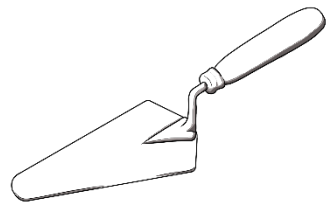


FICHA PARA SELECCIÓN Y COMPRA:

BUENA PRÁCTICA PARA LA SELECCIÓN Y COMPRA.

| | |
|--|--|
| Nombre común | Paleta |
| Aspectos a tener en cuenta para la selección y compra con criterios ergonómicos de género | <p>Antes de seleccionar una paleta, es necesario revisar y analizar el:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso. • Superficie, material, forma, longitud, diámetro, terminación y ángulo del mango. • Peso. • Mano de uso y características antropométricas de la persona usuaria. |
| Descripción y uso principal | <p>Herramienta manual de diseño sencillo que consta de un mango, generalmente de madera, y una lámina de forma más o menos triangular unida al mango mediante una extensión metálica.</p>  <p>En paredes de ladrillo, por ejemplo, se toma la pasta (cemento) con la paleta y se coloca con la propia paleta la pasta sobre el ladrillo, se distribuye y se coloca el ladrillo en la pared.</p> |
| Postura de trabajo | <p>La postura de trabajo adoptada variará principalmente en función de la altura de trabajo. Al utilizarla en alturas bajas cercanas al suelo, puede ser necesario trabajar en cuclillas, con el tronco y cuello flexionados, y al utilizarla en alturas más altas, puede ser necesario elevar los brazos por encima de la altura de los hombros y extender el cuello.</p> <p>Un mal manejo de la paleta puede suponer la adopción de posturas forzadas de dedos y muñeca.</p> |
| Forma de uso | <p>Tipo de agarre: de potencia.</p> <p>El agarre se realiza con toda la mano, sosteniendo el mango entre los dedos y la palma con el pulgar cerrando el agarre.</p> |

| | |
|---|---|
| | Tipo de empuñadura: simple |
| Problemas ergonómicos asociados a una mala adecuación a la población trabajadora | <ul style="list-style-type: none"> • Unas dimensiones inadecuadas (diámetro, longitud del mango...) o un peso elevado pueden suponer un aumento del esfuerzo realizado. • Un diámetro reducido del mango o una forma que no se adapte al contorno de la mano, puede generar presiones localizadas en la zona de contacto durante el uso de la paleta, pudiéndose producir lesiones. • Una mala adecuación y una inadecuada orientación del mango puede provocar la necesidad de mantener posturas de muñeca alejadas de la neutra, suponiendo la compresión del túnel carpiano, lo que puede provocar dolor en la articulación de la muñeca e incluso pérdida de la sensibilidad. |
| Recomendación de uso: | <ul style="list-style-type: none"> - Durante el uso de la paleta, intentar cambiar la postura de trabajo. - Realizar pausas cortas y frecuentes, alternando tareas. - Los ladrillos deberían cortarse con una herramienta especialmente diseñada para este fin, no con la paleta. - Si se utilizan guantes, considerar el cambio en las dimensiones efectivas de la mano y que su uso disminuye la sensibilidad táctil, pudiendo suponer un aumento de la fuerza de agarre para aumentar la sensación de control de la paleta. - Si se debe trabajar a ras de suelo o cerca, buscar una superficie donde sentarse (un taburete o cubo protegido con almohadilla) para así mejorar la flexión de la espalda y la posición de los brazos. De rodillas o de cuclillas, utilizar rodilleras acolchadas, cuñas o almohadillas para las piernas. - Al trabajar a ras de suelo, alternar las posturas de rodillas, cuclillas, con la espalda flexionada, etc., cambiándolas frecuentemente. - Si se debe trabajar en zonas altas, utilizar una escalera, escalón o plataforma, para evitar levantar los brazos. |



Indicaciones para la comprobación de que el producto cumple con las necesidades de la población trabajadora: Lista de verificación

Cualquier ítem marcado como No indica una posible falta de adecuación. Además, tener en cuenta toda la normativa aplicable.

