

Proyecto final

Tesina de tecnicatura en higiene y seguridad en el trabajo.

Riesgos ergonómicos dentro de la carnicería “La estrella”.

*Tecnicatura Universitaria en Higiene y Seguridad en el
Trabajo.*

Alumno: Torres, Matías Ariel.

Profesora: Gervasi, Laura.

Tutor: Rovira, Federico.

Fecha de entrega:

Universidad Tecnológica Nacional (Regional Concordia).

Índice.

Introducción.....	3
Fundamentación.....	4
Descripción de la empresa.....	5
Marco teórico.....	6
Marco normativo.....	8
Marco metodológico.....	11
Objetivos.....	12
Hipótesis.....	12
Diagnostico.....	13
Recomendaciones.....	17
Presupuesto.....	19
Cronograma.....	20
Conclusión.....	20
Bibliografía.....	22
Anexo I.....	23
Anexo II.....	24
Anexo III.....	27
Anexo IV.....	29
Antecedentes.....	31

Introducción

Observación: Los datos del establecimiento, son ficticios con el fin de guardar confidencialidad.

El presente proyecto, se basa en el estudio de la higiene y seguridad, más específicamente lo que refiere a los riesgos ergonómicos que se encuentran dentro de una carnicería, como así también, riesgos adicionales. Para dicho proyecto se lleva adelante un estudio descriptivo.

La misma se encuentra ubicada en la ciudad de Concordia, provincia de Entre Ríos.

Para realizar esta investigación, se utilizan los siguientes métodos: entrevistas con los empleados, observaciones no participativas, fotografías, entre otros.

En un principio, este proyecto busca conseguir una mejora en los trabajadores de la carnicería “La estrella” a la hora de desarrollar sus tareas en el establecimiento, llevándolas adelante con mayor responsabilidad y conocimientos, para así trabajar ergonómicamente y disminuir el peligro de sufrir algún daño a través de enfermedades profesionales.

Esta entidad está destinada a la comercialización de la carne y sus derivados, como así también lácteos, bebidas, verduras y comestibles. Actualmente, la misma cuenta con tres empleados, entre ellos se encuentra realizando tareas el dueño y dos empleados.

La presente tesina se focaliza en dos actividades desarrolladas por los trabajadores de dicha carnicería, que al momento de realizarlas, considero que el peligro es mayor, debido a que en las mismas, se realizan tareas con trabajos repetitivos y/o posturas forzadas, tales como: Preparación y Sector de cortes.

Pregunta problema

¿Qué medidas se deben adoptar para disminuir los riesgos ergonómicos a los que se exponen los trabajadores de la carnicería “La estrella”?

Tipo de estudio

En el siguiente proyecto, el redactor se basara en el estudio de las condiciones de higiene y seguridad dentro del establecimiento, para ello, realiza un estudio descriptivo. Ya que va a ser focalizado en recolectar datos que describan la situación tal y como es, describiendo todas sus dimensiones.

Fundamentación

El motivo por el cual se selecciona el tema a abordar, es debido a que en el anexo I de la resolución del ministerio de trabajo, empleo y seguridad social (M.T.E. y S.S.) N° 295, en el año 2003, se reconocen los trastornos músculo esqueléticos, como un problema importante de salud laboral, que puede gestionarse utilizando un programa de ergonomía, que sea integrado para la salud y seguridad de los trabajadores.

Tomando como referencia la ley de Higiene y Seguridad (19.587), todo establecimiento destinado a realizar actividades laborales, debe contar con un servicio de higiene y seguridad, debido a esto, el responsable del servicio tiene como objetivo llevar adelante un sistema de prevención que permita mantener protegido a los trabajadores.

El motivo por el cual desarrollo esta tesina, se debe a que todo establecimiento en el cual se realicen actividades laborales, debe contar con un servicio de higiene y seguridad. Como también logro observar que no se lleva adelante un procedimiento de trabajo seguro, para disminuir los presentes riesgos ergonómicos, a los que se encuentran expuestos, a través de diversas tareas desarrolladas diariamente en el lugar.

La falta de conocimientos y capacitación por parte de los trabajadores, sumado a la no aplicación de la normativa, lleva a que los mismos se encuentren expuestos a los riesgos ergonómicos encontrados en el establecimiento

Descripción de la empresa

La carnicería “La estrella” fue fundada el día 13 de marzo del 2017 por su dueño, Ramiro González, en la dirección, Quintana 525 (Dirección ficticia), en la ciudad de Concordia, provincia de Entre Ríos.

En un principio, solo era atendida por su propio dueño, con el correr del tiempo debido al incremento de sus ventas, se vio en la obligación de contratar un empleado, siendo este mismo, su propio hermano.

Hoy en día, gracias a su dedicación y buena atención a sus clientes, logro expandir su negocio, ya no solo comercializa productos de carnicería, sino que también productos de limpieza, comestibles y bebidas.

Antecedentes

En este establecimiento, por el momento no se han tenido que lamentar enfermedades profesionales, a causas de riesgos ergonómicos, pero sí se encuentran expuestos a tales.

