

OBRADOR DE PANADERÍA: FORMADO Y MOLDEADO



INTRODUCCIÓN

El trabajo en panaderías y pastelerías implica **altas exigencias físicas**.

En las tareas de formado y moldeado es habitual trabajar durante largos periodos de pie, realizar movimientos repetitivos con las manos y mantener posturas exigentes en la mesa de trabajo. Estos factores pueden aumentar la fatiga y el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, especialmente en **espalda, cuello, hombros, muñecas y piernas**. Una buena ergonomía ayuda a **adaptar el puesto y la forma de trabajar** para reducir la carga física y mejorar la calidad del trabajo.

El objetivo de este tríptico es **describir los principales riesgos ergonómicos** en la tarea de **formado y moldeado** y ofrecer **medidas concretas** para minimizar esfuerzos, evitar posturas forzadas y prevenir la fatiga.

TAREAS DE FORMADO Y MODELADO

En esta etapa se da forma al producto y se prepara para su procesado.



Incluye:

- Dar forma a las piezas de pan, bollería o repostería (Acciones manuales sobre superficie de trabajo): Amasado manual, Formado, estirado y laminado de masas.
- Colocar piezas en bandejas.
- Colocar bandejas en carros.

PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Bipedestación prolongada

- En el formado y moldeado es habitual permanecer muchas horas de pie, lo que genera **fatiga acumulada en piernas y espalda**. Esta carga aumenta si la postura es estática o si el trabajador mantiene el peso siempre sobre la misma pierna.

Mesa demasiado alta o baja

- Otro riesgo clave es trabajar en mesas con **altura inadecuada**. Si la mesa es demasiado baja, se produce flexión de cuello y tronco; si es demasiado alta, aumentan la elevación de hombros, la flexión de brazos y las posturas forzadas de muñeca.



Alcances alejados en mesa

- También aparecen con frecuencia los alcances alejados. En mesas grandes o cuando el producto se distribuye por toda la superficie, el trabajador tiende a inclinarse o estirarse en exceso, generando sobrecarga en espalda y hombros. Lo mismo ocurre si los materiales están situados en zonas laterales o bajas, lo que provoca inclinaciones laterales y giros del cuello.



PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Repetitividad + fuerza manual

- Las tareas en la mesa incluyen a menudo **movimientos repetitivos de manos y muñecas**, a veces con fuerza elevada (por ejemplo, al estirar o moldear), lo que incrementa el riesgo de molestias en extremidades superiores.



Carga de bandejas en carros

- En la colocación de bandejas en carros, el riesgo aumenta cuando se trabaja en las zonas extremas: por encima de los hombros o por debajo de las rodillas, donde la postura es menos estable y más exigente.



RECOMENDACIONES

La reducción del riesgo en las tareas de formado y moldeado se basa en tres ideas: **variar postura**, **ajustar el puesto** y **reducir repetición/fuerza**.

Para la bipedestación prolongada:

- Alternar postura de pie con apoyos o microdescansos.
- Incorporar **reposapiés** (por ejemplo, una barra bajo la mesa) para alternar el apoyo.
- Usar **moquetas antifatiga** o superficies de apoyo para disminuir la carga en piernas.
- Valorar asientos de apoyo o soluciones de trabajo **semi-sentado** cuando la tarea lo permita.

Para mejorar el trabajo en mesa:

- Ajustar la altura de trabajo o utilizar mesas regulables.
- Mantener el trabajo dentro del área funcional: evitar profundidades excesivas y reducir la necesidad de estirarse.
- Organizar el material de uso frecuente cerca y accesible, preferiblemente en sistemas extraíbles bajo mesa o laterales.



RECOMENDACIONES

Para reducir repetitividad y fuerza:

- Rotar tareas (alternar formado repetitivo con otras operaciones).
- Introducir pausas breves y evitar ritmos excesivos sostenidos.
- Utilizar útiles que reduzcan esfuerzo: rodillos adecuados, máquinas de amasado, plantillas de corte o herramientas que faciliten el formado.
- Mantener herramientas en buen estado para no incrementar la fuerza necesaria.



Para la carga de bandejas en carros:

- Priorizar carros que reduzcan alturas extremas (evitar, si es posible, trabajar por debajo de 50 cm o por encima de 150 cm).
- Si se requiere acceder a niveles altos, usar plataforma o escalón seguro.
- En cargas de bandejas grandes y/o pesadas, realizar la carga entre dos personas
- Asegurar espacio libre para acercarse al carro y evitar torsiones.

