

GUÍA DE VIXILANCIA DA SAÚDE

NO SECTOR PESQUEIRO



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales

GUÍA

DE

VIGILANCIA DA SAÚDE

NO SECTOR PESQUEIRO



GUÍA

DE

VIXILANCIA

DA SAÚDE

NO SECTOR

PESQUEIRO



AUTORÍA

Os autores da **Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro** aparecen detallados no apartado de "AUTORÍA" do material que se presenta en formato dixital, que é o que se corresponde ao texto da Guía na súa totalidade.

O autor da **Guía na súa versión breve** é Aitor Guisasola Yeregui, médico especialista en Medicina do Traballo de OSALAN – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde no Traballo, que como coordinador da elaboración da Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro foi o responsable de realizar esta versión que se presenta en formato papel.



**Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral**



OSALAN

Laneko Seguritasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



**XUNTA
DE GALICIA**



**GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS**



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

Edición:	Primeira edición. 2016 Novembro
©	ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral, IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais, ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo, Osalan – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laboral
Edita:	ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral, IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais, ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo, OSALAN - Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laboral
Internet:	http://www.grupo-cano.com
Fotografías:	As imaxes que aparecen foron extraídas de fototecas de libre uso
Deseño e maquetación:	Samper Impresores
ISBN:	78-84-95859-80-8

COPYRIGHT

A Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro realizouse no seo do Grupo CANO, chamado así en alusión ao Cantábrico Noroeste. Este grupo está constituído por un equipo multidisciplinar de persoal médico e técnico pertencente ao ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral, IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais, ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo e OSALAN – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laborais. Quenes autorizan a súa utilización, distribución e reprodución de forma completa ou parcial, sempre que se cite a fonte, non se manipulen nin alteren os contidos e non sexan utilizados con fins comerciais. A citación realizarase da seguinte maneira:

Formato papel ou dixital:

Guía completa:

Grupo CANO. Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro. Barakaldo (Bizkaia): ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral; IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais; ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo; Osalan – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laborais; 2016.

Capítulo da guía:

[Autores do Apartado]. [Título do Apartado]. En Grupo CANO. Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro. Barakaldo (Bizkaia): ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral; IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais; ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo; Osalan – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laborais; 2016: p [páxina inicial do apartado]-[páxina final do apartado].

Información descargada de internet:

Guía completa:

Grupo CANO. Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro. Barakaldo (Bizkaia): ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral; IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais; ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo; Osalan – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laborais; 2016 [Data de Consulta]. Dispoñible en: [URL].

Capítulo da guía:

[Autores do Apartado]. [Título do Apartado]. En Grupo CANO. Guía de Vixilancia da Saúde no Sector Pesqueiro. Barakaldo (Bizkaia): ISSGA - Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral; IAPRL - Instituto Asturiano de Prevención de Riscos Laborais; ICASST - Instituto Cántabro de Seguridade e Saúde no Traballo; Osalan – Instituto Vasco de Seguridade e Saúde Laborais; 2016. Consultado [Data de consulta]. p [páxina inicial do apartado]-[páxina final do apartado]. Dispoñible en: [URL].

O NOSO AGRADECIMENTO

A todas as persoas que fixeron posible a elaboración desta Guía. Algunhas delas seguen a traballar connosco e, outras foron adquirindo novas responsabilidades laborais ou persoais.

Ás persoas, empresas, servizos e organizacións que contribuíron coas súas achegas e o seu criterio.

Á xente do mar, que tanto nos ensinou.



ÍNDICE

PRESENTACIÓN PAG. 08	XUSTIFICACIÓN PAG. 10	OBXECTIVOS PAG. 12
CONCEPTOS BÁSICOS PAG. 14	ALCANCE DA GUÍA PAG. 16	METODOLOXÍA PAG. 18
DESCRIPCIÓN DETALLADA DO POSTO DE TRABALLO PAG. 19	IDENTIFICACIÓN DE RISCOS PAG. 20	MATRICES DE FASES, TAREFAS, SUBTAREFAS E RISCOS PAG. 22
AVALIACIÓN DE RISCOS PAG. 24	EXAME ESPECÍFICO DE SAÚDE PAG. 37	



PRESENTACIÓN



**A pesca é unha realidade
compartida e intimamente ligada
á vida social e económica das
comunidades autónomas de Galicia,
Asturias, Cantabria e Euskadi**

Os institutos de Seguridade e Saúde Laboral de Euskadi, Cantabria, Asturias e Galicia vimos desenvolvendo desde hai anos actividades no campo da prevención de riscos laborais en beneficio do empresariado e das traballadoras e traballadores das nosas respectivas comunidades autónomas. Pero tamén somos conscientes de que moitas das realidades ás que facemos fronte son comúns, polo que a colaboración e a suma de esforzos tórnase necesidade, máis aínda no momento en que vivimos, no que é obrigado aproveitar ao máximo os recursos dispoñibles e no que en todas as parcelas e sectores de actividade deben primar as sumas e as sinerxías que se crean ao traballar de maneira conxunta.

A pesca é unha destas realidades comúns que está intimamente ligada á vida social e económica das catro comunidades autónomas. Así, as direccións dos institutos de Seguridade e Saúde Laboral acordamos desenvolver un traballo conxunto neste sector, que presenta, sen dúbida, especificidades en cada comunidade, pero cuxos puntos en común son o máis significativo e determinante. Por esta razón, tomamos a decisión de impulsar a elaboración desta Guía de vixilancia da saúde, constituíndo un grupo multidisciplinar de persoal médico e técnico dos nosos institutos que a desenvolveu paso a paso, atendendo aos principios da Lei de prevención de riscos laborais, é dicir, desde o coñecemento en detalle dos postos de traballo e dos riscos asociados ao seu desempeño.

Os riscos da actividade pesqueira derivan principalmente do traballo coa diversa maquinaria utilizada para largar e virar as artes, da exposición a condicións ambientais adversas, e dos sobreesforzos que se producen durante a manipulación das capturas, xa sexa ao extraelas das artes, ao estibalas na cuberta ou nas bodegas, ou ao descargarlas no porto. Cada modalidade de pesca supón a realización dunha serie de manobras específicas e o uso de diferente maquinaria, polo que os riscos varían dunhas a outras.

Pero o sector pesqueiro, ademais de incluír persoas que realizan o seu traballo a bordo de barcos, engloba tamén outras que non precisan embarcarse. Estas forman parte de diversos colectivos: uns dedicados a realizar actividades vinculadas ás tarefas que se realizan nos buques, tales como a descarga do peixe, o seu procesamento e comercialización, a reparación e fabricación de redes, e outros ocupados en actividades de marisqueo ou acuicultura. Estes colectivos, a diferenza dos que realizan o seu traballo embarcados, teñen en común o estaren constituídos maioritariamente por mulleres, mantense a mesma división de tarefas que tradicionalmente se producía en función do xénero, perspectiva que a guía incorpora desde o seu inicio.

A guía foise desenvolvendo en diferentes etapas. A primeira delas, dirixida ás frota de baixura e artesanal, publicouse no outono de 2011. A segunda, que abordaba as actividades de marisqueo a pé, extracción de recursos específicos e as actividades auxiliares da pesca, fíxoo no outono de 2012, e a terceira, sobre as artes de altura e grande altura, un ano despois. Quedaba aínda un último traballo, que é o que presentamos neste momento. Trátase de mostrar como, mediante a utilización das matrices de fases, tarefas e subtarefas desenvolvidas ao longo de toda a guía, se orienta a realización da avaliación de riscos, que neste caso se concreta nun exemplo real: **a avaliación de riscos do posto de mariñeiro ou mariñeira nun barco de cerco de baixura** e como, a partir dela, se planifica a vixilancia específica da saúde das persoas que ocupan ese posto de traballo. Propóñense, deste xeito, as probas e exploracións médicas concretas que permitirán coñecer se as condicións de traballo afectan o seu estado de saúde, facilitándolles ao persoal médico e de enfermaría do traballo identificar de forma precoz a aparición dos devanditos danos e dándolles a posibilidade de recomendar as medidas preventivas máis adecuadas no seu traballo, xunto co persoal técnico de prevención.

Coa finalidade de dar a oportunidade de dispoñer da totalidade da guía, esta cuarta etapa reúne as tres anteriores, e inclúe xunto con elas a **avaliación de riscos do posto de mariñeiro ou mariñeira nun barco de cerco de baixura** e a **proposta de vixilancia específica da saúde das persoas que ocupan ese posto de traballo**.

Esta cuarta entrega, debido ao seu volume, realízase nun dobre formato:

- **Preséntase en formato papel a guía na súa versión breve.** Nela recóllense os conceptos fundamentais de vixilancia da saúde e faise o percorrido que, partindo da descrición do posto de traballo, chega á proposta do exame específico da saúde. Para iso, é necesario realizar previamente a identificación e posterior avaliación de riscos do posto de traballo.

Trátase de lle proporcionar á persoa usuaria unha visión rápida de como se debe proceder para lograr unha vixilancia específica da saúde dos traballadores. Este formato será de especial utilidade para aquelas persoas que, por teren responsabilidades en materia preventiva, é dicir, armadoras ou armadores, patroas ou patróns, representantes das persoas traballadoras e delegadas e delegados de prevención, non precisen no seu labor diario do detalle do que desenvolve a guía na súa versión completa. Con todo, non son estes colectivos unicamente os seus destinatarios; os traballadores e traballadoras do sector poderán ter, grazas a ela, unha visión clara do que poden esperar da vixilancia da súa saúde no traballo e de como esta pode servirllas para manter e mellorar a súa saúde.

- **A guía na súa totalidade tamén se presenta en formato dixital,** anexa en formato pdf na memoria USB que contén esta aplicación. Nela recóllese, a texto completo, todo o contido da guía. A súa utilidade para o persoal técnico e sanitario é innegable, dado o detalle co que se desenvolven os conceptos e os instrumentos que se propoñen para levar a cabo o labor preventivo que lles corresponde..

O desexo ao facer entrega desta cuarta e última parte da Guía de vixilancia da saúde no sector pesqueiro é, como foi desde o seu inicio, ser unha ferramenta útil dentro do campo da prevención de riscos laborais.



Adela Quinzá-Torroja García
Directora do ISSGA

Miryam Hernández Fernández
Directora do IAPRL

Amalio Sánchez Grande
Director do ICASST

Izaskun Urien Azpitarte
Directora xeral de Osalan



XUSTIFICACIÓN

A **Lei de prevención de riscos laborais** establece os principios xerais aos que deben someterse as actividades sobre a seguridade e saúde no traballo e constitúe a súa base normativa. A súa entrada en vigor supuxo, entre outros logros, a necesaria extensión a **todas as persoas traballadoras** das actividades preventivas no ámbito laboral, e a súa aplicación no sector pesqueiro implica igualar tanto a aquelas persoas que embarcan como a aquelas que non o fan, co resto de quen se dedica a doutros sectores produtivos da nosa sociedade.

