



Folleto divulgativo

Prevención De Riesgos Producidos Por La Realización De Movimientos Repetitivos En La Industria Cárnica

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

**Comisión Paritaria para la
Prevención de Riesgos Laborales
para las Industrias Cárnicas**



FOLLETO DIVULGATIVO



**PREVENCIÓN DE RIESGOS
PRODUCIDOS POR
LA REALIZACIÓN DE
MOVIMIENTOS REPETITIVOS
EN LA INDUSTRIA CÁRNICA**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. CONCEPTOS	7
MOVIMIENTO REPETITIVO.....	7
TRABAJO REPETITIVO	8
3. LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS	
EN LA INDUSTRIA CÁRNICA.....	9
¿QUE SON LAS LESIONES POR	
MOVIMIENTOS REPETITIVOS?.....	9
ZONAS DEL CUERPO MÁS AFECTADAS	10
TIPO DE LESIONES.....	11
4. PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA PREVENIR RIES-	
GOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS	15
RECOMENDACIONES RESPECTO A LA	
POSICIÓN DEL CUERPO.....	15
RECOMENDACIONES RESPECTO A	
LOS ÚTILES DE TRABAJO	19
PAUTAS DE TRABAJO SEGURO	23
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR	25
5. BIBLIOGRAFIA	30



1. INTRODUCCIÓN

La **COMISIÓN PARITARIA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL MARCO DEL CONVENIO COLECTIVO DE INDUSTRIAS CÁRNICAS** formada por la Asociación Española de empresas de la Carne (ASOCARNE), la Asociación de Industrias de la Carne de España (AICE), , Asociación Profesional de Sala de Despiece y empresas Cárnicas (APROSA-ANEC) y Federación Catalana de Industrias de la Carne (FECIC) como organizaciones empresariales y por la Federación Agroalimentaria de la Unión General de Trabajadores FTA-UGT y Federación Agroalimentaria de CCOO como organizaciones sindicales, tiene entre sus objetivos poner a disposición de empresarios y trabajadores del Sector Cárnico instrumentos para conocer y aplicar la normativa en materia de prevención de riesgos laborales, desarrollando pautas de trabajo seguro.

Las necesidades específicas de empresarios y trabajadores del Sector Cárnico en materia preventiva así como las particularidades de las tareas que se realizan, han orientado los esfuerzos de la Comisión en el marco de la Convocatoria 2005 de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales a la mejora de la prevención de riesgos producidos por la realización de movimientos repetitivos en la Industria Cárnica. En este sentido, ponemos a disposición del Sector este folleto que tiene por objetivo la divulgación de pautas de actuación para prevenir daños para la salud de los trabajadores derivados de la realización de movimientos repetitivos.

A lo largo de su lectura el trabajador además de los conceptos básicos, conocerá los diferentes tipos de lesiones debidas a movimientos repetitivos así como las pautas de actuación que puede aplicar para prevenir los daños derivados de la realización de movimientos repetitivos y realizar el trabajo de forma segura.

Noviembre 2006

2. CONCEPTOS

MOVIMIENTO REPETITIVO

Se entiende por ***movimientos repetitivos*** a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión.



TRABAJO REPETITIVO

Se considera trabajo repetitivo cualquier actividad laboral cuya duración es de **al menos 1 hora** en la que se lleva a cabo en **ciclos de trabajo de menos de 30 segundos** y similares en esfuerzos y movimientos aplicados o **en los que se realiza la misma acción el 50% del ciclo.**

Por lo tanto, se considera trabajo repetitivo en el Sector Cárnico, **ya sea en mataderos, salas de despiece o empresas de productos elaborados, cuando:**

- **Cualquier tarea, por ejemplo, despiece de costillar, dure como mínimo 1 hora al día en ciclos de trabajo muy cortos (30 segundos), ó**
- **Cuando una acción, por ejemplo, cortar, se repite en más de la mitad del ciclo.**

3. LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN LA INDUSTRIA CÁRNICA

¿QUE SON LAS LESIONES POR MOVIMIEN- TOS REPETITIVOS?

Las lesiones por movimientos repetitivos son lesiones temporales o permanentes de los músculos, tendones, los nervios o articulaciones que se deben a un movimiento que se realiza una y otra vez.



ZONAS DEL CUERPO MÁS AFECTADAS

Las zonas del cuerpo que mayoritariamente son más afectadas debido a movimientos repetitivos en el Sector de la Industria Cárnica son las indicadas en la siguiente tabla.

