

GUÍA DE CRITERIOS DE DISEÑO ERGONÓMICO CON ENFOQUE DE GÉNERO PARA MÁQUINAS-HERRAMIENTAS EN EL SECTOR TEXTIL



Contenido

INTRODUCCIÓN	3
DISEÑO ERGONÓMICO DE MÁQUINAS CON ENFOQUE DE GÉNERO	4
Alturas de utilización y acceso a la máquina	4
Áreas de alcance con los brazos	6
Espacio para las piernas y pies	7
Espacio previsto para el acceso de determinadas partes del cuerpo	8
Aplicación de fuerzas	9
FICHAS	10
Acolchadora	11
Conera	18
Plegadora	27
REFERENCIAS	32

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a las empresas y personas trabajadoras que han participado en el estudio.

Introducción

El objetivo de esta guía es ayudar a las empresas del sector textil a avanzar en la reducción de los trastornos musculoesqueléticos (TME). Este tipo de trastornos tienen un impacto negativo en la salud de la población trabajadora, disminuyendo su calidad de vida y bienestar, así como la productividad de las empresas, con el consiguiente impacto negativo a nivel económico asociado a errores, accidentes y bajas laborales. Conscientes de ello, desde ATEVAL, se decidió emprender esta acción destinada a dotar de criterios de diseño ergonómico, con enfoque de género, para incorporarlos en los procesos de diseño, selección y/o compra de máquinas y herramientas, con el consiguiente beneficio tanto social, como humano y económico.

Esta guía ha sido concebida con el objeto de ayudar y orientar a todos los agentes implicados en el sector Textil. El presente texto pretende poner a disposición de las empresas del sector Textil, empresas fabricantes de maquinaria para el sector, personal técnico y resto de personal implicado en la prevención de riesgos laborales, un instrumento para la mejora ergonómica de máquinas-herramientas. Destacar que el último fin de esta guía es la protección de las personas usuarias de máquinas y herramientas en el sector, con el objeto de favorecer unas condiciones de trabajo ergonómicas que garanticen la seguridad y salud de las trabajadoras y trabajadores, al mismo tiempo que se mejora la eficiencia de los procesos productivos.

Para poder mejorar las condiciones ergonómicas de trabajo, que garanticen la seguridad y salud de las personas trabajadoras, es fundamental comprender las causas de las deficiencias que pueden darse a nivel ergonómico en las máquinas y equipos, y dar criterios y pautas para prevenirlos.

En esta primera anualidad, la guía se compone de una introducción al diseño ergonómico de máquinas y de tres fichas organizadas por tipo de máquina (acolchadora, conera y plegadora), donde se recogen los principales problemas ergonómicos detectados en el estudio de campo y una serie de propuestas de mejora ergonómica.

Esta acción (TRCOIN/2023/12), ha sido apoyada por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2023

Para la consecución de este objetivo, ATEVAL en colaboración con el Instituto de Biomecánica (IBV), ha llevado a cabo un estudio centrado en máquinas y herramientas en las que se ha identificado la falta de adecuación a la población femenina desde el punto de vista ergonómico, y se han generado criterios de diseño para mejorarlas y especificaciones para su compra. Los resultados de dicho estudio se plasman en la presente guía.

DISEÑO ERGONÓMICO DE MÁQUINAS CON ENFOQUE DE GÉNERO

El diseño ergonómico aplica una serie de principios que permiten, bajo las condiciones previstas de utilización de una máquina eliminar, o reducir lo más posible, molestias, fatiga y estrés de las personas que la operan. Estos principios ergonómicos hacen referencia a: la adaptación a las diferentes morfologías, la fuerza y resistencia de los/as operadores/as, evitar la necesidad de exigir posturas o movimientos de trabajos exigentes y fuerzas manuales que superen la capacidad de las personas, proporcionar espacio suficiente para los movimientos de las distintas partes del cuerpo, etcétera.

La utilización de datos antropométricos y biomecánicos permite crear puestos de trabajo que se ajustan a las dimensiones, fuerzas y rangos de movimiento del cuerpo humano, que se adaptan de manera efectiva y segura a las capacidades, necesidades y limitaciones de las personas trabajadoras, y que facilitan las tareas y reducen la fatiga, el estrés y el riesgo de lesiones. Sin embargo, es importante destacar que las diferencias antropométricas y biomecánicas entre hombres y mujeres deben considerarse cuidadosamente en el diseño. Algunas de estas diferencias, entre otras, son: las dimensiones de los segmentos corporales, el centro de gravedad, las distribuciones y las proporciones, la capacidad de contracción muscular, las fuerzas, etcétera.

Ignorar estas diferencias puede llevar a una mayor fatiga, estrés y riesgo de lesiones, lo que perjudica tanto la salud de la plantilla como la eficiencia en el lugar de trabajo. Un enfoque ergonómico de género en el diseño de máquinas y herramientas es, por tanto, esencial para garantizar que quienes utilicen las máquinas, independientemente de su género, puedan realizar sus tareas de manera segura y efectiva.

Para lograr un entorno laboral más equitativo y seguro, esta guía de diseño ergonómico con enfoque de género, incluye criterios básicos que buscan asegurar que las máquinas y herramientas sean inclusivas y se adapten a toda la plantilla, independientemente de su sexo. De esta manera, se promueve un ambiente de trabajo en el que todos los empleados pueden desempeñar sus funciones de manera óptima sin preocuparse por las limitaciones impuestas por el equipo o la estación de trabajo.

Estos criterios básicos hacen referencia a:

1. Alturas de utilización y acceso a la máquina.
2. Áreas de alcance para los brazos.
3. Espacio previsto para las piernas y pies.
4. Espacio previsto para el acceso de determinadas partes del cuerpo.
5. Aplicación de fuerzas en máquinas.

Para cada uno de estos aspectos existen criterios ergonómicos, que, si no se tienen en consideración en el diseño o selección, pueden tener problemas asociados.

Alturas de utilización y acceso a la máquina

Para establecer la altura óptima hay que considerar el tipo de tarea que se realice y la estatura de la persona que desarrolla dicha tarea. El objetivo de esta consideración es favorecer una buena postura corporal. Según los requisitos de la tarea que se van a desarrollar se consideran tres tipos:

- **De precisión:** tareas que requieran un elevado nivel de precisión, y un nivel bajo de fuerza.

- **Ligera o media:** tareas con un requerimiento medio de fuerza y precisión, donde se manipulen objetos no muy pesados.
- **De fuerza:** tareas muy pesadas, que impliquen aplicar fuerzas elevadas o mover cargas o piezas pesadas, y que no requieran un elevado nivel de precisión.

Para cada una de ellas, se ofrece una altura de trabajo recomendada que, generalmente, se relaciona con la altura de codo, medida desde el suelo. En la siguiente tabla (Tabla 1) se muestran, esquemáticamente, estas recomendaciones de alturas.

Tipo de tarea	Altura de trabajo recomendada
De precisión	Ligeramente por encima de la altura de los codos
Ligera o media	Ligeramente por debajo de la altura de los codos
De fuerza	Entre la altura de los nudillos y la altura de los codos (la máxima fuerza de levantamiento se puede hacer cuando el objeto está a la altura de los nudillos).

Tabla 1.- Alturas de trabajo recomendadas en función del tipo de tarea.

Cabe tener en cuenta que los hombres son, en general, más altos que las mujeres y, por lo tanto, también la altura del codo será superior. Así, en general, un plano de trabajo o punto de acceso diseñado exclusivamente con dimensiones antropométricas masculinas, sería demasiado alto para las trabajadoras, y un plano de trabajo o punto de acceso diseñado exclusivamente con dimensiones antropométricas femeninas, sería demasiado bajo para los trabajadores. De manera general, las alturas recomendadas para la población femenina y masculina son (Figura 1 y figura 2):

