterizado por estar moi feminizado e por presentar riscos específicos de trastornos músculo-esqueléticos (TME).

Esta guía, que pretende divulgar dun xeito sinxelo as medidas básicas para a prevención de TME entre as traballadoras, é resultado dun estudo biomecánico para todos os postos de traballo da cadea produtiva existente nas empresas do sector da conserva de atún.

Non quero deixar de destacar o noso recoñecemento a todas as persoas que colaboraron e fixeron posible esta guía de boas prácticas, e moi especialmente a todas as mulleres deste colectivo, que son protagonistas e destinatarias deste traballo.

De xeito singular agradecemos a colaboración dos empresarios e traballadores da empresa Conservas Friscos S.A., así como a inestimable axuda de ANFACO-CECOPESCA no desenvolvemento desta guía.

Perspectiva do sector



Evolución do sector en Galicia

O subsector de conservas de peixes e mariscos foi, nas súas orixes, un tecido familiar. As factorías eran moitas pero pequenas, próximas aos puntos de produción do recurso (os portos), caracterizadas polo uso de tecnoloxía rudimentaria e con gran variedade de produtos.



Nos anos 90, houbo unha reconversión importante do subsector e un **gran investimento en innovación tecnolóxica (coa conseguinte desaparición de numerosos postos de traballo, e a diminución da carga física noutros tantos)**. Establecéronse novos métodos de traballo, novas presentacións de produto, e investiuse en calidade.

Nos últimos anos xurdiron novas estratexias nas empresas do subsector:

- A apertura de liñas de diversificación produtiva, da man da incorporación dos factores "saúde" e "ecoloxía" aos produtos (baixos en sal, con omega-3, eco-etiquetados...)
- A internacionalización, non só ampliando exportacións e importacións, senón, e sobre todo, abrindo a posibilidade de novos establecementos en terceiros países.

Análise socioeconómica

O 41.4 % das empresas españolas de conservas de peixes e mariscos sitúanse en Galicia (60 de 145 segundo datos estatísticos de ANFACO correspondentes ao ano 2015). Nese ano, o conxunto destas empresas galegas xeraron:

- Unha produción de 297.491 toneladas (o 86.0 % da produción conserveira española)
- Unha facturación de 1.232 millóns de € (o 82.0 % da facturación conserveira española)
- Máis de 12.000 postos de traballo (en torno ao 80 % do emprego conserveiro español)



41.4 % das empresas españolas

86.0 % da produción conserveira española

82.0 % da facturación conserveira española

80 % do emprego conserveiro española

Postos de traballo con risco de TME

- Descarga de atún
- Corte de atún
- Colocación de atún en grellas
- Cocción de atún
- Reposición/extracción de caixas/grellas
- 1ª limpeza de atún
- 2ª limpeza de atún
- Pesado de atún neto
- Empacado de atún
- Inspección de latas de atún
- Introducción de tapas na máquina de enlatado
- Enchedura de carros para esterilización
- Esterilización de atún
- Empaquetado de latas de atún (liña manual)
- Desprazamento de materias
- Lavado
- Colocación de lombos de atún en grellas



Riscos de seguridade

- Atrapelos e golpes por carretillas elevadoras.
- Instalacións especiais, como xeradores de vapor e de presión, caldeiras, aire comprimido, etc.
- Caídas coa agravante da presenza de auga, humidade e posibles desperdicios de peixe.
- Sobreesforzos por manipulación manual de cargas, ciclos repetitivos e posturas forzadas.
- Atrapamentos por máquinas (etiquetadoras, transportadoras, etc.).
- Contactos con superficies quentes (caldeiras de vapor, etc.) que orixinan queimaduras.
- Contactos eléctricos e risco de electrocución.
- Feridas e cortes durante a manipulación de ferramentas e do propio produto.



Riscos de hixiene e medio de traballo

- Ruídos xerados polas máquinas e a produción continua.
- Temperaturas extremas e desconfort térmico (cámaras de conservación, cocedoiros, etc.).
- Humidade que orixina desconfort e incomodidade, ao manterse a sensación de "mollado".
- Mala iluminación en zonas de actividades que requiran unha atención visual especial.
- Contacto directo con despoños que poden ser fonte de doenzas infecciosas ou parasitarias.





