

SUMARIO:

Introducción.....	Página 1.
Riesgos y Medidas preventivas....	Pág 2-14.
Derechos de los trabajadores....	Página 16.

La **Industria Conservera** existente en Aragón se caracteriza, como ocurre en el Sector Agroalimentario aragonés, por estar formada por una gran mayoría de PYMES y por la presencia de grandes grupos alimentarios españoles y europeos en nuestro territorio. La actividad principal del sector es la fabricación de conservas vegetales, platos precocinados, zumos, mermeladas y congelados vegetales.

Una actividad con **gran variedad de materias primas** que implica diferentes procesos de fabricación, tecnología y mano de obra variable según la tecnología empleada. El **proceso productivo está fuertemente ligado a las tareas agrícolas**, siendo en gran parte de carácter cíclico y caracterizado por una rápida modernización técnica. Además, se da una **fuerte feminización** en las tareas, ya que cuenta con tareas asociadas tradicionalmente con el trabajo femenino que vienen a ser una extensión del trabajo doméstico y que se caracterizan por la infravaloración social y económica, monotonía, repetitividad e intenso ritmo.

Los puestos más característicos del Sector son: **Manipulador de alimentos, personal de mantenimiento y operarios de almacén**. En ellos centraremos el estudio de este Suplemento editado por UGT Aragón al objeto de analizar los principales riesgos que se dan en el Sector de Industrias Conserveras, con el fin de recordarlos y sugerir medidas preventivas a implantar para reducirlos.

“Desde UGT-Aragón ponemos a disposición de cualquier trabajador un servicio de asesoramiento e información legal y técnica sobre la prevención de riesgos laborales”

CONTACTA CON NOSOTROS EN:
Tel. 976 700 113
E-mail: slaboral@aragon.ugt.org

Colabora

Riesgos Higiénicos

Riesgo higiénico → Posibilidad de que un trabajador sufra un daño, con ocasión o a consecuencia, de su trabajo, por la exposición medioambiental (agentes físicos, químicos y biológicos). Estos riesgos pueden ocasionar accidentes de trabajo, enfermedades profesionales o deterioros paulatinos de la salud de los trabajadores.

Efectos:

Efectos inmediatos: Accidentes ocurridos por quemaduras, intoxicación aguda, mareos y dolor de cabeza (gas metano o sulfuro de hidrógeno), asfixia, explosiones.

Efectos a largo plazo: Enfermedades profesionales por agentes físicos (sordera profesional, lumbalgias, etc), por agentes químicos (cáncer por amianto, etc), por agentes biológicos (infecciones..), alteraciones de la reproducción, cáncer, malformaciones de feto, etc.

Riesgos higiénicos en la industria conservera

Vibraciones.

Ruido y disconfort acústico.

Contactos con sustancias químicas peligrosas.

Riesgos biológicos (contacto con despojos, restos vegetales, parásitos..)

Humedad.

Temperaturas extremas.

Vibraciones

Origen del riesgo: Maquinaria, empaquetadoras (latas, vidrio), picadoras, aire comprimido, vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Rotación de personal.
- ✓ Aislamiento, alejamiento o sustitución de partes ruidosas.
- ✓ Formación e información.
- ✓ Vigilancia de la salud específica.
- ✓ Disminuir los tiempos de exposición: **Reducir los periodos de trabajo.**
- ✓ Utilizar vehículos con medidas anti-vibratorias: asientos, neumáticos, etc.
- ✓ Suelos nivelados.

Ruido

Origen del riesgo: Maquinaria, empaquetadoras (latas, vidrio), picadoras, aire comprimido, vehículos

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Rotación de personal.
- ✓ Aislamiento, alejamiento o sustitución de partes ruidosas.
- ✓ Evaluación del Ruido.
- ✓ EPIs: Según el nivel, desde tapones a cascos.
- ✓ Formación e información.
- ✓ Vigilancia de la salud específica.
- ✓ Comprar maquinaria con niveles de ruido bajos en funcionamiento normal.
- ✓ Disminuir los tiempos de exposición: Evitar el paso por zonas con ruido, rotación y turnos de trabajo, etc.

