



folla de prevención

María García Díaz

Técnica superior en Prevención de Riscos Laborais
Enfermeira especialista en Enfermaría do Traballo

Edita: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Coordinación e maquetación: Alberto Conde Bóveda

Edición: xuño 2015 ISSN: 2254-9102

PREVENCIÓN DOS RISCOS LIGADOS AOS POSTOS DE TRABALLO EN PEIXARÍAS



INTRODUCCIÓN

Nos departamentos de peixaría dos supermercados preséntanse unhas condicións de traballo, que nalgúns casos, poden ser orixe de riscos para a saúde dos traballadores, entre eles poderíamos citar:

Riscos físicos: ruído, tensión térmica, iluminación.

Riscos químicos: por manipulación de produtos químicos (limpeza e desinfección das instalacións e utensilios de peixaría).

Riscos biolóxicos: pola manipulación de restos orgánicos (espiñas de peixes e crustáceos, vísceras, animais mortos e acumulacións de auga).

Riscos ergonómicos: polo manexo manual de cargas, realización de movementos repetitivos, posturas forzadas e bipedestación prolongada.

Riscos psicosociais: traballo a quendas, ritmo de traballo e carga mental.

Todos estes riscos poden ser causa de dano na saúde destes traballadores.

Será moi importante realizar cantas actividades sexan necesarias para que o desenvolvemento da actividade produtiva non represente un risco para a seguridade e saúde dos traballadores, articulándose e desenvolvéndose estas actividades conforme co plan de prevención, a avaliación dos riscos, a planificación da acción preventiva, a vixilancia da saúde, o desenvolvemento da información e a formación dos traballadores e a entrega de EPI, entre outras.

A prevención de riscos laborais no noso país atópase regulada, basicamente, pola Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais e os seus regulamentos complementarios e de desenvolvemento, de entre os que destaca pola súa importancia para os efectos da organización e xestión preventiva na empresa o Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, que aproba o Regulamento dos servizos de prevención.

Esta lei constitúe o marco básico no cal se desenvolve a prevención en España, establecendo un réxime de responsabilidades e obrigacións tanto das empresas como dos traballadores así como das distintas administracións públicas.

Polo que respecta ás empresas, están obrigadas a desenvolver as actividades preventivas acolléndose a algunha das modalidades de organización específica que se lles brindan, en función das súas particulares características (tamaño, perigo da actividade desenvolvida, etc.)

No caso dos supermercados adoitan ter un servizo de prevención propio coa vixilancia da saúde contratada cunha mutua, é dicir, modalidade mixta.

Os regulamentos derivados ou complementarios á lei regularán aspectos particulares ou máis concretos do ámbito preventivo, entre os que se atopan, ademais dos anteriores, os seguintes: lugares de traballo, equipos de traballo, sinalización, manipulación manual de cargas, risco eléctrico, equipos de protección individual, etc.

Os convenios colectivos poden e deben desempeñar un papel importante nas condicións de traballo para os efectos preventivos.

DESCRIPCIÓN DO POSTO DE TRABAJO

Peixeiro/a: realiza as tarefas de recepción e manipulación dos distintos peixes, produtos derivados da pesca e a acuicultura, mariscos frescos e conxelados, facendo uso da maquinaria correspondente, así como

proceder á súa presentación e conservación para a súa posterior comercialización.

Desenvolve as súas actividades en peixarías de pequeno tamaño, sendo traballadores autónomos ou por conta allea en supermercados e grandes áreas.

DEREITOS E OBRIGACIÓNS DO TRABALLADOR

A Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, ten como máximo obxectivo a protección dos traballadores para evitar que sufran danos, preservando a súa seguridade e a súa saúde durante a execución do seu traballo. Do mesmo xeito que concede determinados dereitos para asegurar a súa seguridade e saúde no traballo, tamén lles impón determinadas responsabilidades con ese mesmo fin.

DEREITOS

- Recibir unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde.
- Recibir formación e información en materia preventiva: sobre os riscos existentes, as medidas de protección aplicables e as medidas de emerxencia adoptadas.
- Consulta e participación nas cuestións de seguridade e saúde.
- No caso en que apareza un risco grave ou inminente ser informado sobre o el e as instrucións para seguir.
- A vixilancia da saúde realizarase en función dos riscos aos que estea exposto cada traballador co fin de poder actuar eficazmente e identificar os problemas de saúde e avaliar as intervencións preventivas que hai que realizar.
- Protección da maternidade, os menores e os traballadores especialmente sensibles.
- Dispoñer de equipos de protección individual adecuados e seguros.

