

RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



El término *preordeño* se refiere al desarrollo de una serie de tareas previas al ordeño necesarias para garantizar la obtención de leche en condiciones higiénicas y saludables tanto para el animal como para el consumo humano.

Para dar comienzo a esta tarea el animal es conducido, en lo que se conoce como arreado de la vaca, desde donde está estabulado al local de ordeño. **La tarea consiste en el presellado**, aplicación durante 30 segundos y mediante sumersión mediante una copa, de un producto antiséptico, normalmente alguna solución yodada, en la zona de los pezones. A continuación se procede al **despuntado** que consiste en la retirada de los primeros chorros de la leche, y tiene varias funciones: estimula la bajada de la leche, detecta posibles infecciones o mamitis y asegura la higiene del producto. A continuación se procede a la **colocación de las pezoneras**.

Estas tareas, realizadas en turnos de mañana, mediodía y tarde, obligan a un ritmo elevado (se estima en 7 minutos por vaca) lo que exige la adopción de posturas forzadas que en ocasiones son mantenidas, y en otros repetidas.

SITUACIÓN DE RIESGO ERGONÓMICO



Las posturas y movimientos afectan principalmente a los brazos y antebrazos, manos y muñecas; pero también a otras zonas corporales como son la espalda, cuello y hombros. Además, es difícil que un trabajador de la sala de ordeño, pueda sentarse en algún momento de la jornada laboral, salvo durante los descansos preestablecidos en la empresa.

En la tarea de preparación para el ordeño, se identifican las siguientes situaciones de riesgo ergonómico:

- Movimientos repetitivos de manos y brazos.
- Postura de pie.
- Posturas forzadas.



RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS DE EXPOSICIÓN

Movimientos repetitivos de mano/muñeca y brazo asociados a:

- Despuntado.
- Limpieza de pezones.
- Desinfección de pezones mediante sistema de inmersión.



Postura asociada al despuntado y limpieza de pezones

Postura flexión de cuello

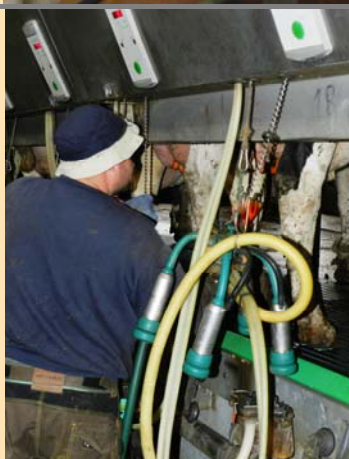
En las tareas de despuntado, limpieza de pezones, desinfección, colocación de pezoneras y sellado final, se han observado posturas forzadas de cuello y de espalda dorsal, todo ello asociado a la obligatoriedad no perder de vista la zona donde se producen estas tareas.

Estas posturas, tal y como se han observado dependen tanto de la altura de los trabajadores que realizan la tarea como de las propias vacas.



Postura asociada al abastecimiento del producto desinfectante

El trabajador para poder dispensar el producto en el recipiente donde se sumerge el pezón para su desinfección, tiene que volcar el contenedor adoptando una postura en la que tiene flexionar la espalda cada vez que tiene que abastecerse.



Postura asociada al sellado de los pezones

En este proceso el operario adopta posturas de cuello y espalda dorsal, alargando el brazo para llegar a sumergir los pezones en el producto desinfectante tanto antes del ordeño como después en su sellado final.

Estas posturas van a depender tanto de la altura de los trabajadores que realizan la tarea como del tamaño de las propias vacas.

RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO



Posturas inadecuadas de brazos y hombros

Cuando los trabajadores van a limpiar los pezones utilizan papel que está situado a una altura inadecuada, y realizan una flexión pronunciada (depende de la altura del trabajador), por encima del nivel de los hombros para acceder al papel.



MEDIDAS PREVENTIVAS-BUENAS PRÁCTICAS ESPECÍFICAS



Fuente: [//www.froschauer-metall.at/melktechnik/aktuell.html](http://www.froschauer-metall.at/melktechnik/aktuell.html)

Considerar criterios ergonómicos en la instalación de salas y equipos de ordeño mecánico para eliminar, o minimizar si lo anterior no es posible, la adopción de posturas y movimientos forzados o inadecuados por parte de los operarios. Se trata de aspectos como por ejemplo:

- El papel con el que se limpia los pezones de las vacas esté más accesible al trabajador y no tenga que elevar el brazo por encima de su cabeza.
- El dispensador del contenedor del producto desinfectante para el *dipping* debe estar colocado de manera que el trabajador no tenga que flexionar el cuerpo.
- Mejorar la accesibilidad del trabajador hasta los pezones de las vacas por ejemplo utilizando un rociador en la tarea de desinfección de los pezones reduciendo la distancia de alcance con el brazo y el movimiento repetido de agarre del pezón.



Mantener la **zona de ordeño limpia y en buenas condiciones** es esencial para que los operarios puedan realizar sus tareas de forma adecuada.

RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO



Fuente: www.delaval.es

Emplear calzado adecuado al tipo de instalación

En la actualidad existen muchos modelos de botas adecuados para las instalaciones donde hay animales.