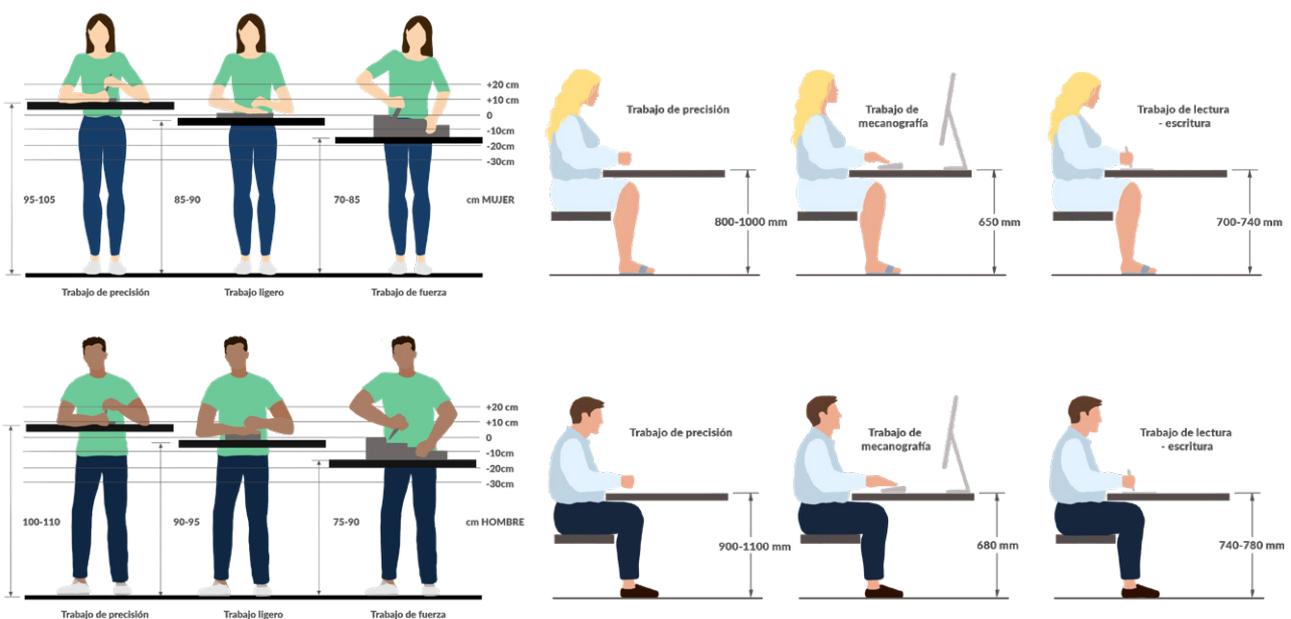


Figura 1. Tareas realizadas en postura de pie.

Figura 2. Tareas realizadas en postura sentada.

Áreas de alcance con los brazos

A la hora de establecer el área de alcance con los brazos, es importante tener en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres. Las dimensiones corporales como la longitud de brazo, afectan directamente a la capacidad de alcance. De manera general, las dimensiones longitudinales masculinas son mayores que las de las mujeres del mismo grupo, pudiendo representar hasta un 20% de diferencia.

Además de las dimensiones corporales, al considerar el alcance en el plano horizontal, también se debe tener en cuenta la intensidad de uso de los elementos de la máquina a alcanzar. En función de la frecuencia de uso se recomienda:

- Los elementos o partes que van a tener un uso intensivo y/o frecuente deben estar emplazados en el área de alcance principal. Esta área permite el alcance sin tener que extender o flexionar el brazo. De manera general, el radio de alcance principal sería de 356 mm para mujeres (Figura 3) y 394 mm para hombres (Figura 4), ubicando los elementos con un uso más intensivo tan cerca y al frente como sea posible.
- Los elementos con un uso más ocasional pueden ubicarse en el área de alcance máximo. Esta área permite el alcance sin tener que flexionar el tronco o moverse, pero sí flexionar el brazo. El radio de alcance máximo es de 597 mm para mujeres (Figura 3) y 673 mm para hombres (Figura 4).

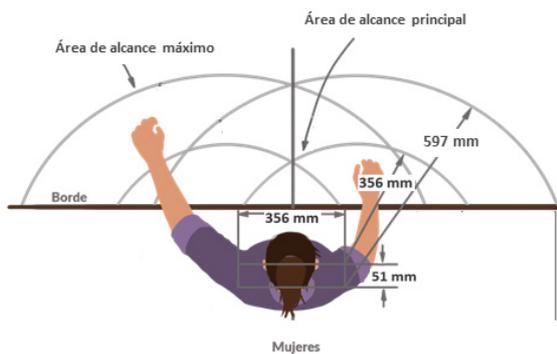


Figura 3. Áreas de alcance población femenina.

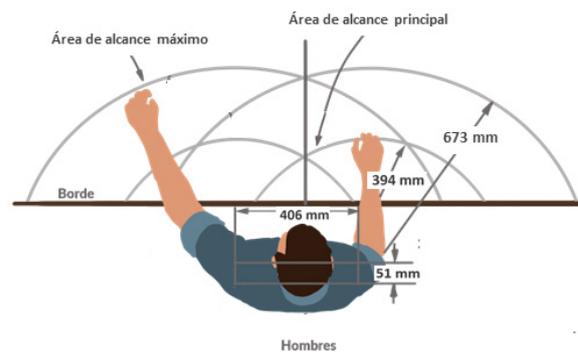


Figura 4. Áreas de alcance población masculina.

En el caso del alcance en el plano vertical, el alcance máximo tanto de pie como en postura sentada, se calcula también considerando a las personas de menor tamaño, para que aquello ubicado a esta distancia pueda ser alcanzado por la gran mayoría de la población laboral (masculina y femenina), evitando la inclinación de tronco o desplazamientos. Lo recomendable es que aquellos objetos de uso más frecuente se ubiquen lo más cerca de la persona trabajadora. Respecto a la altura máxima que debe tener un estante, no debe superar los 1400-1500 mm para las mujeres (Figura 5) o los 1500-1600 mm para hombres (Figura 6).

A continuación, de manera general, se muestran las áreas de alcance con los brazos para la población femenina y masculina.

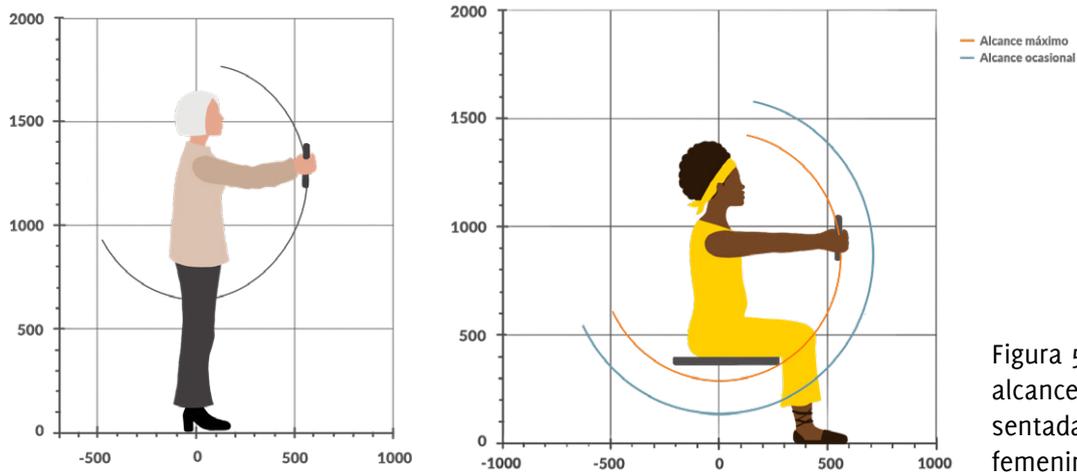


Figura 5. Áreas de alcance de pie y sentada, población femenina.

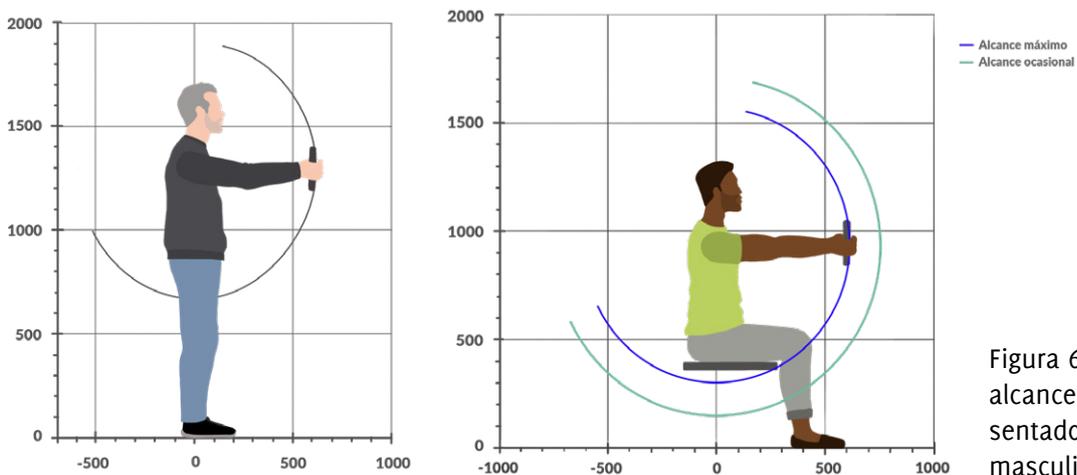


Figura 6. Áreas de alcance de pie y sentado, población masculina.

Espacio para las piernas y pies

A la hora de definir el espacio necesario para las piernas y los pies, conviene saber que se trata de una holgura y, por lo tanto, se deben considerar las dimensiones corporales de las personas trabajadoras de los percentiles más altos (generalmente en diseño se utiliza el P95 masculino en estos casos), ya que, si el espacio es suficiente para aquellas personas de mayores dimensiones, también lo será para aquellas personas con menores dimensiones. A continuación, de manera general, se muestran las dimensiones mínimas recomendadas para los espacios para pies y piernas en máquinas.

