

## Caso práctico 5 - Descripción

- **Lugar de trabajo**

Puesto de trabajo en la barra de una cafetería.

- **Tareas y tiempo de dedicación**

En una jornada laboral de 8 horas, más del 80% del tiempo la persona está sirviendo bebidas y preparando cafés que deja sobre la barra al cliente o al camarero. El 20% del tiempo restante está dedicado a cobrar.

Dentro de su turno de trabajo tiene 3 pausas, dos de 10 minutos y una de 20 minutos para comer.

- **Equipos y materiales**

Se realiza el uso de máquina de café y lavavajillas de carga frontal. Las copas y los vasos para servir las bebidas están ubicados en estanterías.

- **Ritmo**

El ritmo es elevado 4 horas al día, donde está continuamente sirviendo bebidas y cafés.





## Caso práctico 5 - Análisis y solución

### Identificación de Peligros

#### Identificación de peligros

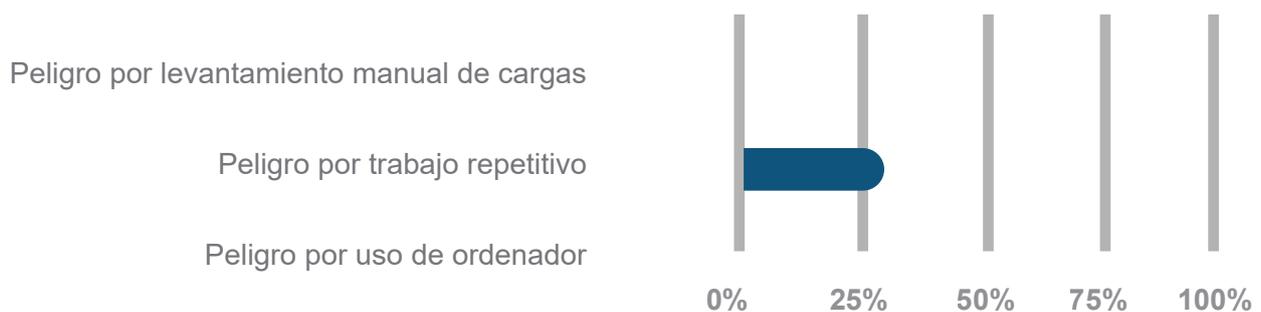
	Si	No
¿Hay presencia de levantamiento manual de cargas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de movimientos repetitivos de manos-brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay presencia de uso de ordenador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Diagnóstico

#### Trabajo repetitivo de manos y brazos

	Si	No
¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Ver resultados de la herramienta



## Caso práctico 5 - Análisis y solución

[Ver recomendaciones](#)

### Riesgo por trabajo repetitivo

Peligro por trabajo repetitivo: **Presente**

Factores de riesgo significativos: **Recomendaciones**

**Brazo elevado durante un tiempo significativo:** Ubica aquellas cosas con las que se debe interactuar más frecuentemente en lugares por debajo de los hombros.

**Codo forzado durante un tiempo significativo:** Reduce el área operativa de trabajo para evitar que la mano deba ir y volver a puntos alejados del cuerpo.

**Mano forzada durante un tiempo significativo:** Evita tiempos de espera con agarres; el uso de una herramienta con buen mango entre la mano y los objetos a manipular reducirá el tiempo de agarre forzado.

### Aplicación de recomendaciones



- A. Se ubican las copas que tienen un uso frecuente en una estantería más baja para evitar elevar el brazo (hombro) tantas veces en el día. Se ubican a una altura máxima de 130 cm del suelo.
- B. Se desarrollan acciones de concienciación, formación y supervisión para una técnica óptima de trabajo:
  1. Acercate bien a la máquina de café para evitar que el codo tenga movimientos amplios, el objetivo es reducir la zona operativa.
  2. Intenta evitar agarres innecesarios; mientras esperas, suelta lo que tienes en la mano. El mango de la cafetera es un agarre adecuado y esto permite reducir el tiempo de agarre forzado.



## Caso práctico 5 - Análisis y solución

### Confirmación de mejora con la herramienta de autodiagnóstico de TME's

#### Trabajo repetitivo de manos y brazos

**Si**      **No**

¿Las acciones realizadas son tan rápidas que no se pueden contar?

¿Se eleva el codo casi a la altura del hombro durante más de 10% del tiempo?

¿Se trabaja con el brazo por detrás del cuerpo más del 10% del tiempo?

¿Se realizan movimientos amplios del codo más del 25% del tiempo?

¿Se agarran objetos sin mango más del 25% del tiempo?

¿Se realizan menos de 3 pausas de mínimo 8 min cada una al día?