O **empresario está obrigado**, polo tanto, a establecer un modelo de **organización da prevención** que garanta que vai levar a cabo todas e cada unha das funcións, actividades e tarefas que cómpre realizar nas catro disciplinas preventivas, incluída a medicina do traballo.

No sector pesqueiro as persoas que embarcan están sometidas á consecución dunha habilitación para o desempeño das súas tarefas laborais. Esta habilitación adoita ir unida á superación de recoñecementos médicos previos e periódicos, que lles permite seguir realizando a súa ocupación en tanto que garante que as condicións psicofísicas das persoas solicitantes son compatibles coas características do posto de traballo e non supoñen

perigo para a saúde e a seguridade de cada persoa nin do resto da tripulación. O Real decreto 1696/2007, do 14 de decembro, polo que se regulan os recoñecementos médicos de embarque, di no seu artigo 1.2 que *“os recoñecementos médicos previstos neste real decreto se entenderán, así mesmo, realizados en cumprimento do disposto no artigo 22 da Lei de prevención de riscos laborais e as súas normas de desenvolvemento, sen prexuízo de cantas outras obrigacións lle competan ao empresario”*.

Así pois, a actividade puntual da realización dun recoñecemento médico necesita ser complementada. E máis aló do feito de que o fundamento e obxectivos dos recoñecementos médicos da vixilancia da saúde difiran dos de embarque, estes deben completarse, incluíndo cuestións tales como a avaliación da saúde das traballadoras e dos traballadores tras unha ausencia prolongada por motivos de saúde; o coñecemento por parte do persoal sanitario do servizo de prevención das ausencias ao traballo por motivos de saúde; a análise con criterios epidemiolóxicos dos resultados da vixilancia da saúde e da avaliación de riscos; a colaboración co resto dos compoñentes do servizo de prevención, co fin de investigar e analizar as posibles relacións entre a

exposición aos riscos profesionais e os prexuízos para a saúde, e propoñer as medidas encamiñadas a mellorar as condicións de traballo.

No caso das persoas traballadoras que non embarcan, a vixilancia da saúde debe ser asumida en toda a súa amplitude pola empresaria ou ou empresario, é dicir, que incluírá tamén a práctica dos recoñecementos médicos iniciais e periódicos por parte do servizo de prevención. Con todo, moitas das persoas que traballan nesta parte do sector son autónomas e, debido a iso, non adoitan controlar a súa saúde. Acoden á súa médica ou médico de atención primaria cando non se atopan ben e as patoloxías que lles afectan son cualificadas como comúns, o que provoca o descoñecemento sobre os danos e sobre a súa potencial relación cos factores de risco que os provocan. Esta guía de vixilancia da saúde achega un coñecemento sobre estes danos e as súas causas asociadas, proporcionando unha ferramenta para que tamén o persoal médico de atención primaria poida sospeitar da orixe profesional das patoloxías que observa nestes colectivos e poidan comunicalas como “sospeitosas de enfermidade profesional”. Neste sentido, a énfase posta na **vixilancia colectiva da saúde** adquire un valor esencial xa que, máis aló das compensacións económicas ás que puidese terse

dereito pola aparición duns danos, se atopa a posibilidade de evitar a súa aparición grazas á adopción de medidas preventivas.

Por estas razóns, considerouse necesaria a elaboración e publicación desta guía básica que conduce as actividades de vixilancia da saúde das persoas traballadoras con base en riscos específicos do sector e en función das distintas artes de pesca. A guía é **fiel aos principios que orientan as actividades preventivas sanitarias que realizan os servizos de prevención**. Parte do coñecemento detallado do posto de traballo e dos riscos asociados ao seu desempeño orienta sobre o modo de realizar a descrición dos postos de traballo e establece as bases para facer a avaliación de riscos que deberá ser específica de cada arte de pesca, de cada barco e de cada posto de traballo, proporcionando un exemplo concreto de como se pode levar a cabo este proceso.





OBXECTIVOS

O obxectivo primordial desta guía é ofrecer unha correcta orientación e instrumentos para implantar de forma adecuada a vixilancia específica da saúde das persoas traballadoras no sector pesqueiro, de tal forma que poida garantirse o seu dereito á protección eficaz en materia de seguridade e saúde no traballo.

- A guía constitúese como unha ferramenta para lograr unha vixilancia da saúde específica e individual en relación cos riscos inherentes á actividade e ao posto de traballo que desempeñan as traballadoras e os traballadores do sector.
- Achega ferramentas para a realización da vixilancia da saúde colectiva específica, coa finalidade de obter uns indicadores de seguridade e saúde no traballo no sector pesqueiro útiles tanto no ámbito da empresa como nos autonómicos, nacionais e comunitarios. Isto permitirá desenvolver estratexias de prevención e valorar o grao de consecución dos obxectivos marcados para mellorar as condicións de traballo do sector.
- Proporciona instrumentos para a detección de enfermidades profesionais e enfermidades relacionadas co traballo neste sector, facilitando deste xeito o seu coñecemento, a súa comunicación e a posta en marcha de actividades preventivas en relación con elas.

É tamén obxectivo desta guía proporcionar mecanismos para facilitar a avaliación de riscos neste sector e mostrar de forma práctica como se pode levar a cabo.

- Nela desenvólvese unha guía de axuda para a identificación e avaliación de riscos laborais en función do tipo de frota, arte e subarte dos barcos que forman parte do sector, dos colectivos dedicados ás actividades auxiliares da pesca e dos ocupados no marisqueo ou a acuicultura.
- Esta ferramenta é necesaria para lograr que a vixilancia da saúde das persoas traballadoras sexa específica dos riscos aos que están sometidos, incluíndo a perspectiva de xénero nela.

Finalmente, é obxectivo da guía sinalar a necesidade de establecer mecanismos e instrumentos que faciliten a coordinación entre os diversos axentes involucrados na vixilancia da saúde das persoas traballadoras do sector pesqueiro, tanto dentro como fóra da estrutura de cada servizo de prevención.





CONCEPTOS BÁSICOS

VIXILANCIA DA SAÚDE

O termo **vixilancia da saúde das persoas traballadoras** engloba unha serie de actividades, referidas tanto a individuos como a colectividades e orientadas á prevención dos riscos laborais, cuxos obxectivos xerais teñen que ver coa identificación de problemas de saúde e a avaliación de intervencións preventivas.

Esta vixilancia de enfermidades e lesións de orixe profesional consiste no control sistemático e continuo de episodios relacionados coa saúde na poboación traballadora, co fin de xerar coñecemento sobre os posibles efectos na saúde que derivan da exposición aos riscos e, deste xeito, poder establecer medidas preventivas que eviten a súa aparición ou deterioración.

Co obxecto de comprender mellor estes conceptos, podemos dicir que a vixilancia da saúde engloba dous amplos conxuntos de actividades:

- A vixilancia individual da saúde:

Os obxectivos da vixilancia individual da saúde son:

- Recompilar e elaborar información sobre o estado e evolución da saúde das traballadoras e traballadores a partir dos recoñecementos médicos iniciais e periódicos deseñados tendo en conta as características da persoa traballadora, as condicións de traballo e os riscos específicos aos que está sometida.
- Informar a cada traballadora e a cada traballador dos aspectos relacionados co seu estado de saúde e a maneira en que as condicións de traballo, actual e pasado, lle afectaron ou poden afectarlle.

- Informar ao empresario ou empresaria e as persoas con responsabilidades en materia de prevención das conclusións que deriven dos recoñecementos efectuados en relación coa aptitude da persoa traballadora para o desempeño do posto de traballo ou coa necesidade de introducir ou mellorar as medidas de protección e prevención, co fin de que poidan desenvolver correctamente as súas funcións en materia preventiva.

- A vixilancia colectiva da saúde:

A posibilidade de dispoñer de información colectiva sobre a saúde da poboación traballadora, e poder analizala, constitúe un instrumento indispensable para a boa práctica da saúde laboral.

Este tipo de vixilancia permite:

- Valorar os efectos dos riscos laborais, a súa frecuencia, gravidade e tendencia.
- Establecer hipótese causa-efecto entre os riscos laborais e os problemas de saúde derivados destes.
- Priorizar actividades de prevención e avaliar a efectividade destas medidas.

A vixilancia colectiva da saúde baséase tanto en indicadores de saúde como na investigación dos danos que ocorreron.



SAÚDE LABORAL E XÉNERO

O obxectivo principal da prevención de riscos laborais é protexer a todos os traballadores e traballadoras da exposición a aquelas situacións ou actividades laborais que poden provocar un dano na saúde. No relativo á protección da saúde reprodutiva, este obxectivo é dobre:

- A protección da función de procreación recollida no artigo. 25.2 da Lei de prevención de riscos laborais, o que inclúe os homes e as mulleres en idade fértil.
- A protección da maternidade recollida no artigo 26 da Lei de prevención de riscos laborais, nos puntos 1 e 4, o que inclúe a traballadora embarazada, que deu a luz recentemente ou en período de lactación.

A perspectiva, polo tanto, ten dúas vertentes:

- A prevención dos danos derivados do traballo sobre o home, a muller e a súa descendencia.
- A prevención de desigualdades e discriminacións no emprego ligadas á situación de embarazo, parto recente e lactación.

As avaliacións de riscos deberían incorporar a perspectiva de xénero, algo que permitirá dispoñer de ferramentas para a investigación e análise dos traballos de homes e mulleres separadamente. Ademais, na avaliación inicial dos riscos deben incluírse os que poidan afectar a situación de maternidade como punto de partida da acción preventiva, con independencia de que o posto estea ocupado ou non por unha muller na devandita situación, e sempre que se produza un cambio nas condicións de traballo ou un dano na saúde da traballadora ou da súa descendencia.

PROMOCIÓN DA SAÚDE

A definición máis aceptada de promoción da saúde é a elaborada pola OMS en 1986, na Carta de Ottawa, entendendo como tal o *"proceso de capacitación das persoas para aumentar o control sobre a súa saúde e melloralas"*.

Con base nas características do sector pesqueiro, podemos recomendar unha serie de programas de saúde que os servizos de prevención poden poñer en marcha acorde coas necesidades concretas de cada empresa e das súas traballadoras e os seus traballadores:

- Prevención e diminución do consumo de tabaco.
- Prevención e atención do alcoholismo e outras drogodependencias.
- Prevención do risco cardiovascular.
- Prevención de enfermidades de transmisión sexual.
- Promoción de estilos e hábitos de vida saudables no lugar de traballo .
- Campañas de vacinación.





