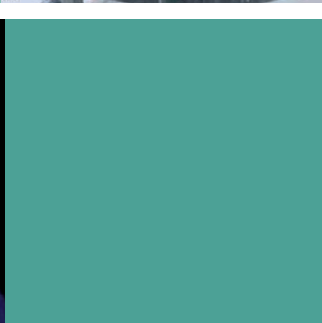


GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

SECTOR AGROALIMENTARIO: CONSERVAS



Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales
CONSEJERÍA DE EMPLEO



Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales
CONSEJERÍA DE EMPLEO



Coordinación y dirección:

Rosa M^a Montero Simó

Colaboradores:

**Pablo López Roldán
Liria Tendero Llorca**

Edita:

**Laboratorio Observatorio Andaluz de Condiciones de Trabajo
desde una Perspectiva de Género.
Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.
Consejería de Empleo. Junta de Andalucía.**

ISBN

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS
EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

SECTOR AGROALIMENTARIO:
CONSERVAS



Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales
CONSEJERÍA DE EMPLEO



PRESENTACIÓN

El Laboratorio Observatorio Andaluz de Condiciones de Trabajo desde una Perspectiva de Género (LAOGEN) se creó en mayo de 2010. Ha sido puesto en marcha por el Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales de la Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía en colaboración con la Universidad de Córdoba.

Se enmarca en una Red Andaluza de Laboratorios Especializados en la investigación, desarrollo e innovación sobre diferentes aspectos relativos a la prevención de riesgos laborales.

Entre sus objetivos está el estudio de condiciones de trabajo desde una perspectiva de género en Andalucía, tratando de avanzar en un mapa de la segregación ocupacional y en las causas o factores explicativos y el estudio interdisciplinar de los riesgos laborales desde una perspectiva de género: sectores feminizados; riesgos relevantes para la mujer o específicos de género; riesgos reproductivos; participación de la mujer en la elaboración y ejecución de políticas de salud laboral.

Para alcanzar estos fines y de acuerdo al deber de proporcionar a la población trabajadora formación e información sobre los riesgos en sus puestos de trabajo nace esta colección de guías con el objetivo de convertirse en una serie de publicaciones con enfoque de género, relacionadas con diversos sectores empresariales de Andalucía.

Fdo: Prof. Dr. Federico Navarro Nieto
Director Científico del LAOGEN



ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------|----|
| ■ Introducción..... | 7 |
| ■ Riesgos en Seguridad..... | 9 |
| ■ Riesgos en Higiene industrial..... | 13 |
| ■ Riesgos en Ergonomía..... | 17 |
| ■ Riesgos psicosociales..... | 21 |
| ■ Cuestionarios..... | 23 |

INTRODUCCIÓN

Esta guía en prevención de riesgos laborales en el sector agroalimentario de conservas, presenta las situaciones de riesgo más frecuentes, y con el fin de minimizarlas aporta buenas prácticas de fácil aplicación.

Su objetivo es proporcionar a los trabajadores/as y responsables empresariales información de fácil lectura y comprensión sobre los riesgos laborales de este sector, estructurándose a través de las especialidades preventivas: Seguridad en el trabajo, Higiene industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada.

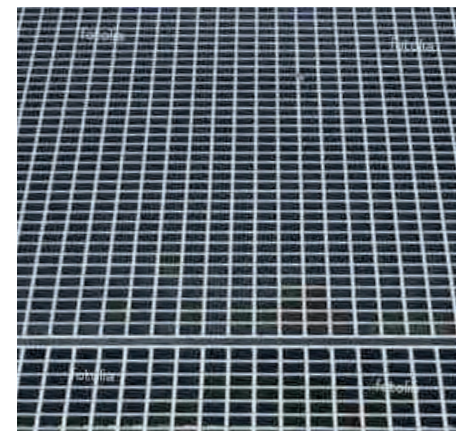
Como aspecto más novedoso de esta Guía, destacar que es la primera que se realiza con un enfoque transversal de género en todas las soluciones que plantea. Se han tenido en cuenta e integrado las diferencias anatómicas y fisiológicas y psicosociales que existen según el género a la hora de presentar soluciones; también hemos recogido información sobre los cuidados y atenciones a considerar en periodos vitales, como son la gestación y la lactancia materna.