OBRIGACIÓNS

- Velar pola súa propia seguridade e saúde e tamén pola dos seus compañeiros, mediante cumprimento das medidas de prevención e normas de traballo establecidas.
- Usar e conservar adecuadamente os equipos de traballo e de protección individual.
- Usar adecuadamente as máquinas, ferramentas e materiais.
- Informar de inmediato sobre situacións que entrañen riscos.
- Non modificar nin anular os dispositivos de seguridade.

PERSOAL DE PEIXARÍA

Un dos postos de traballo que conta con máis clientela dentro dun hipermercado é a zona de peixaría. Nesta sección existen riscos específicos derivados da manipulación do produto co que se traballa.

Como base negativa en materia de prevención de riscos laborais na peixaría podemos atoparnos con tres puntos importantes:

- Os traballos en condicións ambientais adversas, debido ás cámaras frigoríficas.
- A exposición a contaminantes biolóxicos dos produtos do mar, que poden sufrir os devanditos traballadores á hora de realizar as súas tarefas.
- Cortes coas ferramentas de traballo, atención constante, sobreesforzos, posturas forzadas, manipulación de cargas, movementos repetidos, caídas ou esvaróns no lugar de traballo, ritmos de traballo alto, lesións musculoesqueléticas, tensións, traballo a quendas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA O PERSONAL DE PEIXARÍA

LUGAR DE TRABALLO

De acordo co establecido no Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo, conclúe que:

- As zonas de paso dos lugares de traballo han de estar libres de obstáculos.
- Os traballadores/as da peixaría deberán vixiar que non existan cables eléctricos no chan que poidan provocar unha caída.
- Cando exista algún tipo de derramamento no chan do lugar de traballo debido ás tarefas que realizan, limparase o máis rápido posible.
- Pola súa vez, vixiarase que non exista ningunha irregularidade no chan que poida orixinar caídas, como baldosas soltas ou rotas, etc.
- Se os chans están en condicións esvaradías, por exemplo, chans recentemente fregados, deberá



sinalizarse debidamente para evitar caídas innecesarias (Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización, seguridade e saúde no traballo).

PREPARACIÓN DO PRODUTO. FERRAMENTAS MANUAIS

- Á hora de escoller o utensilio de corte, o traballador/a terá en conta o material para cortar e o fino e delicado do corte, sabendo que para cortes bastos utilizará follas grosas e para cortes finos follas delgadas de bo fío.
- Os devanditos coitelos non deben ser transportados sen que dispoñan dos seus respectivos estoxos ou fundas para protexer os traballadores de cortes indeseados.
- Os coitelos non deben deixarse abandonados en lugares onde poida cravarllos calquera traballador, ao caer ou tropezar, gardándose no lugar adecuado e destinado para iso coas súas follas debidamente protexidas.



- Os traballadores/as da peixaría utilizarán coitelos provistos dalgunha moldura no seu mango que impida que a man se desprace cara á folla de corte.
- Deberanse afiar de forma periódica xa que aqueles coitelos ou utensilios de corte que non estean correctamente afiados requiren por parte do traballador un maior esforzo á hora de realizar a súa tarefa.
- Non se empregarán coitelos que teñan os mangos estelados, regañados ou en mal estado, nin os que teñan a folla de corte deteriorada.
- Todas estas medidas teraan en conta con calquera dos utensilios de corte que utilice: tesoiras, coitela, etc.

LAVADO E EVISCERACIÓN DO PEIXE

- O traballador/ra deberá utilizar de forma correcta e adecuada os coitelos para descabezar e eviscerar o peixe, evitando así lesións por cortes nas mans ou no corpo.



- Os labores que se realicen na peixaría executaranse sen prásas, evitando así posibles accidentes.
- Os traballadores/as da peixaría recibirán toda a formación e información necesaria e adecuada de como descabezar e eviscerar os produtos do mar así como de todos os riscos inherentes ao seu labor e as medidas preventivas que hai que adoptar para que non ocorran accidentes indesexados.
- Se os traballadores/as sofren punzadas ou cortaduras producidas por apéndices, espiñas, dentaduras de peixe ou cos propios utensilios de corte, deberán deixar sangrar e limparse inmediatamente.
- En canto ás máquinas utilizadas para o lavado dos produtos do mar, estas montaranse e desmontarán con moito coidado, fixándose da forma máis segura.
- Os traballadores/as utilizarán lentes ou pantallas de seguridade para evitar lesións nos ollos orixinadas por salpicaduras de sangue, proxeccións de escamas, etc.

