

ACHS

La Ergonomía en Labores de Selección y Embalaje de Frutas en Packing



“Ergonomía para el Trabajo Sostenido de Pie”

Por un Trabajo Sano y Seguro

La Ergonomía en Labores de Selección y Embalaje de Frutas en Packing

Preparado por:
Sr. Víctor Córdova Pave
Sr. Nelson Pinto Lobos



INDICE

1. Antecedentes	3
2. Desarrollo del Tema	3
2.1 Cultura del Auto Cuidado	4
2.2 Altermancia Postural	5
2.3 Calzado Blando de Trabajo	5
2.4 Barras Apoya Pie	6
2.5 Silla Parado Sentado	6
2.6 Pausas de Trabajo	7
2.7 Ejercicios Físicos Compensatorios	8
2.7.1 Ejercicios para la Espalda	
a) Rotación de Tronco	9
b) Elongación de Tronco	9
c) Estiramiento del Tronco	10
2.7.2 Ejercicios para Extremidades Inferiores	
a) Flexión de Rodilla	10
b) Flexión del Muslo sobre el Tronco	11
c) Elongación del Muslo	11
3. Conclusiones	12

1. ANTECEDENTES

La fruticultura ha crecido sostenidamente en los últimos años. En los períodos de alta demanda las empresas del sector incrementan considerablemente el personal de temporada, con una masiva incorporación de la mujer.



Como toda actividad, las labores de selección y embalaje de frutas en packing presentan riesgos, entre los que se encuentran problemas asociados con el trabajo sostenido de pie, donde existe la posibilidad de adoptar posturas que facilitan la aparición de fatiga y molestias musculares. Lo anterior también puede llegar a incidir en la productividad y calidad del trabajo.

2. DESARROLLO DEL TEMA

El trabajo en posición sostenida de pie puede causar fatiga muscular en las extremidades inferiores, molestias en la región lumbar y edema o aumento del volumen de los pies. A estos problemas, se podrían sumar trastornos asociados al trabajo con incurvación cervical o dorsal.

Además la postura de pie consume más energía que la postura sentado.

El trabajo de pie es frecuente en las actividades de la fruticultura, especialmente en el packing, donde esta postura puede prolongarse durante varias horas de la jornada laboral.



Los problemas músculo-esqueléticos y fisiológicos producidos por el trabajo de pie pueden prevenirse mediante la aplicación de diversas estrategias ergonómicas, entre otras:

2.1 CULTURA DEL AUTO-CUIDADO:

El auto-cuidado busca que las personas se hagan cargo y acepten mayores responsabilidades en el control de aquellos factores que podrían afectar su salud, haciéndose más activas en la incorporación de conductas saludables.

Auto-cuidado es mantener una actitud preventiva en todo momento, tanto en el trabajo como fuera de él, a objeto de mantenerse en condiciones de bienestar físico, mental y social.



Algunas acciones propias del auto-cuidado son:

- ¹ Mantener un peso corporal acorde a la talla física.
- ¹ Mantener una buena condición física practicando ejercicios y/o deportes.
- ¹ Hacer micro-pausas compensatorias preventivas durante la jornada laboral, realizando los ejercicios diseñados especialmente para ello.
- ¹ No practicar la auto-medicación.
- ¹ Adoptar posturas correctas de trabajo y de descanso.
- ¹ Descansar lo suficiente.
- ¹ Distraerse sanamente.
- ¹ Alimentarse de manera equilibrada.

2.2 ALTERNANCIA POSTURAL:

Los trabajos desarrollados de pie, durante largos períodos, deben alternarse con tareas que se puedan realizar en posición sentado o que permitan caminar. La alternancia de la posición de trabajo es una pausa compensatoria, que alivia la fatiga en los grupos músculo-articulares en uso sostenido. Por ello, se debe incentivar a las trabajadoras(es) a alternar periódicamente su postura durante la jornada de trabajo, incorporando el hábito de caminar.



