

GUÍA TÉCNICA DE BOAS PRÁCTICAS HIXIÉNICAS DIRIXIDA Á ACTIVIDADE DA PESCA INDUSTRIAL (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA)



Co financiamento de:



GUÍA TÉCNICA DE BOAS PRÁCTICAS HIXIÉNICAS DIRIXIDA Á ACTIVIDADE DA PESCA INDUSTRIAL (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA)

Cofinancia



Edita: FUNDACIÓN PARA LA PESCA Y MARISQUEO- FUNDAMAR

Dirección e coordinación : FUNDAMAR

Cofinancia: Xunta de Galicia

Vigo, novembro 2015

Depósito Legal: VG 707-2015

Este traballo foi realizado coa colaboración de: SGS Tecnos SA, Servicio de Prevención mancomunado SMC-Coapre, Instituto Social de la Marina, Instituto Politécnico Marítimo Pesqueiro do Atlántico, Federación de servizos a Cidadanía CCOO-Galicia, Servicios para la Movilidad y el Consumo de la UGT-Galicia.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	7
2	OBXECTIVO E ALCANCE DO ESTUDO	9
3	METODOLOXÍA APLICABLE	11
4	PRINCIPIOS BÁSICOS.....	13
4.1-	HIXIENE INDUSTRIAL	13
4.2-	RISCOS HIXIÉNICOS.....	14
4.2.1-	RISCOS FÍSICOS	15
4.2.2	RISCOS QUÍMICOS.....	18
4.2.3-	RISCOS BIOLÓXICOS	18
4.3	IDENTIFICACIÓN DOS RISCOS HIXIÉNICOS NO SECTOR DA PESCA INDUSTRIAL (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA).....	19
4.3.1	INTRODUCCIÓN.....	19
4.3.2	FACTORES DE RISCO	20
4.4	LISTADO DOS POSIBLES DANOS CAUSADOS POLA EXPOSICIÓN A RISCOS HIXIÉNICOS NO SECTOR DA PESCA INDUSTRIAL	27
5	ESTUDO CUALITATIVO	31
5.1	INTRODUCCIÓN	31
5.2	RESULTADOS	31
6	ENFERMIDADES PROFESIONAIS NO SECTOR PESQUEIRO	43
7	RESULTADOS Y CONCLUSIÓN.....	49
8	PROPOSTAS DE ACTUACIÓN PARA A PREVENCIÓN DOS RISCOS HIXIÉNICOS NOS BUQUES DE PESCA.....	53
8.1	PAUTAS DURANTE O DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE DA PESCA	54
8.2	PAUTAS ORIENTADAS Ó MEDIO DE TRABAJO- traballo a bordo	58
8.3	PAUTAS DIRIXIDAS A HIXIENE PERSOAL	65
8.4	PROMOCIÓN DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE NO LUGAR DE TRABAJO	68
8.5	PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SAUDABLES	71
9	BIBLIOGRAFÍA.....	75

1 INTRODUCCIÓN

Na xestión dos riscos derivados do sector pesqueiro, como en calquera outra actividade encóntranse presentes riscos derivados do desenvolvemento de tarefas que se realizan no posto de traballo e que poden afectar á seguridade e saúde dos traballadores, podendo ocasionar en determinadas situacións accidentes de traballo ou enfermidades profesionais e en circunstancias máis favorables “soamente” danos materiais ou interrupcións non desexadas do proceso produtivo.



Asegurar unha adecuada prevención e control dos riscos laborais require ademais de por en práctica as medidas de prevención e de protección necesarias nos lugares de traballo, que estas sexan efectivas no tempo.

Nos últimos anos, no sector pesqueiro de Galicia viéronse facendo esforzos con importantes avances en materia preventiva, e sobre os que se debe seguir traballando.

A realización de traballos en anos anteriores sobre o *“Análise da aplicación da PRL no sector da pesca en Galicia. Proposta de intervención”*, a *“Campaña de información e sensibilización sobre a prevención de riscos laborais no sector da pesca en Galicia”*, o *“Estudo de identificación dos riscos psicosociais no sector da pesca de altura e gran altura en Galicia”*, e o de *“Boas prácticas ergonómicas no arte de arrastre para o sector pesqueiro de Galicia”*, ponse de manifesto a importancia que ten o apoio, o fomento e a divulgación de actuacións preventivas como garantía de seguridade e saúde no sector pesqueiro galego.

Ademais dos labores de análise e investigación no ámbito da prevención de riscos laborais, faise necesario establecer uns sistemas de información e sensibilización, nun formato adecuado ás necesidades actuais, que permita asegurar a transmisión e interiorización correcta do coñecemento e as habilidades que creen hábitos, condutas e comportamentos seguros.

Ata a data, os estudos realizados en materia de prevención de riscos laborais no sector da pesca de Galicia, abordaron os riscos e as medidas preventivas asociadas, fundamentalmente, á Seguridade no Traballo, e algúns sobre Ergonomía e Psicosocioloxía Aplicada. Sen embargo, non se realizou ningún **estudo que valore de maneira integral os factores de riscos hixiénicos** ós que están expostos a xente do mar: *Condicións climatolóxicas adversas, ruído, vibración do corpo enteiro, radiación ultravioleta (sol), humidade, temperaturas extremas, iluminación, exposición a contaminantes biolóxicos e químicos, etc.*

A identificación dos distintos factores de risco hixiénico e os riscos asociados a estes factores é un paso previo e indispensable, non só para avaliar o risco, senón tamén para xestionalo.



Garantir a Seguridade e a Saúde dos traballadores ó seu cargo, constitúe unha obriga empresarial e sindical e todo un reto na nosa sociedade, é por elo, que desde *Fundación para a Pesca e o Marisqueo (FUNDAMAR)*, consciente da importancia que ten clarificar as dúbidas existentes en torno ós riscos hixiénicos, propón a realización dunha **GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS HIXIÉNICAS** dirixidas ós profesionais da pesca de ALTURA e GRAN ALTURA en Galicia, que contribúa a mellorar a acción preventiva nas empresas do sector pesqueiro, mediante a aplicación de accións que incidan de maneira especial na organización da prevención e que sirva de marco de referencia para o sector e como **GUÍA DE CONSULTA E ORIENTACIÓN** proporcionando respostas claras e sinxelas no tratamento dos riscos hixiénicos que permitan adoptar pautas de actuación futuras.

2 OBXECTIVO E ALCANCE DO ESTUDO

A presente guía ten como finalidade facilitar ó sector unha ferramenta que axude a difundir no mesmo a cultura da prevención de riscos laborais e as recomendacións prácticas preventivas relacionadas cos factores de risco hixiénico identificados durante o desenvolvemento dos traballos.

Os obxectivos principais son os seguintes:

- **Identificar os factores de risco hixiénico** ós que están expostos os traballadores do sector da pesca industrial en Galicia.
- **Propor medidas preventivas** que se poidan implantar nos buques de pesca.
- **Informar** ós profesionais do sector sobre os principais riscos hixiénicos e medidas preventivas asociadas.
- **Fomentar a implicación** dos profesionais do sector na mellora da seguridade e saúde laboral.
- **Dispor** dunha Guía de consulta e orientación para a pesca de altura e gran altura na que se traten os riscos hixiénicos e que sirva de marco de referencia para o desenvolvemento de liñas de actuación.
- **Contribuír á mellora continua e progresiva** das condicións de seguridade e saúde entre os profesionais do sector da pesca galega.
- **Reducir os accidentes e desenrolo de enfermidades** vinculadas cos distintos postos de traballo.

3 METODOLOXÍA APLICABLE

Para a realización da “**GUÍA TÉCNICA DE BOAS PRÁCTICAS HIXIÉNICAS**” no sector da pesca en Galicia, suscitouse a seguinte metodoloxía que combina as seguintes fases de traballo:

- **Primeira fase** levouse a cabo un estudo técnico a través da recompilación de fontes informativas sobre factores de risco hixiénico no sector da pesca industrial (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA), a través de publicacións e artigos de interese.
- **Segunda fase** que inclúe o desenvolvemento da investigación experimental do estudo:

Estudo cualitativo a través de entrevistas en profundidade dirixidas a profesionais e expertos do sector como: técnicos do *Instituto Social de la Marina*, técnicos do Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral, técnicos de PRL das empresas do sector pesqueiro, médicos hixienistas, etc, coa **finalidade de coñecer a súa visión sobre os riscos hixiánicos no sector. Dificultades e posibles solucións.**

4 PRINCIPIOS BÁSICOS

O presente capítulo responde a recompilación de fontes informativas realizada sobre factores de risco hixiénico no sector da pesca industrial (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA). Preténdense transmitir ó lector os coñecementos básicos para a completa comprensión dos contidos da Guía.

4.1- HIXIENE INDUSTRIAL

A Hixiene industrial comprende o conxunto de coñecementos e técnicas para recoñecer, avaliar e controlar os factores do ambiente, psicolóxicos ou tensionais, que proceden do traballo e que poden causar enfermidades ou deteriorar a saúde, polo que está relacionada co diagnóstico e a prevención de enfermidades laborais.