Riscos ergonómicos e psicosociais

- Espazos de traballo reducidos e limitación da mobilidade natural do corpo.
- Movements repetitivos (operacións manuais, cortes, despezamentos, limpeza, etc.)
- Actividade física continuada e dura, traballo imposto por unha cadea continua.
- Manipulación manual de cargas e aplicación de forzas de arrastre.
- Descansos escasos.
- Traballo monótono e pouco enriquecedor.
- Contratación precaria e situación laboral incerta que supoñen un factor desmotivante.
- Limitación da comunicación entre traballadores para manter a produción xerando un ambiente de presión.
- Posturas forzadas e mantidas no tempo impostas pola actividade que se desenvolve.

Efectos sobre a saúde

- Patoloxías de tipo articular en extremidades superiores orixinadas pola propia actividade e polas malas técnicas de traballo (epitrocleite, tenosinovite de Quervain, etc.).
- Lesións por presión de estruturas nerviosas (síndrome do túnel carpiano, etc.).
- Alteracións músculo-esqueléticas orixinadas por posturas forzadas e mantidas, e pola aplicación de forzas e manipulación de cargas.
- Problemas no sistema circulatorio orixinados por posturas forzadas e mantidas.
- Dermatose orixinada polo contacto co produto.
- Alteracións producidas polo ruído, molestias e dificultade na comunicación.



Boas práticas



10 Consellos útiles

1 Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.

2 Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.

3 Facer rotacións entre os postos de traballo, naqueles casos que non requiran unha especial técnica (exclúense por tanto a limpeza e o corte).

4 Buscar posturas relaxadas para o pescozo, brazos e lombo, cambiando de postura con regularidade para evitar contracturas.

5 Realizar os movementos e manipulacións de cargas empregando os traspalés e/ou con axuda doutras compañeiras, reducir os esforzos elimina o risco de lesións.

6 Empregar vestimenta e equipos de protección axeitados, para mellorar o confort e evitar danos innecesarios para a túa saúde.

7 Respetar os descansos para manter un nivel de concentración axeitado, a seguridade dos demais tamén depende de ti.

8 Desfrutar dunha alimentación equilibrada, e evitar os hábitos pouco saudables (alcohol, tabaco, etc.)

9 Establecer unha rutina de descanso axeitada fóra do traballo. Durmir ben é clave para recuperar o corpo e evitar lesións.

10 Fortalecer o corpo polo menos 3 días á semana: camiñar, traballar a elasticidade muscular, practicar pilates e facer exercicios con banda elástica na casa.

Lavado de carros



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro con frecuencias de ata 3 segundos
- Posturas forzadas de abducción e flexión de ombro
- Postura estática de elevación de ombro en ciclos de ata 30 segundos

Niveis de risco de TME

PESCOZO	53 %
OMBRO	66 %
CÓBADO	
PULSO	
LOMBO	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada ao desprazamento de carros baleiros e cheos coa carretilla elevadora.
- Buscar posturas relaxadas para o pescozo e ombro, evitando elevacións excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) e cambiando de postura con regularidade para evitar contracturas.

Recepción do atún para corte



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro e lombo con frecuencias de ata 5.8 segundos na colocación do atún co gancho na cinta
- Precisión en cóbado e pulso con frecuencias de ata 7.8 segundos no corte da cinta da cola de ata 10 mm no corte da cinta da cola do atún
- Posturas forzadas de supinación de cóbado con empuñadura combinada no corte da cinta da cola

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
Ombro	59 %
Cóbado	63 %
Pulso	56 %
Lombo	50 %

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada ao desprazamento de carros baleiros e cheos coa carretilla elevadora.
- Buscar posturas neutras para o ombro e cóbado, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) e a supinación do cóbado no corte da cinta.
- Empregar o gancho longo para acadar comodamente os atúns máis afastados, e evitar así flexións excesivas de lombo.

