

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Aproximarse la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados.
- Mantener la espalda recta.
- Utilizar los músculos más fuertes (brazos y piernas).
- Mantener la carga próxima al cuerpo y llevar la carga equilibrada.
- No girar la cintura cuando se tenga la carga entre las manos.
- Controlar el levantamiento de las cargas pesadas.



NORMATIVA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: El empresario deberá garantizar que los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la utilización de los equipos de trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

INFORMACIÓN Y CONTACTO:



GABINETE DE SALUD LABORAL DE UGT EXTREMADURA.

Mérida

C/La Legua, 17 – 06800
633 759 762

Zafra

C/Gloria Arcos Fernández, s/n – 06300
623 286 815

Cáceres

C/Abilio Rodríguez Rosillo, 17 Bajo. – 10001
622 514 560

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EL SECTOR DE CONSERVAS VEGETALES



¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Se refieren a cualquier tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores.

Son la categoría más grande de accidentes laborales.

Los TME incluyen alteraciones de músculos, tendones, nervios o articulaciones que pueden afectar a cualquier zona del cuerpo siendo las más comunes el cuello, la espalda y las extremidades superiores.

En concreto, en el sector de la industria alimentaria la mayoría de accidentes de trabajo, por la forma en la que se producen son debidos a sobreesfuerzos del sistema musculoesqueléticos.

FASES DEL PROCESO PRODUCTIVO DE LAS CONSERVAS VEGETALES

- Recepción de materias primas.
- Manipulación y almacenamiento de materias primas.
- Extracción.
- Procesos de fabricación.
- Procesos de conservación.
- Envasado.
- Esterilización/Pasteurización/
Congelación.

ENFERMEDADES PROFESIONALES Y LESIONES DETECTADAS EN EL SECTOR

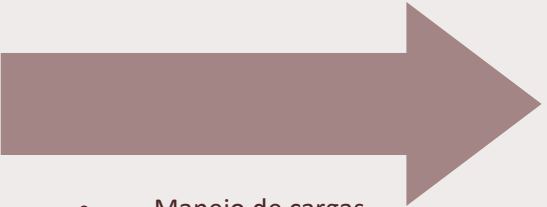
Entre las más comunes están:

- Síndrome del túnel carpiano.
- Tendinitis
- Tenosinovitis
- Alteraciones producidas por el ruido.
- Lesiones musculoesqueléticas
- Lesiones en la zona dorso lumbar
- Lesiones en hombros, brazos, muñecas...
- Lesiones y alteraciones en la columna y espalda



FACTORES DE RIESGO

- Diseño del puesto de trabajo.
- Tipo de tarea a realizar.
- Características de la actividad.
- Exigencias de la actividad.
- Organización del trabajo.
- Posturas forzadas.

- 
- Manejo de cargas.
 - Sobreesfuerzos.
 - Fatiga física.
 - Movimientos repetitivos.
 - Características de la persona trabajadora.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada laboral.
- Evitar giros bruscos y posturas forzadas.
- Formación e información en higiene postural.
- Diseño ergonómico de los equipos de trabajo.
- Usar calzado cómodo, estable y con suela antideslizante.
- Utilizar los medios mecánicos que se tengan a disposición.
- Evitar la colocación de elementos por encima de los hombros.
- Cambiar la postura a lo largo de la jornada.
- Intercalar pausas durante la jornada, acompañando de ejercicios de estiramiento para relajar la musculatura.