RD 286/2006	Valor en 8 horas	Valor de pico
Valor límite	87 dbA	140 dbC
Valor superior que da lugar a una acción	85 dbA	137 dbC
Valor inferior que da lugar a una acción	80 dbA	135 dbC

Sustancias Químicas

Origen del riesgo: Sustancias irritantes, contacto constante con agua, polvos de vegetales (especies, grano), gases de almacenamiento de materias primas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Ventilación del local adecuada, natural y forzada.
- ✓ Sistemas de extracción localizada. Extraer al exterior el CO₂.
- ✓ Limpiar y reemplazar los filtros en ventiladores y extractores.
- ✓ Formación e información a los trabajadores.
- ✓ Establecer un Plan de Acción para la utilización de productos (almacenamiento, transporte, mezclado, envasado, etc.).
- ✓ Leer las Fichas de Seguridad (FDS) de los productos.
- ✓ EPIs: Adecuados al riesgo, según FDS del producto.
- ✓ Sustitución de productos peligrosos por otros menos nocivos.
- ✓ Envases cerrados y etiquetados.
- ✓ Reducir el número de trabajadores expuestos.

Temperatura

Origen del riesgo: Muelles de carga (exposición a altas y bajas temperaturas), cámaras frigoríficas, focos de radiación térmica.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Muelles de carga:

- ✓ Plataformas con techo para proteger de lluvia y sol.
- ✓ Rotaciones de puestos.
- ✓ Determinar pausas en puestos de calor.
- ✓ Vigilancia de la salud específica.
- ✓ Ropa de protección adecuada.
- ✓ Evitar corrientes de aire.

Cámaras:

- ✓ Ropa de protección adecuada.
- ✓ Formación e información.
- ✓ Sistemas de emergencia y alarma en interior.
- ✓ Rotaciones de puestos, turnos de trabajo.
- ✓ Reducir el tiempo de permanencia en el interior.
- ✓ Aislamiento y ventilación de las instalaciones.

Focos de radiación térmica:

- ✓ Apantallar los focos.
- ✓ Sistemas de ventilación forzada.

NIVELES MÍNIMOS A MANTENER EN LOS LUGARES DE TRABAJO (RD 486/97):

Temperaturas:

Trabajo estático: de 17 a 27 °C

Trabajo dinámico: de 14 a 25°C

Humedad:

Entre el 30 y el 70%. En lugares con riesgo eléctrico, no debe llegar al 50%.

Corrientes de aire:

Ambiente no caluroso: 0.25 m/s

Trabajo no sedentario en ambiente caluroso: 0.50 m/s

Trabajo sedentario en ambiente caluroso: 0.75 m/s.

Aire acondicionado:

Trabajo no sedentario: 0.35 m/s

Trabajo sedentario: 0.25 m/s

Humedad

Origen del riesgo: Humedad ambiental, derivada de la utilización de agua en diferentes procesos productivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Suelos con desagües y pendientes eficientes.
- ✓ Ventilación eficaz.
- ✓ Evitar la generación de vapores en zonas de lavado.

Agentes Biológicos

Origen del riesgo: Microorganismos, picaduras de insectos, pinchazos o cortes (con hojas, ramas, etc.), contacto con despojos, limpieza y mantenimiento de instalaciones, desarrollo de hongos en el almacenamiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Instalaciones:

- ✓ Mantener condiciones higiénicas en los establecimientos.
- ✓ Eliminación adecuada de desechos.
- ✓ Limpieza y mantenimiento periódico y adecuado de las instalaciones: Maquinaria, sistemas de climatización, etc.
- ✓ Renovación de aire periódica.
- ✓ Lavarse las manos al comenzar a trabajar y colocarse los guantes, después de utilizarlos y al finalizar de trabajar.
- ✓ Desinfectar y proteger adecuadamente los cortes o heridas.
- ✓ Facilitar taquillas diferentes para ropa de trabajo y ropa de casa.
- ✓ Realizar la limpieza de la ropa de trabajo por la empresa, con medios propios o externos.
- ✓ Vigilancia de la salud.

Despojos:

- ✓ Rutas de eliminación cortas, alejadas de la planta y evitando pasar
- ✓ por zonas de producción abiertas limpias
- ✓ Formación e información sobre los procesos de higiene necesarios.
- ✓ EPIs: Adecuados a la tarea.

Microorganismos:

- ✓ Procedimientos de trabajo adecuados.
- ✓ Utilización de agua clorada que impida el desarrollo de microorganismos.