El primer volumen se centra en el sector agroalimentario, en la industria de conservas, puesto que existe, dentro de éste sector empresarial una clara segregación de funciones en relación al género, mientras los hombres ocupan cargos de alta responsabilidad: encargados o manejo de maquinaria; el rol reservado a las mujeres requiere de una menor cualificación, son empleos más monótonos, repetitivos e intensivos.

RIESGOS EN SEGURIDAD

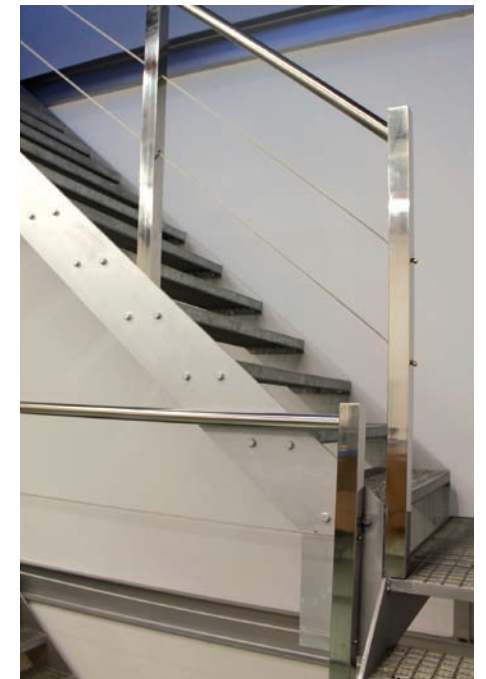
Caídas al mismo nivel

- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Limpiar rápidamente la suciedad, los derrames y condensaciones de agua.
- Mantener las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Retirar los objetos innecesarios, envases, herramientas, etc., que no se están utilizando.
- Usar calzado apropiado, con suela antideslizante y con los cordones debidamente anudados.
- Instalar sistemas para evacuación de agua y líquidos, como desagües, canalizaciones y drenajes, manteniéndolos en perfecto estado de limpieza y protegidos por rejillas.



Caídas en altura

- Instalar en los altillos y zonas de trabajo elevadas barandillas, con listón intermedio y rodapié.
- Los accesos a lugares elevados, deberán estar dotados de barandillas y peldaños con superficies antideslizantes.
- Mantener el orden y la limpieza en las escaleras fijas, no habrá obstáculos en su recorrido.





Atrapamientos, golpes y cortes

- Colocar interruptores de emergencia accesibles y claramente visibles que permitan parar la máquina en condiciones seguras y mantener los dispositivos de protección de las máquinas en perfecto estado.
- Las máquinas y herramientas deberán tener el marcado CE.
- Poner a disposición de los trabajadores los manuales de instrucciones de los equipos de trabajo.
- Realizar mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo.
- Emplear herramientas con mangos bien diseñados.
- Utilizar calzado y guantes adecuados.
- Llevar la ropa de trabajo ajustada al cuerpo y de la talla adecuada del operario.
- Evitar el uso de pulseras, cadenas, etc.
- Las carretillas elevadoras dispondrán de elementos de seguridad con el fin de evitar posibles atropellos: señales acústicas y luminosas; colocación

de espejos y limitación de velocidad máxima en vías de tránsito.

- Diferenciar mediante señalización e iluminación adecuadas las vías de tránsito de personas y carretillas.

Contactos térmicos

- Apantallar o separar las zonas de exposición a altas temperaturas.
- Instalar indicadores de nivel para evitar derrames.
- Aislar térmicamente las superficies muy calientes o frías de equipos de trabajo o tuberías.
- Señalizar las zonas de riesgo.
- Emplear equipos o guantes adecuados para coger objetos muy calientes o fríos.



