

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS ISSGA

SAÚDE LABORAL:
REDEIRAS



GALICIA
inviste no RURAL





Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

Guía de boas prácticas para as redeiras

EDITA:

Xunta de Galicia
Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA)

AUTORÍA E FOTOGRAFÍA:

M^a Nieves Lorenzo Espeso
Manuel Gil Fernández

COORDINACIÓN:

M^a Nieves Lorenzo Espeso

D.L.: C 1242-2014

GUÍA DE BOAS PRÁTICAS ISSGA

SAÚDE LABORAL:
REDEIRAS



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
PERSPECTIVA DO SECTOR	8
DEFINICIÓN	9
O COLECTIVO	11
AS ARTES E OS APARELLOS DE PESCA	12
TAREFAS DESENVOLVIDAS POLAS REDEIRAS	15
AS FERRAMENTAS	16
ALGÚNS RISCOS DO SECTOR	17
EFECTOS SOBRE A SAÚDE	18
DATOS DO ESTUDO MÉDICO EPIDEMIOLÓXICO EN REDEIRAS. ISSGA 2012	20
OBXECTIVOS PERSEGUIDOS	21
A PARTICIPACIÓN	22
COMO SE FIXO POSIBLE	23
RESULTADOS DO ESTUDO	24
BOAS PRÁCTICAS	28
10 CONSELLOS ÚTILES	29
SEGÚN O TIPO DE ARTE OU APARELLO DE PESCA	30
Aparellos de anzol	31
Riscos laborais e efectos sobre a saúde	32
Medidas preventivas na túa man	33

Artes de cerco	35
Riscos laborais e efectos sobre a saúde	36
Medidas preventivas na túa man	37
Artes de enmalle e arrastre	39
Riscos laborais e efectos sobre a saúde	40
Medidas preventivas na túa man	41
INTÉNTAO, SI É POSIBLE MELLORAR	42
Mellora a postura	43
Mellora os alcances.....	46
A manipulación de cargas.....	47
Equipos de apoio	48
Protéxete con equipos de protección individual.....	50
CÓIDATE, NON ESQUEZAS QUE...	51



PRESENTACIÓN

O oficio de redeira ten un peso moi relevante en Galicia, non soamente en canto á súa vinculación co sector da pesca senón na propia imaxe turística da nosa CCAA.

O punto de partida desta guía de boas prácticas foi o estudo médico epidemiolóxico realizado polo ISSGA no ano 2012 nas redeiras, **no que participaron 112 profesionais das provincias da Coruña, Lugo e Pontevedra**. Esta busca de coñecemento acerca dos danos para a saúde das traballadoras facilitou as claves para abordar as patoloxías máis prevalentes e os seus factores determinantes.

O Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA), consciente e coñecedor dos riscos desta actividade desenvolvida case en exclusividade por mulleres, traballadoras autónomas e ás que lles corresponde protexer e coidar a súa saúde laboral, executa a segunda parte do compromiso adquirido co sector con esta guía. A súa finalidade é proporcionar unha ferramenta para mellorar a súa saúde laboral coa obrigación de seguir estudando e traballando en pro da mellora das súas condicións de traballo.

A información foi obtida de quen mellor coñece o oficio, “as redeiras”, elas indicaron os seus problemas máis frecuentes, a descrición das tarefas que desempeñan segundo o tipo de aparello co que traballan, a organización do traballo, etc. Queda para os profesionais da medicina do traballo, a análise dos riscos na súa actividade, a identificación e diagnóstico das patoloxías e o establecemento da relación ou asociación causal entre ambos os dous. As máis frecuentemente detectadas foron os trastornos músculo esqueléticos (TME) cuxa orixe está na carga física asociada ao traballo, á que se suma as condicións de traballo (frío, calor): movementos repetitivos, posturas forzadas e mantidas no tempo, manipulación de cargas e aplicación de forzas.

Esperamos ter cumprido o obxectivo formulado e que se consiga mellorar a protección da saúde do colectivo.

Adela Quinzá-Torroja García

Directora do Issga

PERSPECTIVA DO SECTOR



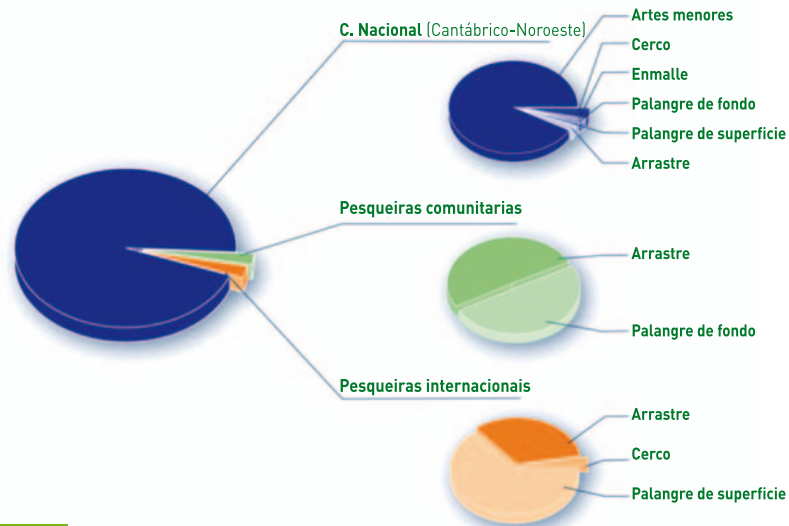
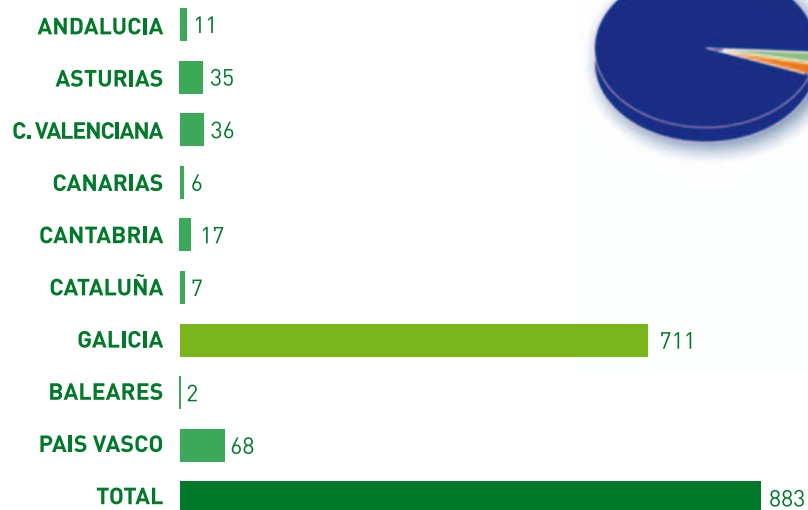
Definición do oficio de redeira:

