

María García Díaz

Técnica superior en Prevención de Riesgos Laborales
Enfermera especialista en Enfermería del Trabajo

Edita: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Coordinación e maquetación: Alberto Conde Bóveda

Edición: junio 2015 ISSN: 2340-6674

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LIGADOS A LOS PUESTOS DE TRABAJO EN PESCADERÍAS



INTRODUCCIÓN

En los departamentos de pescadería de los supermercados se presentan unas condiciones de trabajo, que en algunos casos, pueden ser origen de riesgos para la salud de los trabajadores, entre ellos podríamos citar:

Riesgos físicos: ruido, estrés térmico, iluminación.

Riesgos químicos: por manipulación de productos químicos (limpieza y desinfección de las instalaciones y utensilios de pescadería).

Riesgos biológicos: por la manipulación de restos orgánicos (espinas de peces y crustáceos, vísceras, animales muertos y acumulaciones de agua).

Riesgos ergonómicos: por el manejo manual de cargas, realización de movimientos repetitivos, posturas forzadas y bipedestación prolongada.

Riesgos psicosociales: trabajo a turnos, ritmo de trabajo y carga mental.

Todos estos riesgos pueden ser causa de daño en la salud de estos trabajadores.

Será muy importante realizar cuantas actividades sean necesarias para que el desempeño de la actividad productiva no represente un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, articulándose y desarrollándose estas actividades entorno al plan de prevención, la evaluación de los riesgos, la planificación de la acción preventiva, la vigilancia de la salud, el desarrollo de la información y la formación de los trabajadores, entrega de EPI, entre otras.

La prevención de riesgos laborales en nuestro país se encuentra regulada, básicamente, por la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales y sus reglamentos complementarios y de desarrollo, de entre los que destaca por su importancia a efectos de la organización y gestión preventiva en la empresa el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, que aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Esta ley constituye el marco básico en el cual se desarrolla la prevención en España, estableciendo un régimen de responsabilidades y obligaciones tanto de las empresas como de los trabajadores así como de las distintas administraciones públicas.

Por lo que respecta a las empresas, están obligadas a desarrollar las actividades preventivas acogiéndose a alguna de las modalidades de organización específica que se les brindan, en función de sus particulares características (tamaño, peligrosidad de la actividad desarrollada, etc.)

En el caso de los supermercados suelen tener un servicio de prevención propio con la vigilancia de la salud contratada con una mutua, es decir, modalidad mixta.

Los reglamentos derivados o complementarios a la ley regularán aspectos particulares o más concretos del ámbito preventivo, entre los que se encuentran, además de los anteriores, los siguientes: lugares de trabajo, equipos de trabajo, señalización, manipulación manual de cargas, riesgo eléctrico, equipos de protección individual, etc.

Los convenios colectivos pueden y deben desempeñar un papel importante en las condiciones de trabajo a efectos preventivos.

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Pescadero/a: realiza las tareas de recepción y manipulación de los distintos pescados, productos derivados de la pesca y la acuicultura, mariscos frescos y congelados, haciendo uso de la maquinaria corres-

pondiente, así como proceder a la presentación y conservación de los mismos, para su posterior comercialización.

Desarrolla sus actividades en pescaderías de pequeño tamaño, siendo trabajadores autónomos o por cuenta ajena en supermercados y grandes áreas.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, tiene como máximo objetivo la protección de los trabajadores para evitar que sufran daños, preservando su seguridad y su salud durante la ejecución de su trabajo. Al igual que concede determinados derechos para asegurar su seguridad y salud en el trabajo, también les impone determinadas responsabilidades con ese mismo fin.

DERECHOS

- Recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud.
- Recibir formación e información en materia preventiva: sobre los riesgos existentes, las medidas de protección aplicables y las medidas de emergencia adoptadas.
- Consulta y participación en las cuestiones de seguridad y salud.
- En el caso en que aparezca un riesgo grave o inminente ser informado sobre el mismo y las instrucciones a seguir.
- La vigilancia de la salud se realizará en función de los riesgos a los que esté expuesto cada trabajador con el fin de poder actuar eficazmente e identificar los problemas de salud y evaluar las intervenciones preventivas a realizar.
- Protección de la maternidad, los menores y los trabajadores especialmente sensibles.
- Disponer de equipos de protección individual adecuados y seguros.

