

Riesgos en el puesto de caja

El puesto de caja en supermercados e hipermercados constituye una de las ocupaciones en dichos centros de trabajo que mayor riesgo puede conllevar a la hora de sufrir un trastorno músculo-esquelético. Un diseño ergonómico adecuado del puesto, junto con una buena organización del trabajo, unas condiciones termohigrométricas y de iluminación idóneas y la correcta evaluación de la carga física y mental que deben soportar las cajeras y cajeros, se presentan como aspectos imprescindibles que se deben tener en cuenta a la hora de implantar las medidas preventivas necesarias para preservar la salud y el bienestar de dichos trabajadores.

Entre los factores relacionados con la carga física en estos puestos, destacan la alta repetitividad de movimientos y el ritmo de trabajo que en ocasiones se debe soportar, la postura estática y el manejo de pesos que aunque individualmente no suelen ser muy grandes, acumulativamente pueden llegar a suponer un problema si no se realiza la manipulación de manera correcta y no existe la adecuada recuperación muscular durante la jornada laboral.

No resulta extraño por todo ello, que los trabajadores que ocupan dicho puesto de trabajo a menudo manifiesten sufrir molestias y trastornos musculares y en las articulaciones (manos, muñecas, brazos, hombros y cuello) y otro tipo de trastornos como dolores de cabeza, trastornos del sueño o fatiga visual.

Factores de riesgo

- **Carga estática**

Como consecuencia del trabajo estático (estar mucho tiempo de pie o sentado), y más aún si se adoptan posturas incorrectas, los nervios se contraen dificultándose el riego sanguíneo y el aporte de nutrientes y oxígeno a nuestro organismo. De esta forma se produce un exceso acumulado de residuos y ácido láctico lo cual acaba causando dolor y fatiga en diferentes partes del cuerpo. Los problemas más extendidos relacionados con este factor de riesgo suelen ser: varices en las piernas, tendinitis de muñeca y hombro y dolores de espalda y zona cervical.

- **Sobreesfuerzos y manipulación de cargas**

En ocasiones en el puesto de caja se deben manipular pesos relativamente grandes debido a la venta al público de *packs* de botellas, latas y *bricks* en supermercados, y también de la proliferación de artículos no alimentarios de mayor volumen y peso sobre todo en hipermercados, donde existe una mayor oferta de productos de ocio y consumo. La manipulación de dichas cargas al pasar por caja, y más aún realizada de manera incorrecta y en posición sentada, puede acarrear lesiones y trastornos músculo-esqueléticos directamente relacionados con dicha acción tales como: dolor de espalda, ciática, hernias o lumbalgias. De igual forma el manejo de cargas pequeñas realizado de forma prolongada y combinado con otros factores de riesgo (repetitividad, posturas forzadas) puede resultar tan perjudicial como el manejo de grandes cargas.

- **Posturas forzadas**

La ausencia de asientos o la incomodidad de los mismos, el espacio reducido o insuficiente que dificulta los movimientos, la



altura inadecuada del plano de trabajo, la inexistencia o el deficiente mantenimiento de los elementos de ayuda destinados a la manipulación de los productos en la caja (como cintas o rodillos transportadores), la incorrecta distribución de los elementos de trabajo en el puesto y una mala higiene postural por falta de formación e información, pueden ser la causa de que este factor de riesgo tenga importantes consecuencias para la salud de los trabajadores. Las extensiones, flexiones y rotaciones excesivas y continuas en las articulaciones por la ejecución de posturas forzadas puede dar lugar a lesiones por sobrecarga física.

- **Movimientos repetidos**

La realización de movimientos rápidos de forma repetida es una acción habitual en los puestos de caja, más aún con la generalización del uso del scanner en las cajas de cobro. Los problemas que puede acarrear este factor de riesgo se ven agravados si la organización del trabajo impide o limita la rotación de puestos o el establecimiento de pausas adecuadas para la recuperación de los grupos musculares implicados en la acción, pudiendo llegar a aparecer trastornos en hombros, brazos, muñecas y manos directamente relacionados con este tipo de movimientos.

Otros riesgos

No podemos dejar de mencionar otro tipo de riesgos que aunque no tan directa y claramente relacionados con los trastornos músculo-esqueléticos, sí pueden suponer factores que sumados a los anteriores o incluso de forma independiente lleguen a afectar al confort y/o la salud de los trabajadores dentro de un concepto amplio de ergonomía en el trabajo, entre ellos, cabe destacar:

- **Ruido**, que puede provenir del propio desarrollo del trabajo en las cajas, o del ambiente procedente de otras zonas e interferir en las comunicaciones con el cliente y el resto de personal.

- **Iluminación**, que debe ser suficiente e incidir de forma correcta para que no suponga una molestia a la hora de operar con los equipos de trabajo.

- **Disconfort térmico** debido a corrientes de aire y a la proximidad de las cajas a las puertas automáticas de entrada o a zonas refrigeradas.

- **Carga mental**, muy importante en el puesto de caja debido al trato constante con todo tipo de clientes, la monotonía y repetitividad, las exigencias temporales, la ausencia de trabajo colectivo y toda una serie de aspectos que pueden provocar una gran fatiga psicológica y que deben ser objeto de una atención específica.

