

Valoración técnico-sanitaria de puesto de trabajo de cocinero en un trabajador con limitaciones en miembros superiores

Autor:

Galián Muñoz, Inmaculada; García Navarro, Juan José.

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia

Resumen

Introducción: La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995(1), en su Art. 25, nos habla de la Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.

Objetivo: Valorar el puesto de trabajo de un cocinero con limitaciones al manejo de cargas, sobre todo por encima del hombro y a la realización de esfuerzos con MMSS.

Método: Para valorar el puesto se han realizado diversas visitas al puesto y se han mantenido entrevistas con el trabajador, jefe de cocina y cocineros y sus compañeros.

Resultados: Destacar que el trabajador tenía que realizar un manejo de cargas puntual o continuo en todas las

tareas, y además el trabajador refería debilidad en algunas de las ocasiones que debía realizarlas, lo cuál podía ser especialmente peligroso cuando transporta productos a alta temperatura, pues podría favorecer la aparición de accidentes de trabajo por quemaduras a sí mismo o a terceros.

Conclusiones: En este caso concluimos que era necesaria una adaptación o reubicación del puesto de trabajo. También queremos destacar la importancia de la colaboración técnico-sanitario para analizar estos casos.

Palabras clave. Prevención de riesgos laborales, especialmente sensibles, adaptación/reubicación del puesto.

Technical-sanitary evaluation of chef job in a worker with limitations in upper members

Summary

Introduction: The Law of Prevention of Labor Risks 31/1995 (1), in its Art. 25, talks about the Protection of workers especially sensitive to certain risks.

Objective: To evaluate the work position of a cook with limitations to the handling of loads, especially over the shoulder and to the realization of efforts with upper members .

Method: To assess the work, we made several visits to the cook and we have made interviews to the worker, head chef and cooks and their colleagues.

Results: Emphasize that the worker had to perform a

punctual or continuous load management in all tasks, and also the worker reported weakness in some of the occasions that he had to perform them, which could be especially dangerous when transporting products at high temperature, because it could favor the appearance of work accidents due to burns to oneself or to third parties.

Conclusions: In this case we concluded that an adaptation or relocation of the job was necessary. We also want to highlight the importance of the technical-sanitary collaboration to analyze these cases.

Keywords. Prevention of labor risks, especially sensitive, adaptation / relocation of the position.

CASOS CLÍNICOS

INTRODUCCIÓN

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995¹, en su Art. 25, Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, refiere que el empresario garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

“ Los trabajadores no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, puedan ponerse en situación de peligro. ”

Los trabajadores no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, puedan ellos, los demás trabajadores u otras personas relacionadas con la empresa, ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo.

Para dar respuesta a esta obligación legal, el SMS publica en el BORM del 11 de marzo del 2008 la Resolución del Director General de Recursos Humanos del Servicio Murciano de Salud, por la que se aprueban las instrucciones para la adaptación de las condiciones de trabajo o la reubicación de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos derivados del trabajo, o que por problemas de salud de carácter temporal no pueden desempeñar adecuadamente las funciones de su puesto de trabajo².

En el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, especifica, dentro del Artículo 37, las funciones de nivel superior: “El personal sanitario del servicio de prevención

estudiará y valorará, especialmente, los riesgos que puedan afectar a las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, a los menores y a los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, y propondrá las medidas preventivas adecuadas”³.

En base a este artículo, y tras las limitaciones evidenciadas en el resultado del examen de salud realizado a la trabajadora, nuestro objetivo es valorar el puesto de trabajo del trabajador de estudio en relación a las limitaciones de su informe, con el fin de proponer posibles medidas preventivas acordes a sus limitaciones.

MATERIAL Y MÉTODO

Los datos para la evaluación se han obtenido a lo largo de diversas visitas, en las que se ha mantenido entrevistas con el trabajador, el responsable de cocina, el jefe de cocineros otros cocineros y pinches. Durante las visitas se ha observado la realización de las tareas propias del puesto de trabajo, se ha procedido a la medición de alturas, pesos... ..y se han realizado fotografías y videos de los trabajadores realizando las tareas para mediciones posteriores. Para valorar al trabajador como afecta al trabajador la realización de las tareas. Se le pidió que durante 2 semanas registrara sus tareas y la sintomatología que tenía (nivel de dolor, pérdidas de fuerza...)