Artesá que se encarga da confección, a montaxe das artes e os aparellos de pesca, a súa reparación e mantemento segundo planos e/ou procedementos tradicionais



- É unha actividade que se desempeña de modo artesanal por traballadoras autónomas, mulleres case na súa totalidade na nosa CCAA, encadradas en materia de cotización á Seguridade Social ao Réxime Especial do Mar e son un elo imprescindible para a pesca e para o sector.
- O labor fundamental que realizan é a de reparar ou confeccionar redes, que son diferentes en función do tipo de arte de pesca, da técnica de confección da rede ou mesmo da petición do armador.
- No ano 2011, en Galicia o seu número alcanzou a cifra de 711 segundo datos facilitados polo Instituto Social da Mariña.
- Traballan nas redes de todas as artes de pesca. O 58% dedícase a todas as artes e aparellos de pesca, o 30% á arte de cerco, o 10% á de palangre e o 2% á de arrastre. Pero non traballan en exclusiva unha única arte, senón que adoitan simultanear varias das artes menores con cerco ou palangre.
- Entre as artes menores máis frecuentes destacan os rascos, as volantas, os trasmallos e os miños.
- As redeiras contan cun amplo coñecemento do oficio avalado pola súa experiencia, capacidade e cursos de capacitación en materia de montaxe e reparación de redes. Un amplo número das redeiras contan co certificado de redeira.
- A importancia da pesca en Galicia vese avalada pola magnitude da frota; hai 4.623 barcos rexistrados segundo o tipo de actividade pesqueira, e arte. No Caladoiro nacional hai 84 arrastreiros, 157 cerqueiros, 85 palangreiros, 36 volanteiros, 3 de rascos e 4.146 de artes menores.

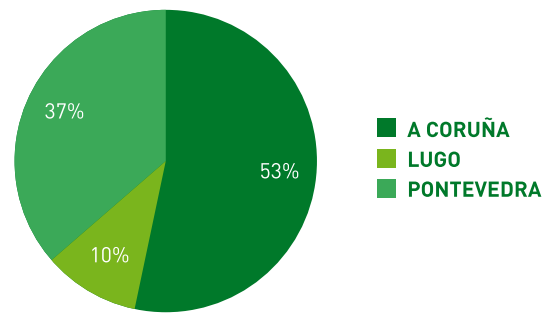
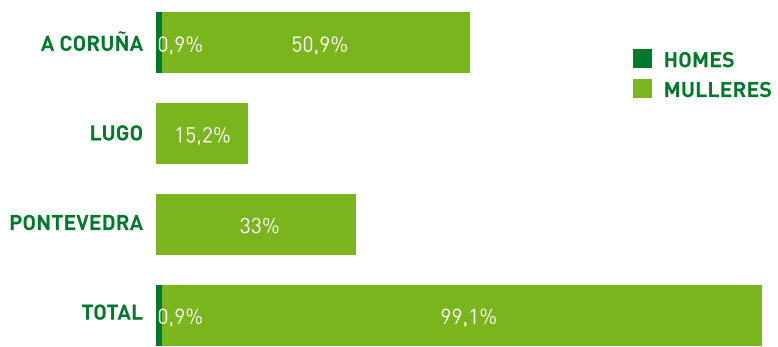
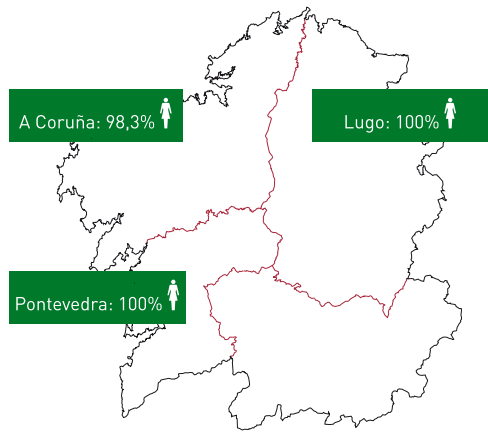
- Na pesca comunitaria hai 46 arrasteiros e 51 palangreiros; na pesca internacional 40 arrasteiros, 79 palangreiros e 3 cerqueiros.
- Os tipos de artes preponderantes en caladoiros nacionais son as agrupadas baixo a denominación de artes menores, en pesca comunitaria o arrastre e o palangre de fondo e na pesca internacional, o palangre de superficie e o arrastre.
- A frota pesqueira na provincia da Coruña supón o 49,79% do total de Galicia, en Pontevedra o 45,94% e en Lugo o 4,27%.



Segundo os datos de afiliación do ISM relativos ao ano 2011 en Galicia concéntrase o 80,52% das redeiras.

O COLECTIVO

- En Galicia, o colectivo está formado nun 99% por mulleres, o mesmo acontece no País Vasco, Asturias e Cantabria, onde é clara a sobre-representación feminina. Pola contra, na Costa Mediterránea (Cataluña e Valencia) apenas existen traballadoras afiliadas ao REM dentro do grupo Reparación doutros equipos, en contraposición ao número de homes.
- En Galicia o 53% do oficio desenvólvese nos portos da Coruña, o 37% nos de Pontevedra e o 10% nos de Lugo.