ALCANCE DA GUÍA

Esta guía está dirixida á vixilancia da saúde das traballadoras e os traballadores das:

Frotas de baixura e artesanal que se dedican ás modalidades de:

Acuicultura en batea
Cacea
Cebo vivo
Cerco litoral
Enmalle
Liña vertical
Marisqueo á boia: artes remolcadas
Marisqueo á boia: manual
Nasas
Palangre de fondo

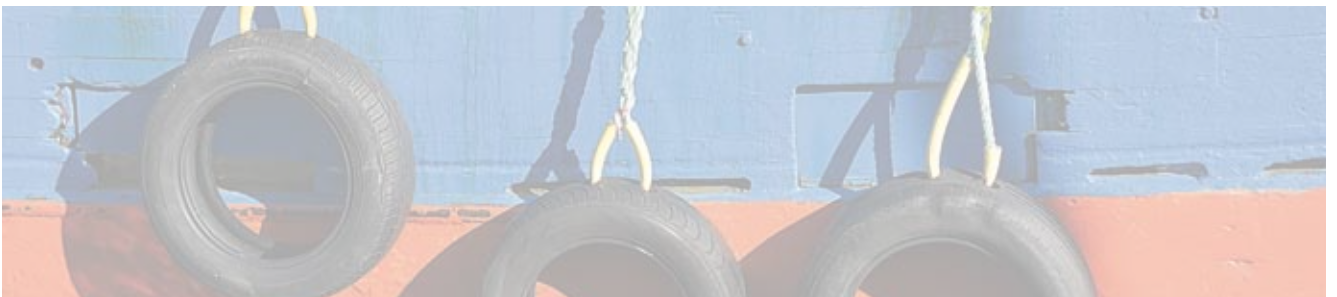
Actividades de:

Marisqueo a pé
Recursos específicos: A pé
Recursos específicos: Marisqueo por inmersión
Recursos específicos: Percebe
Redeiras de artes de enmalle
Redeiras de artes de cerco, arrastre e palangre
Redeiras: Armazón doutras redes (nasas etc.)
Manipulación e transporte no porto: Peixes pequenos
Manipulación e transporte no porto: Peixes grandes

Frotas de altura e grande altura que se dedican ás artes de:

Palangre de superficie (long line)
Palangre de fondo (pincho ou pedra-bóla)
Cerco de altura (atuneiros)
Arrastre rampleiro
Arrastre en parella
Arrastre clásico
Arrastre tangoneiro

O desenvolvemento da guía na súa totalidade preséntase no formato dixital que acompaña esta guía breve. Nela recóllense en detalle os aspectos relativos ás artes e actividades arriba citadas e a avaliación de riscos do posto de mariñeira ou mariñeiro dun barco de cerco de baixura.





METODOLOXÍA

A guía desenvolve o camiño que, partindo do coñecemento do posto de traballo, a súa descrición detallada e a identificación de riscos, chega, tras a súa avaliación, ata a vixilancia específica, individual e colectiva da saúde das persoas traballadoras.

Coa finalidade de servir de modelo, desenvólvese un exemplo concreto de aplicación desta metodoloxía, no que se avalían os riscos asociados ao posto de traballo dunha mariñeira ou mariñeiro dun barco de cerco de baixura, para o que se indica o contido do exame de saúde específico ao que se someterá en función da avaliación de riscos realizada.

**DESCRICIÓN
DETALLADA DO POSTO
DE TRABALLO**



**IDENTIFICACIÓN
DE RISCOS**



**MATRICES
DE FASES, TAREFAS,
SUBTAREFAS
E RISCOS**



**AVALIACIÓN
DE RISCOS**



**EXAME ESPECÍFICO
DE SAÚDE**

» DESCRIPCIÓN DETALLADA DO POSTO DE TRABALO

Para chegar ao coñecemento do posto de traballo e dispoñer da súa descrición detallada, cada unha das artes e actividades dividiuse, pola súa vez, en:

Fases, tarefas e subtarefas

Todos os traballos que se realizan na pesca son susceptibles de seren subdivididos en fases, tarefas e subtarefas, que se definen da seguinte forma:

- **Fase:** refírese a cada unha das etapas que a tripulación ten que realizar como grupo en función da manobra que se realiza nese momento (navegación a caladoiro, captura, etc.).
- **Tarefa:** refírese á primeira división de cada unha das fases de traballo (na fase de captura, temos entre outras, as tarefas de largada e virada do aparello).
- **Subtarefa:** refírese a cada un dos traballos secuenciados que forman parte de cada unha das tarefas (na fase de captura, temos a tarefa de largada do aparello e dentro desta tarefa, entre outras, as subtarefas de largada de boias, largada de fondeos, etc.).

Na elaboración desta parte do traballo tratouse de homoxeneizar na medida do posible as fases, tarefas e subtarefas de cada arte buscando a identificación de bloques similares que permitan un tratamento máis fácil da información xerada.

Con esta estratexia lógrase facer un seguimento global de todo o traballo que se realiza na pesca, sen deixar de lado ningún dos movementos previos ao embarque, do traballo a bordo e ao desembarcar, que realizan os pescadores. É unha forma de traballo que leva un esforzo de detalle que lle permite ao usuario desta guía ter unha idea fiel da realidade.

Persoas traballadoras

O traballo realízano as persoas, e as tarefas e subtarefas de cada fase do traballo lévanas a cabo as traballadoras e os traballadores en función da súa especialización profesional. De todos os xeitos, é ben sabido que moitos dos traballos os realiza toda a tripulación, mentres que outros son de atribución exclusiva en función das diferentes titulacións a bordo. Por esta razón, decidiuse definir unha serie de grupos de traballadoras e traballadores en cada un dos tres grandes bloques nos que se dividiu esta guía, en función de se as tarefas e subtarefas de cada fase se realizan de forma indistinta ou de forma exclusiva, o que permite identificar a persoa no seu traballo, pois a ela se dirixe a vixilancia da saúde.

A identificación das fases, tarefas e subtarefas de cada unha das artes estudadas e o coñecemento de quen é a traballadora ou o traballador que as levan a cabo permite dispoñer dunha **descrición detallada dos postos de traballo** que cada cal ocupa.



» IDENTIFICACIÓN DE RISCOS



Para esta identificación, pártese inicialmente dunha adaptación dos códigos de riscos do Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT) realizada no marco do Plan integral para a prevención de riscos laborais no sector pesqueiro da Comunidade Autónoma de Euskadi (ITSASPREBEN), na que se realizan, pola súa vez, algúns cambios para adaptar estes códigos á realidade da guía, subdividindo algúns dos ítems e engadindo outros para poder definir máis acertadamente a situación. Con todo iso definiuse o que se denominan “**Códigos de forma dos riscos no buque**”.

Unha vez que se coñecen as tarefas e subtarefas de cada fase de traballo en cada unha das modalidades de pesca, adxudícanse a cada unha delas e a cada traballador os riscos que poden producirse no seu desempeño.

Disponse, deste xeito, dunha **identificación dos riscos** aos que está sometido cada persoa traballadora.

RISCOS CÓDIGO DE FORMA			
1	Caídas a distinto nivel	20	Explosións
2	Caídas ao mesmo nivel	21	Incendios
3	Caídas de obxectos por derrubamento	22	Accidentes causados por seres vivos (mordeduras, picaduras...)
4	Caídas de obxectos en manipulación	23	Atropelos ou golpes con vehículos
5	Caídas de obxectos desprendidos	24	In itinere
6	Pisadas sobre obxectos	25	Causas naturais (infartos, embolias...)
7	Choques contra obxectos inmóviles	26	Riscos ergonómicos
8	Choques contra obxectos móbiles	26.1	Empuxes e arrastres
9	Golpes, cortes e picadas con obxectos ou ferramentas	26.2	Posturas forzadas
10	Proxección de fragmentos de partículas	26.3	Movementsos repetitivos
11	Atrapamento por ou entre obxectos	26.4	Manipulación manual de cargas
12	Atrapamento por volteo de equipos de traballo e vehículos	27	Riscos psicosociais
13	Asfixia por gases ou vapores	28	Caída ao mar
14	Exposición a riscos termohigrométricos	29	ES especialmente sensibles
14.1	Exposición a calor intensa	30	MA- maternidade
14.2	Exposición a frío intenso	31	ME- menores
14.3	Exposición a condicións de humidade inadecuadas	32	Por axentes químicos
15	Contactos térmicos	33	Por axentes físicos
16	Exposición a contactos eléctricos	33.1	Exposición a ruído
17	Exposición a substancias nocivas	33.2	Exposición a vibracións
18	Contactos con substancias cáusticas	34	Por axentes biolóxicos
19	Exposición a radiacións	35	Riscos por PVD ou condicións de iluminación
19.1	Exposición a radiación solar	36	Riscos por presión
19.2	Exposición a radiación de equipos	37	Riscos por descompresión

» MATRICES DE FASES, TAREFAS, SUBTAREFAS E RISCOS

Trátase das táboas que recollen o traballo descrito ata este momento e que se poden consultar no material que se presenta en formato dixital.

A modo de exemplo, reproducése a matriz correspondente á **arte de cerco de baixura**, que é a que corresponde á avaliación de riscos que se utilizará para propoñer o exame específico de saúde que se utiliza como modelo de traballo nesta guía.



NOTAS A DETERMINADOS RISCOS

9.1. Exposición a radiaciones solares. O risco existe en función de horarios e lugares de traballo (cuberta e peirao) nos que se produce exposición.

9.2. Explosións e incendios. Malia seren específicos das súatareas sinaladas, poderían afectar de forma secundaria a toda a tripulación.

9.3. Accidentes in line. Considérase exposta toda a tripulación (TT) en períodos previos ao embarque e posteriores ao desembarque.

9.4. Para os ítems 25, 29, 30 e 31, respectivamente causas naturais, especialmente sensibles, maternidade e menores. Teranse en conta estas condicións en función da súa existencia ou de condicións previas e individuais de saúde.

9.5. Riscos psicolóxicos. No son asignables a tarefas e súatareas, polo que se avaliará cada caso.

TT: Toda a tripulación
Pa: Patrón
Mo: Motorista
Ma: Mariñeiro

» AVALIACIÓN DE RISCOS

Preséntase a avaliación de riscos que se utilizará como exemplo para propoñer o exame específico de saúde. Para iso avalíase o **posto de traballo dun mariñeiro ou mariñeira dun barco de cerco de baixura**.

A flota que se dedica ao cerco litoral é unha das flotas máis representativas de todas as artes pesqueiras que se practican no litoral do Cantábrico Noroeste. Por esta razón decídese realizar a Avaliación de Riscos Tipo nesta clase de barco.