Hongos:

- ✓ Limpieza y desinfección de locales. Pinturas anti-hongos en paredes y techos.
- ✓ Ventilación natural o forzada.
- ✓ Inspecciones periódicas.



Riesgos de Seguridad

La **Seguridad en el Trabajo** es el conjunto de técnicas y procedimientos para evitar los accidentes/incidentes en los puestos de trabajo. Para la Ley General de la Seguridad Social, la Seguridad es la técnica preventiva, no médica, que se ocupa del estudio y control de los riesgos que pueden dar lugar a accidentes e incidentes.

Riesgos de Seguridad en la Industria conservera:

Golpes y cortes.

Riesgos debidos al uso de maquinaria.

Riesgos debidos al uso de herramientas.

Caídas al mismo nivel.

Caídas en altura.

Riesgo eléctrico.

Contactos térmicos.

Caídas de objetos en manipulación y desprendidos.

Atrapamientos.

Atropellos.

Incendio y Explosión.

Golpes y Cortes

Origen del riesgo: Golpes contra objetos inmóviles, partes móviles de máquinas, cortes con herramientas y objetos, almacenamiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Coger y transportar las cargas correctamente.**
- ✓ **Herramientas adecuadas** en buen estado → retirar defectuosas.
- ✓ Utilizar las herramientas para su **uso previsto**, según instrucciones del fabricante.
- ✓ **Almacenaje correcto** → depositar herramientas en lugares seguros.
- ✓ **Zonas de paso libres** y de dimensiones suficientes.
- ✓ **Iluminación suficiente** en el área de trabajo.
- ✓ Utilización de **EPIs**.
- ✓ Puestos de trabajo con **espacio suficiente** (2 m² y 10 m³ libres por trabajador).
- ✓ **Señalizar** las partes salientes de la maquinaria.
- ✓ **Operaciones de mantenimiento:** Desconexión de máquinas, bloqueándolas para impedir su puesta en marcha accidental.
- ✓ **Trabajadores formados y autorizados** en la manipulación de maquinaria.

Maquinaria

Origen del riesgo: Hojas de sierra, cuchillas, cadenas de transmisión, rodamientos de máquinas, flejadoras, empaquetadoras de envases, llenadoras de bricks, máquinas cortadoras, máquinas cerradoras de latas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Respetar el RD1215/97 sobre utilización de equipos de trabajo.
- ✓ Máquinas con marcado CE.
- ✓ Señalizar y proteger los bordes angulosos.
- ✓ Comprobación periódica de los dispositivos de seguridad.
- ✓ Resguardos y dispositivos de seguridad, usar según especifica el fabricante.
- ✓ Copia del manual de instrucciones en todas las máquinas.
- ✓ Mantenimiento periódico de la maquinaria.
- ✓ Trabajadores formados y autorizados en el uso de la maquinaria.
- ✓ Evitar posturas forzadas: Automatizar procesos, enriquecer el puesto, etc.
- ✓ EPIs adecuados a cada máquina.
- ✓ Proyección de materiales: Apantallar o encapsular la máquina, alejar al operario.



Herramientas

Origen del riesgo: Herramientas manuales utilizadas en el troceado o limpiado de frutas y verduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Respetar el RD1215/97 sobre utilización de equipos de trabajo.
- ✓ Herramientas con marcado CE.
- ✓ Automatizar procesos, evitar uso de herramientas.
- ✓ Mantenimiento periódico de las herramientas.
- ✓ Facilitar formación e información a los trabajadores.
- ✓ Empuñaduras y mangos antideslizantes.
- ✓ Manejarlas adecuadamente: Proteger filos, no guardar en bolsillos, no llevarlas en las manos al subir escaleras.
- ✓ Almacenaje correcto: Ordenadas y limpias en lugar seguro. Proteger filos. No dejarlas sobre máquinas en movimiento. Guardar las herramientas punzantes y/o cortantes en sus fundas cuando no se usen.
- ✓ Dispositivos de seguridad: Protección de manos, protección anti proyecciones (sierra eléctrica, mesas de corte), amortiguadores, dobles carcasas.
- ✓ EPIs: Utilizar los necesarios.