AS ARTES E OS APARELLOS DE PESCA

O Decreto 15/2011, do 28 de xaneiro, regula as artes, aparellos, útiles, equipos e técnicas permitidos para a extracción profesional dos recursos mariños vivos en augas de competencia da Comunidade Autónoma de Galicia. Os tipos de artes, aparellos, útiles ou equipos utilizados na pesca profesional marítima clasifícanse en varias categorías:

- Artes de enmalle: rascos, volantas, miños, etc
- Artes de cerco
- Artes de nasas
- Artes de arrastre
- Aparejos de anzol: palangre e palangrillo

Palangre de superficie		Arrastre en parella		Palangre de fondo	
Pesca de cerco		Curricán ou cacea		Volantas	

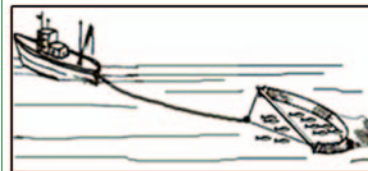
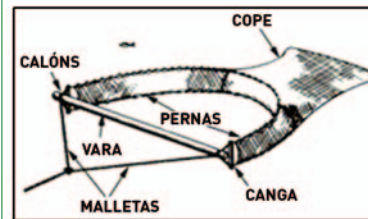
Arrastre tipo bou



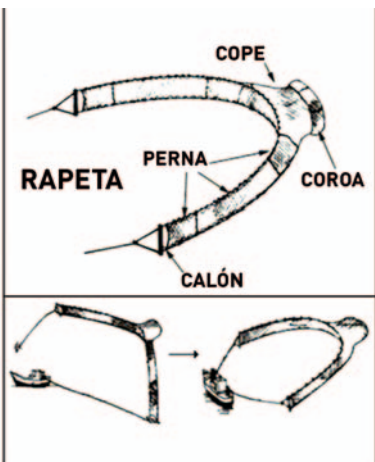
Trasmallo



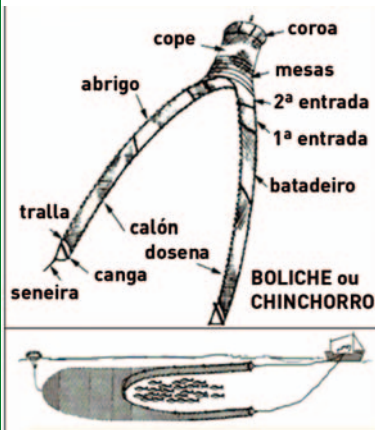
Bou de vara



Rapeta ou bou de man



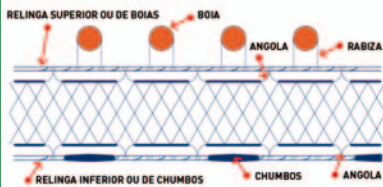
Boliche ou chinchorro



Rasco



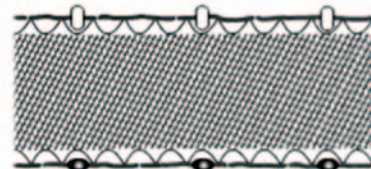
Betas



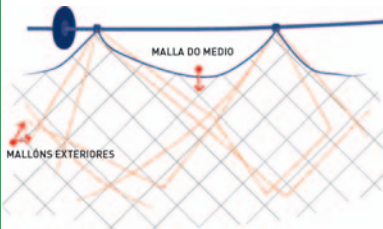
Palangrillo



Raeiras



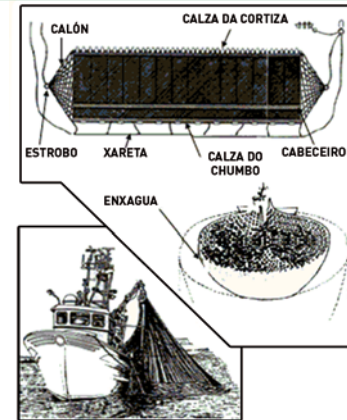
Miños



Nasas



Cerco de xareta



TAREFAS DESENVOLVIDAS POLAS REDEIRAS



- Elaboración de redes novas:
 - Manipulación de relingas, panos, cortizas
 - Coser os panos
 - Armar as diferentes estruturas da rede
- Reparación de redes:
 - Localización de roturas ou danos na rede
 - Desmontaxe de redes
 - Substitución de elementos danados
 - Participar na carga e descarga de aparellos



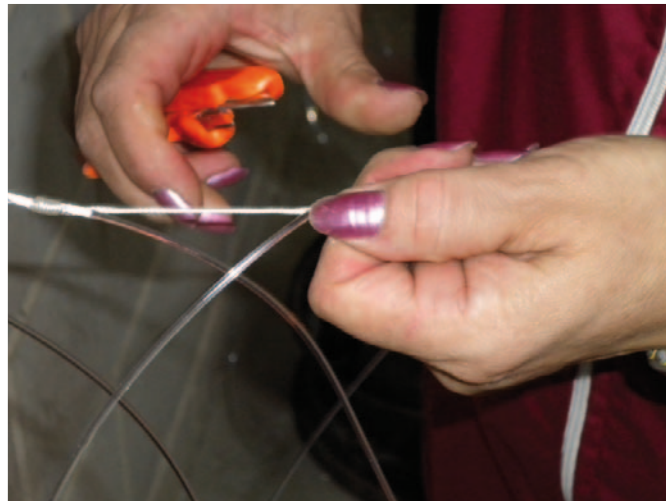
AS FERRAMENTAS

- En canto aos utensilios e ferramentas utilizados na elaboración e reparación de redes están a navalla, o martelo, o separador, a regra e a agulla ou lanzadeira. Outros son específicos dun tipo de arte de pesca concreto (palangre), como é o caso da debandoira.
- As agullas utilizadas para tecer e reparar as mallas dos panos de rede poden ser de metal ou de material plástico, e os tamaños máis comúns adoitan ser: 300 mm, 270 mm, 220 mm, 200 mm.



