

MACETA DE HIERRO

DESCRIPCIÓN

Herramienta manual bastante pesada compuesta por un mango, habitualmente de madera, que termina en una especie de rectángulo de hierro macizo.

Las hay de diferentes tamaños, las más pequeñas tienen el mango más corto



Maceta de hierro

USOS PRINCIPALES Y POSTURA DE TRABAJO



Postura de trabajo

Se trata de una herramienta de impacto sobre la que el trabajador ejerce un agarre de potencia.

De uso generalizado en la construcción para realizar tareas como: clavar estacas, hacer huecos y quitar rebabas y salientes con ayuda de un cincel.

La postura de trabajo varía normalmente con la altura (flexiones de tronco, elevación de brazos, etc.).

Se caracteriza principalmente por una elevada carga en la zona mano/muñeca tanto por el peso de la misma, como por la necesidad de aplicar fuerza en las tareas que con ella se realizan.

PRINCIPALES PROBLEMAS ERGONÓMICOS DETECTADOS

1 CONDICIONES GENERALES Y DISEÑO DEL MANGO

El diseño de la herramienta, en lo que a dimensiones se refiere, resulta adecuado. La longitud del mango y el diámetro están dentro de los valores recomendados.

Los mangos suelen ser de madera, sin estrías ni muescas para acomodar los dedos, aunque con respecto al material también se han encontrado de plástico inyectado o de otros materiales recubiertos de goma.

El principal problema radica en el inadecuado mantenimiento de las herramientas manuales, los mangos suelen estar bastante sucios, agrietados, con astillas, etc.

Otro aspecto importante a señalar en la maceta es su peso, aproximadamente 1,50 Kg (las que habitualmente se emplean en construcción). Además, la mayoría del peso se concentra en la cabeza de la herramienta, por lo que existe desequilibrio.

2 POSTURAS FORZADAS (I)

Posturas forzadas de tronco, fundamentalmente de flexión cuando se deben realizar huecos o clavar estacas de pequeño tamaño cerca del nivel del suelo. También se han detectado posturas en cuclillas.



Postura y fuerza

3 POSTURAS FORZADAS (II)

Posturas forzadas de cuello así como de brazos, asociadas a la altura de trabajo. Cuando se debe picar o eliminar rebabas a alturas algo elevadas, los trabajadores adoptan posturas inadecuadas de brazos y extensión de cuello.

4 REPETITIVIDAD

Posturas forzadas de muñeca, repetitividad de movimientos y aplicación excesiva de fuerza.

5 AGARRE

Agarre inadecuado de la maceta, seguramente asociado a la falta de formación en el manejo ergonómico de las herramientas manuales.



Agarre inadecuado

PROPUESTAS DE MEJORA ERGONÓMICA

1

CONDICIONES GENERALES Y DISEÑO DEL MANGO

Los trabajadores deben concienciarse de la importancia de un adecuado mantenimiento de las herramientas manuales. Es preciso sustituir el mango cuando presente astillas o grietas que dificulten un agarre adecuado e incluso pueden llegar a producir heridas.

Los encargados de las obras deben asegurarse de que las tareas de mantenimiento de las herramientas se realizan con regularidad.

Con respecto al peso de la herramienta, sería necesario realizar pruebas con otros materiales de durabilidad y resistencia parecida, para sustituir la cabeza de la maceta por un material que permita aligerar el peso de la misma.

2

POSTURAS FORZADAS (I)

Intente apoyarse o sentarse de tal forma que no tenga que mantener la espalda flexionada cuando está realizando la tarea; pida un taburete adecuado o siéntese incluso sobre un cubo protegido por almohadillas especiales (las hay incluso giratorias, para favorecer el movimiento en el entorno). Si realiza la tarea en cuclillas pida protectores o almohadillas que disminuyan la sobrecarga de la zona e intente cambiar la postura frecuentemente, para evitar el hormigueo y entumecimiento provocado por las posturas estáticas.



Elementos para mejorar las posturas forzadas

3

POSTURAS FORZADAS (II)

Evite estirar los brazos y trabajar a alturas muy elevadas, utilice alguna plataforma estable o escalón que le permita mantener una altura adecuada en todo momento. Si es regulable resulta más conveniente, ya que podrá ir variando a medida que cambie la altura a la que esté trabajando.



Plataformas y escaleras

PROPUESTAS DE MEJORA ERGONÓMICA

4 REPETITIVIDAD

Realice descansos cortos y frecuentes para aliviar la tensión acumulada en los brazos debido al peso de la herramienta, realice ejercicios y estiramientos que le ayuden a relajar la zona.

Elija herramientas con un diseño lo más adecuado posible a la tarea a realizar. En el mercado existen herramientas con el mango ligeramente curvado que ayudan a mantener una adecuada posición de la muñeca.



Diseño curvado del mango para mejorar la postura de la muñeca

5 AGARRE

Las herramientas deben agarrarse adecuadamente.



Agarre adecuado de la maceta