Corte de atún en pedazos grandes



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado, man-pulso e lombo con frecuencias de ata 1.6 segundos
- Forza de ata 8 kg con afectación a lombo ao cortar o atún
- Precisión de ata 20 mm

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
OMBRRO	61 %
CÓBADO	71 %
PULSO	78 %
LOMBO	51 %

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Respetar os descansos para manter un nivel de concentración axeitado, a seguridade comeza na prevención.
- Empregar en todo momento os equipos de protección subministrados pola empresa.
- Desprazar as pezas de atún escorregando sobre o mesado, evitando levantalas en peso para reducir esforzos e por tanto o risco de lesións e contracturas.

Corte de atún en pedazos pequenos



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado, man-pulso e lombo con frecuencias de ata 1.6 segundos
- Forza de ata 6 kg con afectación a lombo ao cortar o atún
- Precisión de ata 20 mm

Niveis de risco de TME

Pescozo	
Ombro	61 %
Cóbado	71 %
Pulso	78 %
Lombo	51 %

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Respetar os descansos para manter un nivel de concentración axeitado, a seguridade comeza na prevención.
- Empregar en todo momento os equipos de protección subministrados pola empresa.
- Desprazar as pezas de atún escorregando sobre o mesado, evitando levantalas en peso para reducir esforzos e por tanto o risco de lesións e contracturas.

Colocación de pezas de atún en grellas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en pescozo, ombro, cóbado, pulso e lombo, con frecuencias de ata 4 segundos enchendo a grella coas pezas de atún
- Posturas forzadas de abducción e de flexión no ombro enchendo a grella coas pezas de atún de membro superior en xeral durante a manipulación das pezas de atún de rotación de pescozo

Niveis de risco de TME

Pescozo	60%
Ombro	76%
Cóbado	50%
Pulso	56%
Lombo	68%

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada ao desprazamento de carros baleiros e cheos co traspalé.
- Buscar posturas neutras para o pescozo e o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) na colocación das grellas máis altas do carro.
- Realizar unha axeitada flexión de pernas con flexión mínima de tronco na colocación das grellas máis baixas do carro.

1ª limpeza de atún



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de ata 20 segundos
- Precisión de ata 5 mm
- Posturas forzadas de flexión e rotación interna de ombro
de pronación de cóbado con empuñadura continua
de flexión de man-pulso con empuñadura continua

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
OMBRO	69 %
CÓBADO	79 %
PULSO	75 %
LOMBO	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramentos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar a realización desta tarefa en posición sentada e ergueita, xa que o cambio de postura axuda a evitar contracturas.
- Alternar a realización desta tarefa dende o lado dereito e esquerdo da cinta, para diminuír o seu carácter repetitivo.
- Realizar o movemento das cargas (caixas e grellas) escoregando sobre as superficies habilitadas, evitando levantalas en peso para reducir os esforzos e o risco de lesións e contracturas.

Empacado de atún



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro con frecuencias de ata 0.5 segundos

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
OMBRO	57 %
CÓBADO	
PULSO	
LOMBO	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada ao desprazamento das caixas baleiras e cheas dende o palé.
- Buscar posturas neutras para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) durante a execución da forza de empacado.
- Procurar posicións relaxadas de pescozo e lombo, evitando flexións pronunciadas e continuadas que poidan derivar en contracturas por mantemento de posturas estáticas.

Esterilizado de atún



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no lombo con frecuencias de ata 15 segundos
- Forza de ata 16 kg con afectación a lombo ao desprazar o carro
- Posturas forzadas de pronación de cóbado e extensión de pulso no desprazamento do carro de flexión de lombo na extracción do carro
- Posturas estáticas de elevación e flexión de ombro no desprazamento do carro en ciclos de ata 20 segundos de pronación de cóbado no desprazamento do carro en ciclos de ata 20 segundos de flexión de lombo durante a extracción do carro en ciclos de ata 10 segundos

Niveis de risco de TME

PESCOZO	59 %
OMBRO	70 %
CÓBADO	52 %
PULSO	
LOMBO	63 %

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Realizar o desprazamento dos carros cheos con axuda dunha compañeira, para reducir os esforzos e riscos de lesión.
- Buscar posturas neutras para o pescozo, ombro e lombo, evitando elevacións de ombro excesivas durante o desprazamento dos carros e flexións elevadas de lombo durante a súa extracción.