Es muy probable que pueda ocurrir un caso de enfermedad profesional, ya que, las siguientes son las más comunes, y se desarrollan en amplios establecimientos, entre ellos, en una carnicería, debido a tareas repetitivas y/o posturas forzadas, que producen trauma acumulativo, por trabajar dis-ergonomicamente.

- Síndrome del Túnel Carpiano (Mano y codo).
- Enfermedad de Quervain.
- Enfermedades Osteomusculares.
- **Observación:** Una vez concluidas las entrevistas realizadas, se recaba información dada por un empleado, de haber padecido tendinitis en la muñeca izquierda, la cual al no ser de gravedad, solo le requirió un breve reposo.

Marco Teórico

A continuación, para lograr un mejor entendimiento de los destinatarios, se brinda información sobre distintos conceptos a utilizar.

Este proyecto es desarrollado en el entorno de una carnicería, que son aquellos establecimientos dedicados a la manipulación, preparación, presentación y almacenamiento de carnes (*Ministerio de salud pública/ real decreto 1376/03*), dentro de ellos, se puede visualizar distintos riesgos, tales como: Físicos y ergonómicos. Ya que, el interés en este proyecto son los riesgos ergonómicos, se puede decir que son aquellos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud. (*Universidad nacional de la plata – 2018*)

Dado que el tema principal de la presente tesina, es la Ergonomía se define a la misma como la adaptación de los puestos de trabajo a las características de los trabajadores, incrementando el confort y el bienestar físico de las personas. (*SRT – Súper intendencia de riesgos de trabajo 2018*).

Al trabajar dis-ergonomicamente, los trabajadores están expuestos a distintas enfermedades profesionales, las mismas son aquellas que tienen su origen en el tipo de trabajo realizado, o en las condiciones en las que se trabaja. (*SRT- Súper intendencia de riesgos de trabajo 2018*). Pueden ser causadas al momento de realizar trabajos repetitivos, definidos como lesiones de los músculos, nervios, ligamentos, como así también de los tendones, a causa de movimientos repetitivos, que provoca lesiones y enfermedades del sistema osteomuscular. (<https://blogs.imf-formacion.com/>).

También existen los trastornos musculoesqueléticos, se refieren a cualquier tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores. (<https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/trastornos-musculoesqueleticos-evitar/>).

La mejor forma de prevenir estos trastornos, es llevar adelante un programa de ergonomía integrado, en el cual existen diversas partes, tales como:

- ✓ Reconocimiento del problema.
- ✓ Evaluar los posibles trabajos que incluyen factores de riesgo.
- ✓ Involucrar a los trabajadores informados, como participantes activos.

Los controles para los trabajos específicos están dirigidos a los trabajos particulares asociados con los trastornos musculoesqueléticos. Entre ellos se encuentran los controles de ingeniería y administrativos. La protección individual puede estar indicada en algunas circunstancias limitadas.

Entre los controles de ingeniería para eliminar o reducir los factores de riesgo del trabajo, se pueden considerar los siguientes:

- Utilizar ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo que requiere manejar las herramientas y objetos de trabajo.
- Seleccionar o diseñar herramientas que reduzcan el requerimiento de la fuerza, el tiempo de manejo y mejoren las posturas.
<https://www.revistaseguridadminera.com/salud-ocupacional/transtornos-muscoesqueleticos-y-ergonomia/>

Estos trastornos se pueden dar a través de posturas forzadas. En el ámbito laboral estas posturas hacen referencia a las posiciones de trabajo que dejan de estar en una posición natural (confort) para pasar a una posición forzada.
<https://ergonomiaweb.com/postura-forzada/>

Para lograr un mejor ambiente laboral, con una disminución de los riesgos a sufrir lesiones o enfermedades profesionales, se debe aplicar la higiene laboral, que es la encargada de detectar los riesgos inherentes a cualquier actividad, proponiendo medidas preventivas y correctivas con el objetivo de eliminarlos, o como así también, minimizarlos, controlando constantemente la situación, a través de mediciones e inspecciones. (<http://www.trabajo.gov.ar/>)

Marco normativo

Para el presente proyecto, tendré en cuenta la ley N° 19.587, el decreto 351/79, ley 24.557 y diversos decretos y resoluciones con respecto a la higiene y seguridad en el trabajo.

- **Ley 19587/72.** Ley de higiene y seguridad en el trabajo, la misma tiene como objetivo, preservar la salud de los trabajadores, llevando adelante una prevención, reducción, disminución, eliminación o aislamiento de los riesgos presentes, en distintos lugares de trabajo.
- **Ley 24557/95.** Ley de riesgos de trabajo. Sus objetivos son reducir los siniestros laborales, reparar daños causados que son derivados de accidentes de trabajos y enfermedades profesionales, así mismo, incluyendo la rehabilitación del trabajador que sufra una de las causas. Llevar adelante una recolocación y recalificación, de los trabajadores lesionados.
- **Decreto 351/79.** Establece disposiciones generales de higiene y seguridad en el trabajo. Condiciones de higiene en los establecimientos, requisitos obligatorios para distintas maquinas/herramientas.
- ◆ **Decreto 1167/03.** Modificación del listado de enfermedades profesionales.
- ◆ **Decreto 49/14.** Listado de enfermedades profesionales - Decretos 658/96, 659/96. Sustituyese el Anexo I del Decreto 659/96 (Tabla de Evaluación de Incapacidades Laborales).
- ◆ **Decreto 1338/96.** Servicios de medicina de higiene y seguridad en el trabajo.
- ◆ **Res. 840/2005 SRT.** Registro de Enfermedades Profesionales. Procedimientos a seguir para la denuncia de enfermedades profesionales. Información que las ART y empresas auto aseguradas deben remitir a la SRT.
- ◆ **Res.37/10.** Establece los exámenes médicos en salud, quedaran incluidos en el sistema de la SRT.