ALGÚNS RISCOS DO SECTOR

- Sobreesforzos e enfermidades profesionais en relación coa carga física por exposición laboral a movementos repetitivos principalmente dos membros superiores, posturas forzadas e mantidas no tempo, manipulación, pulo e arrastre de cargas e aplicación de forzas.
- Cortes, golpes e caídas.
- Condicións ambientais adversas: frío ou calor (traballos no barco ou no “peirao”), humidade e correntes de aire.
- Presión de tempos na entrega da mercadoría, o que conleva prolongar a xornada de traballo.



EFECTOS SOBRE A SAÚDE

- Lesións dos tendóns por fatiga, e inflamación das vaíñas tendinosas, tecidos peritendinosos e insercións musculares e tendinosas como son:
 - Epicondilite e epitrocleite.
 - Tendinite e tenosinovite.
 - Ganglión.
- Neuropatías por presión: Síndrome do Túnel do Carpo.
- Contracturas musculares.
- Na columna vertebral: cervicalxias, dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións.
- Escordaduras articulares e lesións ligamentosas.
- Dor nas plantas dos pés.
- Golpe de calor, micose, frieiras, arrefriamentos, agravamento doutras enfermidades existentes.
- Fenómeno de Raynaud.
- Cambras e esgotamento físico.
- Malestar de pernas e agravamento de trastornos do retorno venoso.
- Feridas na pel e as uñas.
- Calosidades nas mans.



DATOS DO ESTUDO MÉDICO EPIDEMIOLÓGICO EN REDEIRAS. ISSGA 2012





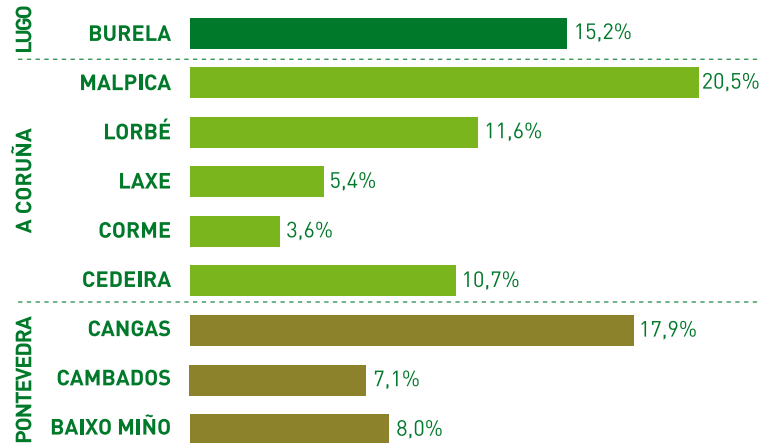
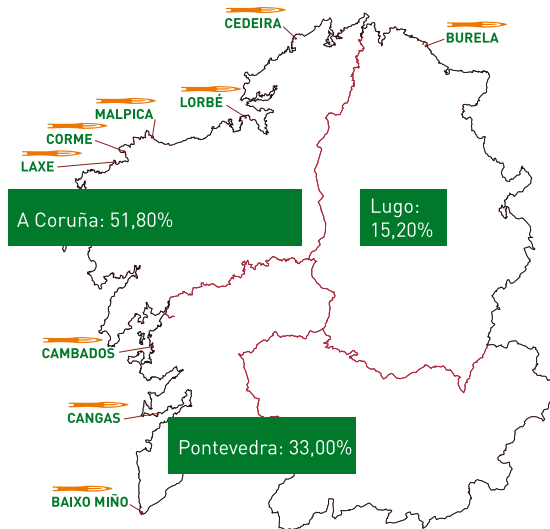
OBXECTIVOS PERSEGUIDOS

- Identificar patoloxías laborais/ profesionais máis prevalentes, con especial atención aos trastornos músculo-esqueléticos (TME) e recoñecendo os factores determinantes.
- Estimar a prevalencia de casos sospeitosos de Síndrome do Túnel do Carpo (STC).
- Desenvolver e propiciar melloras nas condicións de traballo do oficio de redeiras.
- Mellorar o coñecemento das patoloxías profesionais que afectan a este colectivo, a súa notificación e a súa cobertura adecuada como o que son, contingencias profesionais.
- Elaborar unha guía de boas prácticas, sinxela e práctica para as redeiras.
- Identificar novas liñas de traballo en/con/para o colectivo.

A PARTICIPACIÓN

A participación alcanzou o 15,75% respecto do total de redeiras de Galicia.

A distribución da mostra por provincias foi a seguinte: 51,8 % da Coruña, 33% de Pontevedra e o 15,2% de Lugo.



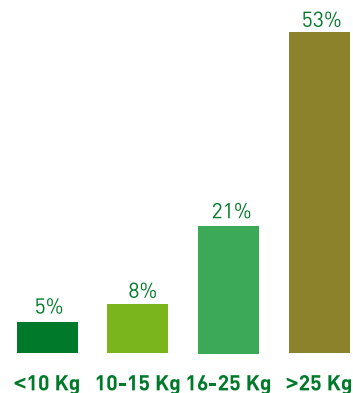
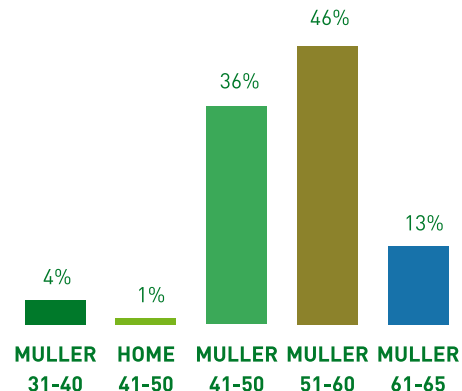


