

**MINI GUÍA
DE BUENAS PRÁCTICAS DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES**

**PARA EL SECTOR DE TRANSPORTE
DE MERCANCÍAS
POR CARRETERA**



**Plan sectorial para la gestión de
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

en el sector de TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA





I. RIESGO DE LUMBALGIA (DOLOR DE ESPALDA)

¿Qué provoca el dolor de espalda o lumbalgia?

- ▶ Las malas posturas o la misma postura (por ejemplo, sentado al volante) mantenida durante un largo tiempo
- ▶ Los movimientos repetidos
- ▶ El levantamiento de cargas pesadas realizado inadecuadamente (por ejemplo, carga y descarga de mercancía), y más realizando posturas forzadas (por encima de la cabeza)

En qué consiste

¿Cuáles son los **síntomas**?

- ▶ Dolor que se extiende hacia las nalgas
- ▶ Dolor en un solo lado o alternando
- ▶ El dolor suele ser mayor por la noche o en reposo
- ▶ Notamos una rigidez lumbar por las mañanas

Cómo se previene

- a. Intentar no permanecer inmóvil durante mucho tiempo
- b. Evitar el trabajo repetitivo por tiempo prolongado
- c. Alternar las posturas. Por ejemplo cambiando la posición de los pies.
- d. Evitar un excesivo esfuerzo físico. Para el levantamiento de cargas: doblar la cadera y las rodillas, mantener la espalda recta enderezando las piernas.
- e. Incorporar pausas frecuentes en su ritmo de trabajo.

Qué tratamiento hay

- ▶ Aplicar calor localmente
- ▶ Realizar ejercicios terapéuticos y de rehabilitación.
- ▶ Evitar el sobrepeso



II. RIESGO DE FATIGA FÍSICA Y, SOBRE TODO, MENTAL

En qué consiste

Uno de los riesgos más extendidos en este sector es la fatiga producida por el estrés profesional.

Sus causas son numerosas:

- ▶ Adaptación a los horarios de trabajo y turnos cambiantes.
- ▶ Jornadas “interminables”.
- ▶ Accidentes y temor a sufrirlos.
- ▶ Aislamiento laboral. Estancias prolongadas fuera de casa, aislamiento familiar.
- ▶ Tráfico denso, largos períodos de concentración.
- ▶ Las esperas para la carga y descarga, etc.

El cansancio que produce la fatiga se recupera con el descanso. Pero ese cansancio es acumulativo y, si las causas que lo producen permanecen puede hacerse crónico, del que no es posible recuperarse descansando.

II. RIESGO DE FATIGA FÍSICA Y, SOBRE TODO, MENTAL

Los síntomas más frecuentes son:

- ▶ Trastornos del sueño, en sus distintas modalidades, desde insomnios crónicos hasta sueños poco reparadores.
- ▶ Trastornos digestivos, con gastritis, diarreas, úlceras, etc.
- ▶ Enfermedades cardiológicas y hormonales.
- ▶ Desestructuraciones y trastornos familiares y sociales.

5

Cómo se previene

- ▶ Indicaciones de fácil entendimiento y percepción, que aminoren los esfuerzos cognitivos.
- ▶ Considerar dentro de la plantilla los aspectos psico-sociales y motivacionales. Potenciar las relaciones interpersonales y evitar el aislamiento.
- ▶ Organizar racionalmente los turnos, incluir la posibilidad de cambiarlos y acomodarlos a las necesidades de los trabajadores. Racionalizar horarios y jornadas laborales.



III. RIESGO DE ATROPELLO POR CARRETILLA

En que consiste

La carretilla elevadora, también conocida por otros nombres como “toro” o “torito”, es el medio de transporte propulsado más utilizado por las empresas, y es precisamente por ese motivo, su frecuente utilización, una importante fuente de riesgo de accidentes laborales.

Cómo se previene

Las **normas de seguridad más importantes** para el carretillero son:

- ▶ Circular a poca velocidad si el suelo no está liso y seco, en las curvas y en los cruces.
- ▶ Mirar siempre en el sentido de la marcha.
- ▶ Conducir marcha atrás si la carga es voluminosa e impide ver bien.
- ▶ Mantener una distancia de seguridad de, al menos, tres largos de carretilla más la carga respecto a cualquier vehículo.
- ▶ Avisar de cualquier maniobra: adelantamiento, cambio de dirección, parada, etc.
- ▶ Evitar frenadas y arranques bruscos, puede volcar la carga o la carretilla

III. RIESGO DE ATROPELLO POR CARRETILLA

- ▶ Llevar las horquillas a unos 15 cm. del suelo, e inclinadas hacia atrás si lleva carga. Si las lleva subidas puede dañar a un compañero.
- ▶ Si circula cuesta abajo, mejor marcha atrás. Mientras circula no suba o baje la carga.
- ▶ Nunca transporte o eleve personas con la carretilla, aunque se lo pidan. Advierta a sus compañeros que no se acerquen con la carga subida.
- ▶ Para evitar atrapamientos, mantener los pies en los resguardos y no sacar fuera brazos ni piernas. No maniobrar desde fuera.
- ▶ Levantar la carga con ambos brazos de la horquilla, con uno es inestable
- ▶ Evitar girar en pendiente y pasar por encima de objetos.