Caídas en altura

Origen del riesgo: Uso de escaleras de mano y fijas, plataformas, subida a altillos, rampas, y muelles de carga.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Adecuar los lugares de trabajo** a lo establecido en el RD 486/97.
- ✓ **Utilizar equipos de trabajo seguros** para acceder a puntos altos (andamio, plataforma elevadora)
- ✓ **Instalación de barandillas** adecuadas.
- ✓ **Rampas:** Protegidas, pavimento antideslizante, pendiente adecuada.
- ✓ **Escaleras de tijera** con dispositivo de seguridad que impida su apertura, con peldaños antideslizantes.
- ✓ **Escaleras fijas:** Anchura mínima de un metro, antideslizantes, peldaños con iguales dimensiones, iluminación adecuada, mantener orden y limpieza.
- ✓ **EPIs:** Utilización de arnés o cinturón de seguridad con anclaje seguro (puntos fijos, líneas de vida) en zonas inseguras. Utilizar calzado seguro antideslizante.

Caídas al mismo nivel

Origen del riesgo: Suelos irregulares, (aberturas, sucios o resbaladizos), obstáculos, iluminación deficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Adecuar los lugares de trabajo** a lo establecido en el RD 486/97.
- ✓ **Orden y limpieza:** Eliminar suciedad, residuos, papeles, polvo, virutas, grasas, desperdicios y obstáculos.
- ✓ **Eliminar rápidamente** charcos, derrames, y condensaciones de agua.
- ✓ **Recoger los objetos innecesarios**, (envases, herramientas...), que no se utilicen.
- ✓ **Suelos antideslizantes** Reparar y nivelar los suelos irregulares.
- ✓ **Instalar sistemas para evacuación del agua y líquidos** (canalizaciones, desagües, drenajes u otros sistemas), protegidos por rejillas y a nivel del suelo.
- ✓ **Se utilizaran contenedores para residuos** adecuados ubicados en lugares estratégicos, para facilitar su uso y vaciado con la frecuencia deseada.
- ✓ **Señalizar los escalones.**
- ✓ **Mantener las vías de acceso y paso debidamente iluminadas.**
- ✓ **Marcar y señalar los obstáculos** que no puedan ser eliminados.



**¡PELIGRO!
CAIDAS AL
MISMO NIVEL**

Riesgo Eléctrico

Origen del riesgo: El riesgo eléctrico se define como la posibilidad de circulación de la corriente eléctrica a través del cuerpo humano. Puede ser por contacto directo o indirecto con elementos o masas en tensión.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Realizar **trabajos sin tensión**, siempre que sea posible.
- ✓ Equipos e instalaciones en **buen estado**.
- ✓ **Instalación eléctrica:** Cumplirá con los requisitos establecidos por la normativa vigente. Examen periódico, sobre todo en el caso de que hayan sufrido golpes o sean afectadas por la humedad.
- ✓ Respetar **normas de uso** de los aparatos.
- ✓ Utilizar siempre **varios aislantes** (guantes, calzado, tarimas..).
- ✓ Trabajar sobre suelo seco.
- ✓ **Procedimientos de trabajo** adecuados para el trabajo en tensión.
- ✓ Instalación de **tomas de tierra y diferenciales** en equipos y maquinaria.
- ✓ **No almacenar productos químicos** en proximidad de instalaciones eléctricas.
- ✓ Uso de **extintores** para fuego eléctrico.
- ✓ **Reparar** inmediatamente los cables pelados o gastados.
- ✓ Utilización de **conexiones macho-hembra** adecuadas.
- ✓ **No reparar** instalaciones o equipos **en tensión**. Avisar ante los fallos.
- ✓ **Procedimiento de emergencia y evacuación** ante accidente grave.
- ✓ **Se protegerán mandos e interruptores** del ambiente húmedo.
- ✓ **Cuadros y armarios eléctricos de equipos y maquinaria:** Sólo serán manipulados por personal autorizado y formado para ello. Deberán estar dotados de dispositivos diferenciales de alta sensibilidad que protejan al trabajador de posibles derivaciones, y que tengan en cuenta la humedad. Los cuadros eléctricos deben disponer de tapas protectoras y estar señalizados adecuadamente.
- ✓ Se seleccionarán y utilizarán **equipos con el grado de aislamiento y resistencia mecánica y química** adecuados al campo de aplicación.
- ✓ Comprobar diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos.



Caídas de Objetos

Origen del riesgo: Objetos en manipulación (envases, botes, mercancías, etc), desplome de objetos (mal apilado, estanterías inestables, etc).