COMO SE FIXO POSIBLE

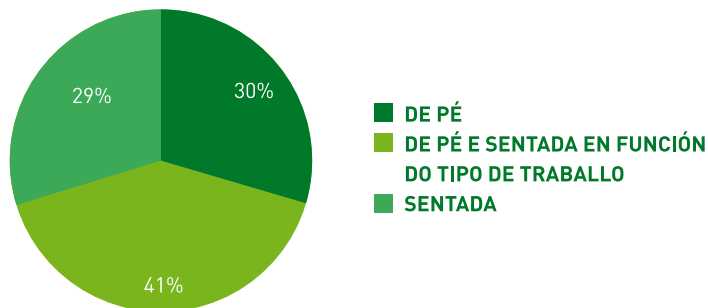
- **Participación e implicación** de confrarías, asociacións de redeiras e Federación de redeiras, administración e as propias traballadoras.
- Desprazamento dos médicos ás cofrarías e asociacións de redeiras para **coñecer o oficio, identificar os seus principais riscos e as condicións de traballo**.
- Elaboración dun **protocolo médico específico para as redeiras por** facultativos especialistas en Medicina do Traballo que incluía: datos persoais, anamnese, historia familiar, historia laboral anterior e actual recollendo en detalle a descrición de tarefas, tipos de artes que traballan, organización do traballo, tempos de traballo, equipos de protección empregados, historia clínica actual e pasada, hábitos, exploración médica específica e probas médicas complementarias.
- Desprazamento das redeiras ata os centros ISSGA da Coruña, Lugo, Pontevedra para a **realización dos recoñecementos médicos específicos**.
- Emisión dun **informe individualizado** cos resultados do exame médico e as recomendacións ou consellos sanitarios.
- **Análise descritiva e estatística dos datos**.
- **Conclusións e propostas preventivas**.

RESULTADOS DO ESTUDO

- Participaron 112 redeiras, das que el 99,1% foron mulleres.
- O 51,8 % está afincada na provincia da Coruña, o 15,2 % en Lugo e o 33 % en Pontevedra.
- Das 112 redeiras participantes destacar que o 20,5 % eran de Malpica, o 17,9 % de Cangas, o 15,2 % de Burela, o 11,6% de Lorbé e o 10,7 % de Cedeira.
- A media de idade foi de 52,18 anos. O 63% ten unha idade comprendida no intervalo de 50-65 anos e o 37 % son menores de 50 anos.
- Unicamente o 4% se encontra na franxa de 31-40 anos, obxectivándose un **escaso relevo xeracional**.
- A antigüidade media no oficio de redeira foi de 20 anos, pero un 21% leva máis de 30 anos.
- Todas traballan as artes menores e ou ben a arte de cerco ou de arrastre, ou a elaboración de palangre.
- As **ferramentas empregadas** principalmente son as seguintes: te-soiras, agullas, martelo, alicates, e tenaces.
- O **87% manifesta manipular cargas**, sendo no 74% das ocasións superiores a 15 kg, no 53% superan os 25 kg, no 21% entre 16 a 25 kg e nun 5% son de menos de 10 kg.



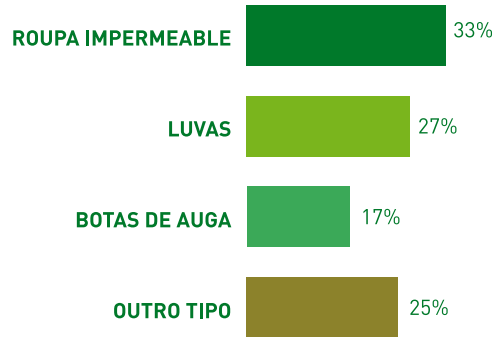
- O 65 % indica que realiza desprazamentos coa carga ao longo da xornada, o que se converte nun factor de penalización e un risco engadido para a columna dorso lumbar.
- Un 77% refire manipular cargas durante un terzo da xornada, o 19% durante dous terzos da xornada, e o 4% durante toda a xornada.
- O 96% indica que o seu traballo é repetitivo.
- A postura do corpo adoptada durante o traballo é de pé no 30%, sentado no 29% e no 41% alterna ambas as dúas.
- O 83% desempeñaba a actividade de redeira en exclusividade, e tan só un 17% a simultanea con outras actividades laborais, destacando a actividade agraria.





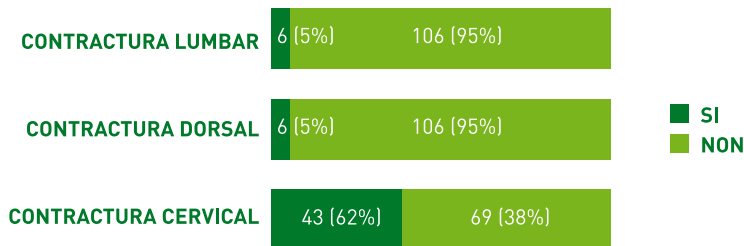
Equipos de protección empleados

- O 33% das redeiras utiliza, para realizar o seu traballo, roupa impermeable que se complementa nun 17% con botas de auga.
- En algunhas das tarefas o 27% protexe as súas mans con luvas.



Máis achados

- O 68% das redeiras refire patoloxías atribuíbles á súa actividade pero soamente 52 estiveron de baixa por ese motivo (o 46% da mostra).
- O 82% declarou clínica de dor o día do exame médico.
- O 62% tiña un diagnóstico dalgún TME.
- Máis da metade das redeiras teñen un diagnóstico de TME na columna, con maior afectación da zona cervical, zona na que o 70% declara síntomas.
- Despois da columna, a maior prevalencia de TME nas redeiras obsérvase nas extremidades superiores fundamentalmente por afectación dos ombros.
- As prevalencias de sobrepeso (44%) e obesidade (38%) son elevadas neste colectivo.
- As cifras de tensión arterial estaban elevadas no 27%.
- A prevalencia de STC nas redeiras de Galicia, considerando tanto os casos posibles coma os confirmados, é do 37%. Se se inclúen só os casos confirmados, a prevalencia redúcese ao 22%.
- Na exploración do ombro identificáronse inflamacións tendinosas, con maior afectación do membro dominante.
- As alteracións analíticas máis frecuentes foron a dislipemia, o aumento da glicosa e a anemia.



BOAS PRÁTICAS



10 CONSELLOS ÚTILES

1 Toma un descanso! As longas xornadas laborais poden incrementar o risco de padecer contracturas musculares e lesións de estruturas tendinosas.

2 Bebe auga!. En situacións de temperaturas elevadas toma auga frecuentemente aínda que non teñas sede ou zumes lixeiros e bebidas deportivas diluídas en auga, salvo contraindicación médica.