OBLIGACIONES

- Velar por su propia seguridad y salud y también por la de sus compañeros, mediante cumplimiento de las medidas de prevención y normas de trabajo establecidas.
- Usar y conservar adecuadamente los equipos de trabajo y de protección individual.
- Usar adecuadamente las máquinas, herramientas y materiales.
- Informar de inmediato sobre situaciones que entrañen riesgos.
- No modificar ni anular los dispositivos de seguridad.

PERSONAL DE PESCADERÍA

Uno de los puestos de trabajo que cuenta con más clientela dentro de un hipermercado es la zona de pescadería. En esta sección existen riesgos específicos derivados de la manipulación del producto con el que se trabaja.

Como base negativa en materia de prevención de riesgos laborales en la pescadería podemos encontrarnos con tres puntos importantes:

- Los trabajos en condiciones ambientales adversas, debido a las cámaras frigoríficas.
- La exposición a contaminantes biológicos de los productos del mar, que pueden sufrir dichos trabajadores a la hora de realizar sus tareas.
- Cortes con las herramientas de trabajo, atención constante, sobreesfuerzos, posturas forzadas, manipulación de carga, movimientos repetidos, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, ritmos de trabajo alto, lesiones musculoesqueléticas, estrés, trabajo a turnos, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL DE PESCADERÍA

LUGAR DE TRABAJO

A tenor de lo establecido en el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, se concluye que:

- Las zonas de paso de los lugares de trabajo han de estar libres de obstáculos.
- Los trabajadores/as de la pescadería deberán vigilar que no existan cables eléctricos en el suelo que puedan provocar una caída.
- Cuando exista algún tipo de derrame en el suelo del lugar de trabajo debido a las tareas que realizan se limpiará lo más rápido posible.
- A su vez, se vigilará que no exista ninguna irregularidad en el suelo que pueda originar caídas, como baldosas sueltas o rotas, etc.
- Si los suelos están en condiciones resbaladizas,



como por ejemplo, suelos recién fregados, deberá señalizarse debidamente para evitar caídas innecesarias (Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización, seguridad y salud en el trabajo).

PREPARACIÓN DEL PRODUCTO. HERRAMIENTAS MANUALES

- A la hora de escoger el utensilio de corte, el trabajador tendrá en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte, sabiendo que para cortes bastos utilizará hojas gruesas y para cortes finos hojas delgadas de buen filo.
- Dichos cuchillos no deben ser transportados sin que dispongan de sus respectivos estuches o fundas para proteger a los trabajadores de cortes indeseados.
- Los cuchillos no deben dejarse abandonados en lugares donde pueda clavárselos cualquier trabajador, al caer o tropezar, guardándose en el lugar adecuado y destinado para ello con las hojas de los mismos debidamente protegidas.



- Los trabajadores/as de la pescadería utilizarán cuchillos provistos de alguna moldura en su mango que impida que la mano se desplace hacia la hoja de corte.
- Se deberán afilar de forma periódica ya que aquellos cuchillos o utensilios de corte que no estén correctamente afilados requieren por parte del trabajador un mayor esfuerzo a la hora de realizar su tarea.
- No se emplearán cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o en mal estado, ni los que tengan la hoja de corte deteriorada.
- Todas estas medidas las tendrá en cuenta con cualquiera de los utensilios de corte que utilice: tijeras, cúter, etc.

LAVADO Y EVISCERACIÓN DEL PESCADO

- El trabajador/a deberá utilizar de forma correcta y adecuada los cuchillos para descabezar y eviscerar el pescado, evitando así lesiones por cortes en las manos o en el cuerpo.