- ♦ **Resolución 295/03.** especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas. Modificación del decreto N°351/79. Deja sin efecto la resolución N°444/91.
 - La ergonomía es el término aplicado al campo de los estudios y diseños como interface entre el hombre y la máquina para prevenir la enfermedad y el daño, mejorando la realización del trabajo. Intenta asegurar que los trabajos y tareas se diseñen para ser compatibles con la capacidad de los trabajadores.
- ♦ **Resolución 13/20** considera que: el artículo 1°, apartado 2, inciso a) de la Ley N° 24.557 sobre Riesgos del Trabajo establece como objetivo fundamental del Sistema reducir la siniestralidad a través de la prevención de los riesgos derivados del trabajo.
 - Que los empleadores, los trabajadores y las aseguradoras de riesgos del trabajo (a.r.t.) comprendidos en el ámbito de dicha ley se encuentran obligados a adoptar las medidas legalmente previstas para prevenir eficazmente los riesgos del trabajo así como cumplir con las normas sobre higiene y seguridad en el trabajo.
 - Que al reconocer los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo como un problema importante de salud laboral, mediante la Resolución del ministerio de trabajo, empleo y seguridad social (m.t.e. y s.s.) N° 295 de fecha 10 de noviembre de 2003 se aprobaron las especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas.
 - Que la actividad de la faena, producción, comercialización y transporte de productos cárnicos (ganado bovino, ovino, porcino, equino, caprino, animales de caza mayor y/o menor) realiza tareas específicas, donde los trabajadores del sector deben manipular y transportar cargas que dado los pesos de los productos promedio -comercialización de la media res por citar un ejemplo-, tornan inconveniente que se realicen en forma manual o sobre los hombros del trabajador.
- ♦ **Decreto 658/9.** Listado de Enfermedades Profesionales en el que se identifican los agentes de riesgo y en cada caso, las enfermedades y las actividades que pueden generarlas.

El referido Listado es el resultado de un profundo estudio técnico en el que han participado, en etapas previas, representantes de la organización panamericana de la salud y los asesores de las organizaciones de empleadores y trabajadores.

- Agente: Posiciones forzadas y gestos repetitivos en el trabajo.

AGENTE: POSICIONES FORZADAS Y GESTOS REPETITIVOS EN EXTREMIDAD SUPERIOR	
<p>— Afecciones periarticulares:</p> <p>— Hombro:</p> <p>Hombro doloroso simple (tendinitis del manguito de los rotadores).</p> <p>Hombro anquilosado después de un hombro doloroso rebelde.</p> <p>— Codo:</p> <p>Epicondilitis</p> <p>Epitrocleititis o codo de golfista</p> <p>Síndrome de compresión del nervio cubital.</p> <p>Síndrome del pronador.</p> <p>Síndrome cérvico-braquial</p> <p>— Muñeca, manos y dedos:</p> <p>Tendinitis, tenosinovitis de los tendones de la muñeca y mano.</p> <p>Síndrome del Túnel Carpiano.</p> <p>Síndrome de Guyon</p>	<p>Lista de actividades donde se puede producir la exposición:</p> <p>Hombro:</p> <p>Trabajos que requieren de movimientos repetitivos o forzados del hombro.</p> <p>Codo:</p> <p>Trabajos que requieren de un apoyo prolongado sobre la cara posterior del codo.</p> <p>Suele estar provocada por la repetición de determinados movimientos, como la flexión del codo y muñeca.</p> <p>Idem.</p> <p>Trabajos que requieren de movimientos repetidos o mantenidos de los tendones extensores y flexores de la mano y los dedos.</p> <p>Trabajos que requieren de movimientos repetidos o mantenidos de extensión de la muñeca o de aprehensión de la</p>

	mano, o bien de un apoyo prolongado del carpo o de una presión mantenida o repetida sobre el talón de la mano.
--	--

- **Decreto 49/14.** Agente: carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna vertebral lumbosacra.

Enfermedades	Actividades en las que puede generar exposición
Varices primitivas bilaterales	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tareas en la cual, su desarrollo, requiere permanencia prolongada en posición de pie.

- **Resolución 295/03.** Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas.

Artículo 1° Aprobar especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, que como ANEXO I forma parte integrante de la presente resolución.

Marco metodológico

El diseño del presente proyecto, es de campo, ya que los datos obtenidos son de forma directa de la carnicería “La estrella”. En los diseños de campo los datos que son de interés, son recogidos de forma directa de la realidad, mediante el trabajo concreto del investigador, estos datos son llamados primarios, denominación que alude al hecho de que son datos originales, que son producto de la investigación en curso.

