

El objetivo de esta campaña de CCOO es concienciar y sensibilizar en materia preventiva para mejorar las condiciones laborales del sector de industrias cárnicas a través de la intervención en PRL.

En los centros de trabajo que desarrollen actividades referidas a industrias cárnicas se debe:

- Tener una **evaluación de riesgos actualizada** con propuestas de medidas preventivas adecuadas para eliminar riesgos, permitiendo la **participación de la plantilla** en la propuesta de mejora de condiciones laborales.
- Mejorar la **formación e información** referente a procedimientos de trabajo seguros, uso de equipos, manipulación manual de cargas e implantación de las medidas preventivas ergonómicas a tener en cuenta en cada puesto.
- Disponer de una **organización del trabajo** justa, planificada y eficaz para alcanzar el cumplimiento de objetivos de forma saludable, disponiendo de una **plantilla adecuada y suficiente** para cubrir el trabajo.
- Establecer **pausas y tiempos de descanso** adecuados.
- **Rediseño de los puestos y equipos de trabajo** que permitan ganar más espacio, acceder a las cargas con medios mecánicos y eviten desplazamientos innecesarios.
- **Automatización** de tareas y **mecanización** en las operaciones de manipulación de cargas.
- Establecer **procedimientos de trabajo** adecuados, desde el punto de vista ergonómico, claros y adaptados a la tarea.
- Seguimiento continuado de la **vigilancia de la salud** de los trabajadores y trabajadoras al objeto de una detección precoz de los síntomas por trastornos musculoesqueléticos y estrés laboral.
- **Adaptación de puestos de trabajo** a las condiciones particulares de los trabajadores y trabajadoras.
- Mantener unas **condiciones ambientales** del centro de trabajo bajo unos parámetros que no entrañen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras.

Campaña de Prevención de Riesgos Laborales de CCOO de Extremadura a través del Convenio de colaboración con la Junta de Extremadura



comisiones obreras
de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



Si tienes dudas consúltanos

GABINETE DE SALUD LABORAL

Badajoz

Avda. de Colón, 6

Tel.: 924 223 248

Fax: 924 224 866

Cáceres

C/Obispo Ciriaco Benavente, 2

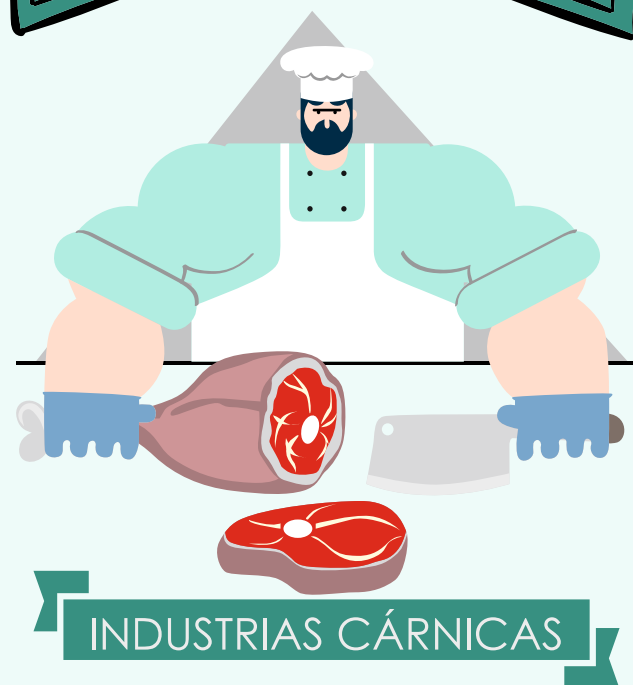
Tel.: 927 227 279

Fax: 927 244 798

www.extremadura.ccoo.es



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS Y FACTORES PSICOSOCIALES



comisiones obreras
de Extremadura

TU SALUD **NO ESTÁ** EN NÓMINA

Los trabajos realizados en el sector de industrias cárnicas conllevan, entre otros, los siguientes riesgos ergonómicos y psicosociales:

- Permanecer de pie la mayor parte de la jornada.
- Realizar sobreesfuerzos, manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos y de gran exigencia física.
- Soportar una gran carga de trabajo, con prisas y sin medios ni apoyos.
- Plantilla no adecuada al volumen de trabajo exigido, no cubriéndose las ausencias ni proporcionándose apoyo al personal con tareas adaptadas.
- Exposición continuada a ambientes fríos y húmedos.
- Escasos periodos de descanso en jornadas prolongadas de trabajo.
- Escasas posibilidades de promoción profesional.
- Exposición a vibraciones procedentes de equipos de trabajo, así como procedimientos de trabajo en los cuales se producen, en alguna parte del cuerpo, presión por contacto o impactos repetidos.

¿ CÓMO AFECTAN LOS FACTORES DE RIESGO FÍSICOS Y PSICOSOCIALES A MI SALUD ?

CONSECUENCIAS

- Trastornos Musculoesqueléticos (tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, lumbociáticas, hernias, epicondilitis, etc.)
- Depresión del sistema inmunológico
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos del sueño
- Depresión y otros trastornos afectivos

CAUSAS

- Manipulación manual de cargas
- Posturas forzadas
- Movimientos repetitivos
- Vibraciones mecánicas
- Presión por contacto e impactos repetidos
- Ritmo de trabajo elevado
- Prolongación de la jornada
- Escasos periodos de descanso
- Condiciones ambientales
- Carga excesiva de trabajo

SÍNTOMAS

- Malestar y fatiga
- Entumecimiento, hormigueo, calambres
- Pérdida de fuerza de agarre o función muscular
- Dolor intermitente o continuo
- Ansiedad, miedos, fobias
- Irritabilidad, desánimo
- Malas relaciones sociales dentro y fuera del trabajo
- Dificultad para mantener la atención y memorización