Caídas de objetos

- Los objetos de envasado (botes, latas, tarros de cristal, cajas) deberán estar limpios de sustancias resbaladizas.
- Utilizar equipos móviles para realizar el traslado de mercancías.
- Arriostar y no superar la capacidad de carga de las estanterías
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos.
- Emplear guantes y calzado adecuado.

Contacto eléctrico

- Evitar el uso de enchufes múltiples, para no sobrecargar la línea eléctrica.
- No utilizar aparatos eléctricos con manos húmedas y desconectar los equipos antes de limpiarlos.
- El interruptor principal debe estar accesible y libre de obstáculos, debiendo permanecer cerrado el cuadro eléctrico y señalizado el peligro eléctrico.
- En caso de avería, desconectar la tensión, sacar el enchufe y comunicar los daños para su reparación.

- Mantener periódicamente la instalación y la puesta a tierra.

Incendio y emergencias

- No almacenar productos inflamables o combustibles, y si es necesario, hacerlo en condiciones seguras.
- Leer con frecuencia las instrucciones de empleo de los extintores más próximos a su puesto de trabajo.
- Nunca trate de extinguir un fuego en solitario y sin haber antes comunicado su existencia.
- En las evacuaciones por situaciones de emergencia mantener la calma, parar las máquinas y equipos que se estén utilizando, no atravesar nunca el humo.
- Entrenamiento en el uso de equipos de extinción de incendios.



RIESGOS EN HIGIENE INDUSTRIAL

Ruido y ultrasonidos



- Comprar máquinas y equipos de trabajo, con marcado *CE*, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen.
- Realizar evaluaciones periódicas de los niveles de exposición al ruido.
- Mantener periódicamente las máquinas y herramientas.
- Aislar las fuentes del ruido.
- Diseñar programas de reducción de ruido.

- Reducir los tiempos de exposición mediante turnos rotatorios de trabajo.
- Realizar vigilancia de la salud periódica.
- Utilizar tapones u orejeras en caso necesario.
- Los equipos de protección individual que protegen a la madre del ruido no protegen al feto. No se deberá exponer al feto, a partir de la semana 20, durante periodos prolongados de tiempo a un grado de ruido superior a 80 dB, ya que puede repercutir sobre su sistema auditivo.
- Reducir la exposición prolongada de mujeres embarazadas a altos niveles de ruido, puesto que puede repercutir en un aumento de la presión sanguínea y del cansancio de la mujer en estado de gestación.
- Informar sobre los riesgos específicos derivados de este agente a las trabajadoras embarazadas o en período de fertilidad.
- Aislar o apantallar las fuentes de ultrasonidos.



- Emplear los equipos de protección individual adecuados (gafas, mascarillas, ropa, etc.).

Agentes biológicos

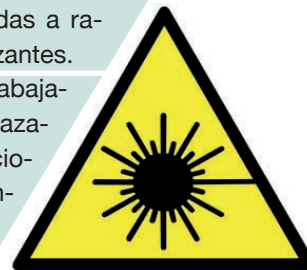


Vibraciones

- Utilizar vehículos con baja intensidad de vibración y asientos antivibratorios.
- Reducir los períodos de trabajo.
- Emplear alfombrillas antivibratorias cerca de los equipos que produzcan las vibraciones.
- Organizar el trabajo de forma que las mujeres en periodo de gestación o que hayan dado a luz recientemente no realicen actividades que conlleven un riesgo derivado de vibraciones, choques o sacudidas principalmente en el abdomen, ya que pueden tener consecuencias sobre la mujer en periodo de gestación y sobre el feto, provocando el parto prematuro o incluso el aborto.

Radiaciones

- Aislar los equipos.
- Realizar mantenimientos periódicos de los equipos.
- Elaborar instrucciones de trabajo.
- Control de fugas.
- Separar al personal de la fuente de emisión.
- Utilizar gafas, guantes y ropa adecuada.
- No exponer a trabajadoras embarazadas a radiaciones ionizantes.
- Proteger a trabajadoras embarazadas de radiaciones no ionizantes.