A hixiene industrial permítenos¹:

- Recoñecer os axentes do medio ambiente laboral que poden causar enfermidades nos traballadores.
- Avaliar os axentes do medio ambiente laboral para determinar o grao de risco á saúde.
- Eliminar as causas das enfermidades profesionais.
- Reducir os efectos prexudiciais provocados polo traballo en persoas enfermas ou portadoras de defectos físicos.
- Previr o empeoramento de enfermidades e lesións.
- Manter a saúde dos traballadores.
- Aumentar a produtividade por medio do control do ambiente de traballo.
- Propor medidas de control que permitan reducir o grao de risco á saúde dos traballadores.
- Capacitar ós traballadores sobre os riscos presentes no medio ambiente laboral e a maneira de previr ou minimizar os efectos non desexados.



¹ Moreno H, Jose Joaquín. (2008). "El proceso de gestión de los riesgos higiénicos por la exposición a agentes químicos" Junta de Andalucía.

Pódense distinguir catro ramas fundamentais dentro da Hixiene Industrial:

- **Hixiene teórica:** Dedicada ó estudo dos contaminantes e relaciónase co home, a través de estudos e experimentacións, co obxecto de analizar as relacións das respostas e establecer uns estándares de concentración.
- **Hixiene de campo:** É a encargada de realizar o estudo da situación hixiénica no ambiente de traballo (análise do posto de traballo, detección de contaminantes e tempo de exposición, medición directa e toma de mostras, comparación de valores estándares, entre outros).
- **Hixiene analítica:** Realiza a investigación e determinación cualitativa e cuantitativa dos contaminantes presentes nos ambientes de traballo, en estreita colaboración ca Hixiene de Campo e a Hixiene Teórica.
- **Hixiene operativa:** Comprende a elección e recomendación dos métodos de control ó implantar para reducir os niveis de concentración ata valores non prexudiciais para a saúde.

4.2- RISCOS HIXIÉNICOS

Enténdese por risco hixiénico a posibilidade de que un traballador sufra un dano, con ocasión ou a consecuencia, do seu traballo, e en particular pola exposición medioambiental (axentes físicos, químicos e biolóxicos).

Unha posible consecuencia de ditas exposicións, son as enfermidades laborais, ou deterioros paulatinos da saúde dos traballadores, pola dose recibida dun contaminante (concentración e tempo).

4.2.1- RISCOS FÍSICOS

Os riscos físicos comprenden os contaminantes físicos que se manifestan a través de distintas formas de enerxía, xerados por fontes concretas. Unha vez superados os valores límites permisibles nun ambiente laboral, os riscos físicos poden afectar á saúde dunha persoa ou traballador e xerar unha enfermidade profesional.

Como riscos físicos encontrámonos o ruído, as vibracións, radiacións e os ambientes térmicos, ademais dos campos eléctricos e magnéticos².

Risco Físico: RUÍDO

SON
É unha vibración que se propaga no aire en forma de ondas e que é percibida polo oído humano. É unha sensación agradable e non molesta con niveis soportables.
RUIDO
É un son capaz de danar a saúde do home
OBXECTO DO ESTUDO
<ul style="list-style-type: none">• Tipos de Ruído (Continuo, Intermitente e Impacto).• Fontes de Ruído (maquinaria durante as actividades desenvoladas nos buques).• Efectos á saúde nas persoas (problemas na comunicación, incomodidade e cansazo, nerviosismo, carencia de concentración).Prevención e Control.

² "Prevención de los Riesgos Laborales. Riesgos sectoriales de pesca". (2003) Universidad de las Islas Baleares.

Risco Físico: ILUMINACIÓN

ILUMINACIÓN

Factor de risco micro climático que facilita a visualización.

A cantidade de luz necesaria para efectuar unha tarefa específica sen sentir fatiga visual, está en función da dificultade visual da tarefa, da velocidade e a calidade desexada no desenvolvemento do traballo, e da agudeza visual do traballador.

TIPOS

Luz Natural:

É subministrada por luz diaria procede dunha soa fonte, é económica, permite apreciar máis os contrastes de cores.

Luz Artificial:

- Lámpada de incandescencia.
- Lámpada de descarga en atmosfera de gas.
- Lámpada de vapor de sodio (estradas, túneles).
- Lámpada fluorescente.
- Lámpadas de vapor de mercurio.
- Tubos de Neon.

OBJECTO DO ESTUDO

- Tipos de Iluminación (Luz Natural, Luz Artificial).
- Efectos á saúde nas persoas (problemas na comunicación, incomodidade e cansazo, nerviosismo, carencia de concentración). Prevención e Control.

Risco Físico: TEMPERATURAS EXTREMAS

TEMPERATURA

É unha magnitude referida ás nocións comúns de calor ou frío.

Existen postos de traballo que se caracterizan por desenvolover as súas tarefas con elevadas temperaturas, como no caso dos traballadores da pesca de altura e gran altura, traballos en conxeladores, con calor ou con frío, chuvia, vento, etc, onde o ocupante do cargo debe vestir roupas adecuadas para protexer a súa saúde.

TIPOS

Calor (altas):

A exposición excesiva a un ambiente caloroso pode ocasionar diferentes afeccións que é importante coñecer para saber detectar precozmente os primeiros síntomas, tanto nun mesmo, como en relación con outros compañeiros de traballo.

Frío (baixas):

Cando o corpo descende de temperatura (hipotermia) existen múltiples mecanismos fisiolóxicos que se poñen en marcha para contrarrestalo.

OBXECTO DO ESTUDO

- Tipos de Temperaturas Extremas (Calor, Frío).
- Prevención e Control.

Risco Físico: VIBRACIÓN

VIBRACIÓN

Son oscilacións de partículas ó redor dun punto, nun medio físico equilibrado calquera (aire, auga, etc) e pódense producir por efecto do propio funcionamento dunha máquina ou equipo, partes de máquinas desequilibradas en movemento, choques, movementos turbulentos de fluídos.

TIPOS

Vibración Mau– Brazo (Síndrome Raynaud).
Vibración Corpo Completo.

OBXECTO DO ESTUDO

Prevención e Control.

Risco Físico: RADIACIONES

RADIACIONES
As radiacións poden ser definidas en xeral, como unha forma de transmisión espacial da enerxía. Dita transmisión efectúase mediante ondas electromagnéticas ou pola exposición á radiación solar durante o desenvolvemento dos traballos.
TIPOS
<u>Radiación Ionizante</u> : radiación é Ionizante cando interacciona coa materia e orixina partículas con carga eléctrica (ións). <u>Radiación Non Ionizante</u> : as radiacións ionizantes poden proceder de fontes naturais ou artificiais.
OBJECTO DO ESTUDO
Prevención e Control.

4.2.2 RISCOS QUÍMICOS

O **risco químico** é susceptible de producirse por unha exposición non controlada a axentes químicos con posibles efectos agudos ou crónicos e a aparición de enfermidades. Poden entrar en contacto co organismo, ben sexa por:

- Inhalación
- Absorción
- Inxestión

4.2.3 RISCOS BIOLÓXICOS

Consiste na presenza dun organismo, ou a sustancia derivada dun organismo, que suscita, sobre todo, unha ameaza á saúde humana. Isto pode incluír os residuos sanitarios, mostras dun

microorganismo, virus ou toxina dunha fonte biolóxica que pode resultar patóxena.

As principais vías de penetración no corpo humano son:

- **Vía respiratoria:** a través da inhalación. É a vía maioritaria na penetración de substancias tóxicas.
- **Vía dérmica:** por contacto coa pel, en moitas ocasións sen causar erupcións nin alteracións notables.
- **Vía dixestiva:** a través da boca, esófago, estómago e os intestinos, xeralmente cando existe o hábito de ingerir alimentos, bebidas ou fumar no posto de traballo.
- **Vía parenteral:** por contacto con feridas que non foron protexidas debidamente.

As tres condicións que deben cumprirse para favorecer a actividade dos contaminantes biolóxicos son a presenza de nutrientes, humidade e temperatura.

4.3 IDENTIFICACIÓN DOS RISCOS HIXIÉNICOS NO SECTOR DA PESCA INDUSTRIAL (PESCA DE ALTURA E GRAN ALTURA)

4.3.1 INTRODUCCIÓN

Os traballadores do mar, marines e pescadores, desenvolgan a súa actividade laboral nun medio adverso, o mar, e nun lugar móbil, de espazo limitado, o barco, que ademais é, para gran parte do colectivo, a súa vivenda durante os períodos nos que permanecen embarcados, en ocasións lonxe do territorio nacional.

O sector pesqueiro, na súa actividade, presenta unha serie de particularidades e especificidades que se deben ter en conta á hora de abordar as condicións de traballo do colectivo de traballadores vinculados ó sector:

- Principalmente, **a actividade desenvólase no mar**, polo que as infraestruturas nas que se realiza o traballo discordan un tanto das que convencionalmente coñecemos (en terra).
- **O traballo realízase nun barco**, plataforma móbil, polo que a actividade efectúase nunha situación continua de equilibrio inestable.