ZONAS DEL CUERPO AFECTADAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS		SÍNTOMAS
HOMBROS	→	Sentir rigidez en los hombros, a veces, de noche.
CODOS	→	Dolor diario en el codo aún sin moverlo.
MUÑECAS Y MANOS	→	Hormigueo y adormecimiento de los dedos con dolor hasta el antebrazo.

TIPO DE LESIONES

En el siguiente cuadro se representan de forma gráfica, las posibles lesiones asociadas a las causas que las desencadenan, los síntomas y a su vez en las tareas en que tienen mayor incidencia en el Sector de la Industria Cárnica.



**LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN EL
SECTOR DE LA INDUSTRIA CÁRNICA**



Bursitis

Inflamación de la cavidad que existe entre la piel y el hueso o el hueso y el tendón. Se puede producir en la rodilla, el codo o el hombro.

Celulitis

Infección de la palma de la mano a raíz de roces repetidos.

Dedo engatillado

Inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones de los dedos.

Epicondilitis

Inflamación de la zona en que se unen el hueso y el tendón.
Se llama “codo de tenista” cuando sucede en el codo.

Ganglios

Un quiste en una articulación o en una vaina de tendón.
Normalmente, en el dorso de la mano o la muñeca.

Síndrome del túnel del carpo bilateral

Presión sobre los nervios que se transmiten a la muñeca.

Tendinitis

Inflamación de la zona en que se unen el músculo y el tendón.

Tenosinovitis

Inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones.

Cuando aparezcan los primeros indicios habrá que consultar con el médico, dado que la buena evolución de la lesión dependerá, en gran parte, de un diagnóstico precoz y de un tratamiento correcto.



4. PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA PREVENIR RIESGOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

RECOMENDACIONES RESPECTO A LA POSICIÓN DEL CUERPO

Debido a que la mayoría de las tareas en el Sector Cárnico las realizan de pie, se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:



- Antes de empezar a trabajar ajusta la superficie de trabajo. Si la superficie de trabajo no es ajustable, utiliza una plataforma para elevar la altura de trabajo o un pedestal para elevar el plano de trabajo, siempre que sea posible.



- Si utilizas plataformas elevadoras, como en el caso de puestos de desollado, corte de canales, faldeo, etc. en mataderos, debes regularla en altura.



- Colócate de frente a la tarea a realizar.



- Realiza el trabajo a una distancia no mayor de 20 a 30 cm. frente al cuerpo para evitar tener que estirarte.
- Si tienes que cambiar de dirección, mueve los pies para orientarte en lugar de girar la espalda o los hombros.
- Evita levantar los brazos y mantén los codos próximos al cuerpo.

INCORRECTO**CORRECTO**

RECOMENDACIONES RESPECTO A LOS ÚTI- LES DE TRABAJO

Siempre que sea posible, se deben considerar las siguientes recomendaciones cuando se utilizan cuchillos (ya sean de deshuesar, de despiece, de filetear, etc.), hachas, sierras, biseladora o peladora o cualquier otro útil de trabajo:



- Elimina movimientos forzados.



- Usa útiles de trabajo (cuchillos, peladoras, máquina para el escarnado del espinazo, etc.) de buena calidad con marcado CE.
- Mantén las manos limpias y no resbaladizas para que la sujeción de cuchillos, hachas, etc. sea lo más óptima posible.



- Evita sujetar cualquier herramienta continuamente levantando los brazos o tener agarrada una herramienta pesada, disminuirá el riesgo de lesiones en hombros y manos.
- Escoje cuchillos con mangos lo bastante grandes como para ajustarse a toda la mano; de esa manera disminuirá toda presión incómoda en la palma de la mano o en las articulaciones de los dedos y la mano.

INCORRECTO



CORRECTO



- No utilices herramientas que tengan huecos en los que puedan quedar atrapados los dedos o la piel.
- Comprueba que los mangos de cuchillos,... etc. que utilizas no tengan ningún borde ni zonas cortantes.
- Siempre que sea posible, cuando utilizas biseladoras o peladoras evita curvar la muñeca que sea la herramienta la que se curve.
- Utiliza cualquier útil de trabajo que necesites para realizar tu trabajo en la posición correcta.
- Lleve un mantenimiento adecuado de las herramientas que utilices.



