

Pescadero/a

Guía de buenas prácticas preventivas para
autónomos y PYMES



Índice

1	Definición	2
	Funciones	2
	Equipos de trabajo empleados	2
2	Riesgos genéricos: causas, consecuencias, medidas preventivas	3
	Caídas al mismo nivel	3
	Caídas a distinto nivel	3
	Caída de objetos por manipulación	4
	Caída de objetos por desplome y/o desprendimiento	4
	Proyección de partículas y/o salpicaduras	5
	Cortes y atrapamientos por contacto con elementos móviles de máquinas	5
	Golpes y cortes con objetos o herramientas manuales	6
	Contacto eléctrico	6
	Contacto térmico	7
	Derivados de la carga física de trabajo	7
	Derivados de la exposición a agentes biológicos	8
	Factores psicosociales: estrés laboral	9
	Condiciones ambientales	9
	Atropellos o golpes con vehículos	9
3	Equipos de Protección Individual	10
4	Formación general	10
5	Medicina del Trabajo. Protocolos Médicos específicos	11
6	Referencias bibliográficas	12

1. Definición

El pescadero desarrolla su actividad en pescaderías de pequeño tamaño, frecuentemente de tipo familiar, siendo trabajador autónomo o por cuenta ajena. También realiza su trabajo en medianas y grandes empresas dedicadas a la elaboración de productos a partir de pescado y mariscos (congelados, conservas y semiconservas), así como en buques factoría y lonjas de pescado. Su actividad se enmarca en las áreas funcionales de recepción, producción (preparación de equipos, acondicionamiento de las materias primas, despiece, fileteado, troceado, picado, elaboración de productos de la pesca y comercialización del producto) y, en el caso de trabajadores autónomos, en la de gestión y administración de una pequeña empresa.

Sectores productivos: industrias de conserva de pescado, buques congeladores y buques factoría, empresas de congelación y de distribución de pescado, industrias de cocinados y precocinados de pescado, platos preparados, pescaderías, tiendas de pescados y mariscos, cetáceas, lonjas e industrias de transformados de la pesca (ahumados, surimi, secado y extractos).

La presente guía hace referencia al pescadero que ejecuta su trabajo en pequeñas y medianas empresas.

1.1. Funciones

- Controlar la recepción de materias primas, el almacenamiento y la expedición de piezas y preparados de pescado y marisco.
- Acondicionar el pescado o el marisco para su comercialización o para su uso industrial, siguiendo las normas de calidad y seguridad alimentaria.
- Preparar y expender pescados, mariscos y elaborados frescos de la pesca, manteniendo las condiciones requeridas de calidad y seguridad alimentaria.
- Elaborar conservas, semiconservas y salazones de productos de la pesca, siguiendo las normas de calidad y seguridad alimentaria.
- Elaborar masas, pastas, congelados y platos cocinados o precocinados con base de pescado o marisco, garantizando la calidad e higiene de los productos.

1.2. Equipos de trabajo empleados

Herramientas y utillaje: sierras, hachas, cuchillos de corte, cuchillos de eviscerado o destripado, cuchillos de raspado, cuchillos de descabezado, cuchillos de troceado o fileteado, depósitos de salmuera, tijeras, barriles, cajas, palés, etc.

Equipo y maquinaria: cintas de selección, salmueras, cocederos, marmitas de cocción, escaldadoras, descabezadoras, descamadoras, evisceradoras, fileteadoras, recipientes, baños, desaladorascepilladoras, balanzas, arcones congeladores, cámaras frigoríficas, envasadoras, selladoras, retráctiles, carretillas, equipos auxiliares, etc.



2. Riesgos genéricos

2.1. Caídas al mismo nivel

Causas principales:

Superficie del suelo resbaladiza por presencia de agua o de desperdicios orgánicos, existencia de irregularidades en el suelo y falta de iluminación.

Consecuencias:

Las más frecuentes son de carácter leve: heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc. En casos más extremos pueden ser graves, con fracturas de huesos.