3 Come ben, evita os hábitos tóxicos! Para asegurarche unha nutrición axeitada é necesario planificar a túa alimentación: dispón de refrixerios saudables, comida sa e variada e evita as bebidas con azucre.

4 Móvete! Os médicos recomentan un mínimo de 40 minutos de exercicio diario para manterse en forma. Para que resulte beneficioso, non é necesario facelo dunha soa vez; pequenas doses de movemento ao longo do día producen o mesmo efecto positivo.

5 Adopta unha postura axeitada e cambia de postura con regularidade! Evitarás o risco de contracturas e fatiga.

6 Protéxete do sol, da calor excesiva, da humidade e do frío! A radiación solar, o frío e a humidade poden provocar danos na túa saúde. Utiliza cremas de protección solar e roupa axeitada á estación do ano.

7 Estira os teus músculos! Realiza exercicios de quentamento previo ao inicio do traballo de columna, brazos e pernas, axudarate a mellorar o rendemento muscular, aumentarás a flexibilidade, reducindo o risco de sufrir lesións. Durante a xornada tamén evitará contracturas

e tensións. Non se che esquezan os exercicios de estiramento ao finalizar a túa xornada.

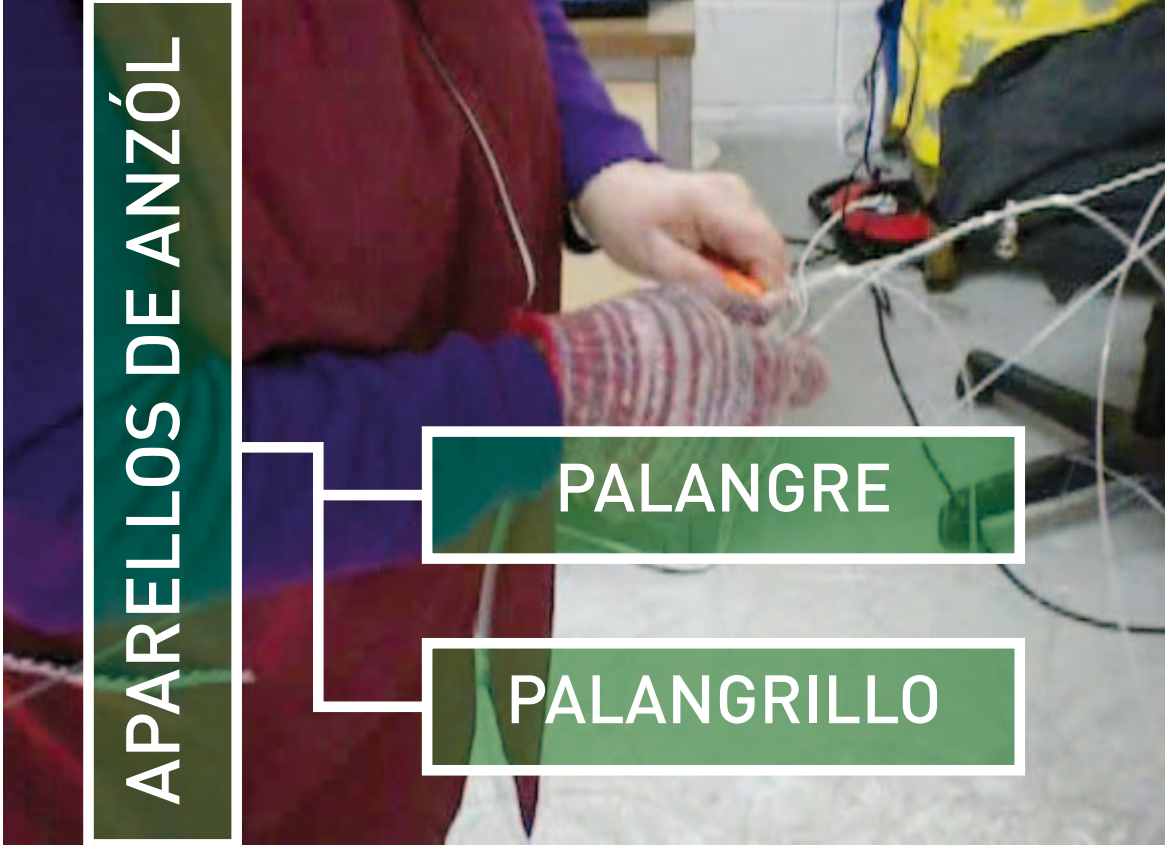
8 Utiliza equipos auxiliares para reducir o risco laboral derivado de empurrar, arrastrar ou manipular cargas! A manipulación de cargas provoca lesións músculo esqueléticas.

9 Emprega equipos de protección persoal axeitados aos riscos do teu traballo.

10 Aprende a descansar! Durmir ben, un número de horas abondo e ter un sono reparador, é fundamental.

SEGÚN O TIPO DE ARTE OU APARELLO DE PESCA





APARELLOS DE ANZÓL

PALANGRE

PALANGRILLO

Riscos laborais

- Movementsos repetitivos con implicación de pulsos, articulacións de 1º e 2º dedos, cúbados e brazos principalmente.
- Posturas forzadas dos membros superiores (ombro, cúbado, pulsos, mans) fundamentalmente, e da columna.
- Aplicación de forzas e repetitividade nas manobras de construción da rede, a súa modificación ou reparación.
- Bipedestación prolongada e posturas mantidas no tempo doutros segmentos corporais.
- Manipulación de cargas: arrastre, desprazamento vertical e horizontal das redes e caixas de material.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite dos ombros.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Ganglión.
- Epicondilite e epitrocleite (dor na parte externa e interna dos cúbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- Contracturas musculares.
- Síndrome cervical por tensión.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Fatiga muscular.
- Lesións de ligamentos.
- Agravamento de patoloxías preexistentes.
- Cortes e feridas nas mans.