- As **xornadas de traballo**, vense sometidas ás oportunidades de pesca existentes.

Nalgunhas das ramas de actividade como a **pesca de altura** e **gran altura**, o barco constitúe o lugar de traballo e lugar de vida persoal do traballador. A limitación de espazos e a falta de confort adoita ser o denominador común en todos eles.

A siniestralidade existente na pesca marítima, é o cabalo de batalla habitual do sector e sobre o que desde fai anos ven suscitando o deseño de políticas e estratexias de actuación e intervención.

A realidade dos accidentes laborais no sector pon o acento nas **condicións de vida e traballo nas que se desenrola esta actividade**, condicións que en gran parte derivan das tendencias de produción propias.

4.3.2 FACTORES DE RISCO

Centrándonos no obxecto do proxecto, e tomando como referencia para la identificación dos riscos hixiánicos no sector da pesca industrial (pesca de altura e gran altura), a *Guía Sanitaria a bordo* editada polo *Instituto Social de la Marina*³, entre os **factores e axentes de risco hixiánico** que poden ocasionar enfermidades profesionais ou accidentes de traballo están os seguintes:

RISCOS FÍSICO-MECÁNICOS

- Iluminación insuficiente ou incorrecta.
- Temperatura (calor-frío).
- Humidade.
- Radiacións ionizantes e non ionizantes (incluídas as solares).
- Electricidade.
- Ruído e vibracións.
- Traumatismos, queimaduras.
- Superficies de traballo deficientes (chan esvaradío, escada en mal estado, etc).

³ SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. Guía Sanitaria a bordo.

Disponible:

http://www.segsocial.es/Internet_1/Trabajadores/Trabajadoresdelmar/SanidadMaritima/GuiaSanitariaaBordo/index.htm

Estes riscos están presentes no *sector da pesca*, por exemplo o ruído e as vibracións danse de maneira intensa nas salas de máquinas, as radiacións solares tamén pois os mariñeiros que realizan faenas de pesca están expostos ó sol e condicións climatolóxicas adversas, etc.

RISCOS QUÍMICOS

- Sustancias e produtos corrosivos.
- Irritantes.
- Alerxizantes.
- Asfixiantes.

Os axentes químicos están presentes sobre todo nos produtos de limpeza e desinfectantes. En moitas ocasións a tripulación encargada da limpeza descoñece a composición ou agresividade do produto.

RISCOS BIOLÓXICOS (SERES VIVOS)

- Algas mariñas.
- Peixes velenosos.
- Outros⁴.

As distintas formas nas que ditos axentes de risco poden danar o organismo do traballador (vías de contacto ou entrada) son as seguintes:

- Aparello respiratorio (inhalación, sufocación).
- Pel e mucosas (contacto).
- Aparello dixestivo (enxesta accidental).
- Sangue (inoculación).
- Sistema óseo e articular (traumatismos).
- Sentidos (vista, oído, etc).

⁴ NTP 625: Riesgos biológicos en la pesca marítima. (2003). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*.

Os riscos biolóxicos nas actividades de pesca preséntanse fundamentalmente durante os procesos de manipulación de capturas, que é cando os pescadores entran en contacto con organismo potencialmente patóxenos, contacto con outras especies de peixes, outras capturas, etc..

Dentro da manipulación de capturas inclúense o conxunto de operacións que van dende a extracción do arte ata a descarga para a súa posterior comercialización. Poden resumirse en:

CONXUNTO DE OPERACIÓNS DENTRO DA MANIPULACIÓN DE CAPTURAS
Extracción de capturas de arte.
Clasificación e selección.
Procesado.
Envasado.
Almacenamento e estiba.
Descarga.

Dentro das tres primeiras tarefas vai ser onde principalmente aparezan os riscos biolóxicos.

Extracción de capturas do arte

Consiste na extracción de capturas de artes e aparellos e é común a todos os tipos de pesca. Pódese realizar ou ben, de maneira manual ou mecánica. Os riscos máis comúns que se orixinan durante a extracción de capturas son: feridas nas mans, atrapamientos coas artes e golpes durante o desenvolvemento da extracción cos equipos de traballo.

Clasificación e selección

Unha vez capturadas as especies, o primeiro que hai que facer é seleccionar cales son de utilidade. Para iso, o primeiro é separalas tendo en conta o tamaño e calidade das especies. Este

traballo realízase normalmente sobre a cuberta do barco e os riscos que orixina o traballo de selección e clasificación vai depender da especie capturada, xa que existen especies con capacidade de morder, con apéndices punzantes, con peles urticantes, algunhas que emiten descargas eléctricas, etc..

Procesado

O proceso que leva a cabo cando o peixe dedícase a conxelado é bastante máis complexo, que no resto de procesos. Aínda que normalmente, esta fase está moito máis mecanizada que o resto, a intervención manual segue sendo necesaria durante os traballos previos, é por iso que as feridas por corte, golpes, atranque das mans, etc... son o principal risco.

Factores determinantes dos accidentes de traballo:

Cando un buque se atopa xa en servizo, e por tanto con escasa capacidade de transformación, quedan as seguintes vías da modificación:

- Ritmos e procedementos de traballo.
- Unha activa política de información/formación da tripulación.
- A instalación de mecanismos de seguridade e de sinalización.
- Unha tripulación suficiente en número e preparada para facer fronte ás situacións de perigo.

Na **Pesca Marítima**, hai que insistir:

- Na prevención dos riscos derivados da execución das faenas de pesca e manipulación das capturas (xa sexa en Cubertas, no Túnel de Pesca ou nas Bodegas).
- Os medios de salvamento e de protección individual.
- Adestramento.
- Habitabilidade dos buques.
- Descansos.
- Organización do traballo.

Para a adecuada prevención dos accidentes e enfermidades profesionais a bordo, ademáis de consultar a lexislación xeral sobre a Prevención de Riscos Laborais, nos centros da Administración máis próximos (Capitanías Marítimas, Centros de Seguridade e Hixiene no Traballo, Direccións Provinciais do ISM, etc.), pódense facer consultas sobre regulamentos internacionais e nacionais, así como códigos de prácticas.

Factores que determinan a aparición e gravidade dunha enfermidade profesional:

Entre ditos factores ou circunstancias, tal y como indica la *Guía Sanitaria a bordo do Instituto Social de la Marina*⁵, encóntanse:

- **Concentración de contaminante no ambiente de traballo**
Compárase cunha táboa de valores límites de exposición ocupacional -chamadas <<Valores TLV>> en EE.UU., cando se trate de axentes químicos, e <<Límites de Exposición Profesional (LEP)>> na UE-.
- **Tempo de exposición ó axente**
Relacionado ca concentración do axente en cuestión. As táboas de valores límites ocupacionais están referidas a unha xornada promedio de 8 horas/día. No traballo marítimo é necesario un axuste para a súa aplicación intenso (12 horas e máis).
- **Susceptibilidade individual do traballador**
A menor ou maior debilidade do organismo á acción do factor de risco.
- **Exposición simultánea**
A exposición no mesmo espazo de traballo a dous ou máis factores de risco.
- **Circunstancia propias do traballo**
A temperatura ambiental, o esforzo físico, a sucidade, etc.

⁵ SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. *Guía Sanitaria a bordo*.

Disponible en:

http://www.segsocial.es/Internet_1/Trabajadores/Trabajadoresdelmar/SanidadMaritima/GuiaSanitariaaBordo/index.htm

Enfermedades profesionales marítimas:

No noso país está vixente o sistema de dobre lista, mediante o cal solo as enfermidades e as actividades enumeradas nun listado son as que dan dereito ás prestacións económicas da Seguridade Social (invalidez, incapacidade temporal, cambio de posto de traballo, medicamentos gratuítos, etc) e a esixir responsabilidades administrativas ás empresas que non respectan as medidas preventivas.