Este traballo de avaliación de riscos propónse baixo as seguintes premisas:

- Procedemento secuenciado de identificación e avaliación de riscos de ergonomía, hixiene, psicosocioloxía e seguridade. Para cada unha das partes de avaliación descríbese a metodoloxía específica utilizada para a súa elaboración e se presentan os resultados da mesma.
- A avaliación de riscos aplícase para:
 - Buque de cerco litoral maior de 18 metros de eslora entre perpendiculares (buque de pesca incluído no campo de aplicación do Real Decreto 1216/97, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde a bordo dos buques de pesca).
 - Posto de traballo: mariñeiro ou mariñeira.
 - Elementos do traballo a avaliar: subtarefas.

Neste traballo no se desenvolveu a fase da planificación de medidas preventivas correctoras que completaría a avaliación de riscos tipo.

A avaliación completa pode consultarse no material que se recolle en formato dixital.

1. AVALIACIÓN DO RISCO HIXIÉNICO

RUIDO

As medicións leváronse a cabo a bordo dun moderno buque de cerco, en verán e con boa climatoloxía, durante unha semana de saídas á mar e en condicións consideradas representativas do funcionamento normal.

RUIDO

-Nivel de exposición diario equivalente de:

$$L_{Aeq,d} = 80 \pm 2 \text{ dB(A)}$$

-Non se superou o valor de 135 dB(C) de nivel de pico.

VIBRACIÓNS

A máquina e os seus sistemas auxiliares son o principal foco xerador de vibracións mecánicas, que se propagan e transmiten a través da propia estrutura do buque.

VIBRACIÓNS

Nivel de exposición diario de:

$$A(8) = 0,246 \text{ m/s}^2$$

AXENTES QUÍMICOS

Na avaliación do risco químico, a primeira etapa é a identificación dos axentes químicos que poden estar presentes no lugar de traballo, condicións de utilización e as medidas preventivas de todas as actividades desenvolvidas por cada traballadora ou cada traballador e as situacións especiais das persoas traballadoras.

As vías de entrada máis habituais dos axentes químicos no organismo son a vía inhalatoria e a vía dérmica, pero tamén pode existir contacto por vía dixestiva, parenteral ou ocular.

AXENTES QUÍMICOS							
EXPOSICIÓN INHALATORIA							
METODOLOGÍA SIMPLIFICADA (MODELO COSHH ESSENTIALS - Control of Substances Hazardous to Health)							
OPERACION	TAREFA	AXENTE	FRASE H	PERIGOSIDADE	VOLATILIDADE	CANTIDADE	NIVEL DE RISCO
LIMPEZA DE BARCO DE CERCO (MARÍNEIRO)	LIMPEZA DE TODO	LIMPADOR CONCENTRADO B	H314 H317	C (SKIN)	MEDIA (P.e: 107°C)	BAIXA	2
	LIMPEZA BODEGA, MAMPAROS, CUB. EXTERIOR	AXENTE LIMPADOR A		A	BAJA	BAIXA	1
	LIMPEZA ASEOS E RETRETES, CHANS	LEXIVIA	EUH031 H314	C (SKIN)	MEDIA (P.e: ±100°C)	BAIXA	2
	ELIMINACION DE OXIDOS EN ELEMENTOS METALICOS DO BARCO	DESOXIDANTE E	H314 H315 H318 H319 H335	C (SKIN)	MEDIA (P.e: ±100°C)	BAIXA	2
	ELIMINACION DE OXIDOS EN ELEMENTOS METALICOS DO BARCO	DESOXIDANTE F	H319 H315	C (SKIN)	BAIXA (P.e: 172°C)	BAIXA	1
	LIMPEZA DE BODEGA	DESINFECTANTE L	H330 H331 H335 H315 H334 H317	E (SKIN)		BAIXA	4

AVALIACIÓN DE RISCOS

EXPOSICIÓN DÉRMICA

METODOLOXÍA SIMPLIFICADA. (MODELO INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ- INRS)

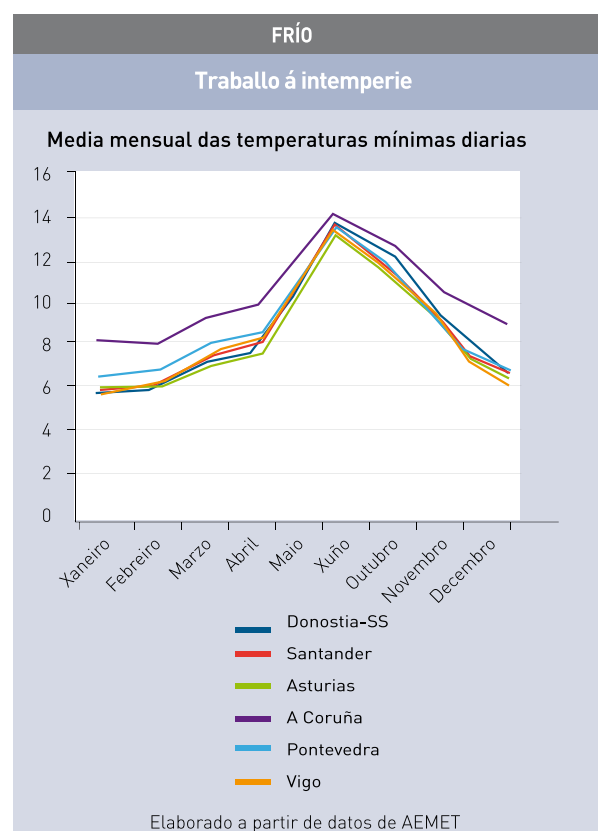
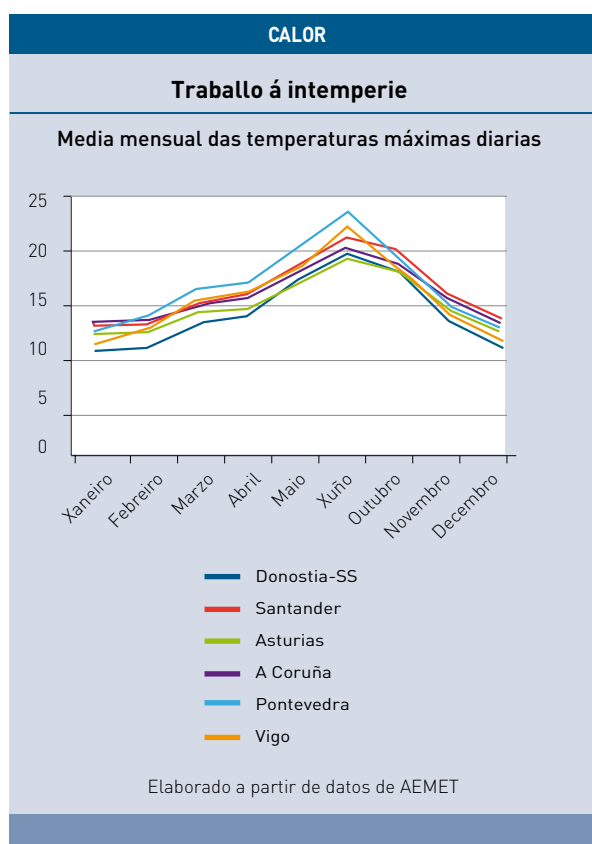
ÁREA	AXENTE	FRASES H	CLASE PERIGO por contacto / absorción	CLASE DE RISCO POTENCIAL (CANTIDADE menor a 1 Kg]	PUNTUACIÓN DE PERIGO (P)	P x S x F	PRIORIDADE DE ACCION	CARACTERIZACION DO RISCO POR CONTACTO E/OU ABSORCIÓN
PARA TODAS AS LIMPEZAS	LIMPADOR CONCENTRADO B (Ph=13,5 ±0,5)	H314	3	2	10	20	3	RISCO A PRIORI BAIXO SEN NECESIDADE DE MODIFICACIÓNS
		H317						
LIMPEZA BODEGA, MAMPAROS, CUBERTA EXTERIOR	AXENTE LIMPADOR		1	1	1	1	3	RISCO A PRIORI BAIXO SEN NECESIDADE DE MODIFICACIÓNS
LIMPEZA ASEOS E RETTRES, CHANS	LEXIVIA (Ph=12,5)	EUH031	4	3	100	200	2	RISCO MODERADO. É PROBABLE QUE NECESITE MEDIDAS CORRECTIVAS E UNHA AVALIACIÓN MÁIS DETALLADA
ELIMINACIÓN DE OXIDOS EN ELEMENTOS METÁLICOS BARCO	DESOXIDANTE E	H314	4	3	100			
		H318						
		H319						
	H335							
LIMPEZA DE BODEGA	DESINFECTANTE L	H330	4	3	100			
		H331						
		H335						
		H315						
		H334						
	H317							
ELIMINACIÓN DE OXIDOS EN ELEMENTOS METÁLICOS BARCO	DESOXIDANTE F (Ph=0,75)	H319	2	1	1	2	3	RISCO A PRIORI BAIXO SEN NECESIDADE DE MODIFICACIÓNS
		H315						

Tendo en conta que en todos os casos:

- S (superficie de corpo exposta): dúas mans, unha man + antebrazo = 2
- F (frecuencia de exposición): ocasional <30´/día = 1

TEMPERATURA

Realízase unha estimación da existencia dun risco para a saúde debido á exposición á temperatura á que realiza a súa labor labor un mariñeiro ou mariñeira dun barco de cerco de baixura.



Traballo en bodega

Risco de hipotermia e molestias por frío en todo o corpo

IREQ neutral	0,4 (clo)	IREQ min	0,3 (clo)
Icl neutral	0,5 (clo)	Icl min	0,4 (clo)
ISO 9920		ISO 9920	

Risco de hipotermia e molestias por frío en todo o corpo aceptable nas circunstancias actuais.

Riesgos de enfriamiento y molestias localizados de las vías respiratorias

Temperatura ambiente	7,7°C	Consumo metabólico	>115 W/m ²
----------------------	-------	--------------------	-----------------------

Risco de arrefriado e molestias por frío das vías respiratorias aceptable nas circunstancias actuais.

AVALIACIÓN DE RISCOS

EXPOSICIÓN A RADIACIÓNS ULTRAVIOLETA DE ORIXE SOLAR

Realízase unha estimación da existencia dun risco para a saúde debido á exposición a radiacións ultravioleta posto que se trata dun traballo que se realiza á intemperie.

RADIACIÓNS ULTRAVIOLETA DE ORIXE SOLAR					
IUV	1-2	3-5	6-7	8-10	11 ó máis
RISCO DE EXPOSICIÓN	Baixo	Moderado	Alto	Moi alto	Extremadamente alto
MES	Xaneiro Decembro	Febreiro Marzo Outubro Novembro	Marzo Outubro	Abril Maio Xuño	Xuño
Elaborado a partir de datos de AEMET					

EXPOSICIÓN A RADIACIÓNS ELECTROMAGNÉTICAS

Realízase unha estimación da existencia dun risco para a saúde debido á exposición a radiacións electromagnéticas orixinadas polos equipos de comunicación e detección do barco.