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Caídas de objetos manipulados:

- ✓ **Cargas con asas** que permitan una correcta sujeción. Envases a transportar limpios y en condiciones.
- ✓ Utilizar **medios auxiliares** para el transporte de cargas.
- ✓ **Atención** al trabajo desempeñado.
- ✓ Mantener **zonas de paso libres** de obstáculos.
- ✓ **Iluminación** adecuada.



Caídas de objetos desprendidos:

- ✓ **Barandillas con rodapiés** que eviten la caída de objetos.
- ✓ Utilización de **redes** de seguridad.
- ✓ **Correcto almacenaje** de cargas.
- ✓ **No situarse debajo** de cargas suspendidas.
- ✓ **Ganchos**, siempre con **pestillo de seguridad**.
- ✓ **Apilado de material:** No apilar a gran altura, sujetar las cargas, elementos más voluminosos en las bases de las columnas. **señalizar las zonas de tránsito.**

Contactos Térmicos

Origen del riesgo: Equipos para esterilizar productos, manipulación de envases calientes, contactos con maquinaria, líquidos a altas temperaturas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Vías de desplazamiento** alejadas de superficies calientes.
- ✓ **Espacios de trabajo** amplios y no cerrados.
- ✓ **Apantallar o separar** las zonas de riesgo.
- ✓ **Aislar** las superficies calientes. Instalar recubrimientos termoaislantes.
- ✓ **Mantenimiento y revisión** periódica de calderas y tuberías.
- ✓ **EPIs:** Proporcionar los adecuados al riesgo (guantes aislantes, etc).
- ✓ **Señalizar** las zonas con riesgo e contacto térmico.



Atrapamientos

Origen del riesgo: Vuelcos de vehículos, partes móviles de máquinas (rodillos, dispensadores, ejes, cintas transp., etc.)

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Máquinas seguras** (marcado CE, etc., ver Máquinas).
- ✓ Carretillas elevadoras y equipos de transporte con **medidas antivuelco** (cabina, cinturón de seguridad, etc.).
- ✓ Depositar las cargas **sin entrar en contacto** con elementos móviles de máquinas.
- ✓ **Ropa de trabajo no holgada**.
- ✓ **Trabajadores formados y autorizados**.
- ✓ **Se prohibirá el uso de anillos, pulseras, etc.**
- ✓ **Señalizar las zonas de equipos con riesgo**.
- ✓ **Comprobación periódica de los medios de protección**.

Atropellos

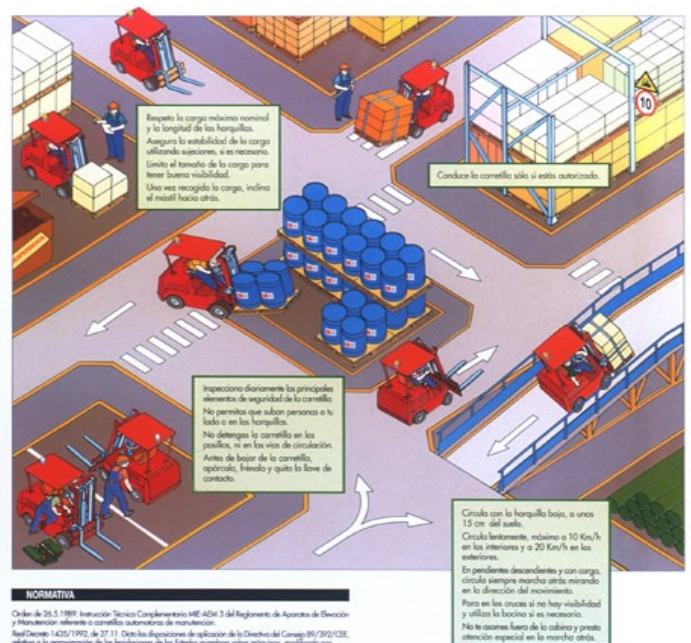
Origen del riesgo: Vías de circulación en mal estado. carretillas en zonas de paso de trabajadores.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Vías de circulación separadas y señalizadas** para equipos y personas.
- ✓ **Carretillas:** Señalización luminosa y acústica de marcha atrás, limitar velocidad, zonas de parking adecuadas, mantenimiento periódico. Trabajadores formados y autorizados para su uso.
- ✓ **Dimensiones de muelles y almacenes** adecuadas a las cargas transportadas.
- ✓ Los muelles de carga deberán tener al menos una salida, o una en cada extremo cuando tengan gran longitud y sea técnicamente posible.