CONXELACIÓN E ACONDICIONAMENTO DO PEIXE

- O traballador/a da peixaría permanecerá nas cámaras frigoríficas ou as adegas só o tempo necesario e imprescindible.
- En canto ás cámaras frigoríficas e adegas, debido ás baixas temperaturas (refrixerado: 4º-8º C; conxelado: -18º C e ultracongelado: -20º C), os traballa-

dores/as poden sufrir queimaduras, en especial na xema dos dedos; para evitalo os traballadores/as utilizarán luvas de protección adecuadas e roupa de abrigo.



- Un importante problema no sector da peixaría preséntao o manexo do xeo, xa que se mobilizan cantidades importantes que se colocarán debidamente alisadas no mostrador-expositor para a correcta conservación do produto. Para iso o traballador debe adoptar posturas adecuadas, tanto no manexo como no seu transporte, para evitar lesións indesexadas.



MEDIDAS SANITARIAS PARA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- O traballador/a manterá unha hixiene persoal adecuada, tendo as mans moi limpas.
- Non se poderá fumar en ningún momento.
- Cando os traballadores/as da peixaría sufran picadas ou cortes causados polas espiñas do peixe deberán tratarllos de forma inmediata, xa que poden producir feridas dolorosas e difíciles de curar.
- Se o traballador/a ten algunha ferida ou corte nas mans, empregará unha protección adecuada.
- Utilizará roupa adecuada, sempre limpa e empregando un gorro para manter o pelo recolleito.
- Á hora de manipular o peixe fresco e os bloques de peixe conxelado, tamén deberá utilizar luvas de seguridade para evitar picadas nas mans debido ás espiñas ou bordos cortantes.
- Á hora de amorear as caixas e bandexas de peixe, o traballador/a farao tendo en conta a súa correcta colocación de forma que o peso estea convenientemente repartido.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) Normativa técnica

Os traballadores da peixaría deberán utilizar unha serie de equipos de protección individual (EPI). Estes están sometidos a un “dobre marco normativo”: desde a óptica da seguridade e saúde no traballo, o Real decreto 773/1997, do 30 de maio, establece as disposicións mínimas para garantir unha protección adecuada do traballador/a durante a súa utilización, e desde o punto de vista da seguridade do produto, o Real decreto 1407/1992, do 20 de novembro, que establece os requisitos que deben cumprir os EPI, desde o seu deseño e fabricación ata a súa comercialización, co fin de garantir a saúde e seguridade dos usuarios.

Guía técnica do INSHT relativa á utilización de EPI.

Directiva 89/656/CEE do Consello relativa á utilización de equipos de protección individual

- Os equipos de protección individual e o vestiario dos traballadores non debe ser un impedimento para a realización das tarefas e a adopción de posturas correctas. Estes han de ser cómodos, usando o talle correcto, apropiados e adaptados ao seu corpo mediante os sistemas de axuste necesarios.
- Os equipos de protección individual debe dispoñer da “marcación CE”.
- A utilización, almacenamento, limpeza e desinfección destes equipos de protección deberá exe-

cutarse de acordo coas instrucións ofrecidas polo fabricante.

- Cando se finalice a xornada de traballo os equipos de protección individual gardaranse no lugar adecuado e destinado para iso.
- O traballador/a deberá informar de forma inmediata de calquera tipo de deterioración, anomalía ou dano que poida ter o equipo de protección individual.

EPI

Mans:

- Luvas protectoras anticortes e luvas de malla
- Luvas de nitrilo
- Luvas protectoras de frío

Corpo:

- Mandil de peixaría
- Manguitos de plástico
- Abrigo térmico
- Chaleco isotérmico

Pés:

- Calzado antidescorregadizo.



FORMACIÓN

- Os traballadores/as da peixaría, ao tratar con alimentos na súa actividade laboral, han de dispoñer do carné de manipulador de alimentos (Real decreto 202/2000, do 11 de febreiro, polo que se establecen as normas relativas aos manipuladores de alimentos).
- O traballador/a deberá recibir a formación e información necesaria e adecuada para coñecer todas as

máquinas e instalacións e seguir de forma estrita todas as normas establecidas sobre o funcionamento, a seguridade, o mantemento, a reparación e a verificación dos mesmos segundo disposto no manual da fabricante

- Formación e información sobre os riscos relacionados coas posturas forzadas, movementos repetitivos e manipulación manual de cargas.