Medidas preventivas:

- Mantener el orden y la limpieza en la zona de trabajo y en las zonas de paso, eliminando los restos orgánicos y las acumulaciones de agua y señalizando las zonas mojadas o resbaladizas.
- Los suelos han de ser impermeables, no absorbentes ni antideslizantes, y deben mantenerse en perfecto estado. Prestar atención a las irregularidades y desniveles presentes en el suelo.
- La iluminación de los espacios de trabajo y las zonas de paso debe ser la adecuada, en base al R.D. 486/97 de lugares de trabajo.
- Evitar la formación de placas de hielo en las superficies de las cámaras frigoríficas.
- Utilizar botas de seguridad impermeables con suela antideslizante.

2.2. Caídas a distinto nivel

Causas principales:

Ausencia de protecciones colectivas (barandillas) en lugares donde existe este riesgo, como por ejemplo altillos y zonas de trabajo elevadas (muelles de carga).

Escaleras de mano no adecuadas para acceder a zonas elevadas o uso incorrecto de las mismas, etc.

Escaleras fijas resbaladizas o con irregularidades.

Consecuencias:

Las lesiones por caídas pueden ser múltiples y de diversa gravedad: leve, grave e incluso mortal dependiendo de la parte del cuerpo afectada.

Medidas preventivas:

- Las escaleras manuales han de cumplir con todos los requisitos de seguridad y encontrarse en perfecto estado de uso; además, es necesario disponer de procedimientos para su utilización, como por ejemplo prohibir transportar y/o manipular cargas pesadas en ellas, la utilización simultánea por más de una persona, etc.

- Todos aquellos lugares donde exista riesgo de caída a distinto nivel han de estar protegidos mediante protecciones colectivas (barandillas y protecciones reglamentarias).
- La iluminación de los espacios de trabajo y zonas de paso debe ser la adecuada, en base al R.D. 486/97 de lugares de trabajo.
- Mantener el orden y la limpieza y subir y bajar sin prisas las escaleras fijas, que deben estar limpias y libres de obstáculos.

2.3. Caída de objetos por manipulación

Causas principales:

Manipulación incorrecta de materiales, objetos, utensilios y cargas pesadas, voluminosas o de difícil sujeción (cajas de pescado y palés).

Consecuencias:

Pueden ser leves (golpes) o más graves, debido a posibles fracturas, dependiendo de las características (peso, forma, etc.) de los objetos o materiales que pueden caer por manipulación y de la zona del cuerpo que contacte con el objeto.



Medidas preventivas:

- Utilizar guantes con resistencia mecánica que mejoren el agarre de los materiales y calzado de seguridad con protección en la puntera.
- Mantener el orden y la limpieza, dejando las zonas de paso despejadas y evitando acopios provisionales.
- En la medida de lo posible, utilizar recipientes de fácil sujeción y manipulación.

2.4. Caída de objetos por desplome y/o desprendimiento

Causas principales:

Caída de cajas de pescado incorrectamente apiladas y de pescado transportado por vía aérea por causa de rotura de la cuerda, del gancho o por desgarramiento del pescado.

Consecuencias:

Pueden ser leves (golpes) o más graves, debido a posibles fracturas, dependiendo de las características (peso, forma, etc.) de los objetos o materiales que pueden caer y de la zona del cuerpo que contacte con el objeto.

Medidas preventivas:

- En caso de utilizar estanterías, éstas han de estar sujetas o ancladas firmemente a elementos sólidos como paredes o suelos. Colocar los objetos más pesados en la posición más baja de las estanterías.

- Garantizar la estabilidad de los apilamientos de las cajas, respetando la altura máxima permitida según los casos.
- Respetar las capacidades máximas de carga de los equipos de transporte-elevación de mercancías (cintas transportadoras, polipastos, etc.) y de sus medios auxiliares (ganchos, cadenas, cintas, etc.). Realizar un mantenimiento periódico de los mismos según las instrucciones del fabricante.
- Los ganchos de sujeción estarán perfectamente afilados para permitir el correcto enganche de las piezas suspendidas. No obstante, el trabajador comprobará su correcta colocación para evitar su caída.



2.5. Proyección de partículas y/o salpicaduras

Causas principales:

Uso de herramientas y/o máquinas de corte y salpicaduras de sangre u otro tipo de fluidos.

Consecuencias:

Pueden ser desde leves, con pequeños golpes, rasguños e irritaciones, hasta graves, con pérdida de visión, dependiendo de la velocidad de proyección y del tipo de partícula proyectada.