También se comprobaron los menús realizados durante dos semanas (tipo de preparaciones, nº de preparaciones y nº de comensales para los que se prepara comida), se vio la descripción del puesto de trabajo de la que dispone la empresa, se comprobó las limitaciones que aparecen en el informe de aptitud y la historia clínica del servicio de prevención

Posteriormente, todos estos datos fueron analizados en relación a distintos métodos de evaluación. Para valorar la manipulación manual de cargas se ha usado la guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación de cargas⁴ y para valorar los movimientos de ambos hombros, se ha analizado la carga postural del hombro y la carga física dinámica según el protocolo de movimientos repetidos del Ministerio de Sanidad.⁵

Dadas las condiciones existentes en la cocina (suelo mojado, objetos inestables...) consideraremos como límite de peso que debe manejar este trabajador los 3 Kg de peso, para riesgo dorsolumbar, pero debido a su lesión en miembros superiores y según La Guía técnica para la Evaluación y Prevención de los Riesgos Relativos a la Manipulación de Cargas⁴, el manejo de cargas menores de 3 podrían generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos. Si seguimos las indicaciones de Åsa Kilbom, tendríamos un alto riesgo de repetitividad en hombros cuando hay más de 2½ repeticiones por minuto, por tanto valoramos el manejo de cargas superiores a 3kg en todas las situaciones o menores de 3 kg cuando se manejen con una repetición mayor a 2,5 veces por min⁶.

CASOS CLÍNICOS

A todo esto, debemos añadir que el trabajador tiene una lesión, de la que se deriva una sintomatología que en el hombro derecho se acentúa cuando los codos deben estar en posición elevada y con acciones repetidas de levantar y alcanzar con y sin carga, y con un uso continuado del brazo en abducción o flexión⁷, mientras que la lesión que presenta en el hombro izquierdo cursa con debilidad en la abducción y rotación externa del hombro y con un dolor que puede exacerbarse con el movimiento de la cintura escapular, particularmente con la abducción cruzando la línea media con el brazo extendido⁸.

Por todo ello, además de en la carga, nos centraremos en valorar los movimientos de ambos hombros, analizando la carga postural del hombro y la carga física dinámica según el protocolo de movimientos repetidos del Ministerio de Sanidad⁵.

RESULTADOS

Descripción del caso

Trabajador de 60 años, cocinero desde hace 38 años en un hospital con las siguientes limitaciones permanentes

- No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente.
- No puede levantar peso por encima del nivel del hombro.
- No puede hacer esfuerzos con MMSS.

Descripción del puesto de trabajo

Tareas fundamentales del puesto:

Según nos informa la responsable de cocina y el jefe de cocineros, estas tareas suponen una intervención directa en la preparación de los platos e incluyen las actividades que se describen a continuación: El servicio dispone de 12 cocineros, los cuales trabajan en turnos rodados de mañana y tarde con una secuencia fija (5 días de mañana y 2 libres una semana, 5 de tardes y 2 libres otra semana y se vuelve a repetir, aunque una vez al mes tienen una semana en la que libran 1 día y en otra 3). Están presentes 4 cocineros por turno (4 de mañana, 4 de tardes y 4 librando). La actividad se organiza en cuatro partidas y cada cocinero se hace responsable de la comida de una determinada partida durante un mes. Habría dos cocineros volantes que ocuparían las partidas de los cocineros que libran cada día.

- Partida 1: Se encarga de la elaboración de los primeros platos de 8-11.30 o de 15-18.30 y de alimentar la línea de emplatado de los primeros platos de la cinta del general y del maternal y de los platos especiales, 11.30-13.00 o de 18.30-20.00 y cuando termina, inicia otras preparaciones para el siguiente turno de 13.00-15.00 o de 20.00-22.00
- Partida 2: Se encarga de la elaboración de los

segundos platos de 8-11.30 o de 15-18.30 y de alimentar la línea de emplatado de los segundos platos de la línea del maternal de 11.30-13.30 o de 18.30-20.00 y cuando termina, inicia otras preparaciones para el siguiente turno de 13.30-15 o de 20.00-22.00.