O vixente Cadro das Enfermidades Profesionais, regúlase no REAL DECRETO 1299/2006, de 10 de Novembro⁶. No **traballo marítimo**, tal e como establece la *Guía Sanitaria a bordo*⁷, son posibles, as seguintes enfermidades profesionais consecuencia na súa maioría pola exposición dos profesionais do sector ós factores de risco hixiénico:

ENFERMIDADES PROFESIONAIS RELACIONADAS CO TRABALLO MARITIMO	
Enfermedades por traballos con aire comprimido.	Traballo marítimo en caixóns pneumáticos ou con escafandro.
Xordeira profesional por ruído.	Salas de máquinas
Enfermedades osteoarticulares ou angioneuróticas.	Vibracións mecánicas
Paludismo, febre amarela, peste.	Navegación por zonas contaminadas (endémicas)
Intoxicación crónica por monóxido de carbono.	Salas de máquinas
Asbestosis, cancro pulmonar por asbesto, mesotelioma pleural ou peritoneal por asbesto [C] 8	Traballos de eliminación das proteccións contra incendios a bordo.
Intoxicación por chumbo.	Traballos de limpeza en buques tanques que transporten gasolina, aplicación de pinturas.
Afeccións profesionais da pel.	Calafateado de buques (contacto con breas [C]) Traballo prolongado en cuberta (eccema de contacto co caucho da roupa de auga e dos luvas) Cociña (contacto con deterxentes) Salas de máquinas (uso de produtos desengraxantes, aceites minerais [C], Traballo pesqueiro en contacto con organismos mariños alerxizantes (por exemplo, certas algas).
Enfermedades producidas por radiacións ionizantes.	Transporte de materias radioactivas a bordo

6 REAL DECRETO 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el Sistema de Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

7 SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. *Guía Sanitaria a bordo*.

Disponible en :

http://www.segsocial.es/Internet_1/Trabajadores/Trabajadoresdelmar/SanidadMaritima/GuiaSanitariaaBordo/index.htm

8 A letra C indica se la sustancia ou axente é canceríxeno

[C]	Aparatos de radiodiagnóstico (Rx) en buques hospitalis.
Asma profesional.	Traballo en buques de carga a granel de cereais Transporte de madeiras tóxicas
Intoxicación por inhalación ou contacto con tetracloruro de carbono [posible C] ou co tricloroetileno [probable C].	Sala de máquinas (produtos desengraxantes).
Intoxicación por praguicidas.	Fumigación a bordo estando o buque en tránsito
Parálise e Arranque de apófises espiñosas.	Traballos de estiba e desestiba de cargas pesadas a bordo.

Outras enfermidades posibles que ven na literatura médica especializada son:

- Cancro de pel por exposición prolongada á radicación solar [C], cando os traballos son en cuberta.
- Intoxicación por Ácido Sulfhídrico, en adegas de buques pesqueiros ó fresco.

Técnicas de prevención dos accidentes e enfermidades profesionais:

Nos accidentes de traballo e enfermidades profesionais, pódese actuar dunha forma esquemática, con técnicas que incidan ben sobre a fonte de risco ou ben sobre o traballador.

- **Actuación sobre o Risco**, de forma que lógrese eliminar dito risco, ou ben pódase substituílo por unha sustancia, procedemento ou equipo de traballo pouco ou nada perigosos para a saúde ou a seguridade, ou ben pódase reducir a presenza do risco por debaixo dos niveis considerados como perigosos.
- **Actuación sobre o Traballador**, con medidas laborais como o aumento dos períodos de descanso, rotación do traballador por zonas ou departamentos non expostos ó risco, destino do mesmo a outro posto, etc.
- **Illamento do risco ou interposición de barreiras entre este e o traballador**, con o correcto almacenamento das mercancías perigosas, incorporación de materiais absorbentes do ruído, colocación de resgardos nas partes rotativas das máquinas, etc.

- **Protección (colectiva ou persoal) do Traballador:** É a menos idónea pódense mencionar: roupa de traballo, cabinas de control en salas de máquinas, equipos de protección individual como as máscaras para gases, cascos, luvas, etc.

Para á adopción de estas medidas dispónse de dúas disciplinas científicas ou especialidades: a Medicina do Traballo e a Hixiene e Seguridade Industrial, que actúan fundamentalmente cos seguintes instrumentos:

- **Os recoñecementos médicos preventivos** (iniciais e periódicos): serven para detectar de forma prematura os danos para a saúde ocasionados pola acción dos riscos presentes no traballo. Para elo recórrese, por exemplo a: análise de sangue, espirometrías, audiometrías, detección de axentes tóxicos en texidos e líquidos orgánicos do traballador exposto (sangue, saliva, etc).
- **A educación sanitaria e o adestramento en técnicas de seguridade**, para estimular no traballador e os seu responsables do buque a adopción de métodos de traballo seguros.
- **Inspección:** A Seguridade e Hixiene Industrial dispón de todas unha serie de instrumentos de medición dos niveis de exposición a riscos, e unha metodoloxía moi útil é a das listas de comprobación ou **Check-List**.

4.4 LISTADO DOS POSIBLES DANOS CAUSADOS POLA EXPOSICIÓN A RISCOS HIXIÉNICOS NO SECTOR DA PESCA INDUSTRIAL⁹

A continuación, nas seguintes táboas indícase o listado dos posibles danos causados pola exposición a riscos hixiánicos no sector da pesca industrial, publicado en la Guía de Vigilancia de la Salud en el Sector Pesquero:

⁹ Guisasola Y, A. Lorenzo E, Nieves. Rodríguez G, Helena Abigail. Platero G, Dulce M^a. Rodríguez A, Jose Antonio. Zubia D, Iñaki. García L, M^a Isabel. Castro B, Diego. (2013) "*Guía de Vigilancia de la Salud en el sector pesquero*". Instituto Vasco de Seguridad y Salud laboral en el Trabajo.

RISCO FÍSICO: RUÍDO

Hipoacusia por ruído.

RISCO FÍSICO: VIBRACIONES

Lumbalxia, discopatía lumbar, ciatalxia.	Problemas dixestivos e dores abdominais.
Dificultades urinarias, prostatite.	Incremento de problemas de equilibrio.
Trastornos visuais, cefaleas e insomnio.	Trastornos vasculares periféricos.

RISCO FÍSICO: RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Lesións cutáneas malignas e premalignas	Queratose actínica
Carcinoma espiñocelular	Carcinoma basocelular
Melanoma	

RISCO FÍSICO: ESTRÉS TÉRMICO (FRÍO)

Trastornos xeralizados Hipotermia	Trastornos localizados Conxelacións Eritema pernio Pé de trincheira Pé de inmersión
Enfermidades agravadas pola exposición ó frío Hipertensión arterial. Patoloxía cardíaca: isquemia, insuficiencia cardíaca, arritmias. Diabetes mellitus. Patoloxías vasomotoras: enfermidade de Raynaud. Isquemia crónica de extremidades inferiores. Acrocianose. Urticaria por frío. Rinite por frío. Otite media. Enfermidades respiratorias: asma, infeccións respiratorias, atelectasias, insuficiencia respiratoria.	

Hipotiroidismo.
Vasculopatías inflamatorias.
Crioglobulinemias.

RISCO FÍSICO: HUMIDADE

Maceración e irritación da pel.

Favorece os efectos do frío, facilita as infeccións na pel danada (dermatomicose, intertrigo, infeccións bacterianas) e o efecto doutros axentes causantes de dermatoses tanto irritativas como alérxicas.

RISCO FÍSICO: ESTRÉS TÉRMICO (CALOR)

Trastornos sistémicos.	Esgotamento por calor.
Cambra por calor.	Golpe de calor.
Hiperpirexia.	Síncope térmico.
Cansazo fugaz por calor.	Alteracións cutáneas.
Erupcións cutáneas.	Queimaduras.
Deshidratación e desalinización.	Anhidroses.
Alteracións do sistema circulatorio periférico.	

RISCO QUÍMICO: DERMATOSE

Dermatose de contacto alérxica.	Dermatose de contacto irritativa.
Urticaria por contacto.	Acne ocupacional.
Cancro cutáneo ocupacional.	

RISCO QUÍMICO: ASMA	
Asma inmunolóxica ou por hipersensibilidade.	Asma non inmunolóxica ou sen período de latencia.
Asma agravada polo traballo.	

RISCO BIOLÓXICO ¹⁰	
Furúnculo por agua salada.	Prurito o erupción por algas rizadas.
Urticaria por bacalao.	Conjuntivitis del pescador.
Dermatomicosis.	Asma profesional.
Lesiones por picaduras.	Lesiones por mordeduras.

¹⁰ NTP 625: Riesgos biológicos en la pesca marítima. (2003). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*.

5 ESTUDO CUALITATIVO

5.1 INTRODUCCIÓN

Coa finalidade de obter unha vision mais real sobre a presenza de riscos hixiánicos na pesca de altura e gran altura, realízase o presente estudo cualitativo a través de entrevistas en profundidade dirixidas a profesionais do sector pesqueiro: expertos do sector, técnicos de seguridade e saúde laboral, etc, co fin de coñecer a súa vision nesta materia, así como as dificultades detectadas e proposta de solucións para a implantación efectiva da actividade preventiva.

5.2 RESULTADOS

A continuación, preséntanse os resultados obtidos en torno ós seguintes bloques temáticos:

- 1- Características do sector.
- 2- Principais riscos hixiánicos e medidas preventivas derivadas da exposición a axentes físicos.
- 3- Principais riscos hixiánicos e medidas preventivas derivados da exposición a axentes químicos.
- 4- Principais riscos hixiánicos e medidas preventivas derivados da exposición a axentes biolóxicos.
- 5- Información/formación.
- 6- Xestión dos riscos hixiánicos.
- 7- Vixilancia da saúde.

Para reforzar o documento transcríbense literalmente algún tramos das entrevistas.

1. CARACTERÍSTICAS DO SECTOR

A actividade da pesca de altura consiste na captura de peixes, realizada a distancias afastadas da costa e da actividade da pesca de gran altura efectúase en augas moi retiradas en calquera lugar do océano, utilizándose flotas que permanecen no mar días, semanas e incluso meses.