Espacio libre para los pies de pie: Los requisitos mínimos de espacio para los pies recogidos en normativa de maquinaria son (Figura 7):

- Profundidad de espacio para los pies: 210 mm
- Altura del espacio para los pies 230 mm

Esta última dimensión deberá incrementarse, si es el caso, con la altura de reposapiés o plataformas.

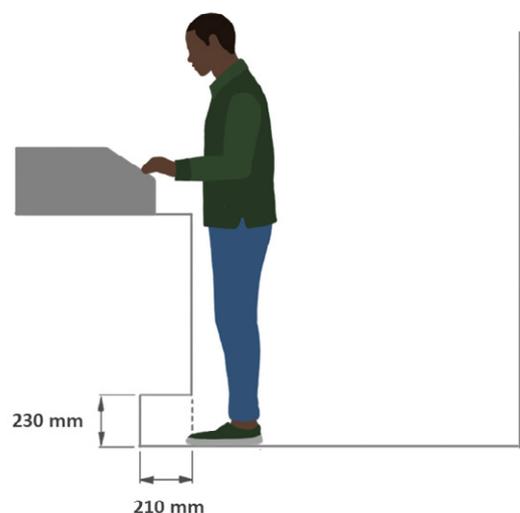


Figura 7. Espacio libre para los pies de pie.

Espacio libre para las piernas en posición sentada: El hueco recomendado para albergar las piernas cuando se trabaja en posición sentada frente a una máquina, debería tener las siguientes dimensiones (Figura 8):

- Altura: 720 mm
- Anchura: 790 mm
- Profundidad: 550 mm (a la altura de la rodilla) y 880 mm (para las piernas y pies)

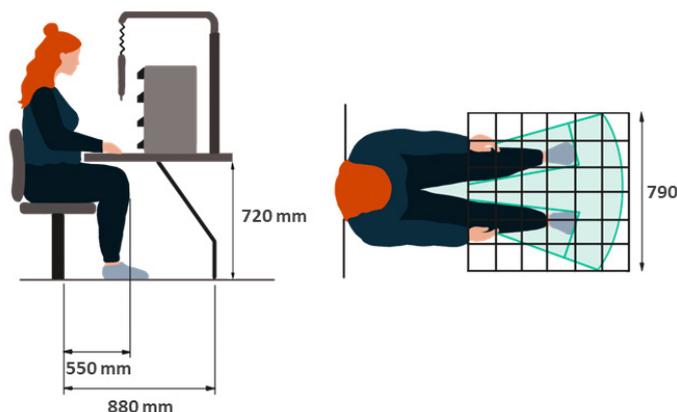


Figura 8. Espacio libre para las piernas sentada.

Espacio previsto para el acceso de determinadas partes del cuerpo

Una abertura de acceso en una máquina es un orificio, a través del cual, la persona puede inclinarse hacia delante o alargar el brazo para alcanzar algo, así como extender alguna parte del cuerpo (cabeza, brazo, mano, dedo, etc.) para efectuar ciertas operaciones durante su trabajo. Al tratarse de una holgura, se deben considerar las dimensiones antropométricas mayores. En la siguiente tabla (Tabla 2) se recogen algunas de las dimensiones límite recomendadas en norma para aberturas de acceso.

Tipo de abertura de acceso	Dimensión límite recomendada (cm)
<p>Para ambos brazos (hacia delante y hacia abajo)</p> <p>Dimensiones consideradas: distancia entre codos, grueso del brazo y alcance del brazo.</p>	
<p>Para ambos antebrazos (hacia delante y hacia abajo)</p> <p>Dimensiones consideradas: grueso y alcance del antebrazo, diámetro de los dos antebrazos.</p>	
<p>Para un antebrazo hasta el codo</p> <p>Dimensiones consideradas: anchura de la mano y alcance del antebrazo</p>	
<p>Para el puño</p> <p>Dimensión considerada: diámetro del puño.</p>	
<p>Para la mano plana hasta la muñeca</p> <p>Dimensiones consideradas: anchura, espesor y longitud de la mano</p>	

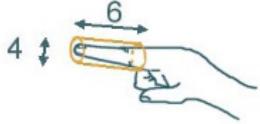
Tipo de abertura de acceso	Dimensión límite recomendada (cm)
<p>Para el dedo índice</p> <p>Dimensiones consideradas: anchura y longitud del índice</p>	

Tabla 2.- Dimensiones límite recomendadas para aberturas de acceso para miembro superior (en cm).

Para establecer las dimensiones límite recomendadas, además, se ha de tener en cuenta el uso de calzado y ropa de trabajo, así como el espacio para el movimiento del cuerpo.

Aplicación de fuerzas

El sexo afecta a la fuerza máxima que una persona puede ejercer y, por lo tanto, se debe tener en cuenta en el diseño y/o selección de máquinas. En la normativa de referencia (UNE EN 1005-3) se dan valores límites de fuerzas para la población laboral adulta europea. Sin embargo, dichos límites de fuerza recomendados, que se dan para diversos tipos de acciones, tienen que ser corregidos y minorados en función de la velocidad, frecuencia y duración de la acción de aplicar fuerza. Los límites de fuerza establecidos mediante el procedimiento propuesto en esta norma permiten reducir los riesgos para, al menos, el 85% de la población de usuarios potenciales. La misma norma UNE EN 1005-3, además, ofrece otras alternativas para calcular la fuerza máxima de manera más específica, en el caso de que la población objetivo (es decir, quien aplique la fuerza) sea más homogénea, y se conozcan las proporciones respecto al sexo y la edad. El fabricante debería tener en cuenta que la evaluación de la fuerza que se presenta en esta norma puede utilizarse también como una guía para la elaboración de las instrucciones de empleo de las máquinas.

En lo que respecta a los mandos y controles, existen también valores límite de fuerza recomendados, donde se establecen por ejemplo que, en un accionamiento por contacto, no se sobrepase 1 kg de fuerza si es con un dedo, o 2 kg si es con la mano. Los valores recogidos en la norma EN 894-3 son valores que se basan en optimizar la fuerza para facilitar el accionamiento, y tienen en cuenta los requisitos derivados del uso frecuente o continuo. Cuando se considera necesario evitar accionamientos involuntarios, es conveniente que la fuerza no sea inferior a 0,5 kg. Los mandos pueden usarse, en algunas circunstancias para mover partes de una máquina, y se necesitan ciertas fuerzas para moverlos. Algunos diseños de máquinas permiten una ayuda o asistencia mecánica o eléctrica para disminuir el esfuerzo de la persona cuando actúa dichos mandos. Si esto no es posible, la magnitud de la fuerza requerida deberá de determinarse y evaluarse.

FICHAS

Para cada una de las máquinas analizadas se ha confeccionado una ficha con criterios ergonómicos. El objetivo fundamental de estas fichas es ayudar a la mejora de las condiciones ergonómicas de utilización de las máquinas.

Las fichas pueden ser utilizadas por el personal de los departamentos de Ingeniería y Diseño, Prevención de Riesgos Laborales, Recursos Humanos y Organización, al objeto de plantear mejoras en los puestos de trabajo, así como ayudar a las personas responsables de compras a determinar qué requerimientos ergonómicos deben cumplir las máquinas.

El contenido de cada una de las fichas es el siguiente:

- breve descripción de la función o funciones de la máquina,
- resumen de los principales problemas ergonómicos detectados en el estudio de campo para este tipo de máquinas,
- y planteamiento de propuestas de mejora de las condiciones ergonómicas de trabajo en las mismas.

A continuación, se recogen un conjunto de fichas correspondientes a las diferentes tipologías de máquinas vistas en el estudio de campo:

- Acolchadora
- Conera
- Plegadora

Acolchadora

FUNCIÓN Y UTILIZACIÓN:

Las acolchadoras son máquinas de costura para la unión de varias capas de diferentes productos, habitualmente tejido y guata. La tela suele llegar en formato de rollos a la máquina, mientras que la guata o relleno puede venir en diferentes formatos y materiales. En cuanto a tipologías de acolchadoras con agujas, existen acolchadoras de un cabezal, de doble cabezal y multiagujas; también existen máquinas acolchadoras sin aguja ni hilo de costura.

Las tareas principales desarrolladas en la máquina son:

- Programación y configuración según las especificaciones requeridas para el tipo de producto a fabricar (patrón de acolchado, ajuste de la velocidad, etc.).
- Preparación de la máquina: incluye la carga del material de relleno, la colocación de los rollos de tela superior e inferior, la colocación o retirada de agujas y canillas (en caso de máquina que las utilice).
- Accionamiento de la máquina.
- Control de calidad: supervisar el proceso para garantizar la calidad del producto final. Esto incluye la detección y resolución de problemas como roturas de hilo (generalmente las máquinas incorporan sensores que detectan roturas de hilo y se detienen en dicho caso), desalineación de las capas de tela o problemas de tensión.
- Mantenimiento y limpieza preventivos.