- Partida 3: Se encarga de la elaboración de los platos de la cocinilla (otras partidas) de 8-11.30 o de 15-18.30 y de alimentar la línea de emplatado de los segundos platos del general de 11.30-15.00 o de 18.30-22.00
- Partida 4: Se encarga de la elaboración de platos variados de 8-11.30 o de 15-18.30 y de ayudar a la partida 3 a alimentar la línea de emplatado de los segundos platos del general y de preparar el bizcocho 11.30-13.30 o de 18.30-20.00 y cuando termina, inicia otras preparaciones (pre) para el siguiente turno de 13.30-15. o de 20.00-22.00

Las tareas varían mucho en cuanto a las tareas a realizar, según el menú. Pero de forma general podemos decir que:

- La partida 1 trabaja fundamentalmente con las marmitas y las ollas grandes. Preparan comida para 850-1200 comensales cocinando 6-9 elaboraciones
- La partida 2 trabaja fundamentalmente con la freidora y los hornos. Preparan comida para 250-750 comensales cocinando 2-6 elaboraciones
- La partida 3 trabaja en la cocinilla. Preparan comida para 40-125 comensales cocinando 12-20 elaboraciones
- La partida 4 trabaja fundamentalmente en el horno y la plancha, y la amasadora para realizar el bizcocho. Preparan comida para 150-550 comensales cocinando 3-5 elaboraciones

En base a las limitaciones establecidas por el médico del trabajo y la observación del puesto de trabajo:

- No podemos asegurar que haya un trabajo repetitivo, pues se requiere un estudio más profundo, aunque sí podemos indicar que hay periodos de trabajo con movimientos continuos de brazos que incluyen más de 2,5 movimientos de hombro por minuto, en algunos periodos y que podrían suponer un esfuerzo para el trabajador, aunque éstos se alternan con descanso de varios minutos.
- Si consideramos el límite de cargas de 3 kg por las razones descritas, el trabajador tendría que realizar un manejo de cargas puntual o continuo en todas las tareas
- La lesión del trabajador del hombro izquierdo

CASOS CLÍNICOS

puede cursar con debilidad en la abducción y rotación externa del hombro, movimientos que debe realizar en su trabajo. El trabajador refiere haber notado esta debilidad en alguna ocasión, sobretodo transportando cargas o hace esfuerzos, lo cuál puede ser especialmente peligroso cuando transporta productos a alta temperatura, pues podría favorecer la aparición de accidentes de trabajo por quemaduras a sí mismo o a terceros.

- De forma general, podemos decir que los movimientos requeridos para realizar las tareas de ollas y marmitas son similares entre sí, y los que se realizan en plancha y freidora entre ellos. El puesto que requiere mayor manejo de cargas, parece ser el horno, aunque requiere un estudio más profundo. Según REFERENCIAS de los trabajadores, dentro de preparación de comidas el trabajo que requiere menos esfuerzo físico sería el de la cocinilla, pero debemos recordar que en dicho puesto se manejan también cargas superiores a 3kg. De las opciones de emplatado, requiere mayor esfuerzo la alimentación de la línea del hospital general que la del hospital maternal, pues suelen dar de comer a más comensales.
- Durante nuestras visitas pudimos observar que el trabajador procura no usar el brazo izquierdo en la medida de lo posible, intentando sobre todo, no elevarlo por encima del nivel del hombro, lo que le lleva a adoptar a veces posturas menos anatómicas de otras partes del cuerpo

DISCUSIÓN

En el caso que nos ocupa, dados los resultados obtenidos, consideramos que debería valorarse una reubicación de puesto de trabajo o una adaptación del puesto en la que se le asignaran las tareas más livianas, y aún así, no debería permanecer sólo en su puesto, y debería recibir ayuda cada vez que requiera manejar una carga superior a 3kg (todos los objetos que superen estos pesos deberían ser movilizadas por otra persona) y no debería realizar esfuerzos de miembros superiores.