Medidas preventivas:

- Todo equipo de trabajo estará dotado de protecciones frente a proyecciones de partículas. No anular ni burlar dichas protecciones.
- Utilizar gafas protectoras o pantallas faciales contra las proyecciones y/o salpicaduras.

2.6. Golpes y atrapamientos por contacto con elemento móviles de máquinas

Causas principales:

Contacto con la sierra cinta en operaciones de corte de pescado fresco y congelado.

Consecuencias:

Lesiones graves (amputaciones).

Medidas preventivas:

- Todos los equipos de trabajo deben disponer del marcado CE, del documento que acredite el grado de conformidad y del manual de instrucciones del fabricante.
- Todos los equipos de trabajo que dispongan de elementos móviles deben cumplir con los requisitos de seguridad que se indican en el Real Decreto 1215/1997.

- Detener y desconectar las máquinas antes de realizar cualquier intervención sobre ellas, adoptando mecanismos de consignación adecuados a cada caso si es necesario.
- Realizar un mantenimiento preventivo de las máquinas a utilizar, además de formación e información específica en el manejo de la sierra cinta.

2.7. Golpes y cortes con objetos o herramientas manuales

Causas principales:

Pinchazos y cortes por manipulación incorrecta de los cuchillos para el corte del pescado, y pinchazos con las espinas de los pescados, pinzas de crustáceos, etc.

Consecuencias:

Cortes y pequeñas heridas que en general son de pronóstico leve. En casos más extremos pueden ser graves: hemorragias, infecciones, corte de tendones, amputaciones, etc.

Medidas preventivas:

- Extremar la atención cuando se manipulan objetos punzantes o cortantes: hay que limpiarlos y realizar periódicamente su mantenimiento, desechando aquellas herramientas que no están en buenas condiciones.
- Adiestrar al trabajador para la correcta manipulación de los cuchillos y demás herramientas de corte.
- Después de su uso guardar las herramientas cortantes adecuadamente, de forma ordenada, en lugar seguro y en fundas protectoras.
- Es recomendable proteger la mano contraria a la que lleva el cuchillo con un guante de malla metálica.
- Utilización de delantal de malla metálica y de guantes de acero inoxidable de cinco dedos con manguito plástico.



2.8. Contacto eléctrico

Causas principales:

Electrocución por contacto directo o indirecto con elementos en tensión de los equipos de trabajo o instalaciones, y trabajos en ambientes con elevada humedad.

También la falta de elementos de seguridad de las instalaciones eléctricas, la manipulación de elementos en tensión sin los permisos y preparación adecuados, etc.

Consecuencias:

Quemaduras, tetanización, fibrilación ventricular, asfixia y muerte.

Medidas preventivas:

- Sólo el personal técnico competente y autorizado debe realizar el mantenimiento preventivo y las reparaciones de máquinas e instalaciones eléctricas.
- Señalizar el riesgo eléctrico en todos aquellos lugares donde exista: cuadros eléctricos, instalaciones, etc.
- No enchufar, desenchufar o manipular equipos eléctricos con las manos húmedas.
- Todas las máquinas e instalaciones eléctricas han de cumplir con lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión.

2.9. Contacto térmico



Causas principales:

Contacto con hielo y productos congelados.

Consecuencias:

En general, quemaduras que pueden ocasionar lesiones leves o graves.

Medidas preventivas:

Guantes de protección frente a bajas temperaturas.

2.10. Derivados de la carga física de trabajo

Causas principales:

- Manipulación de cargas.
- Realización de movimientos repetitivos.
- Adopción de posturas inadecuadas de trabajo en el uso de equipos de trabajo, en la manipulación de cargas o por posición en bipedestación prolongada.
- Trabajo en espacios estrechos.

Consecuencias:

Trastornos musculoesqueléticos.

- Manipulación de cargas: fatiga, lumbalgias, alteraciones musculares, lesiones en los miembros superiores e inferiores.
- Posturas forzadas de trabajo: molestias musculares, tendinosas o articulares que se manifiestan en forma de dolor e impedimento. En general, las molestias aparecen principalmente en
- la zona de cuello, hombros y brazos cuando se realizan estiramientos o flexiones forzadas, o también en la zona dorsolumbar cuando se adoptan posturas incorrectas. Estar de manera prolongada en bipedestación puede provocar problemas circulatorios.