Agentes químicos

- Aplicar extracción localizada en los focos de generación.
- Facilitar al personal las fichas de datos de seguridad (FDS) de los productos que se manipulen.
- Identificar todos los envases mediante las correspondientes etiquetas.
- Utilizar los productos siguiendo las normas de uso del fabricante.
- Almacenar los productos en lugares adecuados.
- Seguir las instrucciones de llenado de tanques y contenedores.
- No abrir los envases con objetos punzantes o cortantes.
- Prohibir los trasvases o mezclas no indicadas por el fabricante o las instrucciones recibidas.

- Establecer programas de limpieza y desinfección.
- Ventilación natural o forzada del local.
- Sellar los cierres y superficies de los recipientes.
- Envasar rápidamente el pescado y los productos vegetales cortados.
- Eliminar adecuadamente restos y desechos.
- Emplear pintura antihongos en paredes, techos y suelos.
- Emplear los equipos de protección individual adecuados (gafas, mascarillas, ropa, etc.).
- Evitar la exposición de mujeres embarazadas a la manipulación de frutas o verduras frescas sin lavar (Toxoplasma).

RIESGOS EN ERGONOMÍA

Manejo manual de cargas

- Adiestrar al personal en métodos seguros de levantamiento y desplazamiento de cargas.
- Facilitar medios mecánicos para la manipulación de cargas.
- No flexionar la columna, flexionar las rodillas para cargar peso.
- Fraccionar las cargas en menos pesadas y de inferior tamaño.
- Alzar cargas muy pesadas entre varios compañeros.
- No efectuar giros a nivel de columna, es preferible movilizar las piernas para colocarse en posición adecuada.
- Separar los pies para mantener mayor base de sustentación y por tanto mayor equilibrio.
- Al alzar la carga sujetarla lo más próxima al cuerpo, movilizarla lentamente con la espalda recta, flexionando ligeramente las rodillas y el mentón elevado.
- No dar tirones ni movilizar la carga de forma brusca.
- Tener en cuenta las diferencias morfológicas entre géneros a la hora de estructurar el peso de las cargas, fraccionándolas si fuera necesario. Las cargas pesadas en mujeres embarazadas aumentan el riesgo de lesión fetal y partos prematuros.
- Redistribuir tareas.





Posturas forzadas

- Adaptar el puesto de trabajo para evitar las posturas forzadas.
- Proporcionar útiles de trabajo (alargaderas, asientos graduables, etc.) que eviten las posturas forzadas.
- Colocar las herramientas y demás medios de trabajo al alcance manual del trabajador.
- No estirar demasiado los brazos, ni inclinar la espalda.
- Realizar rotación de tareas.
- Mecanizar los procesos.
- Posibilitar los cambios de postura y descansos durante el trabajo.
- Evitar movimientos forzados en mujeres gestantes, puesto que provocan cansancio y éste se ha relacionado con el aborto, el parto prematuro o el bajo peso de los niños al nacer.

Movimientos repetitivos

- Facilitar la realización de pausas.
- Realizar rotación del personal en distintas tareas.
- Mecanizar las actividades repetitivas.

Posturas de trabajo estáticas

- Alternar el pie de apoyo, para reducir la tensión muscular cuando se tenga que estar mucho tiempo en posición estática.
- Mantener la columna alineada para evitar lumbalgias y desviación a nivel de la columna.
- Realizar rotación de tareas.
- Posibilitar los descansos durante la jornada laboral.
- Facilitar asientos y peldaños de trabajo.
- Efectuar cambios de postura periódicamente.

- Las mujeres gestantes deberán evitar estar de pie, puesto que provoca cansancio, pudiendo producirse en situaciones extremas aborto, parto prematuro o un bajo peso de los niños al nacer.
- Proporcionar asientos ergonómicos.