Tanto la ley de Prevención de Riesgos Laborales¹ como el Reglamento de los Servicios de Prevención³ como la legislación propia de la Comunidad², indican que deben valorarse los puestos cuando sean ocupados por una persona especialmente sensible. Partiendo de la idea de que algo que no es un riesgo para una persona sana, puede serlo para otra por sus condiciones físicas, cuando un puesto es ocupado por una persona especialmente sensible debería ser reevaluado teniendo en cuenta esta situación. Consideramos que para ello es fundamental la colaboración del personal técnico y sanitario, pues el personal técnico conoce los puestos y el personal sanitario la situación del trabajador, siendo el personal especialista en enfermería del trabajo fundamental para la realización de esta tarea, ya que tiene acceso a la historia clínica, conoce los síntomas de su patología y sus limitaciones que pueden derivarse de ello.

También destacar que es fundamental la observación in situ de la realización de las tareas porque nos permite tener una visión real de la situación

REFERENCIAS

1. Ley 31/1995 de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Procedimiento de adaptación de las condiciones de trabajo o reubicación por motivos de salud del Servicio Murciano de Salud de 11-3-2008.
3. Real Decreto 39/1997 de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los servicios de prevención.
4. Real Decreto 487/1997 de 14 de Abril, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas.
5. Guía Técnica para la evaluación, manejo y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas
6. Grupo de trabajo de salud laboral de la comisión de Salud pública del consejo interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Movimientos repetidos de miembro superior. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2000.
7. CCOO. Manual de Trastornos Musculoesqueléticos. Valladolid:Secretaría de Salud Laboral CCOO Castilla y León; 2010.
8. Zaldibar Barinaga B, Ruiz Torres, B Ferrandez Sempere D y Urbano Duce S. Neuropatía del nervio supraescapular. Rehabilitación 2000;34(4):307-312
9. Acevedo M. Ergos 03: Definiciones de interés en Ergonomía. Definir qué es Ergonomía, ¿una misión imposible? [en línea]. 14 de julio de 2013. Disponible en:www.ergonomia.cl

CASOS CLÍNICOS

Tabla 1. Análisis de las tareas que realiza y limitación que podría que se vería afectada

Duración	Tarea	C Física dinámica	C Física dinámica	Peso	Limitación
8.00-11.30h	Freidora: Ponen una a una, unas 10 raciones en recipiente (2kg). Lo fríen en 3-4min, saca de freidora y vuelca sobre recipiente. Vacía en placa.	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco (2).	Echar los productos a la cesta requiere movimientos de abducción/aducción con brazo dominante en extensión Echar los productos de la cesta a la bandeja requiere extensión y adducción del brazo derecho	Requiere el manejo de gastronor de 10-20 kg donde transporta los alimentos crudos y después cocinados	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS
8.00-11.30h	Fogones/Ollas grandes: Realización de salsas, cocción de patatas... requiere echar los alimentos, removerlos 3-4 vueltas cada 20-30 min y ocasionalmente agitan la olla con la otra mano	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	Echar los productos requiere ocasionalmente, extensión y abducción de los brazos por encima del hombro por el tamaño de la olla y de los alimentos. Mover los alimentos requiere rotación interna o externa de brazo dominante y anteversión y retroversión contrarresistencia del otro hombro	Depende de los productos que se echen, pero incluye botes de tomate de 5 kg, garrafas de leche de 5l, agua con cacerolas de hasta 10l...	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede levantar peso por encima del nivel del hombro No puede hacer esfuerzos con MMSS
8.00-11.30h	Marmitas: Requiere echar los alimentos, remover con palas contra resistencia (2-3 vueltas cada 20-30min).. Si hay triturado puede ayudar al pinche a levantar olla y poner la trituradora, sacarlo y tamizarlo	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco (2).	Echar los productos requiere flexión y extensión del brazo dominante Al remover, coloca uno de los brazos por encima del hombro y otro por debajo y realiza movimientos de rotación. Coger la tapa de las marmitas requiere la elevación del brazo en flexión por encima del nivel del hombro	Depende de los productos que se echen, pudiendo superar los 3kg	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS
	Plancha: Debe dejar las piezas en plancha. Darles la vuelta y recogerlas y dejarlas sobre gastronor. (60 raciones)	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco (2).	Echar los productos requiere movimientos de adducción/abducción con el brazo en extensión del brazo dominante con giros del brazo Brazos en continua extensión con rotaciones del brazo dominante cada vez que gira un alimento o lo saca	Require el manejo de gastronor de 10-20 kg donde transporta los alimentos crudos y después cocinados	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS
8.00-11.30h	Hornos: -Pone en marcha horno y mete de 5-10 placas de 5-10kg por horno (puede haber hasta 3 hornos). Las controla y las saca. -Cuando se realizan tortillas debe colocar el contenido en recipientes y cuando los saca, los vacía con ayuda del pinche (300 tortillas)	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	Requiere realizar movimientos de extensión que pueden ser por debajo y por encima del nivel de los hombros según la altura a la que haya que colocar la bandeja Echar los huevos en recipientes y sacar las tortillas requiere movimientos de abducción/adducción con el brazo dominante en extensión con un giro final del brazo	Requiere el manejo de placas de 5-10 kg	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede levantar peso por encima del nivel del hombro No puede hacer esfuerzos con MMSS