Marcación manual de caixas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no ombro con frecuencias de ata 1.2 segundos durante a colocación da caixa no novo montón
- Posturas forzadas de flexión de pescozo e de elevación de ombro durante a colocación da caixa no novo montón
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e de elevación de ombro en ciclos de ata 37.5 segundos

Niveis de risco de TME

Pescozo	55 %
Ombro	62 %
Cóbedo	
Pulso	
Lombo	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada exclusivamente á marcación das cajas (sen desprazar as cajas ao montón).
- Buscar posturas neutras para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) durante o desprazamento das cajas ao novo montón.
- Procurar posicións relaxadas de pescozo e lombo, evitando flexións pronunciadas que poidan derivar en contracturas.

Montaxe manual de caixas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no pescozo, ombro, cóbado e pulso con frecuencias de ata 10 segundos
- Precisión de ata 10 mm

Niveis de risco de TME

Pescozo	53 %
Ombro	56 %
Cóbado	66 %
Pulso	69 %
Lombo	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coas compañeiras dedicadas á marcación das caixas.
- Procurar posicións relaxadas de pescozo e lombo, evitando flexións pronunciadas e continuadas que poidan derivar en contracturas por mantemento de posturas estáticas.

Enchedura manual de caixas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no pescozo, cóbado e pulso con frecuencias de ata 4 segundos
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de extensión e desviación cubital de man-pulso con empuñadura combinada

Niveis de risco de TME

Pescozo	52 %
Ombro	
Cóbado	57 %
Pulso	61 %
Lombo	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de queantamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coas compañeiras dedicadas á marcación e montaxe das caixas.
- Procurar posicións relaxadas de pescozo e ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) durante a introdución dos lotes de produto nas caixas.
- Procurar manter sempre un aliñamento perfecto entre a man e o brazo (sen extensión nen desviación cubital da man) para evitar lesións de cóbado e de pulso por repetitividade.

Enchedura manual de palés de caixas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no pescozo, ombro e no lombo con frecuencias de ata 2.5 segundos
- Forza de ata 2.5 kg con afectación a lombo
- Posturas forzadas de flexión de pescozo, flexión de ombro e flexión con rotación de lombo

Niveis de risco de TME

Pescozo	53 %
Ombro	63 %
Cóbedo	
Pulso	
Lombo	60 %

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coas compañeiras dedicadas á marcación, montaxe e enchedura das caixas.
- Buscar posturas neutras para o pescozo e o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) na colocación das caixas máis altas do palé.
- Realizar unha axeitada flexión de pernas con flexión mínima de tronco na colocación das caixas máis baixas do palé.

Lavado de carros



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no ombro con frecuencias de ata 3 segundos
- Posturas forzadas de extensión e rotación de pescozo de abducción e flexión de ombro
- Posturas estáticas de extensión e rotación de pescozo en ciclos de ata 10 segundos

Niveis de risco de TME

Pescozo	63 %
Ombro	73 %
Cóbado	
Pulso	
Lombo	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coas compañeiras dedicadas ao lavado de grellas ou preparación dos carros con grellas.
- Buscar posturas relaxadas de pescozo, empregando unha axeitada flexión de pernas co tronco ergueito para obter unha boa visualización sen facer extensións e rotacións de pescozo.
- Evitar posicións extremas para o ombro, eludindo elevacións excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) e cambiando de postura con regularidade para evitar contracturas.

Lavado de grellas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no ombro con frecuencias de ata 3 segundos durante a extracción de desperdicios e plásticos das grellas
- Posturas forzadas de abducción e flexión de ombro durante a extracción de desperdicios e plásticos das grellas

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
OMBRO	59 %
CÓBADO	
PULSO	
LOMBO	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coas compañeiras dedicadas á preparación dos carros con grellas.
- Buscar posturas non forzadas para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) durante a colocación das grellas no tren de lavado, e a extracción dos desperdicios e plásticos das grellas.

Preparación de carro con grellas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no ombro con frecuencias de ata 2 segundos durante a colocación da grella no carro
- Posturas forzadas de flexión de ombro na colocación da grella no carro

Niveis de risco de TME

Pescozo	
Ombro	56 %
Cóbado	
Pulso	
Lombo	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Alternar esta tarefa coa compañeira dedicada á colocación dos plásticos nas grellas.
- Buscar posturas neutras para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión) na colocación das grellas máis altas do carro.
- Realizar unha axeitada flexión de pernas con flexión mínima de tronco na colocación das grellas máis baixas do carro.

