

OBRADOR DE PANADERÍA: PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS Y ELABORACIÓN DE MASAS



INTRODUCCIÓN

El trabajo en panaderías y pastelerías implica **altas exigencias físicas**: manipulación de cargas, posturas mantenidas y movimientos repetitivos que, con el tiempo, pueden provocar **molestias y trastornos musculoesqueléticos** en espalda, cuello, hombros y brazos. Aplicar criterios de ergonomía permite **reducir el esfuerzo**, prevenir lesiones y mejorar el bienestar y la eficiencia en el obrador.

El objetivo de este tríptico es **identificar los principales riesgos ergonómicos** asociados a la **preparación de materias primas y la elaboración de masas** y proponer **recomendaciones prácticas de mejora** para trabajar de forma más cómoda, segura y sostenible.

TAREAS DE PREPARACIÓN DE MATERIAS PRIMAS Y ELABORACIÓN DE MASAS

En esta fase se preparan los ingredientes y se elaboran las masas que servirán de base para el resto del proceso.



Incluye:

- Manipular y levantar **sacos de harina**
- Medir y pesar ingredientes
- Verter ingredientes en recipientes/cubas
- Mezclar y amasar (manual o con maquinaria)
- Trasladar materias primas y utensilios

PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Sobresfuerzos por cargas pesadas

- Uno de los riesgos más importantes es la **manipulación manual de cargas pesadas**, especialmente sacos de harina que pueden alcanzar **25 kg**. Este tipo de manipulación suele realizarse en condiciones desfavorables: cargas colocadas **muy bajas o muy altas**, falta de espacio, agarres difíciles o necesidad de girar el tronco, lo que incrementa la carga sobre la espalda.



Operaciones en alturas inadecuadas

- La **altura inadecuada de recipientes y maquinaria** (balanzas, cubas, mezcladoras, amasadoras) puede obligar a trabajar con **brazos elevados**, flexión del cuello o posturas incómodas del tronco, aumentando la fatiga en hombros y zona cervical.



PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Alcances alejados

- En las operaciones de **amasado y manipulación manual**, una estación de trabajo mal ajustada (cintas, soportes o mesas auxiliares demasiado bajas o altas) favorece la **flexión de tronco y cuello**, así como alcances alejados que obligan a girar el cuerpo o trabajar en una postura inestable.



RECOMENDACIONES

Manipulación de cargas:

- Siempre que sea posible, **fraccionar cargas** y evitar levantar pesos innecesarios.
- Colocar los materiales pesados en una zona accesible, idealmente **entre la altura de los nudillos y los codos**.
- Utilizar **ayudas mecánicas** (carros, plataformas con ruedas, mesas elevadoras) para transportar y acceder al contenido de los sacos.



- Reducir la manipulación manual al mínimo: mover el saco solo lo imprescindible (por ejemplo, del almacén al carro).
- Si el peso o el volumen lo requieren, **manipular entre dos personas**.



- Aplicar técnicas seguras: espalda alineada, rodillas flexionadas y carga cerca del cuerpo.

RECOMENDACIONES

Medición, mezcla y amasado:

- Usar mesas auxiliares móviles con freno para acercar ingredientes sin cargar peso.
- Priorizar maquinaria con elementos ajustables (por ejemplo, cubas inclinables o regulables en altura).



- Asegurar el mantenimiento del equipo (un mal funcionamiento obliga a hacer más fuerza).
- Ajustar la altura de trabajo: en tareas ligeras, suele ser adecuada una altura aproximada de **85-95 cm** (ligeramente por debajo del codo).



Además: Para reducir la carga física y prevenir lesiones, es clave **organizar el trabajo para repartir el esfuerzo**. Se recomienda alternar tareas a lo largo de la jornada, realizar pausas breves y aplicar **ergonomía activa** (calentamiento y estiramientos sencillos) para evitar la acumulación de fatiga.