Los diseños de campo no pueden basarse exclusivamente en datos primarios, por lo tanto será necesario ubicar nuestros problemas y nuestros resultados, dentro de un conjunto de ideas, que es el marco

teórico. Para llevar adelante la elaboración del mismo, es necesario realizar consultas bibliográficas.

- Pregunta problema “¿Qué medidas se deben adoptar para disminuir los riesgos ergonómicos a los que se exponen los trabajadores de la carnicería la estrella?”
- Unidad de análisis: Trabajadores que se encuentran realizando tareas dentro del establecimiento.
- Variable: Riesgos ergonómicos.

Objetivos generales

A través del presente proyecto, se tiene como objetivo general, lograr un ambiente laboral más seguro para los trabajadores, para así disminuir la probabilidad de sufrir enfermedades profesionales por trabajar dis-ergonomicamente.

Objetivos específicos

- Capacitar a los trabajadores en materia de ergonomía.
- Dar a conocer los riesgos presentes a los operarios.
- Disminuir riesgos ergonómicos.

Indicadores de variable

- Maquinarias y equipos.
- Posturas forzadas.
- Diseños del mobiliario.
- Cantidad de horas por jornada laboral.
- Distancia de traslado con carga.
- Peso de la carga.

Hipótesis

Teniendo en cuenta que el objetivo principal de la seguridad e higiene, es la de proteger al trabajador, emplearía herramientas tales como capacitaciones sobre

las posturas, movimientos y también supervisión sobre los mismos, para mitigar el riesgo al mínimo posible.

El control sobre los movimientos, posturas y descansos, se debería hacer un hábito, y así conseguiría la disminución de enfermedades profesionales. Teniendo en cuenta que en el presente establecimiento, no se tuvieron que lamentar antecedentes de enfermedades profesionales, si aplicaría las capacitaciones y controles correspondientes, se lograría evitar enfermedades a futuro.

Elementos de recolección de datos

Las herramientas para poder llevar adelante la correcta recolección de datos, en esta tesina, son las siguientes:

- ♦ Fotografías.
- ♦ Entrevistas.
- ♦ Registros de cada visita.
- ♦ Observación no participativa.

Diagnóstico

De acuerdo a lo observado dentro del establecimiento, y mediante las herramientas utilizadas, tales como, maquinaria, equipos, posturas forzadas, diseños del mobiliario, cantidad de horas por jornada laboral, distancia de traslado con carga y peso de la carga, se logra identificar lo siguiente.

Herramientas.

- ♦ Las herramientas corto-punzantes no poseen fundas o vainas. Tampoco cuentan con mangos ergonómicos, que garanticen al trabajador, un buen agarre.
- ♦ No cuentan con un lugar apropiado para el almacenamiento de las mismas, para poder evitar caída de herramientas, que puedan producir golpes o cortes, las mismas deben ser almacenadas en estantes o lugares adecuados

Máquinas.

- Las máquinas cuentan con la correspondiente parada de emergencia.
- Poseen puesta a tierra

Ergonomía.

- No tiene un programa de ergonomía.
- No se realizan controles de ingeniería a los puestos de trabajo. Estos controles son métodos para reducir o eliminar los riesgos de manera permanente, identificando malas posturas, fuerzas excesivas y movimientos repetitivos.
- No se realizan controles y/o seguimientos en cada puesto de trabajo.

La aplicación de un programa de ergonomía en el área de trabajo, puede reducir los factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos. Algunos factores comunes son: Las malas posturas, el uso excesivo de fuerza para mover o trasladar objetos y acciones repetidas y prolongadas.

Los programas ergonómicos incluyen métodos para: Identificar los factores de riesgo, implementar controles para reducir o eliminar los factores de riesgo, un programa se compone básicamente de cuatro componentes, ellos son:

1) Análisis del puesto de trabajo: Se revisa, analiza e identifica el trabajo con relación a dicho puesto, que puede presentar riesgos musculares y sus causas.

2) Prevención y control de riesgos: Disminuye o elimina los riesgos identificados en el puesto de trabajo, cambiando el trabajo, puesto, herramienta, equipo o ambiente.

3) Manejo medico: Aplicación adecuada y efectiva de los recursos médicos para prevenir las alteraciones relacionadas con el sistema muscular o enfermedades laborales.

4) Entrenamiento y educación: Facilita a los administradores y trabajadores para entender y evitar los riesgos potenciales de lesiones, sus causas, sus síntomas, prevención y tratamiento.

Elementos de protección personal.

- Cuentan con los correspondientes elementos, logrando así proteger ciertas partes del cuerpo que pueden tener contacto directo con factores de riesgo, que podrían ocasionar una enfermedad.

Diseño del mobiliario

- Mobiliario inadecuado, por lo cual los empleados, se encuentran realizando posturas forzadas, manteniendo su columna en una posición no recomendada.

Jornada laboral

- No se respeta la jornada diaria de 8hs, ya que el horario es de 8:30hs – 13:00hs y durante la tarde es de 17:30hs – 21:30hs, no cumpliendo así el derecho de los trabajadores, que deben cumplir 8 horas diarias o 48 horas semanales, como máximo.

Peso de la carga (media res)

- El peso de la carga, es superior a lo recomendado (25kg), por este motivo, los trabajadores se encuentran expuestos a sufrir distintas lesiones. Entre ellas, hernias discales, dolor de espalda y hernias inguinales.

