

¿Conoces qué es un RIESGO ERGONÓMICO?

Son aquellos riesgos que pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos (TME)* y tienen su origen en la interacción inadecuada entre la persona y el trabajo que realiza, ya sea por el tipo de trabajo (posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas...), las herramientas utilizadas o el ambiente laboral.

*[TME]: Problemas de salud que afectan a músculos, tendones, huesos, cartílagos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.

¿Sabías que en la Industria Cárnica...?

- ▶ La organización técnica y práctica del trabajo corresponde a la dirección de la empresa, siempre que se realicen de conformidad con las disposiciones legales sobre la materia y no exijan esfuerzo físico superior a los establecidos en el Convenio Colectivo de aplicación.
- ▶ En la industria cárnica los salarios se fijan por unidad de tiempo, atendiendo a la jornada de trabajo establecida y al rendimiento normal o mínimo exigible en la actividad y categoría profesional.

Tu empresa tiene la obligación de evitar **TODOS** los riesgos derivados de la actividad laboral, así como evaluar los que no puedan ser eliminados, para adoptar las medidas preventivas necesarias y garantizar así la protección de las personas trabajadoras, tal y como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Por ello, **si tu empresa no actúa** y sientes que estás poniendo en riesgo tu seguridad y salud cada día cuando acudes a tu puesto de trabajo...

¡Afílate!



GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO DE EXTREMADURA

BADAJOZ

Avda. de Colón, 6 · Tfno. 924 223 248 / 689 780 598

CÁCERES

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2 · Tfno. 927 227 279 / 689 061 593

www.extremadura.ccoo.es



ccoo extremadura



ccooextremadura



ccoo.extremadura



@ccoo_ext

FEDERACIÓN DE INDUSTRIA CCOO DE EXTREMADURA

Mérida. Avda. Juan Carlos I, 47

Telf. 924303566. Paco, 689061597, flaguna@industria.ccoo.es

Badajoz. Avda. Colón, 6

Telf. 924223248. Jesús, 638614915, jsoto@industria.ccoo.es

Cáceres. C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2.

Telf. 927227279. Maité, 606972736, mredondo@industria.ccoo.es

Plasencia. C/ Cayetano García Martín, 2.

Telf. 927422466. Maité, 606972736, mredondo@industria.ccoo.es

Zafra. C/ Hernando de Zafra, 13.

Telf. 924553202. Jesús, 683120872, jferrero@industria.ccoo.es

Almendralejo. C/ Badajoz, 24.

Telf. 924671807. Paco, 689061597, flaguna@industria.ccoo.es

Don Benito. C/ Donoso Cortés, 33.

Telf. 924802080. Jesús, 638612209, jesusmartin@industria.ccoo.es

Navalmoral de la Mata. Avda. Constitución, s/n.

Telf. 927531997. Ángel, 609227453, abodes@industria.ccoo.es

JUNTA DE EXTREMADURA

CCOO

comisiones obreras
de extremadura

CCOO

comisiones obreras
de extremadura

CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
CCOO DE EXTREMADURA



Riesgos ergonómicos en la industria cárnica



¿Cuáles son los principales FACTORES de riesgo ergonómico en la industria cárnica?

Los principales factores de riesgo asociados a los trabajos en el sector cárnico son:

- 1 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:** levantamiento, transporte, empuje o arrastre de cargas de forma frecuente y continuada.
- 2 Ciclos de TRABAJO REPETITIVOS:** Se consideran como altamente repetitivas aquellas actividades cuyo ciclo de trabajo sea inferior a 30 segundos.
- 3 POSTURAS FORZADAS** o inadecuadas, durante mucho tiempo, especialmente a nivel de muñecas, brazos, hombros y cuello.
- 4** Períodos de **DESCANSO INSUFICIENTES** que no permiten una recuperación de los diferentes grupos musculares implicados en los procesos de trabajo.

Hay que tener en cuenta que, además, existen otros factores añadidos, que incrementan la probabilidad de que aparezcan los trastornos musculoesqueléticos:

-  Exposición a **vibraciones** transmitidas a cuerpo entero, o a las extremidades superiores.
-  Exposición a entornos fríos o excesivamente calurosos. **Estrés Térmico.**
-  Niveles de ruido excesivos, que pueden causar tensiones en el cuerpo.
-  **Estrés** e insatisfacción en el trabajo.
-  **Factores individuales** como la edad, las diferencias de género, la capacidad física y el estado de forma física, el sobrepeso, etc.



¿Cuáles son las CONSECUENCIAS de los riesgos ergonómicos?

En la industria cárnica tienen cabida diferentes actividades productivas: mataderos, salas de despiece, elaboración, almacenes frigoríficos, etc. y en todas ellas la carga física es muy elevada, por lo que la aparición de TME es frecuente, ya sea como:

Enfermedades Profesionales, por la exposición a unas condiciones laborales demasiado existentes y/o mal diseñadas.

Accidentes Laborales por sobreesfuerzos.

Los TME afectan a todas las partes del cuerpo, aunque es más común que aparezcan en el cuello, la espalda, las extremidades superiores (mano, muñeca, codo, brazo y hombro) y, con menor frecuencia, las extremidades inferiores.

ENFERMEDADES PROFESIONALES más frecuentes:



Tendinitis en el codo: epicondilitis y epitrocleitis



Tendinitis del manguito rotador en el hombro



Síndrome de Quervain (dedo pulgar)



Síndrome del túnel carpiano (muñeca)

Los **ACCIDENTES POR SOBRESFUERZO** suelen derivar en lesiones tales como contracturas y esguinces musculares en espalda, cuello y extremidades superiores.

Por todo ello, se hace necesario adoptar unas **MEDIDAS PREVENTIVAS** de carácter ergonómico adecuadas, que eviten los problemas de salud derivados del trabajo en los operarios/as que desarrollan su actividad profesional en la industria cárnica.

¿Cómo INTERVENIMOS frente a los riesgos ergonómicos?

Los riesgos ergonómicos están presentes en la industria cárnica de forma relevante, dado que es una de las principales causas que origina daños en el sistema musculoesquelético de las personas trabajadoras.

Por tanto, es necesario **IDENTIFICAR Y EVALUAR** todos los riesgos ergonómicos para poder diseñar e implementar **MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS** adecuadas, como, por ejemplo:

- Rediseño de los puestos de trabajo
- Equipos de trabajo y las herramientas adecuadas
- Llevar a cabo medidas organizativas (rotación, pausas, descansos...)
- Equipos de protección individual adecuados, etc.

Aunque la evaluación general de riesgos identifica riesgos ergonómicos, **su evaluación requiere la aplicación de métodos específicos y reconocidos** como, por ejemplo:

- Método OCRA para movimientos repetitivos.
- Método REBA para evaluar posturas forzadas.
- Método ERGO IBV para Manipulación Manual de Cargas.

EVALUAR EL RIESGO ERGONÓMICO MEDIANTE UNA METODOLOGÍA RECONOCIDA ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL

RIESGO DURANTE EL EMBARAZO:

La evaluación del riesgo ergonómico en situación de embarazo requiere una evaluación específica, valorándose el riesgo en función de la semana de embarazo.

SI ESTÁS EMBARAZADA Y TIENES DUDAS, PONTE EN CONTACTO CON LOS/LAS DELEGADOS/AS DE CCOO EN TU EMPRESA.



RECUERDA que
Tu Salud, es lo primero