- Movimientos repetitivos: tendinitis, tenosinovitis, dolor en las articulaciones, etc.
- Las bajas temperaturas (en la cámara frigorífica y durante la manipulación de hielo) y la elevada humedad son factores que incrementan (negativamente) las consecuencias descritas.

Medidas preventivas:

Van encaminadas principalmente a:

- La correcta manipulación de cargas, por lo que se requiere proporcionar formación específica, así como la utilización de elementos auxiliares que ayuden a su manipulación.
- La adopción de posturas correctas de trabajo: se recomienda trabajar con la espalda lo más recta posible, evitando los giros o movimientos laterales que puedan dañar la columna, y alternar la posición de pie con la de sentado. Los movimientos bruscos y repentinos, así como los giros bruscos al colocar objetos, se deben cambiar por movimientos rítmicos, además de realizar pausas periódicas.
- Factores organizativos: establecer las pausas necesarias y combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de diversos grupos musculares. En la medida de lo posible, y con la formación previa necesaria, es recomendable realizar estiramientos y calentamientos musculares.

2.11. Derivados de la exposición a agentes biológicos

Causas principales:

Exposición a contaminantes biológicos por contacto con espinas de peces, crustáceos y pescado, y exposición a proteínas procedentes de pescados o mariscos por vía dérmica y/o respiratoria.

Consecuencias:

Enfermedades infecciosas (tétanos), reacciones alérgicas, dermatosis, sensibilización, asma, rinitis, urticaria, etc.

Medidas preventivas:

- Mantener el orden y la limpieza y una adecuada higiene personal.
- Eliminar convenientemente los residuos: vísceras, pescados no válidos, restos de escamas y sangre.
- Mantener las superficies de manipulación y los utensilios limpios: lavar los cuchillos y tablas de corte después de cada uso y no utilizar trapos o bayetas para limpiar las mesetas y superficies si no están en buen estado.
- Si se utilizan cajas de madera, deben ser de un solo uso y encontrarse en perfecto estado, aunque son preferibles las de plástico o poliestireno.

- Utilizar equipos de protección adecuados: guantes impermeables (por ejemplo de látex natural o de nitrilo) de protección contra agentes biológicos.

2.12. Factores psicosociales: estrés laboral

Causas principales:

Sobrecarga y ritmo de trabajo, problemas de organización, trabajo a turnos, etc.

Consecuencias:

Ansiedad, depresión, apatía, fatiga, baja autoestima y absentismo. En casos extremos, pueden producirse problemas de tipo físico (alteraciones cardíacas).

Medidas preventivas:

- A nivel de empresa, mejora de los aspectos organizativos, haciendo hincapié en diversos aspectos como la carga y el ritmo de trabajo.
- Si es posible, cambiar el turno cada 2 o 3 días, reducir la carga de trabajo en el turno de noche, etc.

2.13. Condiciones ambientales

Causas principales:

Exposición a bajas temperaturas (en las cámaras frigoríficas), a elevada humedad y, dependiendo de la disposición del lugar de trabajo, a corrientes de aire.

Consecuencias:

La exposición a bajas temperaturas favorece los problemas originados por los trastornos musculoesqueléticos.

Exposiciones prolongadas a bajas temperaturas y humedades elevadas pueden favorecer la aparición de enfermedades reumáticas.

Medidas preventivas:

Usar ropa de trabajo adecuada para trabajar en cámaras frigoríficas.



2.14. Atropellos o golpes con vehículos

Causas principales:

En centros de trabajo donde hay circulación interna de vehículos (carretillas, transpaletas, etc.), falta de espacio para esta circulación, ausencia de señalización, mala distribución e incumplimiento de la normativa de circulación en el propio centro de trabajo.

Consecuencias:

Pueden ser muy diversas, desde leves (pequeñas lesiones) hasta muy graves e incluso mortales.

Medidas preventivas:

- Cumplir estrictamente la normativa interna de circulación de vehículos en los centros de trabajo e indicar las vías de circulación de las carretillas.
- Establecer mecanismos de coordinación adecuados entre empresas concurrentes.
- Todos los vehículos (carretillas, transpaletas y similares) han de cumplir con todos los requisitos de seguridad: señalización, avisadores acústicos y visuales, etc. Además, para su uso es necesaria formación específica y un adecuado mantenimiento preventivo.