Entrevistas

- Solo uno de los trabajadores supera los 3 años de antigüedad, los dos restantes, llevan como máximo 2 años.
- Solo uno de los tres, ha sufrido accidentes leves, tales como golpes o cortes.
- Ninguno de los trabajadores está capacitado en materia de higiene y seguridad en el trabajo.

- La limpieza del local, se realiza diariamente a la hora del cierre de cada turno (13:00hs) y (21:30hs), en cuanto al depósito, se realiza una limpieza cada dos días. Las herramientas/maquinas, de cortes y producción, son limpiadas diariamente.
- No cuentan con asistencia mecánica para descargar la media res, lo hacen de manera manual.
- Los tres trabajadores, tienen en conocimiento la función de una ART, pero solo uno de ellos conoce cuál es la que los cubre.

Diagnostico en distintos sectores.

1. Sector de cajas.

- ✓ Se observa que el trabajador se encuentra constantemente de pie, ocasionando así disergonomia.
- ✓ El tamaño del mostrador (donde se encuentra ubicada la caja registradora) es muy bajo, por lo cual, el trabajador se encuentra realizando una postura forzada.

2. Sector de carnicería.

- ✓ Al utilizar la picadora de carne, se realizan trabajos repetitivos de la muñeca, como así también, fallas de tipo humano, tales como no utilizar herramientas de seguridad en la picadora de carne, lo cual puede ocasionar riesgo de amputamiento de alguno de los miembros
- ✓ El habitual uso de cuchillas puede ocasionar lesiones al trabajador, debido al constante trabajo repetitivo al realizar tareas, como por ejemplo, al momento de filetear. Se considera trabajo repetitivo a cualquier actividad laboral cuya duración es de al menos 1 hora en la que se lleva a cabo en ciclos de trabajo de menos de 30 segundos.

3. Sector depósito.

- ✓ La cámara de frío, frecuentemente se encuentra limpia y sin humedad, disminuyendo así, un riesgo de caída para los trabajadores.
- ✓ Falta de limpieza.
- ✓ La salida de emergencia, se encuentra correctamente liberada.
- ✓ No se observa matafuego correspondiente en ninguno de los sectores.
- ✓ El encargado de producir chacinados, no cuenta con un asiento en condiciones.

Recomendaciones.

Las siguientes recomendaciones son creadas con la función de corregir o solucionar los ítems del diagnóstico antes realizado.

Se destaca que las soluciones establecidas están directamente relacionadas con el costo, al que una empresa de este tamaño, puede alcanzar.

- Señalizar e iluminar correctamente la salida de emergencia, debido a que la misma es una vía de escape ante una situación de riesgo o accidente y su finalidad es evitar lesiones, proteger los bienes del establecimiento, como así también la pérdida de vidas.
- Realizar una limpieza diariamente del depósito, ya que en este sector, se procede a depostar la media res, y en caso de que la misma, se encuentre infectada, puede causar zoonosis al trabajador.
- La limpieza de utensilios y equipos, debe realizarse después de su uso, o una vez finalizada la jornada de trabajo, así evitando que restos de alimentos se adhieran a las superficies, para ello, utilizar desinfectantes.
- Poseer apoya pie, silla o algún elemento de descanso en sitio de caja, para evitar que el trabajador permanezca constantemente de pie, ya que a largo plazo podrá causarle problemas de circulación, que generarían varices, como así también, puede producir fatiga muscular, hinchazón de

los pies. Otra de las soluciones posibles, sería hacer movimientos con los pies o caminatas cortas durante algunos minutos.

- Brindar asiento en condiciones a personal encargado de producir chacinados, dado que con el que cuenta en este momento, se encuentra realizando una mala postura con su columna vertebral al no estar en posición recta, haciendo así, presión sobre las vértebras, ocasionando molestias, o desplazamientos de los huesos.
- Adecuar el mobiliario, para no exponer al trabajador a realizar posturas forzadas, dado que las mismas traen consecuencias tales como, problemas de columna, síndrome de túnel carpiano, dolor de cuello y espalda, tendinitis.
- Brindar ayuda mecánica al momento de descargar la media res, ya que la descarga manual se encuentra prohibida por la resolución 13/2020, la cual, describe que el transporte correcto sería mediante la utilización de zorras o carros de transporte, descartando el levantamiento manual de la carga. Dado que el método mencionado por último, trae sus consecuencias, tales como: Trastornos musculoesqueléticos, hernias inguinales directas, mixtas y hernia discal lumbo-sacra.
- Tener en cuenta las siguientes recomendaciones al momento de realizar una manipulación manual de cargas
 - Observar la forma, tamaño, posible peso y puntos de agarre, antes de comenzar la carga.
 - Mantener la espalda recta antes de levantar la carga.
 - Situar la carga cerca del cuerpo, en todo momento.
 - Al levantar la carga, primero deberá extender las piernas y luego enderezar el resto del cuerpo.
 - No se debe girar el tronco, ni adoptar posturas forzadas mientras se manipula la carga.
 - Solicitar ayuda a compañeros, si el peso de la carga es excesivo.
 - Peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg.
 - Peso permitido para trabajos esporádicos es hasta 40 kg.