Medidas preventivas na túa man

- Realiza exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de mans, pulsos, brazos, pernas e columna e fai estiramientos ao finalizar a túa actividade.
- Evita a inclinación do colo cara a diante.
- Mantén ergueito o tronco e os brazos aproximados.
- Realiza pequenos desprazamentos coas pernas, evitando as posturas estáticas mantidas no tempo.
- Axúdate do peso do corpo para aplicar a forza, mobilizando as pernas en detrimento dos brazos e do tronco.
- Evita as posturas forzadas dos pulsos.
- Apoia firmemente os pés no chan.
- Adecúa as alturas e alcances dos planos de traballo; utiliza os soportes metálicos.
- Introduce pequenas pausas no teu traballo, alterna ambos os dous brazos e cambia a postura regularmente, reducirás a fatiga física.
- Emprega medios auxiliares para o transporte de cargas e reduce a altura do material almacenado ou paletizado, evitarás lesións.
- Pide apoio a unha compañeira para manipular pesos.

Exercicios de quentamento e estiramientos para a prevención de TME:

- Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos previos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.
- Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- No músculo a medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, prodúcese un aumento de calor, mellora do fluxo sanguíneo, aumenta a elasticidade e en consecuencia o rendemento do músculo.
- Distensión de ligamentos e tendóns
- Unha vez finalizada a actividade física, debes estirar os teus músculos e articulacións, así evitarás as contracturas e as lesións.

En xeral non se debe realizar ningún exercicio sen ter consultado co teu médico se:

- Sentes dor.
- A postura resúltache incómoda.
- Recentemente sufriches lesións nesas articulacións ou estruturas (escordadura, torsión ou rotura, etc.).
- Se padeces osteoporose.
- Presentas inflamación nas articulacións.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PULSOS



PERNAS





ARTES DE CERCO

CERCO

RACÚ E PIOBARDEIRA

CERCO PARA A
CAPTURA DE BOLOS,
LANZÓNS E VOADORES

Riscos laborais

- █ Posturas forzadas de columna (tronco e colo), ombros, cónbados e pulsos.
- █ Movementsos repetitivos con implicación de pulsos, articulacións de 1º e 2º dedos, cónbados e brazos principalmente.
- █ Aplicación de forza e repetitividade nas manobras de durante a reparación.
- █ Postura sentada sobre superficie dura con presión mantida sobre os glúteos, o que favorece a aparición de dor na articulación sacrococcíxea.
- █ Arrastre de cargas.
- █ Manipulación de cargas.



Efectos sobre a saúde

- █ Tendinite e tenosinovite da man e o pulso e en menor medida nos ombros.
- █ Síndrome do túnel carpiano.
- █ Ganglión.
- █ Epicondilite e epitrocleitite (dor na parte externa e interna dos cónbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- █ Contracturas musculares.
- █ Síndrome cervical por tensión.
- █ Coccigodinia.
- █ Dorsalxias e lumbalxias.
- █ Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- █ Fatiga muscular.
- █ Agravamento de patoloxías preexistentes.
- █ Cortes e feridas nas mans.



Medidas preventivas na túa man

- Corrixe a postura de traballo. Utiliza unha cadeira con apoio lumbar e asento acolchado.
- Emprega soportes metálicos de apoio para a rede, en vez dos pés.
- Realiza exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de mans, pulsos, brazos, pernas e columna y fai estiramientos al rematar a actividade.
- Evita a inclinación do colo cara a diante.
- Mantén ergueito o tronco.
- Evita as posturas estáticas mantidas. Realiza pequenos movementos de dorsiflexión repetida cos pés, con iso mellorarás o retorno venoso.
- Intenta manter o pulso nunha postura neutra.
- Introduce pequenas pausas no teu traballo, alterna ambos os dous brazos se é posible.
- Emprega medios auxiliares para o transporte de cargas.
- Pide apoio a unha compañeira para manipular pesos.

Exercicios de quentamento e estiramientos para a prevención de TME:

- Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos previos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.
- Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- No músculo a medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, prodúcese un aumento de calor, mellora do fluxo sanguíneo, aumenta a elasticidade e en consecuencia o rendemento do músculo.
- Distensión de ligamentos e tendóns.
- Unha vez finalizada a actividade física, debes estirar os teus músculos e articulacións, así evitarás as contracturas e lesións.

En xeral non se debe realizar ningún exercicio sen ter consultado co teu médico se:

- Sentes dor.
- A postura resúltache incómoda.
- Recentemente sufriches lesións nesas articulacións ou estruturas (escordadura, torsión ou rotura, etc.).
- Se padeces osteoporose.
- Presentas inflamación nas articulacións.

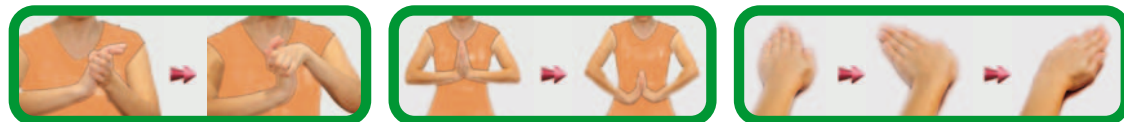
COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



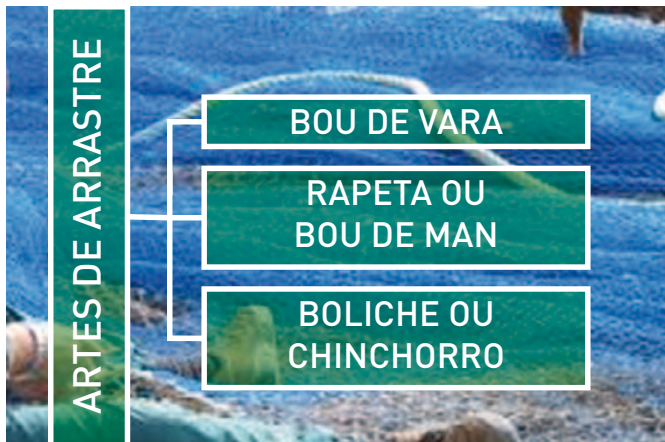
PULSOS



PERNAS



Artes de enmalle e arrastre



Riscos laborais

- Movements repetitivos con implicación de mans, pulsos, cóbados e brazos, principalmente.
- Posturas forzadas dos membros superiores (ombro, cóbado, pulsos, mans) fundamentalmente e da columna.
- Aplicación de forzas e repetitividade nas manobras de construción da rede, a súa modificación ou reparación.
- Bipedestación prolongada e posturas mantidas no tempo doutros segmentos corporais.
- Manipulación de cargas: arrastre, desprazamento vertical e horizontal das redes e das caixas de material.



Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite dos ombros.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Ganglión.
- Epicondilite e epitrocleitite (dor na parte externa e interna dos cóbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- Contracturas musculares.
- Síndrome cervical por tensión.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Fatiga muscular.
- Lesións de ligamentos.
- Agravamento de patoloxías preexistentes.
- Cortes e feridas nas mans.



Medidas preventivas na túa man

- Mellora a postura da columna (mantén ergueito o tronco); utiliza o apoio lumbar da cadeira sempre que sexa posible.
- Realiza exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de mans, pulsos, brazos, pernas e columna.
- Evita a inclinación do colo cara a diante.
- Evita posturas estáticas mantidas.
- Intenta manter o pulso nunha postura neutra.
- Cambia de postura regularmente.
- Introduce pequenas pausas no teu traballo, alterna ambos os dous brazos se é posible.
- Emprega medios auxiliares para o transporte de cargas.
- Pide apoio a unha compañeira para manipular pesos.
- Non debes manipular pesos por enriba do teu ombro.
- Utiliza mesas elevadoras móbiles para o amoreado e a manipulación das redes.
- Organizar as tarefas de almacenamento, de forma que os elementos máis pesados se almacenen á altura máis favorable.

Exercicios de quentamento e estiramientos para a prevención de TME:

- Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos previos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.
- Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- No músculo a medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, prodúcese un aumento de calor, mellora do fluxo sanguíneo, aumenta a elasticidade e en consecuencia o rendemento do músculo.
- Distensión de ligamentos e tendóns.
- Unha vez finalizada a actividade física, debes estirar os teus músculos e articulacións, así evitarás as contracturas e lesións.

En xeral non se debe realizar ningún exercicio sen ter consultado co teu médico se:

- Sentes dor.
- A postura resúltache incómoda.
- Recentemente sufriches lesións nesas articulacións ou estruturas (escordadura, torsión ou rotura, etc.).
- Se padeces osteoporose.
- Presentas inflamación nas articulacións.



INTÉNTAO; SI É POSIBLE MELLORAR

Mellora a postura



Mellora a postura

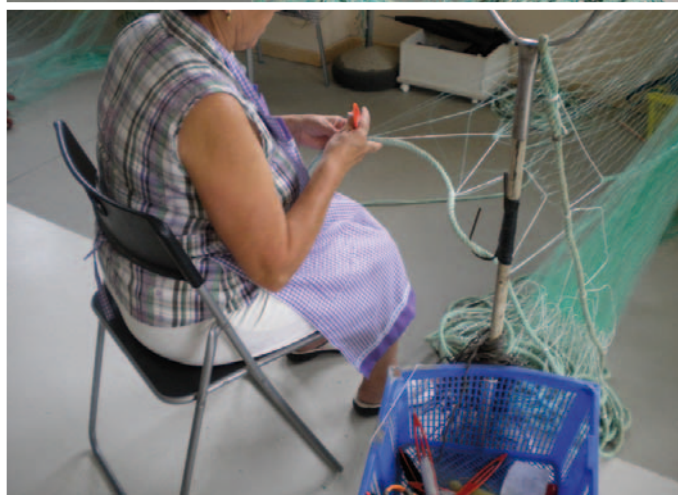
ASÍ NON



ASÍ SI



Mellora a postura



Mellora os alcances → Evitarás posturas forzadas e os TMEs



A manipulación de cargas



Non amorees as redes por enriba do ombro; é mellor paletizar/almacenar en horizontal sobre o chan e non superar a altura do ombro



Equipos de apoio.

Mellorarás se os utilizas no teu traballo: cadeira, soportes, etc.



MELLOR
SENTADA



APOIA
OS PÉS



Utiliza equipos de apoio no teu traballo

Soportes metálicos para soste a tralla (cabo) ou o pano:

A: artes menores

B: arte de cerco



Mesas auxiliares de tixeira móbiles e regulables, para depositar a rede e o seu traslado.



Protéxete con equipos de protección individual



LUVAS



CALZADO



CÓIDATE, NON ESQUEZAS QUE...

1 En situacións de temperaturas elevadas: bebe auga frecuentemente aínda que non teñas sede ou zumes lixeiros e bebidas deportivas diluídas en auga, salvo contraindicación médica.

2 Protexe o teu corpo do frío, a humidade, a radiación solar e da calor: emprega equipos de protección persoal axeitados.

3 Emprega cremas de protección solar, aínda que non vexas o sol.

4 Realiza exercicios de quentamento previo ao inicio do traballo de columna, brazos e pernas e de estiramientos ao finalizar a túa actividade laboral.

5 Mantén ergueito o tronco e os brazos aproximados sempre que poidas.

6 Os teus pulsos deben estar en posición neutra.

7 Evitar os esforzos prolongados, para iso introduce pausas periódicas que permitan recuperar as tensións e descansar.

8 Favorecer a alternancia ou o cambio de tarefas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares.

9 Cambia a postura de traballo con regularidade.

10 Emprega equipos de protección persoal axeitados.

11 Utiliza equipos ou elementos de traballo que che alixeiren a carga física. Se non é posible, manipula as cargas entre dúas persoas e nunca por enriba do ombro.

12 Os TME vense influenciados pola carga física asociada a diferentes riscos: as posturas forzadas, a manipulación de cargas, o arrastre de cargas, a aplicación de forzas, os movementos repetitivos e outros como a falta de control sobre a tarefa ou as condicións ambientais. Recorda que os TMES poden ter unha orixe laboral e deben comunicarse como o que son, danos profesionais pola entidade coa que tes aseguradas estas continxencias.



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA
DE GALICIA