MANEJO SEGURO DE CARRETILLAS ELEVADORAS



NORMATIVA
Orden de 26.5.1995 Instrucción Técnica Complementaria ME-AD-3 (al Reglamento de Aparatos de Elevación y Mantenimiento relativo a carretillas automotoras de manutención).
Real Decreto 1420/1995, de 30.11.1995, sobre las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo 89/392/CEE, relativa a la aprobación de los legisladores de los Estados miembros sobre máquinas, modificado por Real Decreto 563/1995, de 20.3.
Real Decreto 485/1997, de 14.4. Disposiciones mínimas en materia de certificación de seguridad y salud en el trabajo.
Real Decreto 486/1997, de 14.4. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los Lugares de trabajo.
Real Decreto 1215/1997, de 18.7. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Incendio y Explosión

Origen del riesgo: Sustancia altamente combustibles e inflamables, combinación de derrame de combustibles y chispas, focos de ignición, fallos en instalaciones eléctricas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Tener a mano **extintor y medios necesarios** y saber utilizarlos. Instalaciones y medios de extinción adecuados a la clase de fuego, accesibles y señalizados. Se instalarán medios de detección automáticos y alarma.
- ✓ **Correcto almacenaje** de materiales combustibles y sustancias químicas.
- ✓ **Mantenimiento** de herramientas y máquinas.
- ✓ **Materiales inflamables:** Almacenar únicamente los necesarios.
- ✓ **Zonas de Almacén:** Separadas de las zonas de trabajo, los materiales inflamables o explosivos se almacenarán en condiciones seguras (lugares especialmente diseñados, ventilados y aislados).
- ✓ La **zona de carga de combustible** de carretillas fuera del proceso productivo.
- ✓ La instalación eléctrica debe ser antideflagrante.
- ✓ Se realizará un **mantenimiento periódico de las instalaciones y equipos de alarma, detección y extinción.**
- ✓ **Señalización:** Vías y salidas de evacuación se mantendrán libres de obstáculos. Puertas de emergencia señalizadas y se abrirán en el sentido de la evacuación. Se colocarán carteles con planos de localización (“Vd. está aquí”).
- ✓ **Plan de Emergencias**, diseño de equipos de intervención, puntos seguros, primeros auxilios.
- ✓ **Formación e información a los trabajadores.**
- ✓ **Procedimiento de trabajo seguro** en zonas de atmósferas explosivas (Zonas ATEX).
- ✓ Orden y limpieza. **Evitar el polvo en suspensión (explosivo).**

Orden y Limpieza

Origen del riesgo: Mantener un adecuado nivel de orden y limpieza evita numerosos accidentes debidos a caídas al mismo nivel, pisadas sobre objetos o cortes y golpes.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Zonas de paso y salidas **despejadas.**
- ✓ Almacenamiento de materiales estable y seguro.
- ✓ Herramientas ordenadas: **“Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio”.**
- ✓ **Evitar acumular desechos** sobre las máquinas. Apagarlas cuando se acaba de trabajar con ellas..

Riesgos Ergonómicos y Psicosociales

La **Ergonomía** es una disciplina científico-técnica y de diseño que estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores). Su objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano. Entre los riesgos ergonómicos podemos destacar: posturas forzadas, movimientos repetitivos, vibraciones, características ambientales (iluminación, frío, calor..), y los trastornos musculoesqueléticos.

Los **Riesgos Psicosociales** son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una relación laboral y que están directamente relacionadas con el contenido del trabajo, la organización, el contenido de la tarea, y que pueden afectar a la salud física y psíquica del trabajador. Son riesgos psicosociales la fatiga mental, el estrés, el acoso, la insatisfacción laboral...

Riesgos Ergonómicos y Psicosociales en la industria conservera

Riesgos Ergonómicos:

Iluminación

Diseño inadecuado de puestos de trabajo.

Sobreesfuerzos.

Riesgos Psicosociales:

Estrés

Mobbing o Acoso: Acoso sexual y moral.

Burnout o síndrome del quemado.

Violencia en el trabajo.