RADIACIÓNS ELECTROMAGNÉTICAS						
FRECUENCIA (MHZ)	Máximo E	Máximo H	Valor de referencia E (1)	Valor de referencia H	Valor de referencia E (público) (2)	Valor de referencia H (público)
156,80	< 10 V/m	----	61 V/m	---	28 V/m	----
6,5	< 1 V/m	< 10 mA/m	93,85 V/m	246,15 mA/m	34,12 V/m	112,3 mA/m

EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

Realízase unha estimación da existencia dun risco para a saúde debido á exposición a axentes biolóxicos derivados do contacto con seres vivos, tendo en conta que no proceso de traballo non se xeran aerosois, que a frecuencia de contacto co axente biolóxico pode producirse nun período que vai dende o 20% ao 75% da xornada laboral, e que a cantidade manexada do axente biolóxico é descoñecida.

AXENTES BIOLÓXICOS

METODOLOXÍA SIMPLIFICADA (NOTA TÉCNICA DE PREVENCIÓN 833. INSHT)

AXENTES INFECCIOSOS	GRUPO DE RISCO RD 664/1997	NIVEL DE RISCO POTENCIAL
<i>Erysipelothrix rhusiopathiae</i>	2	3
<i>Mycobacterium marinum</i>	2	3
<i>Epidermophyton floccosum</i>	2	3
<i>Trichophyton mentagrophytes</i>	2	3
AXENTES E CONTAMINANTES NON INFECCIOSOS	GRUPO DE RISCO RD 664/1997	NIVEL DE RISCO POTENCIAL
<i>Epidermophyton floccosum</i> *	2	2

* Nota A: Posibles efectos alérxicos.

AVALIACIÓN DE RISCOS

2. AVALIACIÓN DOS RISCOS ORGANIZACIONAIS/PSICOSOCIAIS

O obxectivo da avaliación é obter información do estado xeral da organización dunha embarcación de baixura de cerco respecto a uns factores de risco psicosocial, que permita detectar situacións que poden ser fonte de risco para a saúde da tripulación.

A efectos desta avaliación, decidiuse utilizar o método **COPSOQ-istas 21**, que é a adaptación para o Estado español do Cuestionario Psicosocial de Copenhagen, na súa versión corta (versión 1.5) para empresas de menos de 25 traballadoras e traballadores.

	Dimensión	Máis desfavorable para a saúde		Situación intermedia		Máis favorable para a saúde	
		N	%	N	%	N	%
MÁS PROBLEMÁTICA ↕ MENOS PROBLEMÁTICA OU FAVORABLE	*Inseguridade sobre o futuro	8	72.7	3	18.3		
	Esixencias psicolóxicas	7	58.3	4	33.3	1	8.3
	Estima	6	50	5	41.6	1	8.3
	*Dobre presenza	5	50	4	40	1	10
	Control sobre o traballo	4	33.3	4	33.3	4	33.3
	Apoio social e calidade de liderado	1	8.33	6	50	5	41.6

* Na dimensión Inseguridade sobre o futuro un dos traballadores non contestou a ningunha das preguntas pertencentes á devandita dimensión. O tratamento que se lle deu é non ter en conta este cuestionario nesta dimensión polo que a media se realizou entre 11 traballadores. O mesmo tratamento se lle deu á dimensión Dobre presenza; dous traballadores non contestaron este grupo de preguntas.



Principais exposicións problemáticas: son os factores de risco psicosocial para que a porcentaxe de persoas traballadoras expostas á situación máis desfavorable para a saúde (vermello) é maior ou igual ao 50%. Neste caso son os seguintes:

1. Inseguridade sobre el futuro (72,7%)
2. Esixencias psicolóxicas (58,3%)
3. Estima (50%)
4. Dobre presenza (50%)

Outras exposicións problemáticas: o control sobre o traballo preséntase como exposición problemática para o 33,3% da tripulación.

Exposicións favorables: o apoio social e a calidade do liderado percíbese como unha condición de exposición favorable para o 41,6% da tripulación, mentres que o control sobre o traballo preséntase como favorable para o 33,3%.

3. AVALIACIÓN DE RISCOS DE SEGURIDADE

Partindo do coñecemento das fases, tarefas e subtarefas que realiza o ou a mariñeira a bordo e da identificación dos riscos asociados ás mesmas, a metodoloxía da avaliación baséase na estimación subxectiva dos riscos.

A estimación do risco obtense a partires da valoración conxunta da probabilidade de que determinados factores de risco se materialicen en danos e da magnitude dos mesmos, é dicir das consecuencias derivadas deste feito.

RISCOS IMPORTANTES OU INTOLERABLES

- Caídas de persoal a distinto nivel
- Caída ao mar
- Atrapamento por ou entre obxectos
- Exposición a contactos eléctricos. Hase de relativizar o alcance deste risco, estimado como intolerable unicamente nunha subtarefa (revisión xeral ou mantemento) fronte aos outros tres riscos mencionados, presentes nunha gran variedade de subtarefas desenvolvidas polo mariñeiro ou mariñeira.

AVALIACIÓN DE RISCOS

SUBTAREFAS NAS QUE SE IDENTIFICAN RISCOS IMPORTANTES OU INTOLERABLES

Caídas de persoal a distinto nivel

Embarque; circulación entre barcos abarloados; revisión xeral e mantemento; carga manual e mecánica a bordo; estiba a bordo; desatraque; preparación de artes e equipos; deambulación pola embarcación; manipulación de caixas para almacenamento de capturas; preparación de caixas para estiba; padexado de xeo a caixas; estiba de caixonadas; limpeza da embarcación; revisión de artes e equipos; atraque; colocación da pasarela; manipulación manual de caixas; manipulación con guindastre de caixas de peixe; limpeza da embarcación; descarga de aparellos; embarque de caixas baleiras; desembarque.

Caída ao mar

O risco considerárase sempre intolerable no caso de supoñer que a tripulante ou o tripulante non leva posto o chaleco salvavidas durante a súa permanencia ou tránsito pola cuberta do barco. Con todo, durante a avaliación esta medida de seguridade respectouse, polo que o risco foi estimado como moderado.

En calquera caso, nas subtarefas relacionadas co bote considérase que o risco sempre é importante. Trátase das seguintes: colocación de xeradores no bote; arriado do bote á auga; embarque ao bote; boga no bote; aceso e coidado de equipos de luz no bote; retirada de xeradores do bote con guindastre; izado do bote a bordo.

Atrapamento por ou entre obxectos

Revisión xeral e mantemento; largada de aparello; pasar da xareta polo pescante e virada; virada do aparello co ioiío do guindastre; virada manual do aparello; estiba do aparello; manipulación de caixas para almacenamento de capturas; estiba de caixonadas; limpeza da embarcación; revisión de artes e equipos; manipulación manual de caixas; manipulación con guindastre de caixas de peixe; limpeza da embarcación; descarga de aparellos; embarque de caixas baleiras; traslado de palés a lonxa de poxas.

Exposición a contactos eléctricos

Revisión xeral e mantemento.

RISCOS CON VALORACIÓN DE SEVERIDADE OU CONSECUCENCIAS EXTREMADAMENTE DANIÑAS

- Caídas de obxectos por derrubamento
- Asfixia por gases ou vapores
- Atropelos ou golpes con vehículos
- Atrapamento por volteo de equipos de traballo e vehículos

Nestes casos, debido a que a probabilidade de que ocorra o dano se considerou baixa, a estimación do risco foi de moderada.

4. AVALIACIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS



O obxecto desta avaliación é o estudo dos riscos ergonómicos derivados da carga física estática e dinámica no posto de traballo.

O estudo contempla:

- A realización de avaliacións ergonómicas das tarefas e subtarefas máis relevantes dende o punto de vista ergonómico.
- A avaliación de riscos mediante a utilización de métodos ergonómicos estándares europeos e internacionais para valorar:

- Manipulación manual de cargas mediante **método NIOSH**
- Movementos repetitivos mediante **método CHECK-LIST OCRA**
- Posturas forzadas mediante **método REBA**
- Empuxes e arrastres mediante o **método Snook & Ciriello**

A continuación, expónse unha **táboa de síntese** que **mostra as valoracións da carga física e risco ergonómico** obtidas para cada tarefa, subtarefa, movemento/postura **derivadas da aplicación de cada un dos métodos de avaliación** arriba citados. Estes resultados recóllense na columna que se identifica como **“FACTOR DE RISCO”**.

Para complementar dita información, e resumir de forma concisa as conclusións do estudio realizado, os resultados tamén se expoñen identificando as rexións ou zonas corporais de risco. Esta é unha información que lle pode resultar útil á médica ou ao médico do traballo, dado que lle permite identificar as zonas anatómicas que poden verse afectadas como consecuencia da exposición aos riscos ergonómicos.

EQUIPAMENTO E EMBARQUE

FASE	TAREFA	SUBTAREA	FACTOR DE RISCO		RELIÓN DE RISCO				DESCRIPCIÓN DO RISCO
			denominación	intensidade	pescozo	membros superiores	lumbar	pernas	
Equipamento e embarque	Carga manual e mecánica a bordo	Carga manual de caixas	Manipulación de cargas				x		- Manipulación de bloques de caixas con altura aproximada de 2,5 m e de 25 kg entre 2 persoas
			Repetitividade			x			- Manipulación de bloques de caixas de 3,5 kg de peso con afectación á zona lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Repetitividade de movementos para cargar 700 caixas
			Empuxe e arrastre						- Adopción de posturas forzadas de rotación de pescozo, de abducción, flexión e rotación externa e interna de ombreiro e de flexión lumbar e de pernas, tanto no movemento de tomar os bloques, como mentres se están pasando as caixas duns mariñeiros a outros colocados a diferentes alturas
		Carga manual de palés metálicos	Manipulación de cargas				x		- Duración da tarefa: 4 minutos
			Repetitividade						- Manipulación de palés metálicos de 15 kg con afectación lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de flexión e rotación de ombreiro, de flexión de pulso por parte do que cede o palé e durante o transporte á zona de almacenaxe, e adopción de postura forzada lumbar e de pernas por parte do que cede o palé desde o peirao
			Empuxe e arrastre						- Duración da tarefa: 120 segundos
		Carga manual de sacos con cabos auxiliares	Manipulación de cargas				x		- Manipulación de sacos de 50 kg con afectación lumbar
			Repetitividade						- Arrastre durante 12 metros de sacos de 50 kg de peso con afectación lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Adopción de posturas forzadas de ombreiro no movemento de pasar os sacos do peirao ao barco
			Empuxe e arrastre				x		- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de flexión e rotación de ombreiro e de flexión e desviación cubital de pulso ao arrastrar os sacos
		Carga de salabardos	Manipulación de cargas						- Adopción de postura forzada lumbar e de pernas por parte dos mariñeiros que están no peirao pasando os sacos
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 120 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de salabardos grandes de aproximadamente 15 kg con afectación ás costas
			Empuxe e arrastre						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de flexión e rotación de ombreiro e de flexión e desviación cubital de pulso ao transportar os salabardos
		Carga de argolas	Manipulación de cargas				x		- Adopción dunha postura forzada lumbar e de pernas por parte do que cede os salabardos desde o peirao
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 120 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre				x		- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
		Carga e almacenamento do tiro no carretel	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
		Carga e almacenamento da xareta no guinche_1	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
		Carga e almacenamento de cabo auxiliar no guinche_2	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
		Carga de xeo	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade						- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
	Estiba de aparello a bordo	Sacar o aparello da nave	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade			x			- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x		- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar
		Cargar o aparello no barco	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e extensión de ombreiro, flexión de pulso por parte de todos os mariñeiros implicados, e de flexión lumbar e postura forzada de pernas por parte do mariñeiro que está no peirao
			Repetitividade			x			- Duración da tarefa: 60 segundos
			Posturas forzadas		x	x	x		- Manipulación de conxunto de argolas de 30 kg con afectación lumbar
			Empuxe e arrastre						- Arrastre durante 12 metros do conxunto de argolas con afectación lumbar