Factores como a tipoloxía de embarcación que se utilice, e o lugar en que faenen os barcos, número de tripulantes no barco, idade media da tripulación, experiencia, etc, variarán segundo se trate dun tipo de embarcación ou de outra.

Nun buque de pesca diferéncianse zonas ou áreas nas que se vai a desenrolar a actividade laboral, e entre as cales figuran as seguintes:

- Ponte de mando, cuxos postos de traballo nesa zona os ocupa o patrón, oficial de ponte, etc.
- Cuberta e parque de pesca, área na que se atopan os mariñeiros e contramestres.
- Zona de máquinas, que inclúe os postos de xefe de máquinas, oficial de máquinas e engraxador.
- Cociña, área na que o cociñeiro realiza o seu traballo.

As características da actividade fan que as condicións de traballo a bordo dos barcos pesqueiros, impliquen xornadas de traballo, as quendas de traballo e os descansos que dependen do estado do mar, as capturas que se realicen, etc. Todo elo fai que os traballadores do mar non teñan pautas de traballo regulares con un horario limitado, se non xornadas laborais prolongadas, cun compoñente de dureza adicional como é o repouso impredecible e limitado.

No sector é habitual a tendencia á polivalencia nalgúns postos de traballo, mediante a rotación dun posto a outro segundo as quendas, sendo o mais frecuente no parque de pesca e na cuberta.

“Os mesmos tripulantes van rotando nas súas tarefas e segundo as quendas unhas veces tócalles en cuberta e outras en parques de pesca” .

A tripulación é habitual que conte con persoal estranxeiro. As principais nacionalidades son: marroquís, senegaleses, indonesios e latinoamericanos.

Na xestión dos riscos derivados do sector pesqueiro, encóntranse presentes riscos hixiénicos que poden afectar á seguridade e á saúde dos traballadores, ocasionando en determinados casos accidentes de traballo e enfermidades profesionais.

2. PRINCIPAIS RISCOS HIXIÉNICOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DERIVADOS DA EXPOSICIÓN A AXENTES FÍSICOS

A exposición a axentes físicos constitúe un problema que é denominador común en todo tipo de embarcacións de pesca de altura e de gran altura, sendo o elemento diferenciador a calidade do barco.

Os principais riscos hixiénicos derivados da exposición dos traballadores a axentes físicos son ruído, vibracións, temperatura e humidade.

“En xeral vibracións, ruído, temperatura e humidade” .

En canto ó **ruído**, destaca a presión sonora ocasionada pola maquinaria, ruído na ponte, parque de pesca, etc. Ademais do ruído que se xera en zonas comúns, os postos de traballo que mais expostos están ó ruído son os mariñeiros cando se encontran no parque de pesca e o persoal de máquinas.

Os postos de traballo situados na sala de máquinas son os que presentan maiores niveis de exposición a ruído, xa que se atopan os equipos de traballo que mais ruído xeran: motores auxiliares, motor principal, compresores, etc. Sen embargo, os traballadores non soen permanecer toda a xornada laboral en dita zona.

Os traballadores que realizan as súas tarefas no parque de pesca están expostos ó ruído xerado por desmoldeadoras, descabezadoras, serras, etc. Na cuberta, o ruído soe producirse pola maquinilla hidráulica.

“Ruído sobre todo os mariñeiros no parque de pesca e os mecánicos na sala de máquinas”

As **vibracións** no barco supoñen un problema que é difícil de tratar polas características da embarcación, os barcos novos presentan menos problemas de vibracións que os barcos mais antigos.

“Os novos teñen menos problemas que os barcos antigos pola propia construción do mesmo” :

“Se tivera que destacar algún axente físico sobre outros, destacaría o tema das vibracións xa que considero que son máis difíciles de eliminar tal e como nos gustaría e como se debería” .

A **temperatura e a humidade** tamén son factores de risco ós que está exposto o colectivo de traballadores, principalmente os postos de traballo que realizan as súas tarefas na cociña, no parque de pesca e na sala de máquinas e en cuberta.

“A temperatura e humidade están expostos todos. Humidade mais en cuberta e temperatura na zona de máquinas” .

Trátase de factores que dependen da climatoloxía, polo que se a embarcación se atopa faenando en zonas de clima cálido, o traballador estará exposto a temperaturas elevadas.

As principais medidas preventivas e posibles solucións dirixidas a reducir este tipo de riscos, xiran en torno ás seguintes:

En canto ó ruído:

- **Illamento** mediante cabina na sala de máquinas, aínda que se trata dunha solución pouco factible polo custe que supón así como outras outras dificultades adicionais como a falta de espazo. Sen embargo, debería considerarse no deseño do buque.

“Propóñense medidas preventivas que a normativa tampouco esixe. A veces, son difíciles de cumprir e de facelo operativo, por exemplo dotar a zona de máquinas dunha sala independente para o control. É difícil cumprila polas dimensións da sala de máquinas” .

- Para evitar o ruído, pódese **proponer manter cerradas** as portas da sala de máquinas, a pesar de que hai moitos casos no que non é viable por tratarse de zonas nas que se faena con

climas cálidos. O peche de portas suporía un elevado incremento da temperatura que tamén afectaría á saúde dos traballadores.

“É unha medida moi básica. A veces non se pode levar a cabo porque na sala de maquinas soe facer calor, e a ventilación non é suficiente” .

“Cando traballas en zonas cálidas como Angola, Ecuador, é un mar tranquilo e soen ter as portas do barco abertas” .

- Dotación de **Equipos de Protección Individual**, principalmente cascos como protección auditiva polo persoal que traballa na sala de máquinas.

En canto a vibracións:

Ponse de manifesto a necesidade de tratar a exposición dos traballadores a este tipo de axente físico na fase de construción da embarcación.

“É importante destacar a calidade e construción do barco, un barco ben construído reduce moito a exposición a vibracións” .

“As vibracións prodúcense practicamente pola propia estrutura do barco. Este é un tema importante” .

En canto a temperatura e humidade:

Trátase de factores de risco que veñen determinados pola propia climatoloxía, polo que resulta moi complicada a adopción de medidas preventivas.

- Unha medida preventiva habitual consiste en **permanecer cas portas da embarcación abertas** cando se faena en zonas de clima cálido, sen embargo a pesar de paliar con esta actuación a temperatura ambiente, **incrementase outro factor de risco como é o ruído**.

“A temperatura e a humidade son practicamente imposibles de controlar, moi difícil” .

“Cando traballas en zonas cálidas como Angola ou Ecuador, é un mar tranquilo e soes ter todas as portas do barco abertas” .

- A dotación de **protección solar** tamén é importante para evitar posibles danos na pel.

3. PRINCIPAIS RISCOS HIXIÉNICOS DERIVADOS DA EXPOSICIÓN A AXENTES QUÍMICOS

A exposición dos traballadores a axentes químicos, prodúcese principalmente nos postos de traballo cuxas tarefas de limpeza se realizan na cociña e na sala de máquinas polo uso de produtos empregados para maquinaria, para mantemento ou reparación destas.

“Está mais exposto o persoal de cociña e o persoal de máquinas porque teñen que utilizar produtos para tratar a auga do motor, a auga que beben, para os propios compoñentes do motor, etc” .

“Os engraxadores utilizan aceites, graxas, combustibles e o resto de tripulación no parque de pesca utiliza tamén aditivos, aditivos alimentarios, etc” .

“O persoal de cociña e de limpeza está exposto a produtos de limpeza. O persoal de máquinas está exposto a vapores e a gases de combustible” .

Entre outros produtos, utilízanse produtos de limpeza que poden ser volátiles, gases licuados para a conxelación do pescado a bordo, produtos para o mantemento de instalacións e maquinaria, pinturas.

“Os produtos son os de limpeza, algo de pintura, gases licuados,...” .

Os efectos sobre a saúde que este tipo de produtos puidesen producir sobre o traballador dependen da sensibilidade da persoa en cuestión.

“De todas formas, conta moito o grao de susceptibilidade das persoas” .

Nalgúns casos, ponse de manifesto o uso de produtos químicos por traballadores estranxeiros sen os Equipos de Protección Individual, a pesar de estar á súa disposición:

“É importante ter en conta que nas tripulacións hai membros estranxeiros. Eles collen produtos químicos practicamente sempre sen luvas, salvo que lles queime. Para eles é algo totalmente normal: uso de graxas, aceites, gasóleos, ect. Non teñen ningún tipo de informacion no seu idioma” .

Como “incidentes” destacan dúas situacións que se remataron liquidando:

“Fai pouco dous tripulantes de orixe africana tiveron unha infección dérmica. Intentáronse pescudar as causas e non se identificou nada. Chegamos á conclusión de que podía ser o uso do tipo de luvas que se facilitaba, cambiáronse e non volveu a acontecer” .

“... unha posible intoxicación na sala de maquinas polo uso de produto químico. O traballador mareouse, substituíuse por outro que tamén se mareou, ata que un decidiu abrir unha ventá para ventilar” .

As principais **medidas preventivas** xiran en toro á dotación de Equipos de Protección Individual, basicamente luvas en función do traballo que se realice.