Diseño de Puestos

Origen del riesgo: Riesgos generados por las condiciones en que se desempeña la tarea.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ **Espacios suficientes** entre las líneas de trabajo (manipulado, procesamiento...)
- ✓ Espacios suficientes en los puestos de cadena.
- ✓ **Evitar posturas forzadas y giros de tronco.**
- ✓ Útiles y herramientas a distancia de alcance de la mano.
- ✓ **Adaptar el trabajo a las características de la persona que los ocupa:** Características físicas, formación, capacidad, trabajadores sensibles y embarazadas.

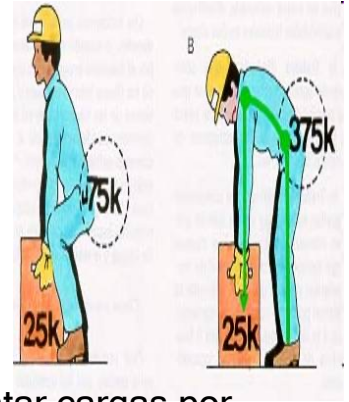
Sobreesfuerzos

Origen del riesgo: Manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas forzadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Manipulación manual de cargas:

- ✓ **Levantar correctamente la carga** → pies firmes (50 cm de distancia entre ellos), flexión de rodillas, espalda recta.
- ✓ **Mantener la carga cerca del cuerpo.**
- ✓ **Transportar y sujetar carga adecuadamente.** Utilizar mano y falanges, no sólo dedos.
- ✓ **Evitar desplazamientos** de carga a largas distancias, no levantar cargas por encima de la cabeza.
- ✓ **Solicitar ayuda de compañeros** (+ 25kg, dos personas) → **No sobrecargar.**
- ✓ **No girar el cuerpo** mientras se sostiene la carga.
- ✓ **Utilizar medios mecánicos** para mover las cargas (transpaletas, carretillas, cintas transportadoras..)



Movimientos repetitivos:

- ✓ **Automatizar procesos.**
- ✓ **Planificar pausas de trabajo.**
- ✓ **Planificar los trabajos** para reducir la repetitividad de tareas.
- ✓ **Cuchillas bien afiladas** para evitar lesiones en manos y muñecas.

Posturas forzadas:

- ✓ **Automatizar procesos.**
- ✓ **Seleccionar útiles y herramientas** para evitar posturas forzadas: regulables, mangos ergonómicos, etc.
- ✓ **Facilitar cambios de postura y descanso** durante el trabajo.
- ✓ **Rotación de tareas.**

TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS EN LO POSIBLE:
(Cuchillas, arrodillado, encorvado, estirado...)



POR ELLO, SE ACONSEJA RECORDAR SIEMPRE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

Riesgos Psicosociales

Origen del riesgo: Riesgos derivados de la organización del trabajo y de las relaciones sociales entre las personas.

Estrés

Desajuste causado por la falta de respuesta adecuada del trabajador a su entorno en un tiempo razonable, derivándose del mismo sufrimiento y deterioro en la salud del trabajador.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

✓ Realizar la **Evaluación de Riesgos Psicosociales**.

✓ **Sobre el individuo:**

- ✓ Adecuada formación e información.
- ✓ Descanso.
- ✓ Dieta.
- ✓ Ejercicio físico.
- ✓ Desarrollar técnicas de afrontamiento de estrés a través de técnicas de relajación.



✓ **Sobre la Organización:**

- ✓ **Estilo de mando democrático.** Participación de los trabajadores en la toma de decisiones y desarrollo de su trabajo.
- ✓ Fomentar el **empleo estable**.
- ✓ Fomentar la **integración** y el apoyo del grupo.
- ✓ Cuidar el clima laboral.
- ✓ **Evitar conflictos y ambigüedad de rol.**
- ✓ **Capacidad de decisión** del trabajador sobre la tarea.
- ✓ **Elegir las personas** más adecuadas para los puestos.
- ✓ **Adecuar nivel de responsabilidad y control** sobre su trabajo.
- ✓ **Mejorar el tiempo de trabajo:**
 - ✓ Establecer prioridades y objetivos.
 - ✓ Dejar márgenes de tiempos para imprevistos.
 - ✓ Anticipar tareas para evitar posteriores aglomeraciones.
 - ✓ No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y completarla con descanso adicional.
- ✓ **Formación e información** para adquirir los conocimientos, las capacidades, y las habilidades necesarias.