Para esta tarea se recomiendan unas botas ligeras, realizadas en materiales duraderos, que se ajusten cómodamente al pie y sean aislantes tanto del calor como del frío.

Así mismo es recomendable que tanto la puntera como la suela de la bota estén cubiertas de acero para proteger al trabajador de posibles pisotones de animales.

MEDIDAS PREVENTIVAS-BUENAS PRÁCTICAS GENERALES



Establecer rotaciones a otras tareas asociadas. De esta manera se evita que sean siempre los mismos músculos, articulaciones y en general zonas del cuerpo, los que estén sometidos a fatiga y trabajando hasta el agotamiento.

Las rotaciones también diversifican el trabajo y eliminan parte de la rutina por lo que favorecen que el trabajador preste **más atención** a la actividad que está realizando.



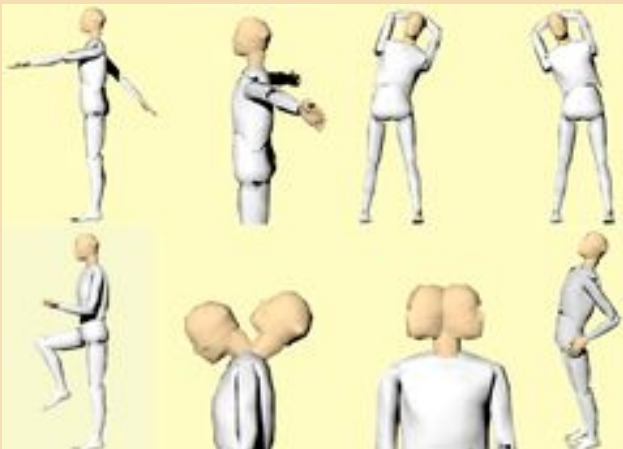
Establecer pausas y periodos de recuperación adecuados que permitan a los trabajadores sentarse. Si es posible, se dispondrán de espacios cerca de la zona de trabajo, que se encuentren a la sombra.

RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO



Formación específica tanto teórica como práctica en relación a los factores de riesgo ergonómico, causas de la exposición y medidas preventivas para su eliminación, reducción o control. Es conveniente que la formación se adapte al perfil e idioma de los asistentes para de esta forma facilitar su comprensión.

El uso de imágenes y vídeos reales obtenidos en los puestos de trabajo es importante para concienciar de los malos hábitos en lo que a higiene postural se refiere, y para que el trabajador se sienta identificado con lo que se le está explicando.



Introducción de programas de ergonomía activa (ejercicios de calentamiento y estiramiento) para disminuir la sobrecarga muscular y preparar el cuerpo de cara a realizar tareas con demanda física apreciable.

Las tareas que se realizan en el sector agrario se caracterizan por ser muy exigentes desde el punto de vista físico, ya que las posturas forzadas de espalda, cuello y brazos son muy frecuentes, se permanece de pie todo el día sobre superficies no siempre adecuadas, con frío o con calor y el manejo de cargas y la aplicación de fuerzas es habitual en muchas tareas.

Estas circunstancias someten a los músculos a exigencias muy elevadas, lo que aumenta considerablemente la probabilidad de lesiones.

Una forma muy efectiva de protegerse es **realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento**. Una buena preparación física fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones.

RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. PREORDEÑO

Informar de los cambios en los procedimientos de trabajo, máquinas, elementos de trabajo, normas, etc., solicitando la participación de los trabajadores en la selección de máquinas, equipos, EPIs, organización del trabajo, etc.



Fuente: www.workzonesafety.org

En las tareas que se realicen al aire libre, y sobre todo en las épocas estivales, es importante:

- Proporcionar al trabajador **crema solar** con elevado índice de protección para evitar quemaduras y problemas de melanomas. Aplicarla media hora antes de comenzar a trabajar y repetir su aplicación cada 2 ó 3 horas.
- Suministrar a las cuadrillas **agua fresca y/o bebidas isotónicas** durante la jornada laboral que ayuden a la reposición de sales minerales.
- Usar **sombrero** para proteger la cabeza del sol
- Usar **ropa ligera y fresca** que favorezca la transpiración, preferiblemente de algodón y de colores claros.
- Intentar **planificar** en la medida de lo posible las tareas más pesadas en las horas de menos calor.

Aunque estas medidas no reducen la exposición a factores de riesgo ergonómico relacionados con posturas, repetitividad, manipulación, etc., sí favorecen el control de las condiciones ambientales, no agravando en este sentido las exigencias físicas de las tareas.



Vigilancia de la salud específica de los trabajadores del sector agrario (agrícola y ganadero), según los protocolos de vigilancia de la salud aplicables a su actividad laboral.

El contenido de esta ficha es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

Las imágenes reproducidas en esta ficha corresponden a la visita realizada para este proyecto, salvo cuando se ha indicado expresamente procedencia diferente.

Los elementos de las páginas web citadas, se han tomado a modo de ejemplo, y no constituye una preferencia a la hora de su adquisición.