“Como Equipos de Protección Individual como moito facilitanse luvas” .

“Teñen diferentes tipos de luvas segundo o traballo que realicen: luvas para traballar en parque de pesca, luvas a manipulación do pescado,...” .

4. PRINCIPAIS RISCOS HIXIÉNICOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DERIVADAS DA EXPOSICIÓN DOS AXENTES BIOLÓXICOS

Na exposición dos traballadores a riscos do tipo biolóxico identifícanse principalmente tres situacións:

- **Recoñecementos médicos previos** ó embarque nos que entre outras cousas inténtase

detectar calquera enfermidade transmisible que poida supor un risco para o resto da tripulación unha vez embarcada.

- **Durante as tarefas de captura e procesado** do pescado, quedando exposto o posto de traballo de mariñeiro.

Un dos exemplos que se proporciona é o risco biolóxico que se produce durante a manipulación da lura. A tinta que expulse pode rozar partes do corpo e producir lesións coma vinchocas.

“Vin casos coa tinta de lura nos bordes dos traxes, pódeste rozar e saen vinchocas difíciles de tratar. Dan moitísimo problemas. É moi agresiva a tinta deste tipo de bichos” .

- **Durante a manipulación** de produtos que poidan ocasionar alerxias ou manifestacións de tipo cutáneo.

“Nos recoñecementos previos ó embarque pódese detectar algunha enfermidade transmisible e evitar o embarque” .

“Durante a captura e o procesado hai exposición ós axentes biolóxicos por parte dos traballadores. Tamén durante a manipulación dos produtos hai persoal que poden ter alerxias, alteracións cutáneas...”

Para evitar a exposición a este tipo de risco, destaca a **hixiene tanto do buque como a hixiene persoal** propia do traballador.

“É moi importante a hixiene do buque e do persoal” .

As principais medidas de Prevención que se adoptan son as seguintes:

- Realización de recoñecementos médicos previos para **identificar posibles contaxios** de enfermidades (entre outras cousas).

- Dotación de **Equipos de Protección Individual**, principalmente luvos asociados ó traballo que se vai desempeñar.

5. INFORMACIÓN / FORMACIÓN

Dende o sector pesqueiro, dende os Servizos de Prevencion impártese informacion e formación ós traballadores. É habitual que antes de embarcar, a tripulación reciba unha pequena "charla informativa" .

"A información sóese dar o mesmo día da formación" .

"Normalmente, os Servizos de Prevención imparten antes de saír unha charla de catro horas, centrada en medios de salvamento" .

Sen embargo, os temas que se soen tratar xiran en torno á seguridade, quedando limitada a parte correspondente á Hixiene Industrial, e concentrando a temática na dotación e uso de Equipos de Protección Individual, principalmente luvos e máscara.

"Non se incide moito neste tipo de riscos" .

Tal e como se indicou en apartados anteriores, nos luvos que se proporcionan é habitual que sexan tantos como sexan necesarios, sen limitar a súa entrega a un tipo de guante para todo tipo de tarefa.

O persoal entrevistado sinala a importancia que ten incidir na información e formación dirixida ós traballadores ca finalidade de concienciar e sensibilizar sobre os riscos hixiánicos e a adopción de medidas preventivas orientadas en:

- Uso da **protección individual** que se facilite.
- **Información** sobre a relación de produtos químicos que se empregan, características, protección e insistir no cumprimento do establecido nas correspondentes fichas de seguridade.

- **Hixiene persoal.**

6. XESTIÓN DOS RISCOS HIXIÉNICOS

A xestión preventiva dos riscos laborais derivados do sector pesqueiro, son susceptibles de mellora no ámbito da Hixiene Industrial.

As avaliacións de riscos laborais por posto de traballo contemplan a exposición dos traballadores a riscos de tipo hixiénico (físicos, químicos e biolóxicos). Sen embargo é imprescindible:

- Profundar na **identificación** deste tipo de riscos, para evitalos e/ou minimizalos a través da implantación das medidas preventivas mais adecuadas.
- Elaborar **procedementos de traballo** que inclúan normas e recomendacións preventivas para garantir a seguridade e a saúde do traballador.

“En xeral non se fai nada, salvo algunha embarcación de altura, que o Servizo de Prevención si que ten procedementos ou instruccións, pero en xeral só está avaliación de riscos laborais e nos EPI’s que hai que utilizar” .

Non é habitual que se realicen estudos hixiánicos específicos:

- En canto a **estudos específicos** sobre ruído, a pesar de que nalgúns casos realizaranse medicións en determinadas áreas da embarcacións, estudos específicos sobre vibracións ou estudos específicos sobre a temperatura, a humidade non soen realizarse.
- Os entrevistados **descoñecen** si se dispón de estudos hixiánicos específicos relacionados co uso e manexo de produtos químicos.

“Non se fan estudos hixiánicos sobre produtos químicos” .

- Tampouco é habitual dispor dunha **relación dos produtos químicos** que se utilizan na embarcación e as súas correspondentes fichas de seguridade accesibles para os

traballadores que están expostos a este tipo de produtos.

7. VIXILANCIA DA SAÚDE

A realización de recoñecementos médicos segundo o posto de traballo e a súa relación ca exposición a factores de risco hixiénico é esencial.

Os entrevistados sinalan problemas de saúde relacionados ca humidade, a exposición solar, os problemas intestinais, lesións cutáneas, oculares, etc.

“Hai problemas osteomusculares por humidade, problemas de artrose, artrite” .

“Hai que ter en conta posibles carcinomas” .

“Os problemas intestinais son moi normais” .

“Só coñezo un caso de xordeira profesional” .

En canto ó botiquín dispoñible na embarcación, sóese atopar en boas condicións. Realizaranse as revisións periódicas pertinentes.

“Pídenlles un libro de control de medicamentos e das datas de caducidade e van repoñendo á medida que se vai acercando a data de caducidade” .

Os traballadores teñen formación en primeiros auxilios e dispoñen dun servizo de “radio médico” , ó que consultar e seguir as súas indicacións.

“Ten un servizo radio médico ó que lle fan consultas e despois o propio médico indica o medicamento ó traballador” .

6 ENFERMIDADES PROFESIONAIS NO SECTOR PESQUEIRO

Os datos das estatísticas oficiais publicadas polo *Instituto Galego de Seguridade e saúde Laboral* veñen agrupados por grandes sectores económicos, de maneira que nun mesmo epígrafe figuran diferentes sectores.

As peculiaridades entre uns sectores e outros son moi diferentes, o que fai que non se utilicen coma referencia ó analizar as enfermidades profesionais que se rexistran nun sector, principais causas e parámetros que se faciliten.

De seguido, preséntanse datos correspondentes ó rexistro de enfermidades profesionais no sector pesqueiro en Galicia según datos estadísticas oficiais publicadas polo *Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral*.

- **Enfermidades profesionais. Período 2004-2013**

Según datos do *Estudo da evolución da siniestralidade laboral en Galicia* do *Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral*, durante o período comprendido¹¹ nos anos 2004-2013 o maior número de **enfermidades profesionais con baixa** rexistradas producíronse no ano 2004, cun total de 35 enfermidades profesionais.

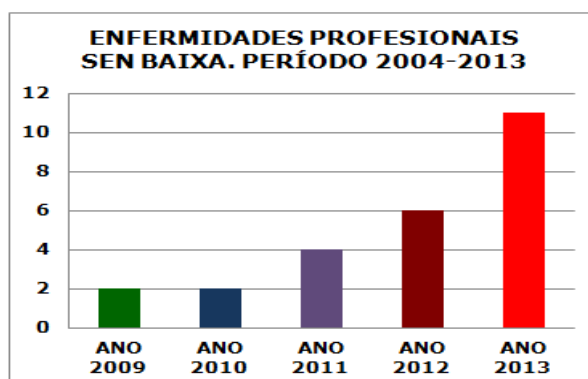
A pesar de que este número de enfermidades foise reducindo paulatinamente cada ano, chegando a rexistrarse no ano 2011 o menor número de enfermidades profesionais do período (6), é no ano 2012, cando se comeza a observar un incremento destas, con 20 enfermidades profesionais rexistradas no ano 2013.

¹¹"Estudo da evolución da siniestralidade laboral en Galicia" (2003-2004). Instituto Galego de Seguridade e saúde Laboral.



Os datos facilitados no *Estudo de evolución de siniestralidade laboral en Galicia. Anos 2004-2013. Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral*, sobre **enfermidades profesionais sen baixa** comprenden o período 2009-2013.