Burnout o Síndrome del Quemado

Respuesta del trabajador a un proceso de estrés crónico. Presenta mayor incidencia en las profesiones con un continuo contacto con usuarios. Se aprecian en el trabajador tres elementos: Baja realización personal en el trabajo, despersonalización y fatiga o agotamiento emocional.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Reconocimiento de las propias emociones, logros y limitaciones
- ✓ Desarrollo profesional.
- ✓ Fomentar la comunicación ascendente y descendente.
- ✓ Delimitar estilos de mando y liderazgo.
- ✓ Establecer los roles.
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales y los vínculos.
- ✓ Aumentar la información. Participación.
- ✓ Marcarse objetivos reales y fáciles de conseguir.
- ✓ Reestructuración y diseño de puestos de trabajo.



Mobbing, Acoso, Violencia

Acoso: Toda conducta negativa entre compañeros de trabajo o entre superiores y subordinados, a consecuencia de la que la víctima, de forma reiterada, es ofendida, humillada en intimidada en su ambiente laboral. Tipos: Acoso discriminatorio, Sexual, Moral o Institucional.

El Acoso puede ir acompañado de **Violencia en el trabajo:** Comportamientos violentos que pueden producirse en el entorno laboral, y que tienen o pueden tener graves consecuencias para la salud de los trabajadores y para la propia organización: Agresiones físicas, verbales, actitudes intimidatorias o amenazantes, acoso psicológico laboral.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- ✓ Realizar la Evaluación de Riesgos Psicosociales.
- ✓ Formación e información.
- ✓ Participación de los trabajadores
- ✓ Aumento de la autonomía de los trabajadores.
- ✓ Definición de tareas y funciones del puesto de trabajo.
- ✓ Planificación de las relaciones sociales.
- ✓ Declaración de Principios de la empresa sobre la intolerancia de conductas abusivas.
- ✓ Sanciones para las conductas abusivas.



DERECHOS DE LOS TRABAJADORES EN SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

✘ Conoce tus derechos y exígelos

Todo trabajador tiene derecho a una protección eficaz en materia de salud y seguridad en el trabajo (artículo 14 LPRL).

La Ley establece que el empresario deberá garantizar la salud y seguridad del trabajador en todos los aspectos relacionados con el trabajo.

Para ello, en particular, **tienes derecho a:**

- ✓ Una **completa información** sobre los riesgos de tu puesto de trabajo y sobre cómo prevenirlos.
- ✓ Una **formación adecuada y suficiente**, teórica y práctica.
- ✓ Una **vigilancia periódica de tu salud** el el derecho a la intimidad y confidencialidad de los resultados.
- ✓ A **opinar, proponer y participar directamente** y a través de tus representantes sobre las condiciones de seguridad de tu trabajo.
- ✓ A **interrumpir tu actividad** cuando consideres que hay un riesgo grave grave e inminente para tu salud.

Recuerda: TU VIDA Y TU SALUD SON LO PRIMERO.



Secretaría de Industria, Innovación, Salud Laboral y Medio Ambiente

La Oficina Técnica de Prevención se concibe como un instrumento de la actividad sindical, que con carácter técnico-sindical, tiene como objetivos:

- **Impulsar la mejora de las condiciones de trabajo**
- **Elevar el nivel de la cultura de prevención**
- **Promocionar la salud de los trabajadores**

SERVICIOS QUE PRESTAMOS

INFORMACIÓN

Servicio de información y documentación para atender consultas sobre aspectos técnicos, legales y sindicales relacionados con la salud laboral

ASESORAMIENTO Y COLABORACIÓN EN:

Nombramiento de Delegados de Prevención
Constitución de Comités de Seguridad y Salud
Normativa en salud laboral
Negociación colectiva
Gestión de la prevención
Elaboración de informes y estudios

INVESTIGACIÓN SOBRE:

Condiciones de trabajo
Identificación y evaluación de riesgos
Elaboración de mapas de riesgos
Planes de prevención
Estadísticas sobre siniestralidad laboral

Aviso Legal

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, los suscriptores a este boletín, en cualquier momento pueden ejercitar su derecho de acceso, rectificación o cancelación bien desde el propio boletín a través del correo electrónico slaboral@aragon.ugt.org