2.3 CALZADO BLANDO DE TRABAJO:

Se ha demostrado el efecto positivo de usar zapatos blandos en el trabajo sostenido de pie.

Este efecto también se podría conseguir empleando plantillas planas de espuma plástica o superficies blandas que se colocan en el piso del sector donde se debe permanecer de pie.



2.4 BARRAS APOYA-PIE:

Es recomendable instalar barras o superficies apoya-pie, a unos 20 centímetros de altura del suelo. Esta barra permite apoyar los pies alternadamente, disminuyendo de esta forma la carga estática de trabajo en la región lumbar.



2.5 SILLA PARADO-SENTADO:

La silla parado-sentado es un apoyo que permite adoptar una posición intermedia entre la postura sentado y de pie, sin interferir significativamente en el alcance de las extremidades superiores.



La silla está orientada a promover la alternancia postural "el cambio desde la postura de pie a la sentado y vice-versa".

Su diseño específico permite disminuir la carga estática de la columna en la región lumbar.

También a nivel de las extremidades inferiores disminuye la carga estática de trabajo, contribuyendo a mejorar el retomo de la circulación venosa.

Esta silla no debe utilizarse permanentemente, ni por períodos muy largos, su uso debe complementarse con alternancia postural de pie, con el hábito de caminar y con la realización de ejercicios compensatorios para la espalda y las extremidades inferiores.



La silla parado-sentado no debe utilizarse en labores que involucran el desarrollo de fuerza o movimientos intensivos.

La superficie del piso donde se apoye esta silla debe proporcionar suficiente adherencia con el fin de evitar deslizamientos.

2.6 PAUSAS DE TRABAJO:

En los trabajos que involucran posturas estáticas durante largos períodos de la jornada laboral es recomendable adoptar un sistema de micro-pausas. Estos períodos, que significan sólo unos segundos, pueden ser utilizados para alternar la postura de trabajo o realizar un breve ejercicio físico compensatorio.

No espere a sentir dolor en algún segmento músculo-articular para hacer una pausa en su trabajo. La aparición de las primeras molestias nos indica que es el momento de detenerse y hacer una micro-pausa.



. 7 EJERCICIOS FISICOS COMPENSATORIOS:

Advertencia:

Las trabajadoras(es) que sufren de una enfermedad o se encuentran con reposo médico, que le impida ejecutar estos ejercicios, deben abstenerse de realizarlos hasta obtener la autorización de su facultativo.

Los ejercicios que se presentan a continuación están orientados al auto-cuidado, y han sido diseñados para ser utilizados como micro-pausas compensatorias preventivas. Sin perjuicio de lo anterior, las empresas pueden organizar programas formales con estos ejercicios, cuyo desarrollo sólo tomará algunos minutos de la jornada laboral.



Atención:

Realice los ejercicios de acuerdo a la metodología que se indica, cada ejercicio posee fundamentos técnicos específicos. Por tal razón no es conveniente improvisar con otros ejercicios, ya que éstos podrían no tener los efectos positivos esperados.



2.7.1 EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

a) Rotación de tronco:

Rote el tronco en uno y otro sentido. Con los brazos a nivel de los hombros y sin mover los pies del suelo.

Realice, como mínimo, 5 ejecuciones.



b) Elongación de tronco:

Con un brazo a la altura de la cabeza, lateralice el tronco en ambos sentidos.

Realice, como mínimo 5 ejecuciones.



c) Estiramiento del tronco:

Con las manos en las caderas, y los pulgares apuntando hacia el frente, estire la espalda hacia atrás y mantenga esta postura unos 5 segundos.