RISCOS MÁIS COMÚNS QUE PODEN AFECTAR OS TRABALLADORES DE PEIXARÍA

RISCOS ERGONÓMICOS

- Posturas forzadas
- Sobreesforzos
- Movementos repetitivos
- Manipulación manual de cargas (colocación de xeo no expositor)
- Cansanzo físico
- Lesións musculoesqueléticas
- Cortes coas ferramentas de traballo
- Malas condicións térmicas

RISCOS PSICOSOCIAIS

- Carga de traballo
- Ritmo de traballo alto (horario e temporada)
- Falta de persoal
- Falta de descansos
- Traballo a quendas
- Fatiga psíquica
- Estrés
- Risco específico de xénero

RISCOS BIOLÓXICOS

- Exposición a contaminantes biolóxicos

ENFERMIDADES PROFESIONAIS

O Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da Seguridade Social e establece criterios para a súa notificación e rexistro, inclúe unha lista de enfermidades recoñecidas como profesionais e os traballos e substancias que expoñen ao risco de contraelas.

O Real decreto legislativo 1/1994, do 20 de xuño, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral da seguridade social define a enfermidade profesional nos seguintes termos: *"Entenderase por enfermidade profesional a contraída como consecuencia do traballo executado por conta allea nas actividades que se especifiquen no cadro que se aprobe polas disposicións de aplicación e desenvolvemento desta lei, e que estea provocada pola acción dos elementos e substancias que no devandito cadro se indiquen para cada enfermidade profesional"*.

Se un/unha traballador/a sofre unha enfermidade que figura na lista e a súa actividade profesional o pon en contacto co axente nocivo xerador da enfermidade, tal e como se describe na lista, recoñéceselle como enfermidade profesional e ten dereito ás prestacións correspondentes, pero sobre todo, e o máis importante, é que se fomenta a prevención nas empresas, xa que unha vez declarada a enfermidade profesional, se deben investigar as súas causas, recoñecer os riscos no posto de traballo, identificalas nas avaliacións de risco, e por tanto, adoptar as medidas preventivas.

Moitas enfermidades relacionadas co traballo non están incluídas nesta listaxe, entre outras causas, porque moitas alteracións da saúde son de tipo inespecífico.

O dereito a prestacións neste caso, require que o traballador probe que a doenza que sofre está causada polo traballo, entón aceptaríase como accidente de traballo (LGSS, apartado e do artigo 115).

ENFERMIDADES PROFESIONAIS MÁIS COMÚNS NA SECCIÓN DE PEIXARÍA

Estas seccións presentan unhas condicións de traballo específicas que nalgúns casos poden ser orixe de riscos para a saúde dos traballadores/as. Factores como o manexo manual de cargas ao montar a sección, realización de movementos rápidos e repetidos, utilización de máquinas de corte, utilización de coitelos fileteando e sacando espiñas aos peixes, cambios bruscos de temperatura ao entrar nas cámaras ou ao traballar con xeo e posturas forzadas como a bipedestación prolongada, poden afectar a saúde de todos eles.

Estes factores de riscos teñen na maioría dos casos a súa orixe na organización do traballo, de aí a importancia da prevención.

As lesións adoitan ser xeralmente de aparición lenta e aparentemente inofensivas polo que se adoitan ignorar os síntomas ata que se fan crónicas e aparece o dano permanente.

Síntomas máis comúns: dor, debilidade, rixidez, sensibilidade, inchazón, ardor, formigo, adormecemento, torpeza ou dificultade para moverse. Ao principio as molestias aparecen nas horas de traballo, ao descansar desaparecen, non se reduce o rendemento no traballo, isto pode durar semanas e mesmo meses, pero chega o momento en que é irreversible e aparecen as molestias no traballo e fóra del, sobre todo pola noite, alterando o sono e diminuindo e impedindo realizar a tarefa, tendo que coller a baixa pola incapacidade de traballar.

As enfermidades profesionais máis comúns nesta sección son as seguintes:

Man e pulso:

- Síndrome do túnel carpiano: orixínase pola compresión do nervio mediano no túnel carpiano do

pulso. Os síntomas son dor, entumecemento e formigo da zona da man inervada por ese nervio, é dicir, os dedos 1º, 2º, 3º e parte do 4º, e pode chegar a producir perda de forza na musculatura da man. As causas relaciónanse cos esforzos repetidos do pulso en posturas forzadas.

