

OBRADOR DE PANADERÍA: HORNEADO



INTRODUCCIÓN

El trabajo en panaderías y pastelerías implica altas exigencias físicas. La fase de horneado combina manipulación de bandejas, uso de herramientas, empuje de carros y operaciones de carga y descarga que pueden implicar esfuerzos elevados y posturas forzadas. Si no se controlan, estas condiciones aumentan el riesgo de sobrecargas y lesiones, especialmente en hombros, espalda y cuello, además de incrementar la fatiga durante la jornada. La ergonomía permite mejorar el proceso mediante ajustes sencillos en la organización, el equipo y la forma de trabajo.

El objetivo de este tríptico es presentar los principales riesgos ergonómicos asociados a la tarea de horneado y proponer mejoras prácticas para reducir el esfuerzo físico y trabajar con mayor seguridad y eficacia.

TAREAS HORNEADO

La fase de horneado incluye la **alimentación del horno** y la retirada del producto una vez cocido.



- Según el tipo de horno, puede implicar colocar y retirar bandejas manualmente con pala, usar sistemas con alimentador y plataforma regulable, o introducir carros completos empujándolos hasta el interior del horno.
- También se realizan tareas de descarga y colocación del producto en recipientes, cajas o bandejas para su manipulación posterior.

PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Esfuerzo y postura forzada al cargar/descargarW

- El horneado combina esfuerzo físico y posturas forzadas, especialmente en operaciones manuales de carga y descarga. En hornos manuales, el uso de pala puede implicar brazos elevados, alcances prolongados y fuerza sostenida.



- En hornos con alimentador, el riesgo aparece cuando no se ajusta correctamente la plataforma: trabajar con la bandeja demasiado alta o demasiado baja obliga a flexionar el tronco o elevar los hombros, aumentando la carga en espalda y cuello.



PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

Empuje y arrastre de carros

- Otro riesgo importante es el empuje y arrastre de carros, que puede generar sobreesfuerzos si los carros están muy cargados, las ruedas no están en buen estado o el suelo presenta resistencia.



Descarga del producto a recipientes mal ubicados

- Al manipular bandejas en carros, vuelven a aparecer posturas forzadas en los niveles extremos (muy altos o muy bajos).
- Y durante la retirada del producto, si los recipientes de destino están mal ubicados (por ejemplo, en el suelo), se incrementa la flexión de tronco y cuello.



RECOMENDACIONES

Para reducir la carga física en horneado, las medidas deben centrarse en **optimizar la herramienta, ajustar alturas y facilitar el movimiento.**

En la alimentación y operación del horno:

- Usar palas con diseño ergonómico: más ligeras y con mangos adecuados.



- Priorizar hornos con alimentación automática o semiautomática cuando sea viable.



- En hornos con alimentador: formar al personal en el uso correcto del alimentador, especialmente en el ajuste de la altura de la plataforma según la tarea (carga, marcado, descarga) para mantener buenas posturas.



RECOMENDACIONES

En la manipulación de bandejas y carros:

- Evitar trabajar en niveles extremos del carro y utilizar preferentemente los niveles intermedios.
- Disponer de escalón seguro para niveles altos cuando sea necesario.
- Garantizar espacio libre alrededor del carro para acercarse sin giros forzados.

Para empuje/arrastre de carros:

- Asegurar asideros adecuados y buena altura de empuje.
- Mantener ruedas y rodamientos en buen estado.
- Mantener rutas despejadas y suelos limpios para reducir resistencia.



En la retirada del producto:

- Colocar recipientes y cestas sobre soportes que permitan trabajar a una altura cómoda, evitando dejar cargas en el suelo.