2.7.2 EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

a) Flexión de rodilla:

Realice flexiones de rodillas apoyada en la punta de los pies. Haga este ejercicio 5 veces como mínimo.



b) Flexión del muslo sobre el tronco:

Lleve su rodilla a la altura del tronco y sostenga con ambas manos por 5 segundos. Repita 3 veces con cada pierna.



c) Elongación del muslo:

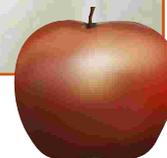
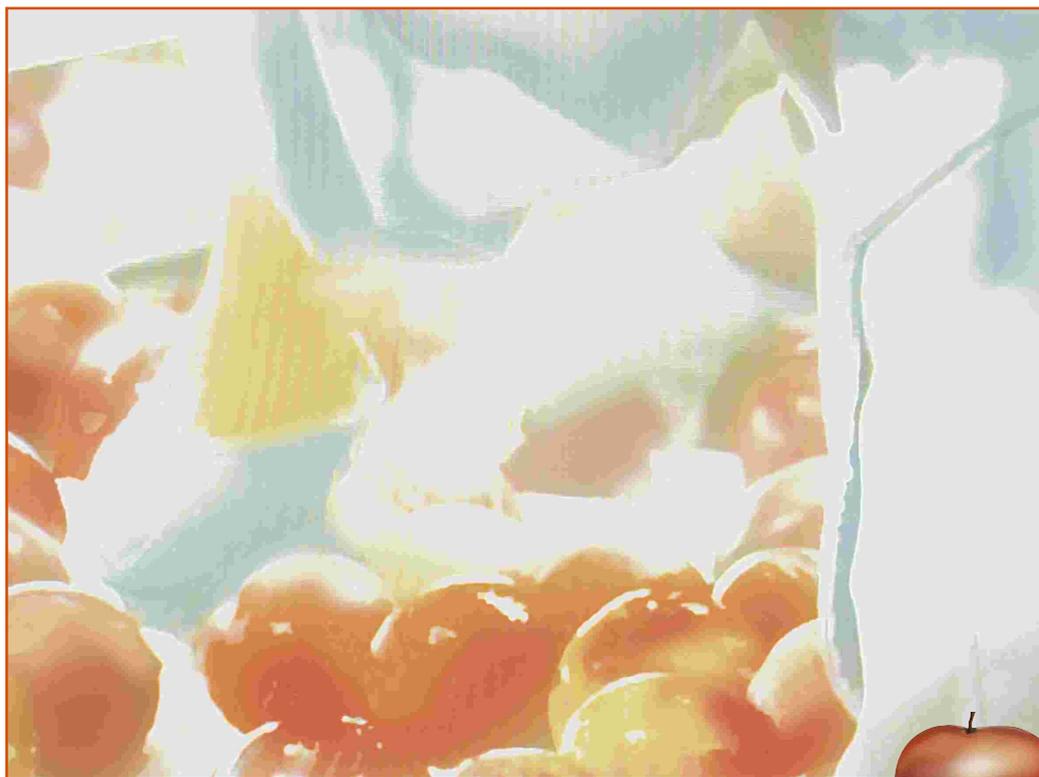
Tome su tobillo con la mano del mismo lado y aproxímelo a la región posterior del muslo. Mantenga esta postura unos 5 segundos. Repita este ejercicio cambiando de pierna.



3. CONCLUSIONES

La Asociación Chilena de Seguridad ha desarrollado el programa preventivo denominado "La Ergonomía en Labores de Selección y Embalaje de Frutas en Packing", con el fin de poner a disposición de las empresas del rubro, material educativo que permita difundir y adoptar las recomendaciones orientadas a la prevención de trastornos relacionados con el trabajo sostenido de pie.

El cuidado de la salud no sólo implica la adopción de medidas materiales, también se requiere un compromiso personal y la activa participación de todas las trabajadoras y trabajadores de la empresa para laborar con seguridad. Recuerde que un trabajo bien hecho es sinónimo de productividad y calidad, así como también de salud, bienestar, calidad de vida y armonía familiar.



ACHS

www.achs.cl