PRINCIPALES PROBLEMAS ERGONÓMICOS DETECTADOS

En el estudio de campo se han detectado una serie de deficiencias desde el punto de vista ergonómico. Estas deficiencias están relacionadas con:

- Alturas de acceso y utilización de la máquina.
- Áreas de alcance y espacio previsto para los brazos.
- Espacio previsto para los pies.
- Espacio previsto para el acceso de partes del cuerpo.
- Esfuerzo físico.

ALTURAS DE ACCESO Y UTILIZACIÓN DE LAS ACOLCHADORAS:

La altura de trabajo o acceso a la máquina condiciona la postura que adopta quien realiza dicho trabajo. Cuando la altura no es correcta, puede llevar asociados una serie de problemas ergonómicos, como son: la adopción de posturas inadecuadas de espalda, cuello, brazos, mala visión, etc. Si el punto de acceso a la máquina se encuentra muy alto, se generarán tensiones y esfuerzos excesivos en los hombros al

elevar los brazos constantemente, lo cual también dificultará la ejecución de la tarea y aumentará el riesgo de lesiones en esta zona del cuerpo.

En las acolchadoras se han detectado alturas demasiado elevadas asociadas a la reposición y alimentación de hilo, siendo necesario, incluso, subir a partes de la máquina (Figura 9).



Figura 9. Altura de acceso demasiado elevada (Fuente: estudio de campo).

En cambio, cuanto más baja es la altura de acceso, más debe inclinarse la espalda hacia delante, volviéndose la tarea más penosa, y dificultándose la ejecución de la misma. Se ha detectado alturas de acceso bajas, en las acolchadoras, durante la retirada y alimentación de los rollos de tela, el cosido (empalme de dos rollos), el paso de la tela por debajo de la plataforma o pasarela (Figura 10).



Figura 10. Alturas de acceso bajas (Fuente: estudio de campo).

ÁREAS DE ALCANCE:

Se deben poder alcanzar todos los elementos de la máquina con los que interactúa la persona trabajadora, sin adoptar posturas forzadas de brazos o tronco (estiramiento del brazo, inclinación o giro del tronco, flexión del brazo, etc). En las acolchadoras se han detectado alcances alejados, o en profundidad, en algún modelo de máquinas durante el cambio de agujas y durante la introducción o acompañamiento de la tela (Figura 11).



Figura 11. Alcances alejados (Fuente: estudio de campo).

ESPACIO PREVISTO PARA LOS PIES:

No disponer de suficiente hueco para pies y piernas dificulta el acercamiento de la persona trabajadora al punto de trabajo, lo cual puede dar lugar a la necesidad de flexionar tronco y brazos para acercarse a la máquina. Se han detectado pasarelas de trabajo frente las agujas que pueden llegar a dificultar el acercamiento por su diseño (Figura 12).



Figura 12. Espacio para los pies (Fuente: estudio de campo).

ESPACIO PREVISTO PARA EL ACCESO DE PARTES DEL CUERPO:

Durante la alimentación de hilo, así como durante el cambio de agujas la propia estructura de la máquina puede llegar a dificultar el acceso con las manos a ciertos puntos (Figura 13).



Figura 13. Espacio para las manos y brazos (Fuente: estudio de campo).

ESFUERZO FÍSICO:

En las acolchadoras se da manipulación manual de cargas durante el abastecimiento de las telas y rellenos, si bien es cierto que estos levantamientos siempre se realizan en equipo (dos personas) si se hacen de forma manual (Figura 14). Dependiendo del peso manipulado y de las condiciones de manipulación (alturas, profundidades de manejo, frecuencias de levantamiento, etc.) podría existir riesgo dorsolumbar.



Figura 14. Manipulación manual de rollos (Fuente: estudio de campo).

PROPUESTAS DE MEJORA ERGONÓMICA

A continuación, se recogen una serie de medidas y propuestas dirigidas a la mejora de las condiciones ergonómicas de trabajo en este tipo de máquinas.

ALTURAS DE ACCESO Y UTILIZACIÓN DE LAS ACOLCHADORAS:

Durante el trabajo en la acolchadora se tiene que acceder a diferentes puntos a distintas alturas, en función de la tarea a realizar (alimentación y retirada de rollos de tela, programación y control, cambio de agujas/canillas, etc.).

- Carga y descarga:** En relación a la alimentación y retirada de los rollos de tela y guata, las alturas de acceso varían en función del tipo, modelo y marca comercial de la máquina; no existe una altura estándar. Desde el punto de vista ergonómico, esta altura debería ser diferente en función del tipo (tamaño y peso) de la pieza a cargar facilitando el manejo, siempre y cuando la pieza no supere el peso máximo recomendado. Este peso máximo, varía también en función de la edad y sexo de quien realiza la manipulación, siendo 20 kg en el caso de mujeres entre 20 y 45 años, 15 para mujeres menores de 20 y mayores de 45 años (Figura 15), 25 kg en el caso de hombres de entre 20 y 45 años y 20 kg en el caso de hombres menores de 20 y mayores de 45 años). En este caso, cuando se tiene que trabajar con piezas de gran tamaño y peso, se tiene que recurrir a la ayuda de equipos mecánicos para la manipulación, carretillas, o dispositivos de elevación para lo cual el diseño de los soportes en la máquina debe garantizar que son accesibles desde la zona de trabajo. No obstante, en ocasiones el trabajador tiene que cargar y descargar las piezas manualmente, siendo la altura de la bancada un factor clave para evitar posibles lesiones del tipo musculoesquelético.
- Hilos:** Se recomienda que la alimentación de los conos de hilo no sobrepase la altura de hombros, y que se realice a una altura comprendida entre la altura de los codos y la de los hombros. Algunos modelos de acolchadoras tienen las filetas para hilos en la parte posterior (Figura 16) en lugar de sobre la zona de cosido, lo cual facilita su acceso.
- Mandos:** Se recomienda que el panel de mandos sea regulable en altura, de manera que el trabajador pueda ajustárselo a la altura y posición que le resulte más cómoda. Si los mandos son fijos estos deberían de estar situados a una altura comprendida entre la altura de los codos y la de los hombros.

En general, se recomienda que las alturas de trabajo no sobrepasen la altura de hombros del trabajador ni que queden por debajo de la altura de los nudillos, e idealmente deberían estar comprendidas entre la altura de cintura y codos. En función de los requisitos de la tarea:

- Para tareas con requerimientos medios de fuerza y precisión, donde se manipulen objetos no muy pesados, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por debajo de los codos.
- Para tareas que requieran un elevado nivel de precisión, y un nivel bajo de fuerza, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por encima de los codos.

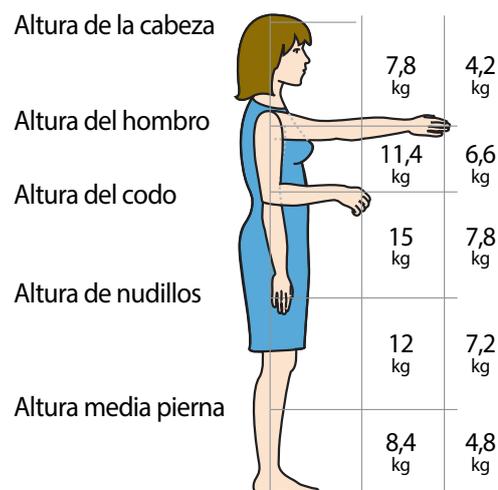


Figura 15. Peso teórico máximo de manipulación en función de la zona de manipulación para mujeres de menos de 20 y más de 45 años.



Figura 16. Alimentación de hilos (Fuente: estudio de campo).

- Y para tareas que impliquen aplicar fuerzas elevadas o mover cargas o piezas pesadas, y que no requieran un elevado nivel de precisión, se recomienda una altura de trabajo entre la altura de los nudillos y la altura de los codos (la máxima fuerza de levantamiento se puede hacer cuando el objeto está a la altura de los nudillos).

En la figura 1 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género” pueden observarse las alturas de trabajo recomendadas en función del sexo y del tipo de tarea.

Un aspecto importante a considerar es la automatización de la máquina; a mayor grado de automatización, menor puede ser la necesidad de acceso del trabajador a la misma. Por ejemplo, mediante la automatización del proceso de carga y la alimentación (pasaje) de materiales automática hasta línea de cabezales.

ÁREAS DE ALCANCE:

La profundidad a la que se encuentran las agujas debe garantizar el acceso a las trabajadoras, al igual que ocurre con las canillas donde el sistema de extracción implementado en algunos modelos, sí permite un acceso fácil. Esto se debe a que para los alcances se deben considerar las dimensiones corporales de las personas de los percentiles más bajos (generalmente se utiliza el P5 femenino), ya que, si el espacio es suficiente para aquellas personas de menores dimensiones, también lo será para aquellas personas con mayores dimensiones. Esta profundidad no debería superar los 597 mm si queremos que las trabajadoras puedan acceder. En la figura 3 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género” pueden observarse los alcances máximos para la población femenina en función de la intensidad de uso de los elementos.