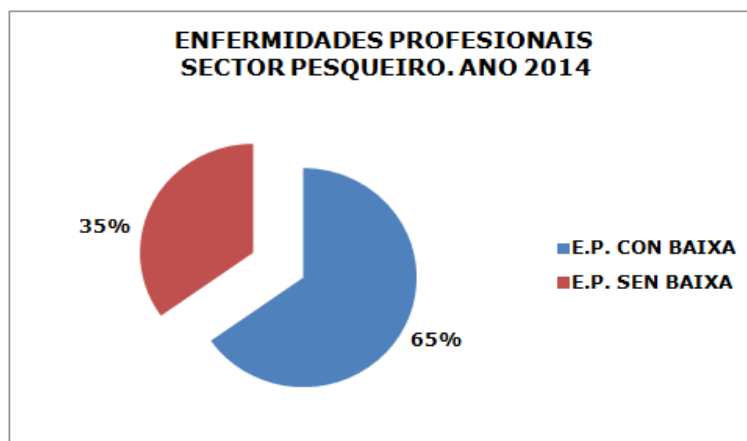
A informacion pon de manifesto cómo as enfermidades profesionais sen baixan van aumentando cada ano, chegando a 11 no ano 2013.



- **Enfermidades profesionais. Período 2014**

Se nos centramos nas enfermidades profesionais que se produciron no ano 2014 no sector pesqueiro¹², rexistráronse 15 enfermidades profesionais con baixa e 8 enfermidades profesionais sen baixa, o que supón que o 65% das enfermidades profesionais causaron baixa mentres que o 35% de enfermidades restantes non causaron baixa.

¹² "Enfermidades profesionais. Siniestralidade laboral". (2014). Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.



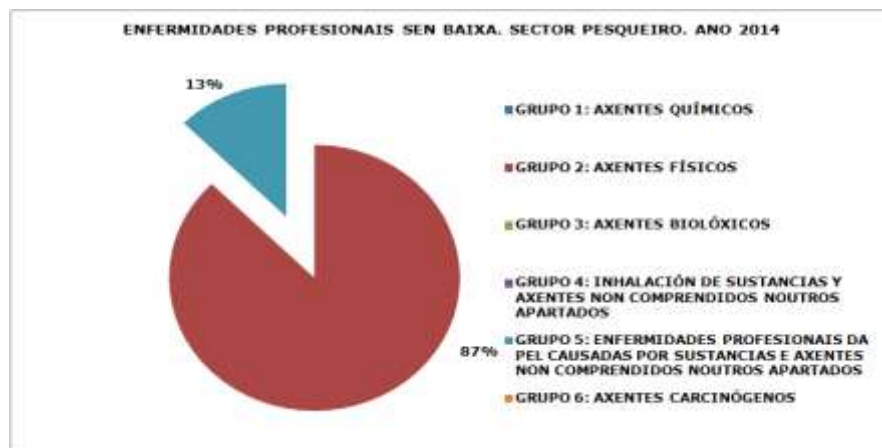
14 enfermidades profesionais con baixa rexistradas no ano 2014 están relacionadas ca exposición dos traballadores a axentes físicos, o cal supón o 93% das enfermidades profesionais con baixa, quedando a enfermidade profesional restante relacionada con enfermidades profesionais da pel causadas por substancias e axentes non comprendidos noutros apartados, supondo o 7% de enfermidades profesionais con baixa.



Ó igual que no caso das enfermidades profesionais con baixa que se produciron no ano 2014, as enfermidades profesionais rexistradas que no ano 2014 non causaron baixa están relacionadas na maioría dos casos ca exposición do persoal a axentes físicos, e as enfermidades profesionais restantes relaciónanse enfermidades profesionais da pel causadas por substancias e axentes non comprendidos noutros apartados:

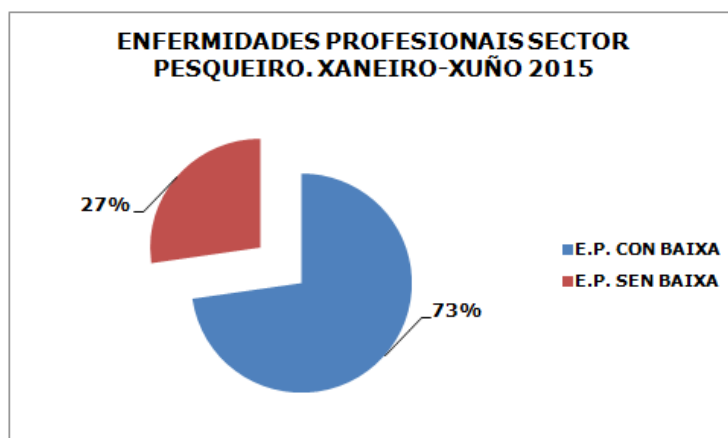
- 8 enfermidades profesionais sen baixa rexistradas no ano 2014, relaciónanse ca exposición a axentes físicos (87%).

- As restantes enfermidades profesionais relacionadas con enfermidades profesionais da pel causadas por sustancias e axentes non comprendidos noutros apartados supoñen un 13%.



- **Enfermidades profesionais. Período Xaneiro-Xuño 2015**

A maioría de enfermidades profesionais rexistradas¹³ no primeiro trimestre do ano 2015 causaron baixa (8) representando o 73% das enfermidades profesionais con baixa e sen baixa (11).



Ata a data, todas as enfermidades profesionais que se produciron no período comprendido entre

¹³ "Siniestralidade laboral en Galicia". (Xaneiro-Xullo 2015). Instituto Galego de Seguridade e saúde Laboral.

os meses de Xaneiro e Xuño inclusive no ano 2015, tanto as que causaron baixa como as que non o causaron están relacionadas no 100% dos casos ca exposición do colectivo de traballadores a axentes físicos.



En definitiva, trátase dun sector, que en canto a rexistro de enfermidades profesionais, a pesar de rexistrar durante anos unha redución paulatina destas, nos dous últimos anos, ven experimentando un incremento.

Por outra banda, a maioría das enfermidades profesionais que se rexistran causan baixa e con independencia de que ditas enfermidades causen baixa ou non, na maioría dos casos estas relaciónanse ca exposición a axentes físicos, quedando de forma minoritaria o resto de enfermidades profesionais ás relacionadas ca pel causadas por sustancias e axentes non comprendidos noutros apartados.

7 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Esta Guía de boas prácticas hixiénicas debe servir de consulta e orientación para a pesca de altura e gran altura na que se traten os riscos hixiánicos e poder contribuir á mellora continua e progresiva das condicións de seguridade e saúde entre os profesionais do sector da pesca galega.

Non hai que esquecer que sobre as condicións de traballo e a exposición de traballadores a riscos hixiánicos, inflúen as particularidades do sector: medio en movemento, espazos de traballo reducidos, xornadas de traballo prolongadas, ritmo de traballo elevado e unhas condicións climatolóxicas adversas.

Os principais resultados obtidos, poñen de manifesto a exposición da tripulación pesqueira a riscos laborais hixiánicos: *ruído, vibración do corpo enteiro, radiación ultravioleta (sol), humidade, temperaturas extremas, iluminación, exposición a contaminantes biolóxicos e químicos, etc.*

Asegurar unha adecuada prevención e control dos riscos laborais require ademais de por en práctica as medidas de prevención e de protección necesarias nos lugares de traballo, que estas sexan efectivas no tempo.

En xeral, na **Pesca Marítima**, hai que insistir:

- Nas condicións de habitabilidade dos buques
- Organización do traballo, especialmente nos descansos e na execución das faenas de pesca e manipulación das capturas (xa sexa en cubertas, no túnel de pesca ou nas bodegas).
- Adestramento dos traballadores.

Para abordar estos elementos é esencial seguir actuando sobre:

1. As avaliacións de riscos laborais

No sector pesqueiro as avaliacións de riscos laborais contemplan a exposición dos traballadores a riscos de tipo hixiénico (físicos, químicos e biolóxicos) por posto de traballo.

- EXPOSICIÓN DOS TRABALLADORES A RIESGOS FÍSICOS como ó ruído e as vibracións que danse de maneira intensa nas salas de máquinas, as radiacións solares tamén xa que os mariñeiros que realizan faenas de pesca están expostos ó sol e condicións climatolóxicas adversas, etc.
- EXPOSICIÓN DOS TRABALLADORES A RIESGOS QUÍMICOS, presentes sobre todo nos produtos de limpeza e desinfectantes.
- EXPOSICIÓN DOS TRABALLADORES A RIESGOS BIOLÓXICOS, presentes nos procesos de manipulación das capturas, ó entrar en contacto os pescadores con organismos potencialmente patóxenos ou polo contacto con especies de peixes, outras capturas e produtos derivados destas, que de diferentes maneiras poden resultar perigosas para o home.

A identificación dos distintos factores de risco hixiénico e os riscos asociados a estes factores é un paso previo e indispensable, non só para avaliar o risco, senón tamén para profundar na identificación deste tipo de riscos, para evitalos e/ou minimizalos a través da implantación das medidas preventivas mais adecuadas.

2. A realización de estudos hixiánicos específicos sobre ruído, vibracións, temperatura, humidade, etc. Os resultados permitirán adoptar medidas de prevención e de protección máis específicas, con técnicas que incidan ben sobre a fonte de risco ou ben sobre o

traballador, de maneira que:

- Póidase reducir a presenza do risco por debaixo dos niveis considerados como perigosos.
- Illamento do risco ou interposición de barreiras entre este e o traballador.
- Actuar con medidas laborais como o aumento dos períodos de descanso, rotación do traballador.
- Equipos de protección individual como as máscaras para gases, cascos, luvas, etc.