- Una vez levantada la carga, mantener los brazos pegados al cuerpo.
- Llevar la carga de manera en que pueda ver hacia adelante, es decir, que no dificulte su visión al avanzar.

Recomendación de ropa de trabajo

La ropa de trabajo, no podrá ser la misma que es utilizada para circular por la vía pública, ya que en ella, se halla polvo y diversas suciedades, que puede contaminar los distintos alimentos. Al momento de quitarse la ropa de calle, la misma deberá ser almacenada en lugares específicos, fuera de las áreas de manipulación de alimentos

Capacitación.

- Capacitar a los empleados en materia de ergonomía, para así darles conciencia de lo importante que es actuar con precaución.
- Capacitarlos en el uso correcto de las herramientas/máquinas de carnicería.
- Dos de los empleados desconocen cuál es su ART correspondiente.

Presupuesto

Producto	Marca	Cantidad	Precio unitario	Total
Capacitación de riesgos laborales		3	\$5.000	\$15.000
Extintor + chapa baliza	Tronador	1	\$14.999	\$14.999
Banqueta con respaldo		2	\$5500	\$11000

Total**\$40999****Cronograma de trabajo**

En un total de 45 días se realizan:

- 3 observaciones
- 3 entrevistas
- 3 capacitaciones

Meses	Mes 1		Mes 2	
Quincenas	Primer quincena	Segunda quincena	Primer quincena	
Observación 1	x			
Entrevista 1	x			
Capacitación 1	x			
Observación 2		x		
Entrevista 2		x		
Capacitación 2		x		
Observación 3			x	
Entrevista 3			x	
capacitación 3			x	

Conclusión

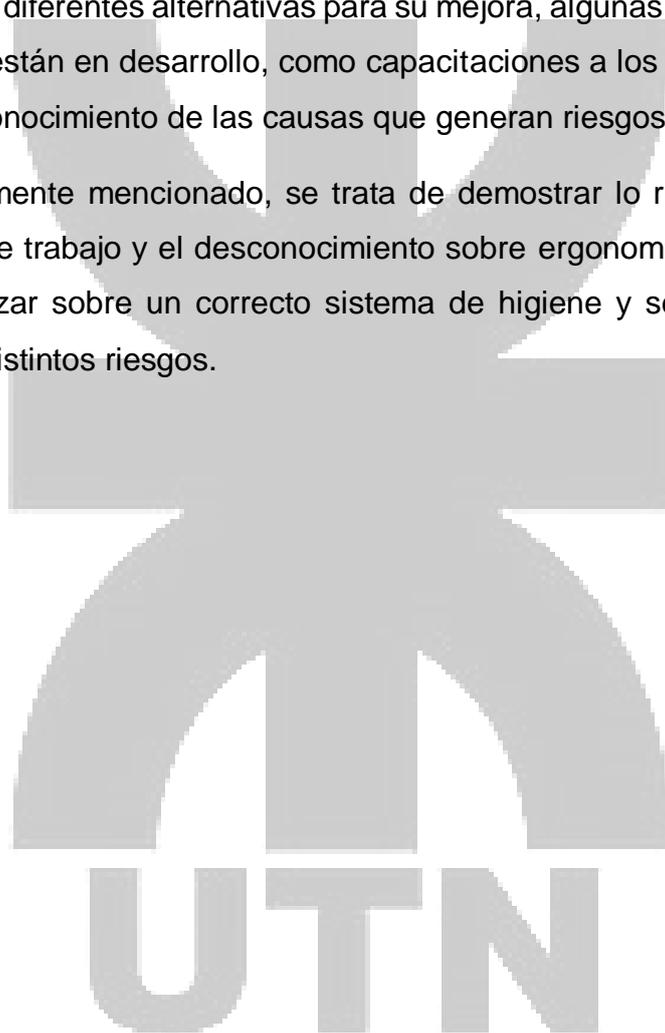
Con el presente proyecto, se da a conocer al el lector de una situación real, en un establecimiento de la ciudad de Concordia – Entre ríos.

Durante el desarrollo del mismo, se pudo identificar diversos riesgos ergonómicos y adicionales, que afectan al empleado en su trabajo.

Se pudo observar la falta de compromiso de los empleados para asumir sus responsabilidades, para llevar adelante la seguridad correspondiente, ya que están acostumbrados a actuar de manera insegura sin que les ocurra algún siniestro. Están habituados a estas situaciones, hasta que ocurra algún accidente, que los vea afectados directamente.

Se han buscado diferentes alternativas para su mejora, algunas de ellas han sido aplicada, otras están en desarrollo, como capacitaciones a los empleados, para así brindarles conocimiento de las causas que generan riesgos a su integridad.

Con lo anteriormente mencionado, se trata de demostrar lo riesgoso que son estos puestos de trabajo y el desconocimiento sobre ergonomía, por lo cual se busca concientizar sobre un correcto sistema de higiene y seguridad laboral, para disminuir distintos riesgos.