CASOS CLÍNICOS

Duración	Tarea	C Física dinámica	C Física dinámica	Peso	Limitación
8.00-11.30h	Cocinilla: Preparan platos individuales aunque de forma fija cuecen patatas (olla 25l), arroz (cazo), hervido (olla 30l), túrmix (olla 40l) y hacen unas 15-20 tortillas en sartenes individuales	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	Incluye los movimientos descritos en hornos, ollas/ fogones, freidora y plancha pero con menos peso, y pasando menos tiempo en cada uno de ellos	Requiere el manejo de ollas de hasta 40kg	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede levantar peso por encima del nivel del hombro No puede hacer esfuerzos con MMSS
12.30-15:00h	Se echan los productos (5 kg harina a cucharadas, 72 huevos uno a uno, 24 yogures, 5 kg de azúcar...) y tras batirlo, deben bajar la olla, desplazarla, llevarla desde el suelo, colocarla sobre encimera, volcarla y echar 3l en una jarra que posteriormente echa a bandeja ayudándose de una espátula (esto último 6 veces). Posteriormente tiene que meter placas en horno	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	Echar los productos requiere abducción y extensión del brazo dominante y rotación del brazo en flexión. Bajar el contenedor requiere flexión de brazos. Rellenar las jarras requiere abducción de brazo no dominante y volcar el contenido de la jarra en las bandejas requiere rotación interna de brazos en extensión. Los movimientos posteriores son los mismos que en hornos	Requiere el manejo de la olla de 10-20 kg	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS
11.30-15:00h	Emplatado: Durante 1.5h-2h se reponen la comida en las cintas del emplatado, para ello llenan gastronor de distintos tamaños de comida, los colocan sobre un carro que empujan hasta la zona de emplatado, y colocan estos gastronor en las cintas de emplatado. Van cambiando los gastronor, según se va gastando la comida. Cuando son platos procedente de cocción, sacan la comida en cazos de 2.5-3l y los ponen en gastronor	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	En marmitas y ollas para llenar los cazos requiere abducción y adducción de ambos brazos y rotación interna del brazo con el brazo en extensión cuando lo vierte. Colocar los gastronor con comida requiere una extensión de brazos con transporte de cargas Al empujar llevan los brazos en ligera flexión. Lo cogen con extensión de ambos brazos, lo traslada y los deja con un brazo en extensión	Requiere el manejo de gastronor de 10-20 kg	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS
8.00-11.30h	Corte: Las ensaladas requieren la cocción y/o corte de algunos alimentos (huevos, jamón york...) principalmente a cuchillo. El cocinero también corta otros alimentos que tiene que agregar a comidas como ajos, calabazas	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco(2).	El corte de productos grandes puede requerir la elevación del brazo por encima del nivel del hombro en flexión	El corte de productos grandes puede requerir la elevación del brazo por encima del nivel del hombro en flexión	No puede manejar cargas ni puntual ni continuamente No puede hacer esfuerzos con MMSS