- Las labores que se realicen en la pescadería se ejecutarán sin prisas, evitando así posibles accidentes.
- Los trabajadores/as de la pescadería recibirán toda la formación e información necesaria y adecuada de cómo descabezar y eviscerar los productos del mar así como de todos los riesgos inherentes a su labor y las medidas preventivas que hay que adoptar para que no ocurran accidentes indeseados.
- Si los trabajadores/as sufren punzadas o cortaduras producidas por apéndices, espinas, dentaduras de pescado o con los propios utensilios de corte, deberán dejar sangrar y limpiarse inmediatamente.
- En cuanto a las máquinas utilizadas para el lavado de los productos del mar, éstas se montarán y desmontarán con mucho cuidado, fijándose de la forma más segura.
- Los trabajadores/as utilizarán gafas o pantallas de seguridad para evitar lesiones en los ojos originadas por salpicaduras de sangre, proyecciones de escamas, etc...

CONGELACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO DEL PESCADO

- El trabajador/as de la pescadería permanecerá en las cámaras frigoríficas o las bodegas solo el tiempo necesario e imprescindible.
- En cuanto a las cámaras frigoríficas y bodegas, debido a las bajas temperaturas (refrigerado: 4°-8° C; congelado: -18° C y ultracongelado: -20° C), los tra-

bajadores/as pueden sufrir quemaduras, en especial en la yema de los dedos; para evitarlo los trabajadores utilizarán guantes de protección adecuados y ropa de abrigo.



- Un importante problema en el sector de la pescadería lo presenta el manejo del hielo, ya que se movilizan cantidades importantes que se colocarán debidamente alisadas en el mostrador-expositor para la correcta conservación del producto. Para ello el trabajador debe adoptar posturas adecuadas tanto en el manejo como en el transporte del mismo, para evitar lesiones indeseadas.



MEDIDAS SANITARIAS PARA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- El trabajador/a mantendrá una higiene personal adecuada, teniendo las manos muy limpias.
- No se podrá fumar en ningún momento.
- Cuando los trabajadores/as de la pescadería sufran pinchazos o cortes causados por las espinas del pescado deberán tratárselos de forma inmediata, ya que pueden producir heridas dolorosas y difíciles de curar.
- Si el trabajador/a tiene alguna herida o corte en las manos, empleará una protección adecuada.
- Utilizará ropa adecuada, siempre limpia y empleando un gorro para mantener el pelo recogido.
- A la hora de manipular el pescado fresco y los bloques de pescado congelado, también deberá utilizar guantes de seguridad para evitar pinchazos en las manos debido a las espinas o bordes cortantes.
- A la hora de apilar las cajas y bandejas de pescado, el trabajador/a lo hará teniendo en cuenta su correcta colocación de forma que el peso esté convenientemente repartido.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) Normativa técnica

Los trabajadores de la pescadería deberán utilizar una serie de equipos de protección individual (EPI). Éstos están sometidos a un "doble marco normativo": desde la óptica de la seguridad y salud en el trabajo, el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, establece las disposiciones mínimas para garantizar una protección adecuada del trabajador/a durante su utilización y desde el punto de vista de la seguridad del producto, el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, que establece los requisitos que deben cumplir los EPI, desde su diseño y fabricación hasta su comercialización, con el fin de garantizar la salud y seguridad de los usuarios.

Guía Técnica del INSHT relativa a la utilización de EPI.

Directiva 89/656/CEE del Consejo relativa a la utilización de equipos de protección individual.

- Los equipos de protección individual y el vestuario de los trabajadores no debe ser un impedimento para la realización de las tareas y la adopción de posturas correctas. Estos han de ser cómodos, usando la talla correcta, apropiada y adaptados a su cuerpo mediante los sistemas de ajuste necesarios.
- Los equipos de protección individual debe disponer del "marcado CE".

- La utilización, almacenamiento, limpieza y desinfección de estos equipos de protección deberá ejecutarse de acuerdo con las instrucciones ofrecidas por el fabricante.
- Cuando se finalice la jornada de trabajo los equipos de protección individual se guardarán en el lugar adecuado y destinado para ello.
- El trabajador/a deberá informar de forma inmediata de cualquier tipo de deterioro, anomalía o daño que pueda tener el equipo de protección individual.

EPI

Manos:

- Guantes protectores anticortes e guantes de malla
- Guantes de nitrilo
- Guantes protectores de frío

Cuerpo:

- Delantal de pescadería
- Manguitos de plástico
- Abrigo térmico
- Chaleco isotérmico

Pies:

- Calzado antideslizante.