Disconfort térmico

- Dotar a los suelos de una pendiente óptima a la red de desagües.
- Ventilar eficazmente el local de trabajo.
- Evitar instalaciones generadoras de vapores en las zonas de lavado para que no se acumule demasiada agua.
- Evitar corrientes de aire.
- Regular la temperatura a niveles confortables situados entre los 17 y 27°C en zonas donde se realicen trabajos sedentarios y entre 14 y 25°C en zonas donde se realicen trabajos ligeros.
- Mantener la humedad relativa entre el 30% - 70%.
- Utilizar calzado adecuado y ropa de trabajo apropiada e impermeable para evitar la sensación de mojado.

RIESGOS PSICOSOCIALES



Ritmos de trabajo elevados

- Procurar que en las mujeres gestantes, los ritmos de trabajo no sean tan intensivos, evitando su cansancio y reduciendo de esta forma los partos prematuros, abortos repentinos o el bajo peso de los niños al nacer.
- Efectuar pausas de trabajo periódicas.
- Dejar márgenes de tiempo para imprevistos.
- No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y completarla con descanso adicional.



Fatiga mental y física

- Adaptar los horarios laborales.
- No prolongar las jornadas laborales, ello puede repercutir negativamente sobre la salud de la mujer en periodo de gestación y de lactancia.
- En el reparto de funciones, se deberá tener en cuenta que en las mujeres, la fatiga mental aumenta durante el embarazo y el periodo después del parto debido a las alteraciones fisiológicas.
- Asegurar una adecuación entre el nivel de responsabilidad del trabajador y de control sobre su trabajo.



CUESTIONARIOS

Con la contestación de estos cuestionarios se trata de reforzar las buenas prácticas que se realizan de forma habitual en su empresa e implantar aquellas que todavía no se están aplicando.



CUESTIONARIO PARA EL EMPRESARIO

| | | |
|--|-----------|-----------|
| 1. ¿En las evaluaciones de riesgos laborales se ha tenido en cuenta el enfoque de género? | SI | NO |
| 2. ¿Se ha elaborado e implantado un protocolo específico de actuación para la prevención de los riesgos laborales de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural? | SI | NO |
| 3. ¿Se organiza el trabajo, los turnos y los descansos teniendo en cuenta el estado biológico de la mujer? | SI | NO |
| 4. ¿Se limita o prohíbe la exposición de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural a determinadas tareas que impliquen riesgos laborales? | SI | NO |
| 5. ¿Se han tenido en cuenta las diferencias morfológicas de género en el manejo manual de cargas y en las posturas de trabajo? | SI | NO |
| 6. ¿Facilita formación e información en prevención de riesgos laborales teniendo en cuenta el enfoque de género? | SI | NO |
| 7. ¿Proporciona EPI's adecuados a los trabajadores teniendo en cuenta si se trata de hombre o mujer? | SI | NO |
| 8. ¿Ha instruido a las trabajadoras/es sobre el uso adecuado de los EPI's vigilando su utilización? | SI | NO |
| 9. De los medios técnicos que dispone la empresa para hacer frente a una emergencia, ¿se encuentran adaptados a las necesidades de la mujer en período de gestación? | SI | NO |
| 10. ¿Garantiza la vigilancia periódica del estado de salud de las trabajadoras embarazadas, en función de los riesgos inherentes a sus puestos de trabajo? | SI | NO |
| 11. Dentro del estudio de ruido realizado por su empresa, ¿se han tenido en cuenta los puestos de trabajo que pueden ser ocupados por mujeres embarazadas? | SI | NO |



CUESTIONARIO PARA LOS TRABAJADORES

De las medidas que aparecen reflejadas en esta Guía,

■ ¿Cuáles son las que no se aplican de forma habitual en su empresa?

■ ¿Cuáles serían de fácil aplicación?

Caídas al mismo nivel

Caídas a distinto nivel

Atrapamientos, golpes y cortes

Contactos térmicos

Caídas de objetos

Contacto eléctrico

Incendio y emergencias

Ruido y ultrasonidos

Vibraciones

Radiaciones

Agentes Químicos

Agentes Biológicos

Manejo manual de cargas

Posturas forzadas

Movimientos repetitivos

Posturas de trabajo estáticas

Disconfort térmico

Ritmos de trabajo elevados

Fatiga mental y física