Colocación de lombos en grellas - cortar bolsas



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade no ombro con frecuencias de ata 3 segundos
- Posturas forzadas de abducción e flexión de ombro

Niveis de risco de TME

PESCOZO	
OMBRO	70 %
CÓBADO	
PULSO	
LOMBO	

Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Buscar posturas neutras para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) na extracción dos lomos máis altos do carro.
- Procurar manter sempre un aliñamento perfecto entre a man e o brazo (sen flexo-extensión nen desviación lateral da man) durante o proceso de corte do plástico.

Colocación de lombos de atún en grellas



Factores biomecánicos de risco

51

- Repetitividade no ombro e no lombo con frecuencias de ata 3 segundos durante a colocación do lombo na grella
- Posturas forzadas no pescozo con frecuencias de 6 segundos durante a colocación de grellas no carro de abducción e flexión de ombro na colocación do lombo na grella de flexión y rotación de lombo na colocación do lombo na grella

Niveis de risco de TME

Pescozo	52 %
Ombro	66 %
Cóbedo	
Pulso	
Lombo	54 %

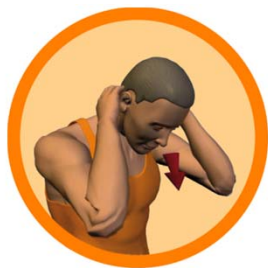
Medidas preventivas

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Buscar posturas neutras para o ombro, evitando elevacións de ombro excesivas (ángulos grandes de flexión e abducción) na colocación dos lombos nas grellas máis altas do carro.
- Realizar unha axeitada flexión de pernas con flexión e rotación mínima do tronco na colocación dos lombos nas grellas máis baixas do carro.
- Desprazar e levantar os lombos de un en un, para evitar esforzos elevados e posibles contracturas derivadas.

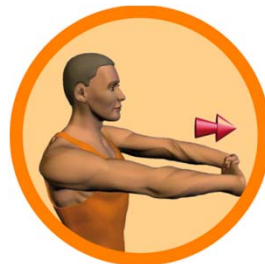
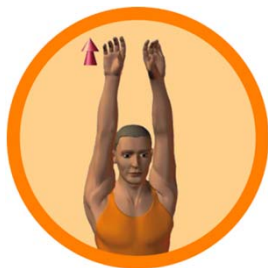
Exercícios de quentamento



Exercícios de quentamento de columna vertebral



Exercícios de quentamento de braços



Exercícios de quentamento de pernas e pés



**Cóidate,
non esquezas**



Cóidate, non esquezas

1 Realizar exercicios de quentamento antes do inicio do traballo (principalmente de pescozo, brazos, mans e lombo).

2 Realizar pausas para descansar e estirar (pescozo, brazos, mans e lombo) polo menos durante 10 minutos cada 4 horas de traballo.

3 Intercambiar o posto de traballo dunha xornada para outra, sempre que sexa posible, e non se trate dunha tarefa de técnica especial.

4 Procurar posturas neutras (non forzadas) para o pescozo, brazos e lombo, cambiando de postura para evitar contracturas.

5 Realizar a manipulación e desprazamento de cargas empregando sempre traspalés e/ou con axuda dunha compañeira, para reducir os esforzos.

6 Empregar equipos de protección e roupa axeitados, para evitar danos innecesarios para a saúde e mellorar as túas condicións de confort.

7 Respetar as pausas de descanso para asegurar un nivel de concentración alto, na factoría a seguridade dos demais tamén depende de ti.

8 Manter os pulsos aliñados co brazo sempre que sexa posible, sobre todo en tarefas de esforzo repetitivas.

9 Evitar a pronosupinación do cóbado sempre que sexa posible, sobre todo en tarefas de esforzo repetitivas.

10 Alternar o traballo entre membro superior dereito e esquerdo, naquelas tarefas que non esixan unha técnica especial.

11 Practicar exercicio polo menos 3 días á semana: camiña, fai pilates e exercicios con banda elástica.





Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

galicia



XUNTA
DE GALICIA