FORMACIÓN

- Los trabajadores/as de la pescadería, al tratar con alimentos en su actividad laboral, han de disponer del carné de manipulador de alimentos (Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos).

- El trabajador/a deberá recibir la formación e información necesaria y adecuada para conocer todas las máquinas e instalaciones y seguir de forma estricta todas las normas establecidas sobre el funcionamiento, la seguridad, el mantenimiento, la reparación y la verificación de los mismos según dispuesto en el manual del fabricante
- Formación e información sobre los riesgos relacionados con las posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas.

RIESGOS MÁS COMUNES QUE PUEDEN AFECTAR A LOS TRABAJADORES DE PESCADERÍA

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Posturas forzadas
- Sobreesfuerzos
- Movimientos repetitivos
- Manipulación manual de cargas (colocación de hielo en expositor)
- Cansancio físico
- Lesiones musculoesqueléticas
- Cortes con las herramientas de trabajo
- Malas condiciones térmicas

RIESGOS PSICOSOCIALES

- Carga de trabajo
- Ritmo de trabajo alto (horario y temporada)
- Falta de personal
- Falta de descansos
- Trabajo a turnos
- Fatiga psíquica
- Estrés
- Riesgo específico de género

RIESGOS BIOLÓGICOS

- Exposición a contaminantes biológicos

ENFERMEDADES PROFESIONALES

El Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de Enfermedades Profesionales en el sistema de la Seguridad Social y establece criterios para su notificación y registro, incluye una lista de enfermedades reconocidas como profesionales y los trabajos y sustancias que exponen al riesgo de contraerlas.

El Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social define la enfermedad profesional en los siguientes términos: *“Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos y sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”*.

Si un/a trabajador/a sufre una enfermedad que figura en la lista y su actividad profesional le pone en contacto con el agente nocivo generador de la enfermedad, tal y como se describe en la lista, se le reconoce como enfermedad profesional y tiene derecho a las prestaciones correspondientes, pero sobre todo, y lo más importante, es que se fomenta la prevención en las empresas, ya que una vez declarada la enfermedad profesional, se deben investigar sus causas, reconocer los riesgos en el puesto de trabajo, identificarlas en las evaluaciones de riesgo, y por tanto, adoptar las medidas preventivas.

Muchas enfermedades relacionadas con el trabajo no están incluidas en este listado, entre otras causas, porque muchas alteraciones de la salud son de tipo inespecífico. El derecho a prestaciones en este caso, requiere que el trabajador pruebe que la dolencia que sufre está causada por el trabajo, entonces se le aceptaría como accidente de trabajo (LGSS, apartado e del artículo 115).

ENFERMEDADES PROFESIONALES MÁS COMUNES EN LA SECCIÓN DE PESCADERÍA

Estas secciones presentan unas condiciones de trabajo específicas que en algunos casos pueden ser origen de riesgos para la salud de los trabajadores/as. Factores como el manejo manual de cargas al montar la sección, realización de movimientos rápidos y repetidos, utilización de máquinas de corte, utilización de cuchillos fileteando y sacando espinas a los pescados, cambios bruscos de temperatura al entrar en las cámaras o al trabajar con hielo y posturas forzadas como la bipedestación prolongada, pueden afectar a la salud de todos ellos.

Estos factores de riesgos tienen en la mayoría de los casos su origen en la organización del trabajo, de ahí la importancia de la prevención.

Las lesiones suelen ser generalmente de aparición lenta y aparentemente inofensivas por lo que se suelen ignorar los síntomas hasta que se hacen crónicas y aparece el daño permanente.

Síntomas más comunes: dolor, debilidad, rigidez, sensibilidad, hinchazón, ardor, hormigueo, adormecimiento, torpeza u dificultad para moverse. Al principio las molestias aparecen en las horas de trabajo, al descansar desaparecen, no se reduce el rendimiento en el trabajo, esto puede durar semanas e incluso meses, pero llega el momento en que es irreversible y aparecen las molestias en el trabajo y fuera de él, sobre todo por la noche, alterando el sueño y disminuyendo e impidiendo realizar la tarea, teniendo que coger la baja por la incapacidad de trabajar.