ESPACIO PREVISTO PARA LOS PIES:

Se recomienda favorecer el acercamiento a la máquina garantizando un espacio o hueco para albergar los pies. Los requisitos mínimos de espacio para los pies recogidos en norma son los siguientes:

- Profundidad de espacio para los pies: 21 cm
- Altura del espacio para los pies: 23 cm

Muchas de las máquinas existentes en el mercado ya incorporan esta característica (Figura 17), por lo que a la hora de escoger una nueva máquina se debería tener en cuenta que se cumple este aspecto.

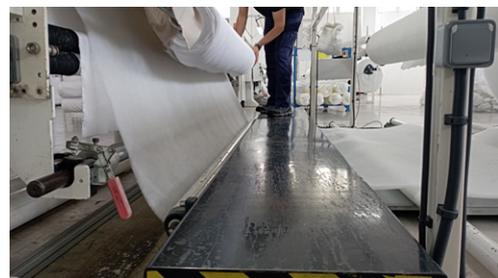


Figura 17. Pasarela sin limitación para los pies (Fuente: estudio de campo).

ESPACIO PREVISTO PARA EL ACCESO DE PARTES DEL CUERPO:

Cuando se tenga que acceder a ciertas partes de la máquina, se debe garantizar que existe el espacio suficiente para que la persona que la atiende pueda realizar los movimientos y posturas asociadas a la tarea. Las dimensiones de los espacios previstos para los brazos no solo deben garantizar que estos caben, sino que deben favorecer también la movilidad de los mismos. La normativa establece unas dimensiones de referencia basadas en dimensiones corporales de la población europea (Tabla 2 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género”).

Otra alternativa, sino se puede garantizar ese espacio es diseñar para que se puedan extraer o abrir ciertas partes de la máquina. Por ejemplo, como en el caso de las canillas (Figura 18).

ESFUERZO FÍSICO:

La mejor manera de eliminar los riesgos asociados al manejo manual es evitar la necesidad de tal manejo, coincidiendo en esta afirmación tanto la Guía Técnica de Manipulación Manual de Cargas del INSHT como la norma UNE EN 1005-2. Siendo, además, lo ideal atajar el problema en la fase de diseño del puesto de trabajo, es decir, a la hora de instalar una máquina nueva. Existen diferentes niveles de asistencia de estos equipos, se pueden implantar desde sistemas completamente automatizados (paletización, grúas y carretillas elevadoras, sistemas transportadores, etc.), donde no es necesaria la intervención del esfuerzo humano, hasta equipos mecánicos controlados de forma manual (ingrávidos, transpaletas elevadoras neumáticas, carretillas y carros, mesas auxiliares, apoyos de rodillos, etc.). Aunque algunos de estos elementos no eliminan la manipulación totalmente, consiguen reducirla. Si bien los medios técnicos auxiliares pueden disminuir los riesgos de lesiones musculoesqueléticas, también pueden generar nuevos riesgos y afectar a otros métodos de manejo empleados en etapas posteriores. Conviene que estos elementos técnicos auxiliares sean eficientes en todas las condiciones de manipulación posibles.

En el caso de la carga de las acolchadoras se han identificado medidas como el empleo de medios mecánicos auxiliares, como carretillas (Figura 19).



Figura 18. Extracción de la canilla
(Fuente: estudio de campo).



Figura 19. Empleo de medios mecánicos para la alimentación de rollos (Fuente: estudio de campo).

Otras soluciones existentes en el mercado y que pueden reducir el esfuerzo manual son:

Módulo apilador. Los sistemas de apilado al final de la línea, permiten organizar las piezas en pilas sobre plataformas móviles de forma automática (Figura 20). Este tipo de módulo, además de suponer una ventaja en el propio proceso de acolchado, también puede favorecer la conexión con el siguiente proceso (confección, ribeteado, etc.) evitando manipulaciones o almacenamientos intermedios, dando continuidad al proceso. En estos casos se puede también integrar un módulo de desapilado para la entrega del producto al siguiente proceso.



Figura 20. Módulo apiladora
a la salida de la acolchadora
(Fuente: estudio de campo).

Conera

FUNCIÓN Y UTILIZACIÓN:

Las coneras, también conocidas como enconadoras o bobinadoras, son máquinas que reciben bobinas (o conos) de hilo provenientes de hilados, con la finalidad de unirlos y formar paquetes de hilo con mayor diámetro o mejorar la calidad del hilo en caso de bobinas defectuosas. Es habitual que una misma persona se encargue de atender varias de estas máquinas de manera simultánea.

Las tareas principales desarrolladas en la máquina son:

- Ajuste de los parámetros de la máquina según las especificaciones requeridas para el producto final (velocidad de bobinado, tensión del hilo, número de vueltas, etc.).
- Preparación de la máquina para el proceso de bobinado mediante la carga de conos vacíos, carretes o bobinas a formar, y la carga del material (hilos o cuerdas) que se utilizarán en el proceso.
- Accionamiento y operación de la máquina, iniciando y supervisando el proceso de bobinado, asegurándose de que la máquina funcione correctamente y que los hilos se bobinen de manera uniforme y sin roturas. Generalmente, estas máquinas disponen de un sistema de detección de problemas y de rotura de hilo, deteniéndose y avisando para que la persona que lo opera pueda solucionarlo y volver a activarla.
- Control de calidad, realizando inspecciones visuales periódicas de los conos, carretes o bobinas para detectar defectos, como hilos sueltos o nudos.
- Detención (en caso de detención no automática) de la máquina en caso de problemas y toma de medidas correctivas, como la unión de hilos (apego).
- Reemplazo de materiales (cambio de conos vacíos por llenos de material de entrada, y de conos llenos a medida que se completa el bobinado).
- Acopio, embalaje y etiquetado del producto final bobinado.
- Mantenimiento y limpieza preventivos.

PRINCIPALES PROBLEMAS ERGONÓMICOS DETECTADOS

En el estudio de campo se han detectado una serie de deficiencias desde el punto de vista ergonómico. Estas deficiencias están relacionadas con:

- Alturas de acceso a la máquina.
- Áreas de alcance.
- Espacio previsto para los pies.
- Espacio previsto para el acceso de partes del cuerpo.
- Mandos y controles.
- Esfuerzo físico.

ALTURAS DE ACCESO EN LAS CONERAS:

Las alturas de acceso a la máquina condicionan las posturas que adopta quien realiza dicho trabajo. Cuando la altura no es correcta, puede llevar asociados una serie de problemas ergonómicos, como son: la adopción de posturas inadecuadas de espalda, cuello, brazos, mala visión, etc. Si el punto de acceso a la máquina se encuentra muy alto, se generarán tensiones y esfuerzos excesivos en los hombros al elevar los brazos constantemente, lo cual también dificultará la ejecución de la tarea y aumentará el riesgo de lesiones en esta zona del cuerpo.

En las coneras, o bobinadoras, las alturas de los conos y bobinas de producto terminado, suelen ser altas, por encima del nivel de hombro, por lo que para acceder a estas se adoptan posturas con flexión (elevación) de brazos y hombros (Figura 21). Una vez completas las bobinas de destino, en máquinas más actuales, es la propia máquina la que lleva las bobinas a un punto de recogida. Si dicho punto de recogida se encuentra elevado, se debe realizar una abducción y flexión elevada de brazo y extensión de cuello, principalmente en el caso de las personas de menor altura.



Figura 21. Alturas de acceso por encima del hombro (Fuente: estudio de campo).

En cambio, cuanto más baja es la altura de acceso, más debe inclinarse la espalda hacia delante, o incluso doblar las rodillas, volviéndose la tarea más penosa, y dificultándose la ejecución de la misma. Se ha detectado alturas de acceso bajas fundamentalmente durante la colocación de las bobinas de origen y en la alimentación de la “púa” (Figura 22).



Figura 22. Alturas de acceso bajas (Fuente: estudio de campo).

ÁREAS DE ALCANCE:

Se deben poder alcanzar todos los elementos de la máquina con los que interactúa la persona trabajadora, sin adoptar posturas forzadas de brazos o tronco (estiramiento del brazo, inclinación o giro del tronco, flexión del brazo, etc.). En las coneras se ha detectado que, tanto en la colocación de conos vacíos, como en el acceso a ciertas partes de la máquina, se adoptan posturas forzadas con flexión de brazos y elevación de hombros para alcanzarlas, pudiendo ser necesario incluso en ocasiones, subir a partes de la máquina (Figura 23).



Figura 23. Alcances alejados (Fuente: estudio de campo).

ESPACIO PREVISTO PARA LOS PIES:

No disponer de hueco para los pies, o que este hueco sea insuficiente, puede dificultar el acercamiento de la persona trabajadora al punto de trabajo, lo cual puede dar lugar a la necesidad de flexionar tronco y brazos para acercarse a la máquina. Se ha detectado en las máquinas vistas que el espacio para los pies no permite el acercamiento por su diseño (Figura 24).