CAPTURA

FASE	TAREFA	SUBTAREA	FACTOR DE RISCO		RELIÓN DE RISCO				DESCRIPCIÓN DO RISCO
			denominación	intensidade	pescozo	membros superiores	lumbar	pernas	
Captura	Largada	Largar boia guía	Manipulación de cargas				x		- Manipulación dunha boia de 5 kg con afectación a costas
			Repetitividade						- Adopción de posturas forzadas de extensión e rotación de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de supinación de cóbado, de extensión e desviación cubital de pulso, postura forzada de pernas e de flexión e rotación lumbar no movemento de lanzara boia
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Duración da tarefa: 5 segundos
			Empuxe e arrastre						
		Largar aparello (rede)	Manipulación de cargas				x		- Manipulación do tiro para lanzalo á auga, cun peso de 10 kg e con afectación lumbar
			Repetitividade						- Adopción de posturas forzadas de pescozo, ombreiro, man-pulso, pernas e lumbar cando se larga o tiro á auga
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Duración da tarefa: 5 minutos (dos cales 5 segundos se invisten en largar o tiro)
			Empuxe e arrastre						
	Recoller aparello (Virada)	Recoller boia guía	Manipulación de cargas				x		- Manipulación da boia guía de 5 kg con afectación ás costas
			Repetitividade						- Adopción de posturas forzadas de extensión e rotación de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de supinación de cóbado, de extensión e desviación cubital de pulso, de flexión de pernas e flexión e rotación lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Duración da tarefa: 10 segundos
			Empuxe e arrastre						
		Pechar aparello pola parte inferior (virar a arte)	Manipulación de cargas				x		- Empuxe de ata 20 kg de forza ao recoller o pescante con afectación lumbar
			Repetitividade			x			- Movements repetitivos en membros superiores nas tarefas de recoller a xareta no chan e no quínche, e de pasar a xareta polo molinete
			Posturas forzadas		x	x	x		- Adopción de posturas forzadas de flexión de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de extensión e desviación cubital de pulso e flexión e rotación lumbar, cando se pasa a xareta polo pescante
			Empuxe e arrastre				x		- Adopción de posturas forzadas de flexión de pescozo, de flexión de ombreiro, de extensión de pulso, e flexión e rotación lumbar cando se recolle o pescante
		Estiba de aparello	Manipulación de cargas				x		- Duración da tarefa: 10 minutos (5 seg. en pasar a xareta polo pescante e 8 seg. emprega na recollida do pescante)
			Repetitividade			x			- Cargas de ata 20 kg de forza cando están a recoller manualmente a relinga de chumbos.
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Repetitividade en movementos de ombreiro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 1,6 segundos mentres están braceando para recoller o aparello
			Empuxe e arrastre				x		- Adopción de posturas forzadas de flexión de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de supinación e pronación de cóbado, de flexión, extensión e desviación cubital e radial de man-pulso e de flexión lumbar nos movementos de recollida manual de relinga de chumbos, manipulación da pluma de proa e recollida manual do aparello do carretel de proa
	Estiba	Estiba de peixe	Manipulación de cargas				x		- Duración da tarefa: 21 minutos (5 min. para recoller manualmente a relinga de chumbos, 60 seg. para manipular a pluma de proa e 60 seg. para sacar o aparello do carretel de proa)
			Repetitividade						- Manipulación dunha carga de 15 kg con afectación lumbar cando soben manualmente o copo
			Posturas forzadas		x	x	x		- Manipulación dun salabardo enganchado ao halador con 5 kg de peso
			Empuxe e arrastre						- Adopción de posturas forzadas de flexión e rotación de pescozo, de abducción, flexión e extensión de ombreiro, e de flexión e rotación lumbar ao manipular o salabardo e o copo coa captura
		Manipulación de caixas para almacenamento capturas	Manipulación de cargas				x		- Duración da tarefa: 3 minutos
			Repetitividade						- Manipulación de caixas cheas de ata 13 kg con afectación á zona lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Adopción de posturas forzadas de extensión de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de flexión de pernas e de flexión e rotación lumbar mentres manipulan as caixas
			Empuxe e arrastre						- Duración da tarefa: 7 minutos
	Preparación de rebaixa durante a navegación	Preparar aparellos para seguinte lance	Manipulación de cargas				x		
			Repetitividade						- Manipulación do conxunto de argolas de 20 kg que afectan á zona lumbar
			Posturas forzadas		x	x	x	x	- Adopción de posturas forzadas de flexión de pescozo, abducción e flexión de ombreiro, de extensión de pulso, flexión de pernas e flexión lumbar durante a manipulación das argolas
			Empuxe e arrastre						- Duración da tarefa: 3,5 minutos (30 seg. manipulando as argolas)

Risco extremo

Risco elevado

Risco moderado

Risco leve

Risco limitado

TRABALLOS NO PORTO

FASE	TAREFA	SUBTAREA	FACTOR DE RISCO		REXIÓN DE RISCO				DESCRIPCIÓN DO RISCO
			denominación	intensidade	pescozo	membros superiores	lumbar	pernas	
Traballos no porto	Descarga	Descarga de caixas de peixe	Manipulación de cargas				x		- Manipulación de caixas cheas de peixe de ata 13 kg de peso, manipulación dunha pa para cargar ata 6 kg de peixe nas caixas, e o arrastre de bloques de caixas cheas de ata 32,5 kg de peso con afectación á zona lumbar. - Adopción de posturas forzadas de pescozo, ombreiros, cóbados, man-pulso e flexión de pernas e lumbar - Duración da tarefa: 4 minutos
			Repetitividade						
			Posturas forzadas		x	x	x	x	
			Empuxe e arrastre				x		
		Descarga de aparello	Manipulación de cargas						- Repetitividade en movementos de ombreiro e man-pulso con frecuencias de 2 segundos mentres están braceando - Adopción de posturas forzadas de flexión de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de extensión e desviación cubital de man-pulso e flexión de pernas - Duración da tarefa: 40 minutos
			Repetitividade			x			
			Posturas forzadas		x	x		x	
			Empuxe e arrastre						
	Limpeza	Retirar chan	Manipulación de cargas				x		- Manipulación de placas de chan de 10 kg con afectación ás costas - Adopción de posturas forzadas de pescozo, abducción e flexión de ombreiro, flexión de pernas e flexión e rotación lumbar - Duración da tarefa: 24 segundos
			Repetitividade						
			Posturas forzadas		x	x	x	x	
			Empuxe e arrastre						
		Padexado de refugallo de peixe	Manipulación de cargas				x		- Manipulación dunha pa con carga de ata 5 kg con afectación á zona lumbar - Adopción de posturas forzadas de pescozo, de abducción e flexión de ombreiro, de flexión de pernas e de flexión e rotación lumbar - Duración da tarefa: 4 minutos
			Repetitividade						
			Posturas forzadas		x	x	x	x	
			Empuxe e arrastre						
		Limpeza en vertical con cepillo	Manipulación de cargas						- Repetitividade de movementos en membros superiores mentres se limpa co cepillo - Adopción de posturas forzadas de abducción e extensión de ombreiro, de extensión e desviación cubital de pulso e flexión e rotación lumbar - Duración da tarefa: 5 minutos
			Repetitividade			x			
			Posturas forzadas			x	x		
			Empuxe e arrastre						
		Limpeza en horizontal con cepillo	Manipulación de cargas						- Repetitividade de movementos en membros superiores mentres se limpa co cepillo - Adopción de posturas forzadas de abducción e extensión de ombreiro, de extensión e desviación cubital de pulso e flexión e rotación lumbar - Duración da tarefa: 5 minutos
			Repetitividade			x			
			Posturas forzadas			x	x		
			Empuxe e arrastre						
		Limpeza con manga	Manipulación de cargas						- Adopción de posturas forzadas en ombreiro, cóbado e pulso mentres está a soste a manga na man - Duración da tarefa: 20 minutos
			Repetitividade						
			Posturas forzadas			x			
			Empuxe e arrastre						
	Carga	Embarque de caixas baleiras	Manipulación de cargas				x		- Arrastre de bloques de caixas baleiras de ata 10 kg de peso con afectación á zona lumbar - Adopción de posturas forzadas de pescozo, ombreiros, cóbados, man-pulso e flexión de pernas e lumbar durante a manipulación das caixas baleiras - Duración da tarefa: 2 minutos
			Repetitividade						
			Posturas forzadas		x	x	x	x	
			Empuxe e arrastre				x		