PAUTAS DE TRABAJO SEGURO

Estas serán algunas de las acciones que se podrán adoptar, para prevenir las posibles lesiones que se puedan dar en las zonas corporales indicadas anteriormente:



- Asiste a las sesiones de información y formación que organice la empresa y sigue las indicaciones que en éstas te den.
- Es recomendable que acudas a los reconocimientos médicos específicos.
- Las rotaciones de tareas ayudan a reducir los niveles de riesgo derivados de la realización de movimientos repetitivos. Recuerda que puedes proponer este tipo de actuaciones así como la automatización de las mismas, si fuese factible.

- Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo.
- Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.
- Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos utilizando útiles de trabajo adecuados (cuchillos,...).
- Mantener apoyados los antebrazos cuando la tarea lo permita.
- Reducir la fuerza hecha con las manos y con los dedos.
- Agarra los objetos con todos los dedos flexionados.
- Evitar trabajar con el codo completamente extendido o doblado.
- No emplear la mano para golpear los objetos.
- Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas; sustituirlas o usar guantes apropiados.
- Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (por ejemplo utilizando guantes apropiados).
- Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (uno o dos minutos) en periodos cortos.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Es conveniente que durante los descansos y después de la jornada laboral realizar ejercicios de relajación muscular para estirar grupos musculares.

Estiramiento de muñecas, manos y dedos

EJERCICIO 1

1. Flexiona los codos y entrelaza los dedos.
2. Rota las muñecas hacia un lado y luego hacia el otro.
3. Realiza 15 rotaciones a cada lado.



EJERCICIO 2

1. Apoya las manos con energía sobre una mesa separando los dedos, durante 15 segundos.
2. Recoge tus dedos sobre tu palma de la mano, ejerciendo una pequeña presión, durante 15 segundos.



EJERCICIO 3

1. Tira suavemente de cada dedo hacia fuera durante 2 ó 3 segundos, en ambas manos.
2. Rota suavemente cada dedo en ambas direcciones y con ambas manos, unas 10 veces en cada dirección.



EJERCICIO 4

1. Con los brazos estirados al frente, gira tus manos hacia ambos lados hasta notar una ligera tensión en los músculos del antebrazo. Realízalo 5 veces a cada lado.



EJERCICIO 5

1. Sacude los brazos y manos a ambos lados del cuerpo durante 10 segundos.

**EJERCICIO 6**

1. Juntando las palmas de las manos frente a ti, realizar movimientos hacia abajo, arriba y lateralmente, manteniendo las palmas unidas, hasta sentir una ligera tensión durante 5 segundos.



Estiramiento de hombros, brazos, muñecas

EJERCICIO 1

1. Entreenlaza los dedos y estira los brazos hacia fuera frente a ti con las palmas dirigidas hacia fuera, manteniéndolo durante 10 segundos. Realízalo dos veces.



EJERCICIO 2

1. Entrelaza los dedos y gira las palmas por encima de tu cabeza, a la vez que estiras los brazos.
2. las palmas de la mano deben estar dirigidas hacia el techo.
3. Realízalo de 10 a 15 segundos, dos veces.



5. BIBLIOGRAFÍA

- NTP 629: Movimientos repetitivos: métodos de evaluación Método OCRA. INSHT.
- Ejercicios de relajación muscular. Cartel del INS HT.
- Industria Cárnica. Enciclopedia de la OIT.
- La Salud y Seguridad en el Trabajo. Ergonomía. OIT.
- Guía practica de aplicación del sistema de análisis de riesgos y control de puntos críticos en productos cárnicos. FIAB y AICE.
- Guía de prevención de riesgos laborales para la Industria Cárnica. FPRL y UGT.
- Protocolos de vigilancia sanitaria específica Movimientos repetidos de miembro superior. COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA CONSEJO INTERTERRITORIAL DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD.
- Prevención de riesgos laborales: La mejor herramienta para la juventud trabajadora. Trastornos músculo-esqueléticos. MTAS (INJUVE) y UGT.

- Conclusiones Jornadas de Prevención de Riesgos Laborales en la Industria Cárnica: Mataderos de Aves y Conejos-Acción complementaria C-20050200. Federación Agroalimentaria de CC.OO.
- DVD-AGROPREVEN, Capitulo -4. y Capitulo-13. Movimientos Repetitivos. Federación Agroalimentaria de CC.OO.
- CD-Rom ISHEMPI, Mejora de la Seguridad y la Salud Laboral en las Industrias Cárnicas. Federación Agroalimentaria CC.OO.



Asociación Española de
Empresarios de la Carne
(AECOCARNE)



Entidades Ejecutantes