Figura 24. Espacio para los pies (Fuente: estudio de campo).

ESPACIO PREVISTO PARA EL ACCESO DE PARTES DEL CUERPO:

Para acceder a ciertos puntos de la máquina por donde va el hilo, es necesario introducir las manos y los brazos por aberturas y huecos (Figura 25).



Figura 25. Espacio para las manos y brazos (Fuente: estudio de campo).

MANDOS Y CONTROLES:

Todos los dispositivos de información y mandos deben estar etiquetados e identificados según su función (al menos en castellano), y ser accesibles, en la medida de lo posible, desde la posición de trabajo. Además, deben adaptarse a las necesidades del usuario, así como tener un manejo sencillo.



Figura 26. Acceso a mandos y controles (Fuente: Empresas colaboradoras).



Figura 27. Mandos y controles (Fuente: estudio de campo).

ESFUERZO FÍSICO:

Las bobinas o conos de origen pueden encontrarse en carros que es necesario empujar para transportarlos cerca del punto en el que se va a utilizar. En caso de no contar con carros o traspaleas motorizadas (Figura 28), se dará carga física asociada al empuje y/o arrastre manual de los mismos. En función de las fuerzas de empuje y/o arrastre, la frecuencia y las distancias recorridas podría existir riesgo dorsolumbar.



Figura 28. Carros en el puesto de coneras (Fuente: estudio de campo).

El almacenamiento de las bobinas puede realizarse de distintas maneras en función de los requisitos del destinatario (paletizado, encajado, empaquetado, etc.). Las condiciones del transporte y manipulación desde la máquina hasta el punto de destino (peso de la bobina, altura y profundidad de levantamiento, tanto en el origen como destino, ángulo de asimetría, frecuencia de manipulación, etc.) determinarán el nivel de riesgo por manipulación manual de cargas y la necesidad de adoptar posturas forzadas.



Figura 29. Paletizado de bobinas terminadas (Fuente: estudio de campo).

PROPUESTAS DE MEJORA ERGONÓMICA

Seguidamente, se recogen una serie de medidas y propuestas dirigidas a la mejora de las condiciones ergonómicas de trabajo en este tipo de máquinas.

ALTURAS DE ACCESO EN LAS CONERAS:

Durante el trabajo en la conera o bobinadora se tiene que acceder a diferentes puntos a distintas alturas, en función de la tarea a realizar (alimentación y retirada de conos, reparación de hilos, programación y control, etc.).

- **Alimentación de material/bobinas.** Existen diferentes grados de automatización en la alimentación de material en este tipo de máquinas, pudiendo incluso en algunos casos enlazar con el proceso anterior mediante transportadores. En alimentación manual, el empleo de cargadores circulares permite cambios mucho más rápidos sin la asistencia permanente de la persona que atiende la máquina. El diseño de estos cargadores debe permitir su alimentación en una postura ergonómica (Figura 30).
- **Retirada de bobinas:** En relación a la retirada de las bobinas de hilo acabadas, las máquinas más nuevas llevan integrados sistemas automáticos para su evacuación. La cinta transportadora lleva las bobinas acabadas al extremo de la máquina, desde donde el personal puede retirarlas. Desde el punto de vista ergonómico, esta altura debería estar comprendida entre la altura de los nudillos y la de los codos de la persona encargada de la retirada, ya que es la altura más segura para manejar peso. Teniendo en cuenta las dimensiones corporales de las mujeres, está altura debería de estar comprendida aproximadamente entre los 75 y 95 cm.
- **Anudado de hilos:** Al tratarse de una tarea de precisión, si se realiza manualmente, se recomienda que la altura se realice ligeramente por encima de los codos, para favorecer la visión y control. Esta operación, en las máquinas más nuevas se realiza automáticamente, denominándose en ese caso “apego” o empalme. Los sistemas cada vez más perfeccionados optimizan el proceso del empalme para cualquier aplicación y estructura del hilo.

En general, se recomienda que las alturas de trabajo no sobrepasen la altura de hombros de la persona trabajadora ni que queden por debajo de la altura de los nudillos, e idealmente deberían estar comprendidas entre la altura de cintura y codos.

En función de los requisitos de la tarea:

- Para tareas con requerimientos medios de fuerza y precisión, donde se manipulen objetos no muy pesados, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por debajo de los codos.
- Para tareas que requieran un elevado nivel de precisión, y un nivel bajo de fuerza, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por encima de los codos.

En la figura 1 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género” pueden observarse las alturas de trabajo recomendadas en función del sexo y del tipo de tarea.

Un aspecto importante a considerar es la automatización de la máquina; a mayor grado de automatización, menor puede ser la necesidad de acceso del trabajador a la misma. Por ejemplo, mediante la automatización del proceso de alimentación de conos vacíos, retirada de conos llenos, apego del hilo, etcétera se libera a la persona encargada de vigilar el proceso de la necesidad de acceder excepto para casos donde el robot pueda fallar. En todos aquellos trabajos manuales, que no se puedan automatizar en este tipo de máquinas, hay que favorecer una postura lo más ergonómica posible.



Figura 30. Máquinas dotadas de cargadores (Fuente: Saurer Schlafhorst).

ÁREAS DE ALCANCE:

La profundidad a la que se encuentran los elementos a los que se tienen de acceder, debe garantizar el acceso a las trabajadoras, ya que para los alcances se deben considerar las dimensiones corporales de las personas de los percentiles más bajos (si el espacio es suficiente para aquellas personas de menores dimensiones, también lo será para aquellas personas con mayores dimensiones). Esta profundidad no debería superar los 597 mm si queremos que las trabajadoras puedan acceder. En la figura 3 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género” pueden observarse los alcances máximos para la población femenina en función de la intensidad de uso de los elementos.

ESPACIO PREVISTO PARA LOS PIES:

Se recomienda favorecer el acercamiento a la máquina garantizando un espacio o hueco para albergar los pies. Los requisitos mínimos de espacio para los pies recogidos en norma son los siguientes:

- Profundidad de espacio para los pies: 21 cm
- Altura del espacio para los pies: 23 cm

Muchas de las máquinas existentes en el mercado ya incorporan esta característica, por lo que a la hora de escoger una nueva máquina se debería tener en cuenta que se cumple este aspecto (Figura 31).



Figura 31. Conera dotada de hueco para los pies (Fuente: Saurer Schlafhorst).

ESPACIO PREVISTO PARA EL ACCESO DE PARTES DEL CUERPO:

Cuando se tenga que acceder a ciertas partes de la máquina, se debe garantizar que existe el espacio suficiente para que la persona que la atiende pueda realizar los movimientos y posturas asociadas a la tarea. Las dimensiones de los espacios previstos para los brazos no solo deben garantizar que estos caben, sino que deben favorecer también la movilidad de los mismos. La normativa establece unas dimensiones de referencia basadas en dimensiones corporales de la población europea (Tabla 2 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género”). Otra alternativa, sino se puede garantizar ese espacio es diseñar para que se puedan extraer o abrir ciertas partes de la máquina.

La maquinaria más moderna afirma ofrecer un flujo de trabajo a la vista, que permite observar cómo acceder a los módulos y componentes de la máquina de forma más fácil, pudiéndose incluso cambiar elementos desde delante. Debe intentarse que no tengan cubiertas que tapen elementos que deben poder verse, y que permitan detectar las causas de los fallos para que pueden eliminarse lo más rápido posible. Además, el diseño abierto acelera los tiempos de preparación de la máquina (Figura 32).

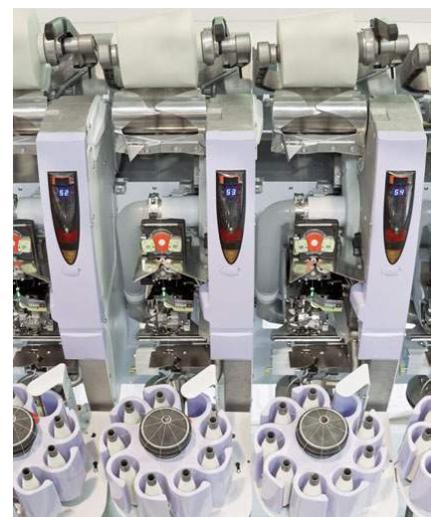


Figura 32. Diseño abierto (Fuente: Saurer Schlafhorst).

MANDOS Y CONTROLES:

Los mandos de uso frecuente deben de estar situados al alcance inmediato de la persona que opera la máquina, la cual debe poder alcanzar cómodamente, y desde la posición normal de trabajo, los mandos de uso frecuente de la máquina.

La función de cada mando de la máquina debe ser fácilmente identificable y distinguible de la función de los mandos adyacentes. Es conveniente que las etiquetas de identificación, los pictogramas y otros textos o símbolos informativos estén emplazados sobre, o próximos, a los dispositivos de mando a los que estén asociados de forma que sean visibles cuando se accionen.