Respecto al **lugar de trabajo**, hay que:

- ▶ Mantener el suelo todo lo limpio y seco que sea posible; señalizar zonas de circulación y apilado de cargas, separadas del paso de personas; asegurar una buena iluminación y proteger del ruido si es excesivo (cascos a partir de 80 dB (A).



IV. RIESGO DE CAÍDAS AL MISMO NIVEL

En que consiste

La caída de personas al nivel del suelo es uno de los accidentes más frecuentes, aunque no más graves, con el resultado de fracturas, torceduras o golpes. Tiene su origen en distintas causas que producen tropiezos y resbalones.

Cómo se previene

Las medidas a tomar se refieren a tres aspectos:

1. El tipo de suelo:

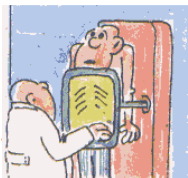
- ▶ Se encuentran a menudo suelos resbaladizos, y es muy importante que el pavimento sea adecuado para evitar resbalones. Lo ideal es que el suelo sea impermeable, de tipo antideslizante, resistente y fácil de limpiar.

2. La limpieza del suelo y el orden:

- ▶ Cuando se limpie el suelo hay que evitar las caídas por estar el suelo mojado. Es fundamental el orden en la colocación de objetos, especialmente en las zonas de paso, para evitar tropiezos.

3. Calzado adecuado:

- ▶ Las suelas de goma son las mejores para evitar resbalones y las más recomendables para todo tipo de suelo. La suela debe tener un “dibujo” definido, con surcos que permitan un mejor agarre al suelo.



ENFERMEDADES DERIVADAS DEL TRABAJO MÁS COMUNES

En qué consisten

Las enfermedades derivadas del trabajo son aquellas que se desarrollan como **consecuencia de la actividad laboral**. Las más importantes en el sector del transporte de mercancías por carretera son las derivadas de los movimientos repetitivos y las posturas sostenidas (tendinitis, epicondilitis), las músculo-esqueléticas en general y las cardiovasculares (debidas al sedentarismo, la dieta poco adecuada y a menudo el tabaco en exceso); siendo el puesto típico de candidato a sufrir estas dolencias el de conductor.

Cómo se previenen

Lo primero que hay que destacar es que, por tratarse de enfermedades, han de ser diagnosticadas por un médico, y la forma de detectarlas y empezar un tratamiento es acudir al reconocimiento médico anual que todo trabajador debe de realizar.

Las enfermedades señaladas tienen su origen en algunas características del trabajo que se realiza, y es precisamente a esas características a las que hay que referirse para tomar medidas preventivas:

- ▶ **Movimientos repetitivos y monótonos:** Realizar de forma continua las mismas tareas y los mismos movimientos es un factor de riesgo, sobre todo si se combina con otros como la carga y descarga manual de mercancías.
 - ▶ La forma de prevenir sus consecuencias es establecer pausas y, si es posible, alternar tareas y/o movimientos.
 - ▶ Seguir las pautas básicas en el manejo de mercancías: separar los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga pegada al cuerpo y no subirla por encima de la cabeza.

- ▶ **Ritmo inadecuado de trabajo:**
 - ▶ La pauta a seguir es similar, establecer pausas, alternar trabajo y descanso. También, si es posible, alternar tareas.

- ▶ **Posturas mantenidas mucho tiempo:**
 - ▶ Hay que evitar que se prolonguen demasiado y, si no queda más remedio, moverse de vez en cuando y realizar pausas para hacer estiramientos y relajaciones de los músculos.
 - ▶ Cambiar la posición del cuerpo en los descansos, y estirar los músculos suavemente para evitar contracturas.

Otra forma de considerar la enfermedad profesional es la legal:

Enfermedad Profesional (Definición legal):

“La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades especificadas como causantes de la misma en el cuadro de Enfermedades Profesionales aprobado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indican para cada enfermedad profesional”.

Según la definición legal y los anexos que figuran en el Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo, por el que se aprueba el Cuadro de Enfermedades Profesionales en el sistema de la Seguridad Social, y sus posteriores modificaciones, serían consideradas enfermedades profesionales causadas por actividades específicas vinculadas al transporte de mercancías por carretera las siguientes:

- ▶ **Enfermedades infecciosas o parasitarias** transmitidas al hombre por los animales o por sus productos y cadáveres.
 - ▶ Carga, descarga o transporte de mercancías
- ▶ **Enfermedades provocadas por radiaciones ionizantes.**
 - ▶ Transporte de materias radiactivas.
- ▶ **Hipoacusia o sordera** provocada por el ruido.
 - ▶ Motores diesel, en particular en las dragas y los vehículos de transporte de ruta, ferroviarios y marítimos.
- ▶ **Parálisis de los nervios** debidas a la presión.
 - ▶ Parálisis del nervio radial por trabajos que entrañen contracción repetida del músculo supinador largo (conductores de automóviles, etc.).

Plan sectorial para la gestión de PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

en el sector de TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA

*“ el mejor accidente es el que nunca llega
a producirse, para lo cual el elemento
humano debe de saber anticiparse a los
acontecimientos ”*

Este reto tiene incluso un mayor valor como referente de
cambio para las empresas y trabajadores del sector de
Transporte de Mercancías por Carretera.

FINANCIADO POR:



DESARROLLADO POR:



Federación de
Comunicación y Transporte
www.fct.ccoo.es

**CON LA
COLABORACION DE:**