Bibliografía

- Ley 24.557/96 (2009) “Ley de Riesgos de Trabajo”, Separatas.
- Ley 19.587 (2003) – “Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo”
- TITULO V - PROTECCIÓN PERSONAL DEL TRABAJADOR. Capítulo 19 - Equipos y elementos de protección personal. (Art. 190 y 199)
- TITULO V - PROTECCIÓN PERSONAL DEL TRABAJADOR. Capítulo 21 – Capacitación. (Art. 208 a 214)
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/225000-229999/225309/norma.htm>
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/30000-34999/32030/dto351-1979-anexo1.htm>
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/90000-94999/90715/norma.htm>
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/40574/texact.htm>
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/105000-109999/105762/texact.htm>
- <https://www.ignaciononline.com.ar/resolucion-3710-srt-establece-examenes/>
- <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=90396>
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-295-2003-90396/texto>
- <https://redproteger.com.ar/safetyblog/grave-accidente-laboral-en-una-carniceria/>
- <https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/jornada-de-trabajo>
- <http://infoley.consultoramartinez.com.ar/?page=srt/srt13.html>

Preguntas realizadas en la entrevista

¿Hace cuánto tiempo trabaja en la carnicería?

¿Ha sufrido algún accidente desde que trabaja en este establecimiento?

¿Ha recibido alguna capacitación? ¿Cuál?

¿Saben para que sirva una ART?

Una vez concluida esta entrevista, pudimos analizar lo siguiente.

- Solo uno de los trabajadores supera los 3 años de antigüedad, los dos restantes, llevan como máximo 2 años.
- Solo uno de los tres, ha sufrido accidentes leves, tales como golpes o cortes.
- Ninguno de los trabajadores está capacitado en materia de higiene y seguridad en el trabajo.
- La limpieza del local, se realiza diariamente a la hora del cierre de cada turno (13:00hs) y (21:30hs), en cuanto al depósito, se realiza una limpieza cada dos días. Las herramientas/maquinas, de cortes y producción, son limpiadas diariamente.
- No cuentan con asistencia mecánica para descargar la media res, lo hacen de manera manual.
- Los tres trabajadores, tienen en conocimiento la función de una ART, pero solo uno de ellos conoce cuál es la que los cubre.

Observación: Una vez concluidas las entrevistas, se recaba información dada por un empleado, de haber padecido tendinitis en la muñeca izquierda, la cual al no ser de gravedad, solo le requirió un breve reposo.

Anexo II



- Picadora de carne, no cuenta con ayuda mecánica.



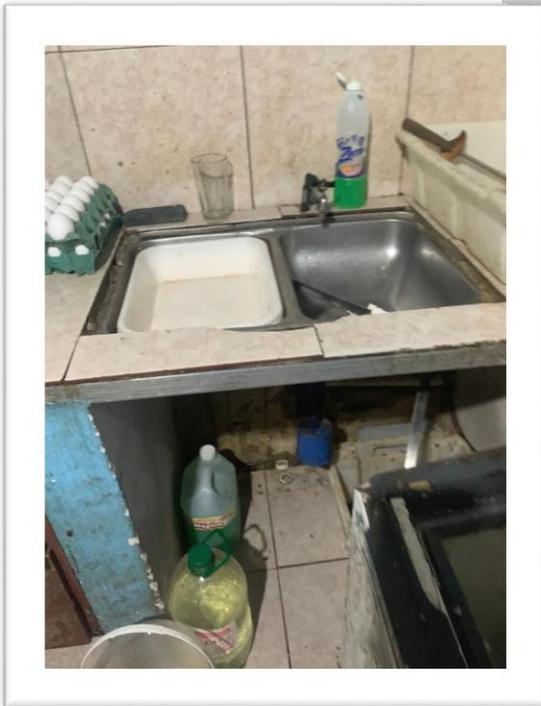
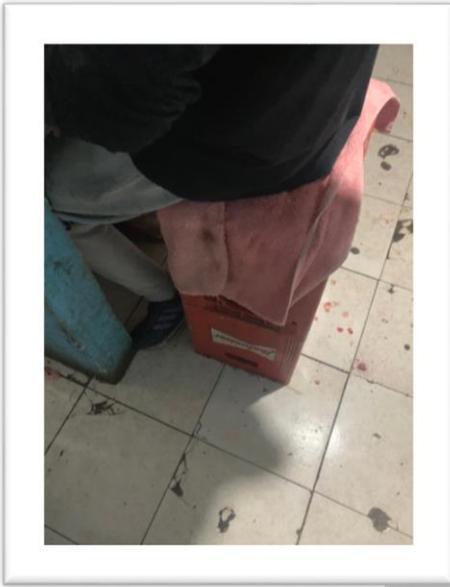
- Se observa la sierra en condiciones de higiene.

Riesgos Ergonómicos



- Ambas cuchillas sin funda o vaina protectora.

Riesgos Ergonómicos



- El asiento no es el adecuado.

- Falta de higiene en la bacha.

ANEXO III

Levantamiento de cargas:

Planificar el levantamiento:

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar primero a alzar un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (no utilizar sandalias, zapatillas y similares).

Colocar los pies:

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Adoptar la postura de levantamiento:

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

Agarre firme:

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro.
- Cuando sea necesario cambiar de agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.