En el caso de las máquinas más modernas, ofrecen paneles de manejo separados (pantalla en el puesto de bobinado, cambiador y centro de procesamiento) y uniformes que guían al operario de forma directa hasta el ajuste óptimo. Disponen de sistemas de ayuda, con interfaz en varios idiomas, imágenes y símbolos fáciles de entender, que ayudan en el ajuste de los parámetros de bobinado, así como el control de datos y producción al personal. En caso de fallos, los avisos de error con imágenes ayudan a encontrar rápidamente la solución.



Figura 33. Diferentes pantallas de manejo y ayuda (Fuente: Saurer Schlafhorst).

ESFUERZO FÍSICO:

La mejor manera de eliminar los riesgos asociados al manejo manual, es evitar la necesidad de tal manejo, coincidiendo en esta afirmación, tanto la Guía Técnica de Manipulación Manual de Cargas del INSHT, como la norma UNE EN 1005-2. Siendo, además, lo ideal atajar el problema en la fase de diseño del puesto de trabajo, es decir, a la hora de instalar una máquina nueva. Existen diferentes niveles de asistencia de estos equipos, se pueden implantar desde sistemas completamente automatizados (paletización, grúas y carretillas elevadoras, sistemas transportadores, etc.), donde no es necesaria la intervención del esfuerzo humano, hasta equipos mecánicos controlados de forma manual (ingrávidos, transpaletas elevadoras neumáticas, carretillas y carros, mesas auxiliares, apoyos de rodillos, etc). Aunque algunos de estos elementos no eliminan la manipulación totalmente, consiguen reducirla. Hay que tener en cuenta que, aunque los medios técnicos auxiliares pueden disminuir los riesgos de lesiones músculoesqueléticas, también pueden generar nuevos riesgos y afectar a otros métodos de manejo empleados en etapas posteriores. Conviene que estos elementos técnicos auxiliares sean eficientes en todas las condiciones de manipulación posibles.

En las coneras, el sistema de evacuación de las bobinas acabadas (cinta transportadora) puede conectarse directamente con un sistema de transporte superior opcional con robot, transportador suspendido o elevador.

Algunas soluciones existentes en el mercado y que pueden reducir el esfuerzo manual son los sistemas de paletización automática. Estos pueden suponer desde sistemas de paletización individual para cada máquina hasta sistemas de paletización colectiva en producciones más grandes (Figura 34).

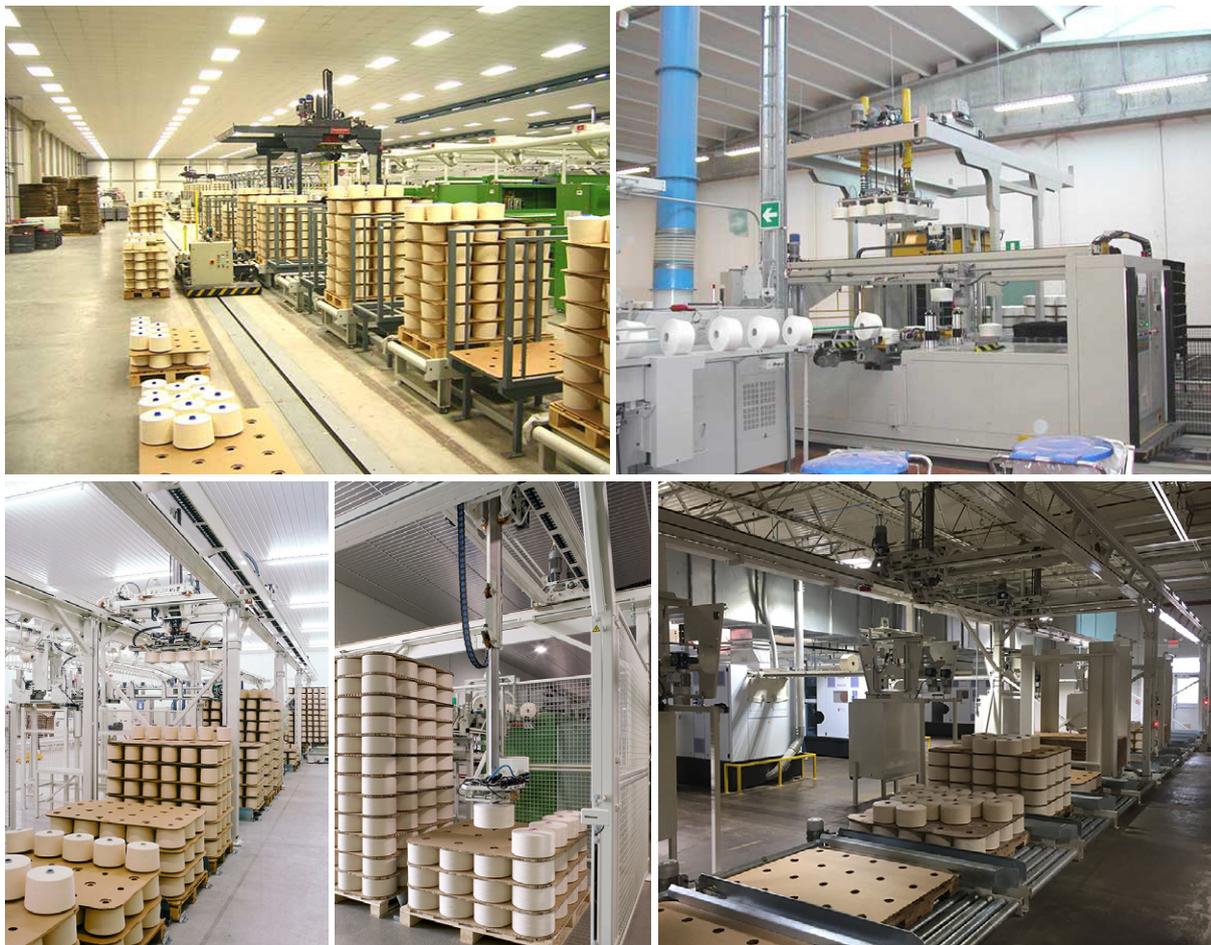


Figura 34. Paletización automática
(Fuentes: Electro Jet, Gualchierami).

Plegadora

FUNCIÓN Y UTILIZACIÓN:

Las plegadoras son máquinas diseñadas para doblar, y en ocasiones envasar, prendas de manera automática. Dependiendo del tipo de prenda pueden ser atendidas por una o dos personas.

Las tareas principales desarrolladas en la máquina son:

- Configuración según las especificaciones requeridas para el tipo de producto a plegar.
- Preparación de la máquina: si se requiere modificar algún tipo de útil.
- Alimentación de la prenda a plegar y accionamiento de la máquina.
- Retirada de los productos ya plegados.
- Control de calidad: supervisar el proceso para garantizar la calidad del producto final. Esto incluye la detección y resolución de problemas.
- Mantenimiento y limpieza preventivos.

PRINCIPALES PROBLEMAS ERGONÓMICOS DETECTADOS

En el estudio de campo se han detectado una serie de deficiencias desde el punto de vista ergonómico. Estas deficiencias están relacionadas con:

- Alturas de acceso a la máquina.
- Mandos y controles.
- Esfuerzo físico.

ALTURAS DE ACCESO A LAS PLEGADORAS:

Las alturas de trabajo o de acceso a la máquina condicionan la postura que adopta quien realiza dicho trabajo. Cuando la altura no es correcta, puede llevar asociados una serie de problemas ergonómicos, como son: la adopción de posturas inadecuadas de espalda, cuello, brazos, mala visión, etc. Si el punto de acceso a la máquina se encuentra muy alto, se generarán tensiones y esfuerzos excesivos en los hombros al elevar los brazos constantemente, lo cual también dificultará la ejecución de la tarea y aumentará el riesgo de lesiones en esta zona del cuerpo. Se han detectado alturas elevadas asociadas a las pinzas del sistema de carga en la plegadora, al accionamiento en la alimentación y durante el embolsado a la salida de la embolsadora (Figura 35).



Figura 35. Altura de acceso elevada (Fuente: estudio de campo).

MANDOS Y CONTROLES:

Las plegadoras automáticas disponen tanto de accionamientos por botón como de accionamiento mediante pedal. En el caso de los botones se ha detectado que la ubicación está, en algún caso, situado a excesiva altura lo que puede provocar dolor de hombros si su uso es frecuente (Figura 36).

Los dispositivos de información y mando deben estar etiquetados e identificados según su función (al menos en castellano).

ESFUERZO FÍSICO:

Existen muchas plegadoras, en especial para prenda pequeña o mediana, donde el extendido (lanzado) en la alimentación se hace de forma manual.



Figura 36. Accionamiento durante la alimentación (Fuente: estudio de campo).

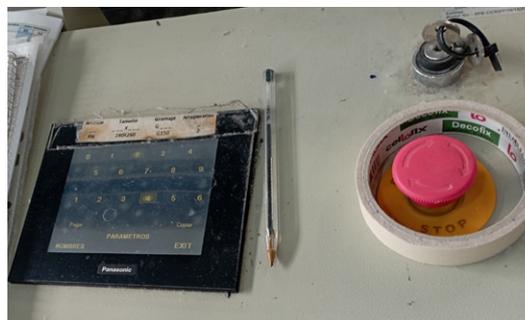


Figura 37. Reetiquetado de mandos (Fuente: estudio de campo).

