

III plan director en prevención de riesgos laborales de la comunidad de madrid (año 2012)



■ Fedecarne participa de nuevo en el III plan director de prevención de riesgos laborales.

■ Esta inserción esta financiada en el marco del plan director de prevención de riesgos laborales de la comunidad de madrid (ejercicio 2012).



**PRINCIPALES RIESGOS LABORALES
ESPECÍFICOS EN EL SECTOR DE
COMERCIO MINORISTA DE LA
CARNE: RIESGOS DE CORTE Y
TRASTORNOS MÚSCULO-
ESQUELÉTICOS. DESCRIPCIÓN DE
LOS RIESGOS Y MEDIDAS
PREVENTIVAS.**

1. RIESGOS DE CORTE

Descripción del riesgo

Este riesgo se origina por el uso de herramientas destinadas al despiece y deshuesado de piezas cárnicas para su venta posterior. Estos utensilios, principalmente cuchillos y tijeras, pueden ocasionar lesiones en los trabajadores, como cortes en los dedos y en la palma de las manos.

Medidas preventivas

Las principales medidas para evitar y prevenir dichos riesgos de corte son las que se detallan a continuación:

- La empresa debe dar la suficiente información y formación en el manejo de los utensilios de corte necesarios para un desarrollo seguro de la actividad laboral. Esta información- formación responde a los artículos 18 y 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y se impartirá al trabajador en el momento de su contratación y cuando se produzca algún cambio en las funciones que desempeñe o en las herramientas que utilice.
- Mantener guardados estos utensilios de corte en lugares apropiados destinados para este fin. Debe evitarse asimismo, dejar los cuchillos depositados en los tajos o sobre el mostrador de acero, a fin de evitar cortes accidentales.
- Usar cuchillos que dispongan de mango antideslizante y ergonómico.
- Emplear el cuchillo más adecuado para la tarea que se vaya a realizar.
- En la medida de lo posible, mantener los mangos de estas herramientas libres de grasa y suciedad.
- Proporcionar y velar por la utilización de guantes de malla, especialmente para las tareas de despiece y deshuesado. Además de los guantes de cota de malla existen en el mercado otros tipos de guantes eficaces igualmente para la protección contra cortes de cuchillos. Estos guantes suelen estar fabricados con fibras especiales como Spectra, por ejemplo.

2. SOBRESFUERZOS

Descripción del riesgo

Los trabajadores que desempeñan su actividad laboral en el sector del comercio minorista de la carne están expuestos al



riesgo de sobreesfuerzos originado principalmente, por la adopción de posturas forzadas y por la manipulación manual de cargas.

Las lesiones más habituales derivadas del riesgo de sobreesfuerzos son los denominados trastornos músculo-esqueléticos que se caracterizan por molestias y dolor localizados principalmente en tendones, músculos y nervios. Estas molestias suelen tener una evolución lenta y pueden derivar en lesiones de carácter permanente, que se sitúan, por ejemplo, en la espalda (lumbalgias), los brazos, las piernas así como aumento de la sensación de cansancio.

Medidas preventivas

- El Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores; específica, concretamente en su artículo 4, que el trabajador debe recibir la formación e información suficiente y adecuada sobre los riesgos que supone manipular las cargas de forma incorrecta así como las pautas de trabajo para evitar dichos riesgos (manipulación correcta, diferentes factores de riesgo, etc.).

- Según el citado Real Decreto 487/1997, la empresa debe poner a disposición de los trabajadores reconocimientos médicos dentro del programa de vigilancia de la salud establecido, en los que se contemple la existencia de sobreesfuerzos como riesgo inherente al puesto de trabajo: despacho de productos cárnicos (carnicero, charcutero) etc.

Estos reconocimientos están destinados a prevenir las posibles lesiones derivadas del riesgo de sobreesfuerzos y deben ser realizados por personal sanitario competente.

- En la medida de lo posible, evitar la manipulación de cargas superiores a 25 Kg de forma manual. En estos casos, utilizar medios mecánicos de ayuda (transpaletas, por ejemplo) o manejar dichas cargas entre dos personas.
- Es importante tener en cuenta la disposición del puesto de trabajo por lo que se debe intentar, en la medida de lo posible, organizar las herramientas y equipos de trabajo a utilizar de manera que su alcance y manipulación se realicen en una posición confortable.
- Al manipular cualquier carga superior a 3Kg se deben considerar los siguientes aspectos:
 1. Manipular la carga lo más cerca posible del cuerpo y a la altura del abdomen.
 2. Evitar realizar giros con el tronco al manipular cargas ya que de esta forma se reducen las fuerzas compresivas en la zona lumbar.

3. Manejar las cargas con la espalda recta para evitar posibles lesiones en la zona lumbar.

4. Evitar manipular de forma manual cargas demasiado voluminosas ya que pueden dificultar que el agarre sea bueno así como entorpecer la visibilidad.

5. Coger la carga firmemente y utilizar guantes que mejoren el agarre en caso necesario.

- Si la carga a levantar se encuentra a nivel del suelo se han de seguir los pasos especificados a continuación:

1. Colocarse de frente a la carga con los pies ligeramente separados y uno de ellos un poco más adelantado que el otro.

2. Doblar las piernas manteniendo la espalda recta.

3. Sujetar firmemente la carga y levantarse suavemente extendiendo las piernas y manteniendo la espalda recta.

- Existe la posibilidad de que los trabajadores utilicen reposapiés mientras despachan. Al apoyar cada pie alternativamente sobre el reposapiés se disminuye la sobrecarga que se acumula en las piernas.

- Es conveniente que los trabajadores tengan a su disposición una silla para poder usarla cada vez que lo precisen.

- Las mesas de trabajo así como del mostrador deben tener una altura adecuada para el trabajo a realizar. En este caso, entre 20 y 40 cm por debajo de la altura del codo del trabajador.

- Utilizar calzado de trabajo cómodo así como suelos ergonómicos específicos para carnicerías. Con ello se reduce notablemente la sensación de fatiga.