Brazo e cóbado:

- Epicondilite: co desgaste ou uso excesivo os tendóns laterais do cóbado irríntanse producindo dor ao longo do brazo. As actividades que poden desencadear esta síndrome son movementos de impacto ou sacudidas, supinación ou pronación repetidas do brazo e movementos de extensión forzados do pulso.
- Epitrocleite: similar ao anterior, con afectación da cara medial do cóbado.

Ombreiro:

- Tendinite do manguito rotador: o manguito rotador fórmano catro tendóns que se unen na articulación do ombreiro. Os trastornos aparecen nos traballos onde os cóbados deben estar en posición elevada.

NORMATIVA

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais.
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos servizos de prevención.
- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo.
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo.
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas a manipulación manual de cargas que entrañen riscos en especial dorsolumbares.
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual.
- Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da seguridade social e establece criterios para a súa notificación e rexistro.
- Real decreto 202/2000, do 11 de febreiro, polo que se establecen as normas relativas aos manipuladores de alimentos.
- Directiva 89/656/CEE do Consello relativa á utilización de equipos de protección individual.
- Real decreto 1334/1999, do 31 de xullo, polo que se aproba a Norma xeral de etiquetaxe, presentación e publicidade dos produtos alimenticios.
- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos equipos de traballo.
- Real decreto 159/1995, do 3 de febreiro, polo que se modifica o Real decreto 1407/1992, do 20 de novembro, polo que se regulan as condicións para a comercialización e libre circulación intracomunitaria dous equipos de protección individual.

BIBLIOGRAFÍA

- Ocupacións. Material de orientación profesional. Dependente de peixaría. Servizo Andaluz de Emprego. Junta de Andalucía.
- Guía técnica ISSGA. Prevención riscos ergonómicos. Actividades de distribución da alimentación. Consellería de Traballo e Benestar. Xunta de Galicia 2014.
- Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á utilización dos equipos de traballo (Real decreto 1215/1997) INSHT.
- Guía de prevención de riscos psicosociais no sector do comercio polo miúdo. Observatorio permanente (UXT).
- Guía técnica do INSHT relativa á utilización de EPI.
- Guía técnica do INSHT na manipulación de cargas (Real decreto 487/1997). INSHT.
- Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á utilización dos lugares de traballo (Real decreto 487/1997) INSHT.
- Guía de boas prácticas. Prevención de riscos laborais. Sector comercio. Cepes (Extremadura).
- Avaliación das condicións de traballo en pequenas e medianas empresas. Metodoloxía práctica. INSHT.
- NTP 471: Vixilancia da saúde na normativa da prevención na normativa da prevención de riscos laborais. INSHT 1998.
- NTP 481: Orde e limpeza en lugares de traballo. INSHT 1998.

LEMBRE

- ▶ **Cando os traballadores/as da peixaría sufran picadas ou cortes causados polas espiñas do peixe deberán tratalos de forma inmediata, xa que poden producir feridas dolorosas e difíciles de curar.**
- ▶ **Á hora de manipular o peixe fresco e os bloques de peixe conxelado, tamén deberá utilizar luvas de seguridade para evitar picadas nas mans debido ás espiñas ou bordos cortantes.**
- ▶ **Á hora de amorear as caixas e bandexas de peixe, o traballador/a farao tendo en conta a súa correcta colocación de forma que o peso estea convenientemente repartido.**
- ▶ **Os traballadores/as, á hora de acceder ao interior da cámara frigorífica deberán dispoñer de pezas de abrigo adecuadas como cubrecabezas, calzado e luvas illantes e calquera tipo de protección necesaria para realizar os devanditos labores con total seguridade.**
- ▶ **Antes de usar unha máquina ou calquera utensilio de corte é de vital importancia coñecer o seu funcionamento e sistemas de seguridade e protección.**
- ▶ **Os traballadores/as deben evitar realizar movementos repetitivos e se os fan deben introducir pausas frecuentes ou alternancia de tarefas.**
- ▶ **Sobre a manipulación manual de cargas deberán efectualas con axuda mecánica, auxiliar ou ben pedindo axuda a un compañeiro.**

Nota: agradéceselles á empresa **Vegalsa-Eroski** e ao persoal do **centro EROSKI/Center Betanzos** a colaboración prestada na realización das fotografías que ilustran este documento.