PROPUESTAS DE MEJORA ERGONÓMICA

A continuación, se recogen una serie de medidas y propuestas dirigidas a la mejora de las condiciones ergonómicas de trabajo en esta máquina.

ALTURAS DE ACCESO Y UTILIZACIÓN DE LAS PLEGADORAS:

Durante el trabajo en la plegadora se tiene que acceder a diferentes puntos a distintas alturas, en función de la tarea a realizar (alimentación, accionamiento y retirada, etc.). En general, se recomienda que las alturas de trabajo no sobrepasen la altura de hombros de la persona trabajadora ni que queden por

debajo de la altura de los nudillos, e, idealmente deberían estar comprendidas entre la altura de cintura y codos. En función de los requisitos de la tarea:

- Para tareas con requerimientos medios de fuerza y precisión, donde se manipulen objetos no muy pesados, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por debajo de los codos.
- Para tareas que requieran un elevado nivel de precisión, y un nivel bajo de fuerza, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por encima de los codos.

En la figura 1 del apartado “Diseño ergonómico de máquinas con enfoque de género” pueden observarse las alturas de trabajo recomendadas en función del sexo y del tipo de tarea.

Un aspecto importante a considerar es la automatización de la máquina; a mayor grado de automatización, menor será la necesidad de acceso a la misma. Por ejemplo, mediante la automatización del proceso de alimentación a la entrada, o de embolsado al final de la línea (Figura 38).



Figura 38. Alimentador de prendas (Fuente: Kannegiesser).

MANDOS Y CONTROLES:

Se recomienda que el panel de mandos sea regulable en altura, de manera que quien lo opera, pueda ajustárselo a la altura y posición que le resulte más cómoda. Si los mandos son fijos, estos deberían de estar situados a una altura comprendida entre la altura de los codos y la de los hombros.



Figura 39. Ejemplos con distintas ubicaciones de mandos y pantallas de configuración (Fuente: estudio de campo, Thermotron).

Todos los dispositivos de información y mando deben estar etiquetados e identificados según su función (al menos en castellano), y ser accesibles, en la medida de lo posible, desde la posición de trabajo. Además, deben adaptarse a las necesidades de las personas que los usen, así como tener un manejo sencillo.

Aunque es habitual el uso de pedales en las máquinas del sector, en general a nivel ergonómico, se recomienda limitar el uso de elementos que se tengan que accionar con los pies, limitándolo solo a aquellas acciones que sean indispensables, como por ejemplo cuando ambas manos estén ocupadas, evitando en la medida de lo posible el uso de pedales de manera repetitiva cuando se trabaja en posición de pie. En los pedales de pie completo es importante que, cuando se estén accionando, la persona que realiza la tarea tenga espacio suficiente para apoyar totalmente el pie, y en los pedales de punta, garantizar que se dispone de espacio suficiente para acceder sin ningún obstáculo (Figura 40). Al calcular las dimensiones y accesos a los pedales, deberán tenerse en cuenta no solo las dimensiones antropométricas de los pies, sino también las del calzado, EPI o accesorios que puedan utilizarse.



Figura 40. Ejemplos de pedales independientes
(Fuente: estudio de campo).

ESFUERZO FÍSICO:

El sistema de ayuda para el extendido de la prenda consistente en una mesa de alimentación con pinzas, permite enganchar los artículos más grandes, como edredones o mantas, y que estos entren a la máquina de plegado extendidos (Figura 41).



Figura 41. Mesa de alimentación con pinzas
(Fuentes: Merello, Kannegiesser).

Existen en el mercado empresas que también suministran máquinas de embolsado automático, máquinas con enrollado y apriete de almohadas y edredones para su embolsado (Figura 42). Este tipo de automatización, total o parcial de algunas operaciones, permite a la persona que está atendiendo a la salida de la plegadora ahorrar esfuerzos.



Figura 42. Maquinas embolsadoras y enrolladoras para enlazar con plegadoras (Fuente: Merello, Thermotron, Autimak).

REFERENCIAS

- AENOR. UNE-EN 547-2:1997+ A1 (2009). Seguridad de las máquinas. Medidas del cuerpo humano. Parte 2: Principios para la determinación de las dimensiones requeridas para las aberturas de acceso. Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR), Madrid.
- AENOR. UNE-EN 894-3:2001+ A1 (2009). Seguridad de las máquinas. Requisitos ergonómicos para el diseño de dispositivos de información y mandos. Parte 3: Mandos. Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR), Madrid.
- AENOR. UNE-EN 1005-3 (2002) + A1 (2009). Seguridad de las máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 3: Límites de fuerza recomendados para la utilización de máquinas. Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR), Madrid.
- AENOR. UNE-EN 14738:2010. Seguridad de las máquinas. Requisitos antropométricos para el diseño de puestos de trabajo asociados a máquinas. Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR), Madrid.
- Álvarez, A., 2017, Nota Técnica de Prevención 1088: Alcance máximo y normal en el plano horizontal, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Benjumea, A. C. (2001). Datos antropométricos de la población laboral española. Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, (14), 22-30.
- Castelló, P., Piedrabuena, A., Ferreras, A., García, C., Murcia, J., Corrales, J. M., Casañ, C.,Rodrigo, J. (2010) ERGOMAD: Manual de Ergonomía para Máquinas del Sector de Transformados de Madera. IBV, Valencia.
- Castelló, P., Oltra, A., Pagán, P., Sendra, R., Murcia, J., Corrales, J. M., Casañ, C.,Rodrigo, J. (2010) ERGOMETAL: Manual de Ergonomía para Máquinas del Sector Metal. IBV, Valencia.
- Castelló, P., García, C., Piedrabuena, A., Ferreras, A., Montero, J., Chirivella, C., ... & Prat, J. (2004). Estudio de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector textil. Valencia: Instituto de Biomecánica de Valencia.
- IBV (2023). Proyecto (IMDEEA/2022/23) de Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales, financiado por el programa 2022 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) dirigida a centros tecnológicos de la Comunitat Valenciana para el desarrollo de proyectos de I+D de carácter no económico realizados en colaboración con empresas, cofinanciado por la Unión Europea.
- IBV (2022). Guía de recomendaciones para la incorporación del enfoque de género en la adecuación ergonómica. Proyecto IMDEEA/2021/33 financiado por el programa 2021 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) de Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales.
- IBV (2020). Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales. <https://genero.ibv.org/manual>
- IBV (2000). Ergo/IBV – Evaluación de riesgos laborales asociados a la carga física. Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Valencia.
- INSHT (2016). Herramientas manuales: criterios ergonómicos y de seguridad para su selección. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- INSHT (2003). Guía Técnica para la evaluación y prevención de riesgos relativos a la manipulación manual de
- cargas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

- ISO 11228-1:2021(en) Ergonomics – Manual handling – Part 1: Lifting, lowering and carrying. International Organization for Standardization (ISO).
- NIOSH (2006). Ergonomía Fácil: Guía para la Selección de Herramientas de herramientas manuales. Madrid: INSHT, 2006, 14 p, ISBN 84-7425-718-2.
- Proyectos NC: AS-0212/2014, AS-0213/2014 y AS-0214/2014, “Aplicación para el diagnóstico y ayuda a la solución de riesgos ergonómicos en puestos de trabajo del sector textil”, con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (Convocatoria de asignación de recursos del ejercicio 2014)”. Disponible en: <https://textil.ibv.org/> (13/09/2022).
- Reglamento (UE) 2023/1230 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de junio de 2023, relativo a las máquinas, y por el que se derogan la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo y la Directiva 73/361/CEE del Consejo.
- IBV (2022). Guía de recomendaciones para la incorporación del enfoque de género en la adecuación ergonómica. Proyecto IMDEEA/2021/33 financiado por el programa 2021 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) de Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales.
- IBV (2020). Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales. <https://genero.ibv.org/manual>
- IBV (2000). Ergo/IBV – Evaluación de riesgos laborales asociados a la carga física. Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Valencia.
- INSHT (2016). Herramientas manuales: criterios ergonómicos y de seguridad para su selección. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- INSHT (2003). Guía Técnica para la evaluación y prevención de riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- ISO 11228-1:2021(en) Ergonomics – Manual handling – Part 1: Lifting, lowering and carrying. International Organization for Standardization (ISO).
- NIOSH (2006). Ergonomía Fácil: Guía para la Selección de Herramientas de herramientas manuales. Madrid: INSHT, 2006, 14 p, ISBN 84-7425-718-2.
- Reglamento (UE) 2023/1230 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de junio de 2023, relativo a las máquinas, y por el que se derogan la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo y la Directiva 73/361/CEE del Consejo.

Proyecto (TRCOIN/2023/12) apoyado/a por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2023.