| ÍTEM | SÍ | NO | ASPECTOS A CONSIDERAR |
|--|----|----|---|
| ¿Se ha seleccionado la paleta en función de la tarea a realizar? | | | No debe suponer una elevada carga física en la zona de la muñeca. |
| ¿La superficie del mango es antideslizante? | | | No debe producir presiones en la palma de la mano y los dedos |
| ¿El material del mango es ligeramente compresible? | | | Con ello se mejora la distribución de presiones, mejora la fricción y se amortiguan las vibraciones |
| ¿Se ha evitado que el mango disponga de alojamientos para los dedos? | | | El arco transversal en las mujeres es generalmente menor que en los hombres. Una forma ligeramente curvada o cónica facilita mejor el agarre. |
| ¿La longitud del mango es de, al menos 120 mm? (145 mm si se manipula con guantes). | | | Lo ideal sería contar con un mango de longitud regulable para que la persona que la usa pueda ajustarla a sus condiciones y necesidades particulares. |
| Al realizar el agarre, ¿el dedo índice y el pulgar están montados al menos 10 mm? | | | Las mujeres tienen generalmente los dedos más cortos que los hombres |
| ¿Los extremos del mango están redondeados? | | | Se debe evitar que provoquen presiones localizadas en la palma. Y surcos profundos |
| Al trabajar con la paleta, ¿es posible mantener la muñeca en posición neutra? | | | Los diseños de mango ligeramente curvados ayudan a disminuir la probabilidad de lesiones. |
| ¿La orientación del mango es adecuada para la tarea que se realiza con la paleta? | | | Los diseños de mango ligeramente curvados ayudan a disminuir la probabilidad de lesiones. |
| ¿La dimensión de la lámina es de 46 x 40 cm si quien la usa tiene mayor altura y corpulencia o de 42x37 cm si quien la usa tiene menor estatura y corpulencia? | | | Para personas de menor estatura y corpulencia, como es el caso general de las mujeres, se recomienda una lámina menor. |
| ¿La pala permite su uso tanto por personas diestras como zurdas? | | | La persona que va a utilizarla debe poder utilizarla con la mano dominante y con la otra para descansar. |
| ¿Se comprueba que la paleta se encuentre en buen estado antes de su uso? | | | Nada más detectar anomalías, hay que desecharla, evitando reforzarlos con cuerdas o alambre |
| ¿Se ha formado a quien va a utilizar la pala en los riesgos asociados a su uso y en su correcto manejo? | | | Quien la utilice debe recibir formación en los riesgos generales asociados a su uso, en aspectos ergonómicos de su manejo y en buenas prácticas posturales, contando con formación práctica que permita, a través de ejemplos reales, aprender las posturas de trabajo a evitar y la forma de trabajar correctamente. |

Proyecto LABO_GENERO: Diseño de producto laboral con criterio de género. Proyecto (IMDEEA/2022/23) financiado por el programa 2022 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) dirigida a centros tecnológicos de la Comunitat Valenciana para el desarrollo de proyectos de I+D de carácter no económico realizados en colaboración con empresas, cofinanciado por la Unión Europea

Bibliografía y documentación consultada

- Carmona A., (2003). Aspectos antropométricos de la población laboral española aplicada al diseño industrial, Madrid, INSHT.
- Corlett, Esmond Nigel; Clark, Thomas Stephen. (1985). The ergonomics of workspaces and machines: a design manual Edition: 2nd ed. Taylor & Francis City: London, Bristol, PA. ISBN: 9781315272740.
- IBV (2008). Guía de verificación ergonómica de Máquinas y Herramientas empleadas en el sector de la construcción. Instituto de Biomecánica de Valencia.
- IBV (2007) Antropometría de la población femenina en España. Instituto de Biomecánica de Valencia.
- IBV y Fundación CEMA (2019). Guía para la selección ergonómica de herramientas manuales sector cemento. Instituto de Biomecánica de Valencia.
- INSHT (2006). Documento Divulgativo DD.038. Ergonomía fácil: Guía para la selección de herramientas manuales. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. ISBN: 84-7425-718-2 INSHT (2016). Herramientas manuales: criterios ergonómicos y de seguridad para su selección. Ministerio de Empleo y Seguridad Social. NIPO (en línea): 272-16-056-0
- R. Albiñana et al. (2016). Prevención de riesgos ergonómicos en el sector limpieza. Consejera de Economía, Empleo y Hacienda, Comunidad de Madrid.
- Wang, C. Y., & Cai, D. C. (2017). Hand tool handle design based on hand measurements. In MATEC web of conferences (Vol. 119, p. 01044). EDP Sciences.

Participantes en el proyecto



Proyecto LABO_GENERO: *Diseño de producto laboral con criterio de género. Proyecto (IMDEEA/2022/23) financiado por el programa 2022 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) dirigida a centros tecnológicos de la Comunitat Valenciana para el desarrollo de proyectos de I+D de carácter no económico realizados en colaboración con empresas, cofinanciado por la Unión Europea*