Risco extremo

Risco elevado

Risco moderado

Risco leve

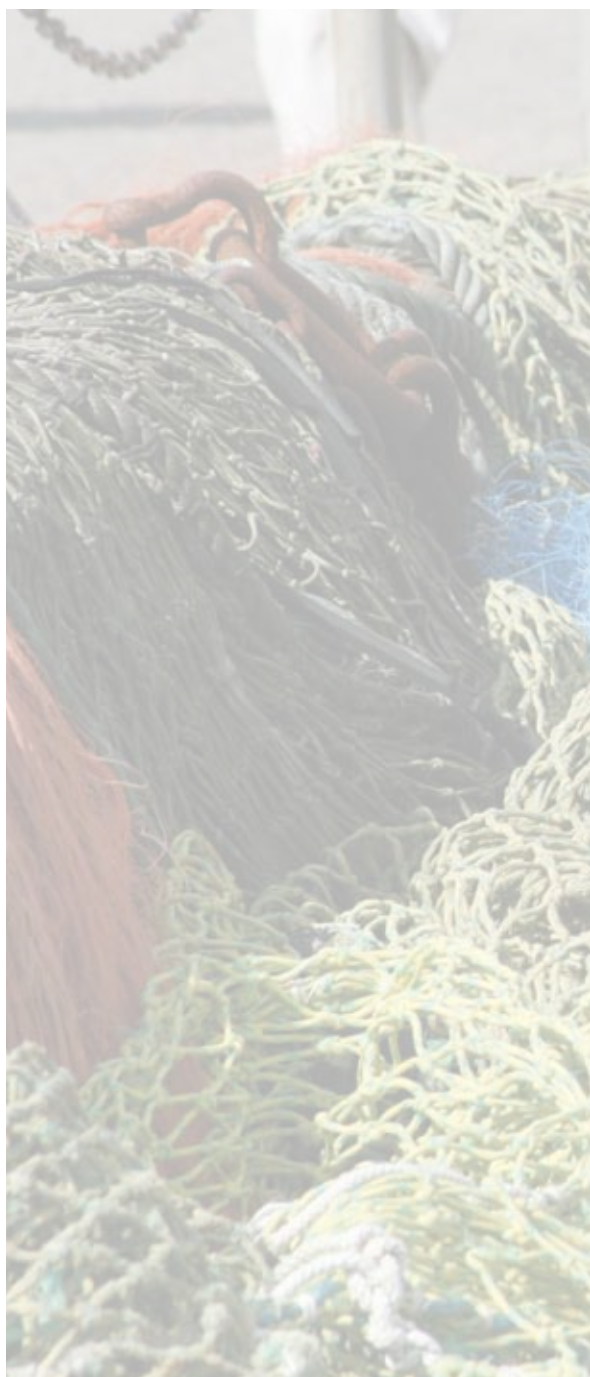
Risco limitado

» EXAME ESPECÍFICO DE SAÚDE

O exame médico específico de saúde laboral ou recoñecemento médico específico é unha ferramenta para o seguimento da saúde do persoal traballador no marco da prevención de riscos laborais.

Para establecer o contido dos exames individuais da saúde pátense do coñecemento dos riscos laborais que poden estar a afectar ao persoal traballador. Neste caso, móstrase cal debese ser o contido do exame de saúde laboral dun mariñeiro ou mariñeira que traballa nun barco de cerco litoral, posto de traballo que se presenta como exemplo nesta guía, partindo do coñecemento que proporciona a avaliación de riscos do devandito posto de traballo.

» EXAME ESPECÍFICO DE SAÚDE



1. RISCOS E DANOS PARA A SAÚDE

Riscos laborais identificados na avaliación de riscos e danos que estes poden provocar:

Riscos	Posibles danos
Riscos ergonómicos	Aparato osteomuscular
Riscos hixiénicos	
Ruido	Aparato auditivo
Radiacións ultravioletas	Pel
Frío	Pel e efectos sistémicos
Calor	Efectos sistémicos
Axentes químicos	• Irritación de pel e ollos, podendo xerar queimaduras • Irritación de vías respiratorias • Toxicidade en caso de inhalación • Asma ou alerxia tanto cutánea como respiratoria
Axentes biolóxicos	Pel e efectos sistémicos
Riscos psicosociais	Efectos psíquicos e físicos
Riscos de seguridade	Efectos agudos en diferentes partes do corpo

2. CONTIDO DOS EXAMES DE SAÚDE

O recoñecemento médico específico inclúe unha anamnese, unha exploración e unhas probas complementarias..

ANAMNESE

Mediante a anamnese trátase de coñecer o estado de saúde actual e os antecedentes médicos en relación cos posibles danos que poden asociarse aos riscos avaliados

APARATO OSTEOMUSCULAR:	
RISCOS ERGONÓMICOS	Fatiga física con carácter repetitivo ou acumulativo
	Lesións musculares: Contracturas, cambras, rotura de fibras e inflamación de vaíñas musculares
	Lesións por arrancamento por fatiga de apófises espiñentas
	Lesións tendinosas e ligamentosas: Sinovite, tenosinovite, roturas e escordaduras
	Lesións articulares: Artrite inflamatoria e hernias discais
	Lesións óseas: Fracturas e fisuras
	Lesións neurolóxicas: Atrapamentos de nervios
	Lesións da parede abdominal: Hernias
	Traumatismos acumulativos específicos en ombreiros e pescozo Tendinite do manguíño dos rotadores Síndrome de estreito torácico ou costoclavicular Síndrome cervical por tensión
	Traumatismos acumulativos específicos en brazo e cóbado Epicondilite e epitrocleíte Síndrome do pronador redondo Bursite
	Traumatismos acumulativos específicos en man e pulso Tendinite Tenosinovite: síndrome de De Quervain, y tenosinovite estenosante digital ou dedo en resorte ou dedo no gatillo
	Traumatismos acumulativos específicos en xeonllos Bursite Lesións de menisco Lesións ligamentosas do xeonllo
	Neuropatías por presión Plexo braquial: compresión no desfiladeiro torácico Nervio supraescapular: compresión na fendedura espiñoglenoidea Nervio radial: compresión en axila, na canle humeral e na cela do supinador Nervio mediano: compresión no túnel carpiano Nervio cubital: compresión na canle epitroclear e na canle de Guyon. Nervio femorocutáneo: atrapamento no ligamento inguinal Nervio ciático poplíteo externo: compresión na cabeza do peroné Nervio tibial anterior: compresión e isquemia na cela tibial anterior Nervio tibial posterior: compresión no túnel tarsiano Nervios interdixitais: metatarsalxia de Morton

ALTERACIÓNS DO SISTEMA CIRCULATORIO PERIFÉRICO:	
RISCOS ERGONÓMICOS CALOR	Varices
	Edemas
	Úlceras
SISTEMA AUDITIVO:	
RUÍDO	Perda de audición
	Patoloxía otolóxica
	Otalxia
	Otorrea
	Acúfenos
	Vertixe
	Factores relacionados co oído e a audición
	Toma de fármacos ototóxicos
	Exposición a ruído e a substancias ototóxicas no ambiente extralaboral
TRASTORNOS DA PEL:	
AXENTES QUÍMICOS AXENTES BIOLÓXICOS RADIACIÓNS UV	Dermatite de contacto irritativa
	Dermatite de contacto alérxica
	Urticaria por contacto
	Acne ocupacional
	Infeccións na pel danada (dermatomicose, intertrix, infeccións bacterianas)
	Lesións cutáneas malignas e premalignas
TRASTORNOS OCULARES:	
RADIACIONES UV AGENTES QUÍMICOS	Irritación
	Lesións
	Queimaduras
TRASTORNOS RESPIRATORIOS:	
AXENTES QUÍMICOS	Irritación
	Dificultades de respiración
	Asma

TRASTORNOS RELACIONADOS CO FRÍO	
	Xeneralizados: Hipotermia
	Localizados: Acrocianose Urticaria por frío Rinite por frío Conxelacións Frieira Pé de trincheira Pé de inmersión
	Enfermidades agravadas por exposición a frío

TRASTORNOS RELACIONADOS COA CALOR	
	Trastornos sistémicos
	Esgotamento por calor
	Cambras por calor
	Golpe de calor
	Hiperpirexia
	Síncope térmico
	Cansazo fugaz por calor
	Alteracións cutáneas
	Erupcións cutáneas
	Queimaduras
	Deshidratación e desalinización
	Anhidrose
	Alteracións do sistema circulatorio periférico

TRASTORNOS RELACIONADOS CON FACTORES PSICOSOCIAIS	
	Trastornos do humor
	Trastornos neuróticos
	Trastornos relacionados coa tensión
	Trastornos somatomorfos
	Esgotamento emocional ou “burn out”
	Adiccións

EMBARAZO, PARTO RECENTE, LACTACIÓN	
	Antecedentes
	Estado actual

UTILIZACIÓN DE EPI	
	Disponibilidade de EPI
	Uso real de EPI
ESPECIAL SENSIBILIDADE	
	Persoas con patoloxías crónicas: cardíacas, respiratorias, hematolóxicas, endócrinas que poidan presentar episodios de reagudización ou descompensación
	Persoas obesas
	Persoas en tratamento con antihipertensivos, tranquilizantes, antidepressivos etc.
	Outras
ANTECEDENTES RELACIONADOS CO TRABALLO	
	Accidentes de traballo
	Enfermidades profesionais
	Ausencias do traballo por motivos de saúde
HÁBITOS	
	Consumo de substancias:
	Tabaco
	Alcohol
	Outras substancias
	Exposicións extralaborais a factores de risco ergonómico, hixiénico, químico ou biolóxico
	Exercicio

EXPLORACIÓN E PROBAS COMPLEMENTARIAS

Probas aplicables na vixilancia individual da saúde das persoas traballadoras a partir dos protocolos de vixilancia específica da saúde publicados para o efecto polo Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade e as comunidades autónomas. No caso de non existir publicado un protocolo, adoptáronse unha serie de probas médicas orientativas elaboradas por consenso no grupo elaborador da guía.

As probas aplicaranse secuencialmente en función dos achados anamnésticos e da propia exploración médica.

No caso da situación de embarazo, reproducése para a súa aplicación a nota técnica de prevención 915 do Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo.

APARATO OSTEOMUSCULAR:	
RISCOS ERGONÓMICOS	COLUMNA VERTEBRAL
	EXPLORACIÓN APARATO LOCOMOTOR
	INSPECCIÓN Asimetría ombreiros Eixes columna: anteroposterior e lateral
	PALPACIÓN Apófises espiñentas dolorosas Contracturas musculares
	MOBILIDADE PASIVA E ACTIVA Flexión - extensión Lateralización Rotación
	DOR
	EXPLORACIÓN NEUROLÓXICA
	MANOBRAS: Laségue, Bragard, Schober, Valsalva
	SENSIBILIDADE
	MEMBRO SUPERIOR
	EXPLORACIÓN APARATO LOCOMOTOR
	INSPECCIÓN Asimetrías, contorno, tumefaccións, desviacións, atrofas...
	PALPACIÓN (puntos dolorosos, signos inflamación, crepitación...) Ombreiro Brazo Cóbado Antebrazo Pulso Mans Dedos
	MOBILIDADE PASIVA E ACTIVA Ombreiro: abducción, aducción, flexión, extensión, rotación interna, rotación externa Cóbado: flexión, extensión, pronación, supinación Pulso: flexión, extensión, pronación, supinación, desviación cubital, desviación radial Dedos: flexión, extensión, abducción, aducción
	DOR
	EXPLORACIÓN NEUROLÓXICA
	PALPACIÓN DE DESFILADEIROS NERVIOSOS: Fosa clavicular, canle epitroclear, rexión epicondílea, túnel carpiano, canle de Guyon
	MANOBRAS EXPLORATORIAS NEUROLÓXICAS Signo de Tinel en desfiladeiros nerviosos, signo de Finkelstein, test de Phalen, manobra de Adson, estreitamento costoclavicular, hiperabducción, luxación do nervio cubital na zona do cóbado, manobra de Allen, pronación contrarresistencia
	REFLEXOS TENDINOSOS Bicipital, tricipital, estilorrádial, cubitopronador
	SENSIBILIDADE Táctil, dolorosa