3. Equipos de Protección Individual

- Guantes de protección de malla metálica, guantes de goma y guantes de protección mecánica.
- Gafas de seguridad.
- Delantal de malla metálica.
- Calzado impermeable antideslizante de seguridad con puntera reforzada.
- Realizar el mantenimiento y conservación de los EPI según las instrucciones del fabricante.

4. Formación general

4.1. A nivel profesional

Certificado de Profesionalidad de Pescadero, perteneciente a la familia profesional de Industrias alimentarias, al amparo del Real Decreto 646/2011, de 09 de mayo, y de acuerdo al Real Decreto 34/2008, de 18 de enero, que regula las bases de la certificación profesional.

4.2. A nivel de prevención de riesgos laborales

- Formación sobre los riesgos específicos presentes en la actividad laboral.
- Formación general y específica en primeros auxilios.



5. Medicina del Trabajo

5.1. Protocolos aplicables

Las actividades de vigilancia de la salud sobre los trabajadores se realizarán en función de los riesgos que han sido anteriormente descritos de forma pormenorizada, y deberán cubrir todos y cada uno de sus ámbitos de actuación, que les son propios e intransferibles. El objetivo es poder actuar eficazmente sobre todos los trabajadores, a fin de identificar los problemas de salud y evaluar las intervenciones preventivas.

Ámbito de actuación de la vigilancia de la salud:

A. Actuación coordinada de las disciplinas.

- Diseño preventivo del puesto de trabajo.
- Colaboración en la identificación y evaluación del riesgo.
- Valoración de los riesgos para la salud en situaciones de especial protección, trabajadores menores y embarazadas, determinando las actividades que son de riesgo y las que son exentas.
- Participación en el plan de prevención.
- Formación en temas de salud a los trabajadores.

B. Vigilancia de la salud

Individual

- Anamnesis:
 - Mediante encuestas de salud dirigidas, previas a los exámenes de salud.
 - Mediante la historia clínica médico-laboral personal.
- Médico-clínica:
 - Mediante exámenes de salud de cribaje y diagnóstico preventivo, diseñados en base a los protocolos de vigilancia sanitaria específica de los trabajadores que, de acuerdo con los riesgos evaluados, son de aplicación (ver apartado correspondiente a Protocolos Médicos aplicables).
 - Mediante el control de los indicadores biológicos aplicables según los riesgos evaluados.

Evaluación médica específica en situaciones individuales de especial sensibilidad, por enfermedades o patologías previas, por embarazo o lactancia.

En los casos de embarazo, será primordial la medición de temperaturas de exposición, manipulación de cargas, posturas forzadas y bipedestación, de forma cuantitativa.

Colectiva

Epidemiológica:

- Indicadores de salud.
- Investigación de daños.

C. Promoción de la salud laboral

Individual

- Consejo sanitario personal y confidencial.
- Promoción de inmunizaciones preventivas.
- Seguimiento de casos.

Colectiva

- Programas sanitarios: a diseñar según las necesidades sanitarias de la colectividad y atendiendo a los datos epidemiológicos obtenidos.
- Asesoramiento sanitario.
- Colaboración con las autoridades sanitarias en campañas de salud generales que puedan influir positivamente en la colectividad trabajadora.

D. Atención de urgencia

En los casos que exista presencia física del Médico del Trabajo. Participación en todo caso en el diseño de los planes de emergencia y derivación a un centro sanitario.

En base a los riesgos genéricos de exposición en los trabajos de pescadería, se considera que los Protocolos Médicos a aplicar son:

- Protocolo osteomuscular: manipulación de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos.
- Protocolo de neuropatías: túnel carpiano, afecciones del nervio cubital y del plexo braquial.
- Exploración circulatoria periférica por exposición a lugares de trabajo reducidos, posición estática y bipedestación continuada.
- Protocolo dermatológico.
- Cuestionarios específicos de carga mental y carga física.

6. Referencias bibliográficas

- Real Decreto 646/2011, de 9 de mayo, por el que se establecen trece certificados de profesionalidad de la familia profesional Industrias alimentarias que se incluyen en el Repertorio Nacional de Certificados de Profesionalidad, y que actualiza el Certificado de Profesionalidad establecido como anexo I en el Real Decreto 1380/2009, de 28 de agosto.
- Guía de Prevención de Riesgos Laborales en la Industria de Pescados y Congelados. FEDACOVA.