Levantamiento suave:

- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

Evitar giros:

- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Carga pegada al cuerpo:

- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Depositar la carga:

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

Generalidades:

Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura. Se recomienda la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

Anexo IV

Ley de higiene y seguridad en el trabajo N°19587: sancionada el día 21 de abril del año 1972

Art. 4.- La higiene y seguridad en el trabajo comprenderá las normas técnicas y medidas sanitarias, precautorias, de tutela o de cualquier otra índole que tengan por objeto:

a) proteger la vida, preservar y mantener la integridad sicofísica de los trabajadores.

b) prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo.

Art. 7.-Las reglamentaciones de las condiciones de seguridad en el trabajo deberán considerar

Primordialmente:

a) instalaciones, artefactos y accesorios; útiles y herramientas: ubicación y conservación;

b) protección de máquinas, instalaciones y artefactos;

- c) instalaciones eléctricas;
- d) equipos de protección individual de los trabajadores;
- e) prevención de accidentes del trabajo y enfermedades del trabajo;
- f) identificación y rotulado de sustancias nocivas y señalamiento de lugares peligrosos y singularmente peligrosos;
- g) prevención y protección contra incendios y cualquier clase de siniestros.

Decreto 351/79

Capítulo V. “Proyecto, instalación, modificación, y acondicionamiento”.

Art. 44 - Cuando razones de higiene y seguridad lo requieran, todo establecimiento existente deberá introducir las reformas necesarias ajustadas a esta reglamentación.

Capítulo XV “Máquinas y herramientas”

Art. 103 - Las máquinas y herramientas usadas en los establecimientos deberán ser seguras y, en caso de que originen riesgos, no podrán emplearse sin la protección adecuada.

Art. 108 - Las operaciones de mantenimiento se realizarán con condiciones de seguridad adecuadas que incluirán, de ser necesario, la detención de las máquinas.

Art. 111 - Los trabajadores recibirán instrucciones precisas sobre el uso correcto de las herramientas que hayan de utilizar, a fin de prevenir accidentes, sin que en ningún caso puedan utilizarse para fines distintos a los que están destinadas.

Capítulo XIX “Equipos y elementos de protección personal”

Art. 190 - Los equipos y elementos de protección personal deberán ser proporcionados a los trabajadores y utilizados por éstos, mientras se agotan todas las instancias científicas y técnicas tendientes a la aislación o eliminación de los riesgos.

Art. 197 - Para la protección de las extremidades inferiores, se proveerá al trabajador de zapatos, botines polainas o botas de seguridad adaptadas a los riesgos a prevenir. Cuando exista riesgo capaz de determinar traumatismos directos en los pies, los zapatos, botines o botas de seguridad, llevarán la puntera con refuerzos de acero

Cap. XXI: “Capacitación”.

Art. 208 - Todo establecimiento estará obligado a capacitar a su personal en materia de higiene y seguridad, en prevención de enfermedades profesionales y de accidentes del trabajo, de acuerdo a las características y riesgos propios, generales y específicos de las tareas que desempeña.

Art. 209 - La capacitación del personal deberá efectuarse por medio de conferencias, cursos, seminarios, clases y se complementarán con material educativo gráfico, medios audiovisuales, avisos y carteles que indiquen medidas de higiene y seguridad.

Art. 211 - Todo establecimiento planificará en forma anual programas de capacitación para los distintos niveles, los cuales deberán ser presentados a la Autoridad de Aplicación, a su solicitud.

Art. 212 - Los planes anuales de capacitación serán programados y desarrollados por los Servicios de Medicina, Higiene y Seguridad en el Trabajo en las áreas de su competencia.

Art. 213 - Todo establecimiento deberá entregar por escrito a su personal las medidas preventivas tendientes a evitar las enfermedades profesionales y accidentes del trabajo.

Antecedentes del tema estudiado.

Matías Flores, de 20 años, sufrió un grave accidente laboral cuando trabajaba en la carnicería “La Familia” de Julio Fontana.

Según contó Fontana, el joven estaba manipulando una máquina moledora de carne, con cierta inexperiencia ya que está aprendiendo el oficio. En un momento dado, el molino trabó la carne y al intentar empujarlo, succionó también parte de la mano derecha.

“Está sin trabajo y por eso a veces colabora por acá, pero no es empleado fijo”, dijo el dueño del local, quien estimó que producto de esa inexperiencia lo llevó a poner trozos de carnes más grandes que hizo que la máquina se trabara.

Tenemos utensilios de plástico para empujar la carne, pero a veces cuando uno está apurado, lo haces con la mano. Matías estaba trabajando y de repente me dice –“Pará la máquina, pará la máquina”- y yo no entendía qué estaba pasando, creí que le había hecho una descarga eléctrica.

Matías tuvo el reflejo de sacar la mano, que le arrancó los dedos índice, mayor y anular de inmediato. “Mira mi mano”, me decía, pero yo le miré la otra», contó Fontana todavía muy afectado por lo sucedido.

Al jovencito lo llevaron rápidamente al hospital y por suerte lograron rescatar los tres dedos que están en “buen estado”. Ahora esperan poder trasladarlo a Rosario, donde se podría reimplantar los dedos. Pero desde los hospitales les informan que todavía no hay camas, por lo que se demora la derivación.

El accidente ocurrió en horas del mediodía en la carnicería ubicada por Fray A. Rossi.