Medidas preventivas

Relacionadas con la **carga estática** por permanecer durante mucho tiempo con la misma postura:

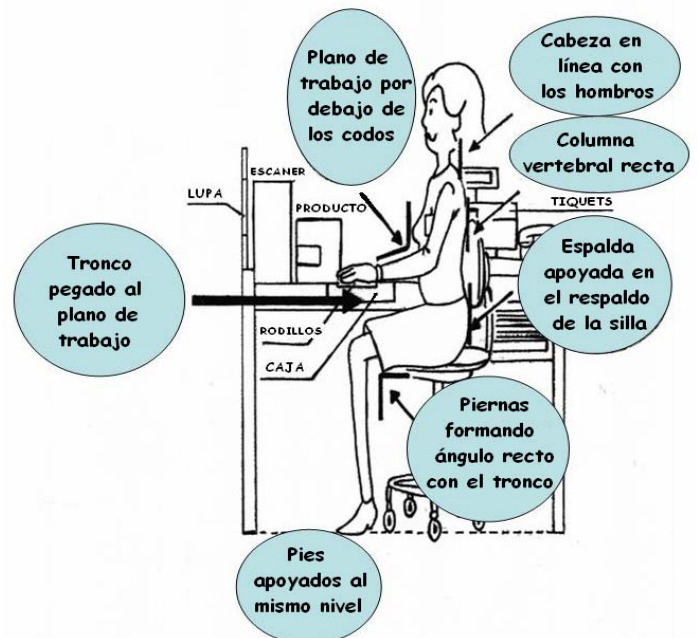
- **Alternar las posturas** de pie y sentado durante la jornada laboral. Para ello sería muy conveniente que existiera la posibilidad de apartar o retirar la silla cuando se opta por la posición de pie.
- Disponer de una **silla adecuada**. De altura y respaldo regulables, buena base y asiento cómodo y transpirable.
- Mantener una **postura corporal correcta**, con la espalda recta, procurando ocupar toda la superficie de la silla y usando reposapiés en caso de ser necesario (cuando los pies no apoyan bien en el suelo).
- **Realizar ejercicios físicos** de fortalecimiento y alivio de la tensión y rigidez de cuello, hombros y espalda.

Respecto a posibles **sobreesfuerzos y manipulación de cargas**:

- **Teclear los códigos de los productos más pesados** para evitar así su manipulación al tratar de escanearlos.
- Evitar en todo caso manipular **pesos por encima de los máximos recomendados** (15 kg para posición de pie y 5 kg para posición sentada).
- **No realizar torsiones** (giros de tronco) en la manipulación de los productos en caja.
- **Utilizar correctamente las cintas transportadoras**, permitiendo así coger y levantar los productos lo más cerca posible del cuerpo.
- Procurar un buen mantenimiento y limpieza de las **líneas de rodillos**, para que giren bien y se evite la pérdida de su funcionalidad.
- Recordar y aplicar en todo caso los **principios básicos de la manipulación manual de cargas** (Ver Ficha divulgativa FD-03/2009 "Manipulación manual de cargas").

Para prevenir los riesgos relacionados con las **posturas forzadas**:

- Los elementos de trabajo y los productos que se manejen con más frecuencia deben estar situados **lo más cerca posible del cuerpo al ser manipulados**, de este modo se evitará estirar el cuerpo o los brazos en exceso.
- **Las pantallas o visores** que deban ser supervisados estarán colocados de manera que puedan ser vistos sin ningún tipo de esfuerzo, evitando la torsión, inclinación o extensión del cuello.
- **Antes de comenzar a trabajar** se debe ajustar la silla y la distancia a la caja registradora. El asiento debe colocarse adecuadamente para facilitar que los movimientos se realicen sin forzar las posturas.
- **Evitar torsiones y giros bruscos del tronco**. Mover en todo caso el cuerpo en bloque, dando pasos cortos si se está de pie o girando la silla antes que realizar una torsión del tronco.



Dibujo: Manual de prevención de riesgos laborales (Puestos de cajas). Grupocarrefour.

- **La altura del plano de trabajo** debe ser adecuada. Estando de pie dicha altura debería estar entre los 85-90 cm para las mujeres y los 90-95 cm para los hombres.
- **La anchura y profundidad** de espacio para las piernas y pies en el puesto de caja debe permitir al trabajador moverse sin estrecheces tanto de pie como sentado, disponiendo igualmente de espacio libre posterior para levantarse cómodamente.

En relación con los **movimientos repetitivos** en el puesto de caja:

- **Establecer medidas organizativas** que permitan la rotación con otros puestos que no impliquen la realización de movimientos repetitivos.
- Establecer **pausas o períodos de recuperación muscular** suficientes. Se recomienda 10 minutos de trabajo no repetitivo por cada hora en el puesto.

Evitando la fatiga postural

En muchas ocasiones los malos hábitos adquiridos contribuyen a la fatiga postural. En el puesto de caja **en posición sentada de debe evitar**:

- Sentarse en el borde de la silla o en mitad del asiento inclinando el cuerpo hacia delante.
- Cruzar las piernas.
- No tener los pies bien apoyados.
- Manipular artículos pesados o voluminosos.

Estando de pie se debe:

- Mantener la columna vertebral recta.
- Permanecer con el tronco pegado al plano de trabajo para manipular los artículos en zonas de alcance adecuadas.
- Cambiar con frecuencia la postura para no descargar el peso siempre sobre la misma pierna.

Con respecto a **las manos** la postura que debe mantenerse debería ser la neutra, evitando flexiones y extensiones pronunciadas de la muñeca, así como giros y desviaciones innecesarias.