Las enfermedades profesionales más comunes en esta sección son las siguientes:

Mano y muñeca:

- Síndrome del túnel carpiano: se origina por la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca. Los síntomas son dolor, entumecimiento

to y hormigueo de la zona de la mano inervada por ese nervio, es decir, los dedos 1º, 2º, 3º y parte del 4º, y puede llegar a producir pérdida de fuerza en la musculatura de la mano. Las causas se relacionan con los esfuerzos repetidos de la muñeca en posturas forzadas.

Brazo y codo:

- Epicondilitis: con el desgaste o uso excesivo los tendones laterales del codo se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo. Las actividades que pueden desencadenar este síndrome son movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo y movimientos de extensión forzados de la muñeca.
- Epitrocleititis: similar al anterior, con afectación de la cara medial del codo.

Hombro:

- Tendinitis del manguito rotador: el manguito rotador lo forman cuatro tendones que se unen en la articulación del hombro. Los trastornos aparecen en los trabajos donde los codos deben estar en posición elevada.

NORMATIVA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los servicios de prevención.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a manipulación manual de cargas que entrañen riesgos en especial dorsolumbares.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la seguridad social y establece criterios para su notificación y registro.
- Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos.
- Directiva 89/656/CEE del Consejo relativa a la utilización de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 159/1995, de 3 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización e libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.

BIBLIOGRAFÍA

- Ocupaciones. Material de orientación profesional. Dependiente de pescadería. Servicio Andaluz de Empleo. Junta de Andalucía.
- Guía Técnica ISSGA. Prevención riesgos ergonómicos.
- Actividades de distribución de la alimentación. Consellería de Traballo e Benestar. Xunta de Galicia 2014.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo (Real Decreto 1215/1997) INSHT.
- Guía de Prevención de Riesgos Psicosociales en el Sector del Comercio al por menor. Observatorio permanente (UGT).
- Guía Técnica del INSHT relativa a la utilización de EPI.
- Guía Técnica del INSHT en la manipulación de cargas (Real Decreto 487/1997). INSHT.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo (Real Decreto 487/1997) INSHT.
- Guía de Buenas Prácticas. Prevención de Riesgos Laborales. Sector Comercio. Cepes (Extremadura).
- Evaluación de las condiciones de trabajo en pequeñas y medianas empresas. Metodología práctica. INSHT.
- NTP 471: Vigilancia de la salud en la normativa de la prevención en la normativa de la prevención de riesgos laborales. INSHT 1998.
- NTP 481: Orden y limpieza en lugares de trabajo. INSHT 1998.

RECUERDE

- ▶ **Cuando los trabajadores/as de la pescadería sufran pinchazos o cortes causados por las espinas del pescado deberán tratárselos de forma inmediata, ya que pueden producir heridas dolorosas y difíciles de curar.**
- ▶ **A la hora de manipular el pescado fresco y los bloques de pescado congelado, también deberá utilizar guantes de seguridad para evitar pinchazos en las manos debido a las espinas o bordes cortantes.**
- ▶ **A la hora de apilar las cajas y bandejas de pescado, el trabajador/a lo hará teniendo en cuenta su correcta colocación de forma que el peso esté convenientemente repartido.**
- ▶ **Los trabajadores/as, a la hora de acceder al interior de la cámara frigorífica deberán disponer de prendas de abrigo adecuadas como cubrecabezas, calzado y guantes aislantes y cualquier tipo de protección necesaria para realizar dichas labores con total seguridad.**
- ▶ **Antes de usar una máquina o cualquier utensilio de corte es de vital importancia conocer su funcionamiento y sistemas de seguridad y protección.**
- ▶ **Los trabajadores/as deben evitar realizar movimientos repetitivos y si los hacen deben introducir pausas frecuentes o alternancia de tareas.**
- ▶ **Sobre la manipulación manual de cargas deberán efectuarlas con ayuda mecánica, auxiliar o bien pidiendo ayuda a un compañero.**

Nota: se agradece a la empresa **Vegalsa-Eroski** y al personal del **centro EROSKI/Center Betanzos** la colaboración prestada en la realización de las fotografías que ilustran este documento.