APARATO OSTEOMUSCULAR:	
RISCOS ERGONÓMICOS	MEMBRO INFERIOR
	EXPLORACIÓN APARATO LOCOMOTOR
	INSPECCIÓN Disimetrías, contorno, tumefaccións, desviacións, atrofas...
	PALPACIÓN (puntos dolorosos, signos inflamación, crepitación...) Cadeira Coxa Xeonllo Perna Nocello Pés Dedos
	MOBILIDADE PASIVA E ACTIVA Cadeira: abducción, adución, flexión, extensión, rotación interna, rotación externa Xeonllo: flexión, extensión Nocello: flexión, extensión, pronación, supinación, rotación interna, rotación externa Dedos: flexión, extensión, abducción, adución
	MANOBRAS EXPLORATORIAS Cadeira: Trendelenburg Xeonllo: Lachman, Pivote Care, Pivote Cari, caixón anterior, caixón posterior, bocexo LLE, bocexo LLI Menisco: Steimann, Graham Apley, Mc Murray, Moragas
	DOR
	EXPLORACIÓN NEUROLÓXICA
	PALPACIÓN DE DESFILADEIROS NERVIOSOS Escotadura ciática, cabeza peroneal, túnel tarsiano
	MANOBRAS EXPLORATORIAS Signo de Tinel en desfiladeiros nerviosos, manobra do piramidal, manobra de Laségue , manobra de Laségue invertida, forza contrarresistencia
	REFLEXOS TENDINOSOS Rotuliano, aquíleo
	REFLEXOS CUTANEOPLANTARES En flexión, en extensión
	SENSIBILIDADE Táctil, dolorosa

SISTEMA CIRCULATORIO PERIFÉRICO	
RISCOS ERGONÓMICOS CALOR	INSPECCIÓN Valoración clínica venosa (Internacional Consensus Commite on Venous Disease)
	PALPACIÓN Temperatura, alteracións de pulsos periféricos, manobra de Schwartz
	MANOBRAS Trendelenburg, Perthes, Pratt

AUDICIÓN	
RUÍDO	OTOSCOPIA
	AUDIOMETRÍA

PEL	
FRÍO RADIACIÓNS UV AXENTES QUÍMICOS AXENTES BIOLÓXICOS	INSPECCIÓN
	PALPACIÓN
	DESCRIPCIÓN Aspecto, tamaño, extensión, localización e patrón de distribución das lesións
	Alteracións alérxicas
	PROBAS ALÉRXICAS: IGE específicas

OLLOS	
RADIACIONES UV AXENTES QUÍMICOS	EXPLORACIÓN CORNEAL
	EXPLORACIÓN CONJUNTIVAL
	VALORACIÓN DA AGUDEZA VISUAL

APARATO RESPIRATORIO	
AXENTES QUÍMICOS	AUSCULTACIÓN
	ESPIROMETRÍA
	Alteracións alérxicas:
	AUSCULTACIÓN
	ESPIROMETRÍA
	ESPIROMETRÍA CON PROBA DE BRONCODILATACIÓN
	PEAK-FLOW SERIADO
	PROBAS ALÉRXICAS: IGE específicas

TRASTORNOS RELACIONADOS CON FACTORES PSICOSOCIAIS

NIVEL DE INTERVENCIÓN 1

Cuestionario básico 10Q-FRP

+

Percepción do estado actual de saúde percibido e comparado (SF36)

+

Entrevista semiestructurada sobre:
acontecementos xerais (bloque I)
e/ou
acontecementos laborais (bloque II)

NIVEL DE INTERVENCIÓN 2

GHQ12 de Goldberg

+

Indicador simple de valoración de sintomatoloxía de tensión (pregunta simple de tensión)

e

Cuestionario de valoración xeral de malestar- 2Q-IGM

+

Entrevista persoal semiestructurada:
Bloque I (actitude)
Bloque II (comportamento)
Bloque III (suspiciacia paranoide-índice de cribado de factores de confusión(IFC))

NIVEL DE INTERVENCIÓN 3

Cuestionarios de síntomas:

C1: Cuestionario de trastornos musculoesqueléticos (Nórdico adaptado)

e

C2: Cuestionario de síntomas de somatizacións (S-10Q-FRP)

Exploración física:

Exploración física/anamnéstica (5 grupos CIE 9-MC)

Exploración sistemática básica por aparatos:

Datos biométricos

Pel

Sistema osteomuscular

Sistema gastrointestinal

Aparato cardiorrespiratorio

Exploración neurolóxica/mental

Probas complementarias segundo achados: control biolóxico, ECG, espirometría...

Valoración de inclusión doutros cuestionarios específicos

NIVEL DE INTERVENCIÓN 4

Derivación do traballador ou traballadora a especialista da entidade xestora —mutua ou servizo público de saúde (segundo corresponda en cada caso)—

ou

Consello médico-preventivo

e /ou

Reavaliación posto de traballo

SITUACIÓN DE EMBARAZO

PRINCIPAIS ELEMENTOS DA VIXILANCIA DA SAÚDE

OBXECTIVOS

Análise dos factores de risco específicos na avaliación de riscos. Identificación das traballadoras especialmente sensibles. Detección precoz dos efectos sobre a saúde reprodutiva. Análise de casos e análise epidemiolóxico dos datos.

PERIODICIDADE DAS VISITAS MÉDICAS

O médico do traballo é o que, en función da avaliación de riscos e das características individuais e evolución da situación proporá á muller a periodicidade da vixilancia médica. Aconséllase, como mínimo, facela nos momentos seguintes:

Primeira	Momento: No momento da comunicación por parte da traballadora da sospeita ou confirmación do seu estado, previa á planificación. Obxectivos: Identificación das traballadoras especialmente sensibles. Información sobre os riscos e medidas a adoptar. Información sobre a política da empresa e os recursos postos a súa disposición. Avaliación das súas necesidades. Proposta de medidas preventivas. Consello individual.
Sucesivas	Momento: Durante o embarazo, poderanse pautar dúas visitas médicas posteriores á primeira visita: ao final do primeiro cuadrimestre e outra no terceiro trimestre. Durante a lactancia materna, a segunda visita podería facerse ao mes de reincorporarse. A detección das alteracións do comportamento ou funcionais ou do cancro infantil requiriría dunha ou dúas entrevistas adicionais aos 3-5 anos seguintes ao nacemento. Obxectivos: Detección precoz de calquera circunstancia ou alteración da saúde da traballadora, do feto, do lactante ou do neno ou nena que puidera estar causada o verse agravada polas condicións de traballo. Avaliación das necesidades. Satisfacción da traballadora coas medidas e efectividade das mesmas. Proposta de medidas preventivas ou mellora das existentes.
Circunstancial	Momento: Aparición dun dano para a saúde materna, fetal ou infantil. Cambio de posto de traballo ou novos riscos. Despóis dunha ausencia por enfermidade superior a sete días ou ausencias curtas pero repetidas. A demanda da traballadora. Inmediatamente despois da súa reincorporación. Obxectivos: Detección de novos factores de risco. Análise dun caso concreto ou dunha agrupación de casos. Avaliación das necesidades. Proposta das medidas preventivas ou mellora das existentes. Educación para a saúde.

CONTIDO DAS VISITAS MÉDICAS

A vixilancia médica da traballadora será específica conforme aos riscos inherentes para a maternidade no lugar de traballo. En ningún caso será función da unidade de Medicina do Traballo o seguimento do embarazo ou lactancia, responsabilidade do médico do sistema nacional de saúde.

Primeira visita Sucesivas e circunstanciais	Unha vez obtido o consentimento informado da traballadora para a realización da vixilancia médica e revisada a última avaliación de riscos do seu posto de traballo, procederase a: Realizar ou actualizar a historia clínica (incluída a xinecoloxía e obstétrica) e laboral da traballadora. Estado inmunitario. Recabar información acerca do estado de saúde da nai, do feto ou do lactante. Avaliar as necesidades no momento da visita. Analizar a percepción do risco de sufrir algún dano relacionado coas condicións de traballo. Tensión arterial. Outras exploracións que se consideren oportunas para descartar especial sensibilidade ou confirmar a sospeita de embarazo no caso de que a comunicación sexa dun retraso na menstruación.
Sucesivas e circunstanciais	Esta vixilancia consistirá principalmente nunha entrevista coa traballadora para coñecer, segundo o tipo de exame e no momento en que se realiza: Posibles alteracións que xurdiran ou se viran agravadas polas condicións de traballo. Novas necesidades relacionadas coa evolución da súa situación ou cos cambios no desenvolvemento do seu traballo. Revisión e anotación da información proporcionada polo médico que a atende. Satisfacción coas medidas postas en marcha.. Consello individual. Exploracións que se consideren precisas para detectar unha especial sensibilidade sobrevida ou en razón da anamnese previa.

ANÁLISE DOS DATOS DAS VISITAS MÉDICAS

Sospeita de novos factores de risco	A aparición de dano nunha traballadora ou no seu bebé ou a concentración de casos nun departamento/área xa sexa de forma simultánea ou no tempodeberán motivar a revisión dos factores de risco tanto a nivel laboral como extralaboral. O servizo de prevención deberá actualizar en todo momento a información dispoñible sobre os riscos para a reprodución presentes na empresa.
Análise da aparición de varios casos	O estudo da concentración nun período curto de tempo de efectos adversos para a reprodución requirirá entre outras cousas dunha descrición e análise exhaustivos dos mesmos para determinar se son comparables ou non en canto a tipo de efecto e exposición, e se a frecuencia da aparición é superior ao da aoboaación xeral. Nestes casos a transparencia e unha comunicación efectiva son indispensables para facilitar a investigación e a toma de decisións dende a colaboración e participación de todos os actores principais.
Efectividade das medidas preventivas	En función dos obxectivos marcados no programa de protección da maternidade, estableceranse indicadores para avaliar a efectividade das medidas preventivas.

OBSERVACIÓNS

Dende un enfoque individual, a protección da maternidade debe basearse nunha análise pormenorizada das avaliacións de riscos xeral e adicional/adicionais, nas características individuais da traballadora e na evolución do embarazo, post-parto e lactación.
Dende un enfoque colectivo, a protección da maternidade basearase na elaboración, recollida e análise de indicadores que permitan facer o seguimento da saúde reprodutiva ao longo do tempo en función dos factores de risco.

ESPECIAL SENSIBILIDADE

EXPLORACIÓN ESPECÍFICA EN FUNCIÓN DA SENSIBILIDADE





www.grupo-cano.com



**Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral**

INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES



Instituto Cántabro
DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



**XUNTA
DE GALICIA**



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



GOBIERNO
de
CANTABRIA



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**