MAPA DE RIESGOS ERGONÓMICOS EN UN SUPERMERCADO

¿Qué nos aportó ya desde el inicio la aplicación de la metodología propuesta?

1- Tener una visión general de los puestos de trabajo con riesgo ergonómico en el supermercado.

2- Estimar el caudal de técnicos y tiempo de trabajo necesario.

3.- Priorizar en los puestos a evaluar ¿Por cual empezamos?

Primera etapa: Aplicar Fichas Nivel I

■ 1. **Manipulación manual de cargas:** En el caso que se manipulen cargas mayores de 3 kg o menores de 6, si se cumple alguna de las siguientes condiciones, deberá evaluarse siguiendo una técnica de nivel II.

Condicion del puesto de trabajo	Si / No
La carga se manipula por encima de los hombros o por debajo de las rodillas.	
El agarre de la carga es malo	
El tronco se encuentra girado más de 60º.	
La frecuencia a la que se realiza la manipulación es mayor de 1/minuto y su duración es mayor de 2 horas.	
La carga manipulada es mayor de 5 kg en posición de sentado.	

■ 2. **Postura:** Si la postura adoptada supera alguno de los límites establecidos en la tabla siguiente, deberá esta postura ser evaluada siguiendo una técnica del nivel II.

ZONA CORPORAL		Estatica (a)	Movimientos	
			Baja frecuencia, < 2 / min	Alta frecuencia, ≥ 2 / min
Tronco	Flexión	< 20º	< 60º	< 20º
	D. lateral	< 10º	< 10º	< 10º
	Giro	<10º	< 10º	< 10º
Brazo	Flexión	< 20º	< 60º	< 20º
	Extensión	Nivel II	Nivel II	Nivel II
	Abducción	< 20º	< 60º	< 20º
	Adducción	Nivel II	Nivel II	Nivel II

■ 3. **Repetitividad**

CUESTIONARIO	Si / No
La tarea se caracteriza por ciclos de trabajo (caso que la respuesta sea afirmativa, deberá seguirse con el cuestionario u si alguna respuesta es afirmativa se procederá a la evaluación mediante una técnica de nivel II)	
Se realiza fuerza significativa (criterio de norma UNE-EN-1005-3)	
Se adoptan posturas con brazo superan los 20º de flexión	
La postura adoptada con el codo supera los 60 grados de flexión.	
La postura adoptada con la muñeca supera los 45º de flexión o extensión	
El agarre es superior a 1/3 del ciclo	
El tiempo de ciclo es inferior a 30 segundos.	

■ 4. **Esfuerzos:** Si se supera alguno de los límites de la tabla siguiente se procederá a la evaluación mediante una técnica de nivel II.

ACTIVIDAD	Máximo F_R en Newton en ámbito profesional
Trabajo con una mano: asir con toda la mano	**125,0**
Trabajo con el brazo en posición sentada:	
❑ Hacia arriba	**25,0**
❑ Hacia abajo	**37,5**
❑ Hacia fuera	**22,5**
❑ Hacia dentro	**37,5**
❑ Empujando	
❑ Con apoyo del tronco	**137,5**
❑ Sin apoyo del tronco	**31,0**

¿El resultado?

Cuestionario Nivel I	Sección de trabajo							
	Cajas	Perfumería	Carnes	Fruta y Verdura	Pescado	Charcutería	Horno	Secos
Manip. Cargas	KO	OK	OK	KO	KO	KO	OK	KO
Posturas	KO	KO	KO	KO	KO	OK	KO	KO
Repetitividad	KO	KO(2)	KO(2)	OK	KO(2)	OK	KO(2)	KO(2)
Esfuerzos	OK	OK	OK	KO	KO	OK	OK	KO
Transportes	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK
Empujes y Arrastres	OK	OK	OK	KO(3)	KO(3)	KO(3)	OK	KO(3)
Carga Metabólica	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	KO
Ergon. Ambiental	KO(1)	OK	OK	OK	KO(4)	OK	OK	OK

(1) Ruido clientes + Ruido exterior (2) En montaje de la sección (3) Cuando utilizan transpaleta manual para mover palets
(4) Ruido de los compresores en las secciones de tiendas antiguas

Cuestionario Nivel II	Sección de trabajo							
	Cajas	Perfumería	Carnes	Fruta y Verdura	Pescado	Charcutería	Horno	Secos
Manip. Cargas	ErgoIBV (1)			ErgoIBV				ErgoIBV
Posturas	ErgoIBV (2)						ErgoIBV	
Repetitividad	ErgoIBV (3)				ErgoIBV		ErgoIBV	
Esfuerzos				Nivel III (a)	Nivel III			Nivel III
Transportes								
Empujes y Arrastres				Nivel III (b)				Nivel III
Carga Metabólica								NTP-323
Ergon. Ambiental	Nivel III (c)				Nivel III			

(1) Guía Técnica HNSHT
(a) UNE EN 1005-3
(2) Reba y Owas
(b) ISO 11228-2
(3) UNE EN 1005-5
(c) NTP 795 Exposición ruido y NTP 779 Bienestar térmico

Exceptuando los niveles III ya vistos en el gráfico anterior no han sido necesarias nuevas aplicaciones.

<u>De necesitarlas hubiéramos aplicado:</u>

MMC: MMC Alta Variabilidad. Índice Levantamiento Variable

Repetitividad: UNE EN 1005-5. Modulo tareas repetitivas IBV

Posturas: Goniometría. UNE EN 1005-4. ISO 11226

Esta planificación nos resultó tan ágil que hemos hecho el mismo planteamiento de trabajo con las demás disciplinas preventivas.