

## Reducir la Tensión de la Tareas Ocupacionales de Corte con Cuchillo

Fuente: From Research to Reality, Otoño 2008, Volumen 11, No.32, Revista de Centro de Investigación para la Seguridad de Liberty Mutual



Los trabajadores cuyos trabajos implican cortes frecuentes y prolongados con cuchillo enfrentan un aumento de riesgo de lesiones por movimientos repetitivos de los brazos, manos y muñecas. Wayne Maynard, director técnico de ergonomía y tribología del Instituto de investigación para la Seguridad de Liberty Mutual, dice que la mejor manera de reducir estas lesiones es un enfoque de tres puntas basado en el análisis ergonómico

del trabajo para identificar y priorizar los factores de riesgo; la selección del cuchillo apropiado y su mantenimiento; y un programa de reposo proactivo o tiempo de recuperación para mitigar los efectos de la fatiga muscular. Este tipo de enfoque comprensivo puede ayudar a reducir la frecuencia y severidad de las lesiones por movimientos repetitivos que resultan del uso del cuchillo profesional.

### ***Analizar el trabajo***

El primer paso que debe tomar empresa para atender las lesiones por movimiento repetitivos, subraya Maynard, es identificar los trabajos con problemas potenciales (los que contribuyen al aumento de lesiones y a tendencias de severidad y luego realizar un análisis ergonómico de esos puestos de trabajo. "Es importante observar al trabajador, y dividir el trabajo en tareas para comprender los requerimientos físicos. Ver lo que hace el trabajador durante el curso de un día de trabajo de 8, 10 o 12 horas de trabajo diarias. ¿Cuáles son las posiciones de los hombros, del codo, de muñeca y de la mano? ¿Qué otras tareas pudieran estar estresando las mismas partes del cuerpo? Todos estos factores necesitan ser evaluados ", explica.

Basado en análisis, el siguiente paso es identificar los elementos de la tarea potencialmente riesgosos y priorizar lo que se puede hacer para mejorar la ergonomía general del trabajo. "Sabemos que las personas son más fuertes y se fatiga menos rápido cuando emplean posturas neutrales de la muñeca y la parte superior del cuerpo, y mantienen los brazos y codos cerca del cuerpo. Así que en cualquier momento podemos identificar las posiciones no neutrales y rediseñar la tarea para permitirles a los trabajadores mantener

posiciones más óptimas, que ayuden a reducir la fatiga y a aumentar la productividad", señala Maynard.

Por ejemplo, si una tarea requiere que el trabajador realice tareas que implican movimientos frecuentes de estiramiento por encima de los hombros y cabeza, el trabajo debe ser rediseñado para que la altura y el ángulo de trabajo permita posturas del cuerpo más neutras. "Estos tipos de mejoras que parecen pequeñas llegan a ser muy significativas con el tiempo", explica Maynard, señalando si incluso si tan solo se elimina una tarea difícil, puede ser importante para las personas que realizan esa tarea día tras día durante semanas, meses y años.

### ***Adquiera el Cuchillo Correcto y Manténgalo Afilado***

Uno de los aspectos más importantes de la seguridad del cuchillo profesional es proporcionar el cuchillo adecuado para el trabajo. "Seleccione un diseño de mango que estimulen las posturas rectas o neutras de la muñeca y una hoja que esté específicamente diseñada para la tarea ayuda a garantizar que los trabajadores podrán realizar las tareas necesarias de la manera más eficiente y segura posible", explica Maynard. Sin embargo, advierte que puede haber más que la selección apropiada de un buen cuchillo que lo que parece. "Hay cuchillos ergonómicos con mangos diseñados para mantener la muñeca recta. Sin embargo, sus beneficios dependen de la orientación y precisión requerida por el trabajo", señala. Por ejemplo, los cuchillos con ángulos de inclinación son beneficiosos para la posición de hombros y muñeca cuando se realizan cortes o sólo para la altura por debajo del codo. Sin embargo, estos cuchillos quizás no sean de gran ayuda para cortes realizados por encima de la cabeza o cortes por debajo de la altura de la cintura.

Una vez seleccionado el cuchillo, mantener ese cuchillo afilado debe ser la prioridad. "Nuestra investigación ha revelado una reducción de un 20 a 30 por ciento de la fuerza de agarre, del momento de corte, y del tiempo de corte con hojas más afiladas en

comparación con hojas romas", dice Maynard. "Dado que la exposición prolongada a fuerzas más intensas contribuye a las lesiones por movimientos repetitivos, mientras más podamos reducir esas fuerzas, mejor."

Maynard recomienda que las empresas desarrollen un protocolo formal para mantener los cuchillos afilados. Este protocolo debe incluir:

- Afilamientos programados periódicos
- Entrenar a los trabajadores en cómo afilar las hojas de los cuchillos adecuadamente.
- Equipo apropiado para afilar los cuchillos, y/o.
- Disponer de cuchillos afilados de reemplazo para que los trabajadores cambien los cuchillos romos.

### ***Incorporar Recesos para Descansos***

Los empleadores también pueden ayudar a reducir las lesiones por movimientos repetitivos mediante la aplicación de períodos de descanso suficientes durante el transcurso de la jornada de trabajo. Los períodos de descanso - que puede incluir recesos programados regulares (mañana, tarde, almuerzo), micro-descansos (pausas en el trabajo), y la actividad de trabajo suave programada - ayudan a los músculos a recuperarse entre las tareas de trabajo. La rotación en el trabajo comúnmente es empleada para proporcionar un período de actividad de trabajo leve en medio de tareas exigentes. Sin embargo, Maynard aconseja un enfoque cauteloso en la aplicación de programas de rotación. "Siempre realice una evaluación ergonómica de los puestos de trabajo con posibilidades de rotación para garantizar que los factores de riesgo físicos sean tales que el tiempo de recuperación sea optimizado", dice Maynard.

"De lo contrario, se estaría haciendo conjetura que el trabajo de rotación proporciona un nivel satisfactorio de tiempo de recuperación".

"Sólo hemos empezado a escudriñar en la superficie de la comprensión de lo que constituye una relación óptima entre trabajo a descanso para las tareas repetitivas de las extremidades superiores", dice Maynard. "Lo que sí sabemos es que la incorporación frecuente de micro-descansos," junto con descansos programados formales, y construir de manera activa en la actividad de un trabajo ligero, ayuda a reducir el disconfort de los trabajadores, dándole a los músculos y articulaciones más tiempo de recuperación entre las tareas. "

Aunque no hay manera de eliminar totalmente las fuerzas intensas y la repetición asociada con las tareas ocupación ales de corte con cuchillo, hay maneras de mitigar los riesgos de lesiones asociadas. Los empleadores que utilizan una combinación del análisis ergonómico de la tarea y rediseño de las tareas, selección y mantenimiento apropiado de la herramienta adecuada y períodos de descanso adecuados ayudan a sus trabajadores a permanecer tan cómodos y libre de lesiones como sea posible manteniendo al mismo tiempo la productividad.

Este enfoque multifacético ayuda a las empresas a ofrecer soluciones de seguridad basadas en el panorama completo, en lugar de solo uno o dos aspectos de un trabajo", afirma Maynard, quien cree que las empresas que se comprometen con los tres elementos en este enfoque global tendrá el mayor éxito en la reducción de los riesgos no deseados que pueden conducir a lesiones por movimientos repetitivos de las extremidades superiores.

Documento original en inglés "**Reducing the Strain of Occupational Knife Cutting Tasks**" traducido por Ana Albornoz [consultores@yahoo.com](mailto:consultores@yahoo.com)