3. Elaborar **procedementos de traballo que inclúan normas e recomendacións preventivas** para garantir a seguridade e a saúde dos traballadores.

- Establecer a relación dos produtos químicos, que se utilizan na embarcación e as súas correspondentes fichas de seguridade.
- Procedemento de traballo sobre o uso dos produtos.
- Procedemento sobre o correcto almacenamento das mercancías perigosas.
- Procedemento sobre a extracción de capturas, clasificacións, selección y procesado do peixe.
- As revisións periódicas pertinentes sobre o botiquín, etc.

4. Faise necesario establecer uns **sistemas de información e sensibilización dirixidos a os traballadores**, nun formato adecuado ás necesidades actuais, que permita asegurar a transmisión e interiorización correcta do coñecemento e as habilidades que creen hábitos, condutas e comportamentos seguros. Insistir en la información y formación periódica sobre:

- As fichas de seguridade dos produtos químicos, accesibles para os traballadores que están expostos a este tipo de produtos, dar a coñecer a composición ou agresividade do produto.
- Ó uso de roupa de traballo, equipos de protección individual, como as máscaras para gases, cascos, luvas, etc.
- Ó cumprimento dos procedimentos de traballo, a manipulación do peixe na clasificación, selección y procesado.

- Insistir en unha alimentación saudable no posto de traballo.
 - A hixiene persoal no posto de traballo.
 - A importancia dos recoñecementos médicos preventivos para detectar de forma prematura os danos para a saúde ocasionados pola acción dos riscos presentes no traballo.
5. É imprescindible a **colaboración dos diferentes axentes implicados non sector pesqueiro** para ou desenvolvemento de programas e accións específicas sobre os riscos hixiánicos non sector pesqueiro de Galicia.

8 PROPOSTAS DE ACTUACIÓN PARA A PREVENCIÓN DOS RISCOS HIXIÉNICOS NOS BUQUES DE PESCA

A hixiene trata das normas encamiñadas a conservar, manter e incrementar a saúde. A vida a bordo caracterízase por unhas condicións peculiares moi diferentes das de terra, ca posibilidade de cambios bruscos de temperatura (desprazamentos entre distintas zonas climáticas) e incluso cambios estacionais (paso de hemisferio norte a sur, ou viceversa), coa conseguinte alteración do ritmo biolóxico. Tamén destaca o efecto continuo do ruído e da vibración do barco, a limitación do espazo vital ou incluso a escasa actividade física do mariñeiro (exceptuamos a pesca, onde a actividade física é notable), ou a exposición a riscos biolóxicos que fan que o traballador este exposto a un maior risco de ver alterada a súa saúde.

A colaboración dos membros da tripulación é imprescindible para manter un medio ambiente san. Ó mesmo tempo, o capitán ou patrón do barco ou en quen este delegue debe asegurarse das boas condicións sanitarias a bordo mediante inspeccións periódicas.

De seguido, propóñense unha serie de pautas de actuación para a Prevención de riscos hixiánicos nos buques de pesca, dirixidas con carácter xeral a todos os membros da tripulación. Suscitamos pautas en torno ós seguintes aspectos¹⁴:

8.1 Pautas durante o desenvolvemento da actividade da pesca.

8.2 Pautas orientadas ó medio de traballo (traballo a bordo).

8.3 Pautas dirixidas á hixiene persoal.

8.4 Promoción dunha alimentación saudable no lugar de traballo.

¹⁴ Disponible en: https://www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir1599/dd17501/4_higiene.pdf

8.1 PAUTAS DURANTE O DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE DA PESCA

✓ DURANTE A PREPARACIÓN DO BARCO, ARTES E OS SEUS APARELLOS:

Unhas prácticas de hixiene correctas son imprescindibles dende que se comeza a preparar o barco.

1. O BARCO debe estar sempre LIMPIO E ORDENADO:

- As **superficies, bodegas e colectores**.
- As **artes, aparellos, salabardos, ganchos** e todo os **utensilios** destinados á captura e manipulación do peixe.
- As **caixas**, e desinfectadas, ben estibadas e no seu lugar.
- As **provisións da tripulación** estarán nun espazo exclusivo.



2. TODO en PERFECTAS CONDICIÓN de USO

- As **superficies** secas.
- As **artes, aparellos, salabardos, ganchos** e **utensilios**, non oxidados, non abolados, sen restos de pesca anteriores e outros residuos.
- Non se reutilizarán **caixas** de madeira ou de illante térmico.

E imprescindible que o traballador utilice sempre os *Equipos de Protección Individual* que se faciliten para a realización destas pautas

✓ DURANTE O CALADO DO ARTE E A CAPTURA DO PEIXE:

1. CALAR A ARTE OU APARELLO EN AUGAS LIMPIAS

- Sempre **evitar calar en augas con manchas de aceite ou que cheiren a carburante ou produtos químicos.**

2. ARTES de pesca e UTENSILIOS en PERFECTAS CONDICIÓNS de USO.

- As **redes e aparellos sempre se revisarán** para evitar a entrada de insectos, roedores, etc.



✓ DURANTE A SELECCIÓN, LAVADO E ENCAIXADO DO PEIXE:

1. SELECCION do PEIXE

- Se **rexeitan as especies venenosas**
- Se **separa o peixe deteriorado**
- Se selecciona o peixe **por tallas e por especies**

2. LAVADO do PEIXE

- Para o lavado do peixe débense **evitar utensilios puntiagudos.**
- Se **extraen as espiñas venenosas**, tanto as dorsais como as dos opérculos

- Si se **extraen** as **tripas**, evitar que ensucien o peixe limpo.
- As **vísceras** téñense que **almacenar nun colector pechado** e ó chegar a porto vertelas nos colectores para residuos orgánicos

3. ENCAIXADO do PEIXE

- O peixe tense que **colocar con coidado** dentro das caixas
- As caixas terán **xeo abundante** e ben **repartido**.
- A cantidade correcta para encaixar son **dúas capas de peixe por caixa**.
- As caixas debe ser adecuadas para **que no se deforme el pescado**.
- **Non** se deben **dar golpes** durante a realización dos traballos.



✓ DURANTE A ESTIBA A BORDO:

Se o PEIXE consérvase na **ADEGA**,

- Débese evitar o esmagamento do peixe.
- Débese almacenar o peixe en colectores termoaisllados independentes.
- Non se deben por demáis capas de peixe con xeo.
- Na adega debe haber compartimentos con estantes e mamparas.



Se a CAPTURA consérvase nas CÁMARAS FRIGORÍFICAS:

- A temperatura das cámaras debe xirar en torno os 3°C para que o xeo fúndase lentamente.
- Débese revisar a temperatura nas cámaras de forma regular.
- O uso das cámaras destinarase só para produtos da pesca.
- A cámaras non se deben encher demáis, deixando separación para permitir a circulación do aire frío.



E imprescindible que o traballador utilice sempre os *Equipos de Protección Individual* que se faciliten para a realización distas pautas

✓ DURANTE A DESCARGA DO PESCADO Ó PORTO:

As **descarga** do peixe ó porto débese realizar sempre de forma **ordenada**

A descarga se realizará de maneira **rápida e organizada**.



8.2 PAUTAS ORIENTADAS Ó MEDIO DE TRABALLO. TRABALLO A BORDO

✓ RESPECTO ÁS CONDICIÓN XERAIS DE HABITABILIDADE:

É moi importante realizar tarefas de mantemento no barco, coidando cada zona de traballo e de descanso

1. A ORDE e a LIMPEZA son fundamentais.

- É esencial ter **sempre limpas e ordenadas** as cubertas, cociña, instalacións sanitarias, despensas e aloxamentos.
- Débese **quitar o xeo, a neve ou a auganeve** que se acumule nas zonas de traballo e nas zonas de paso sobre a cuberta.
- Todos os **obxectos** que poidan caerse **débense estibar**.
- Débense **estibar de maneira segura os obxectos pesados**, sobre todo se están colocados por enriba do nivel da cuberta.
- As **portas** deberían estar sempre **ben afianzadas**, abertas ou pechadas.



2. VENTILACIÓN.

- É moi importante manter unha **ventilación eficaz** nos **espazos onde se vive** e nas **despensas de alimentos**.
- Débese conseguir unha **ventilación que elimine o exceso de calor** ambiental, que **diminúa a humidade excesiva**, que **renove o aire** sen ocasionar molestias ós traballadores, e que a corrente do aire non se dirixa directamente ó corpo.
- Débese **anular o sistema de recirculación** do aire dun camarote onde un **traballador teña unha enfermidade infecciosa**. , deixando Se non é posible anular o sistema de

recirculación do aire, débese deixar aberto un portillo ou a porta para deixar saír o aire contaminado.

- Para entrar nalgún **espazo pechado**, este debe estar perfectamente **ventilado**, libre de gases tóxicos ou explosivos e con suficiente osixeno.
- Cando un traballador sexa o primeiro en entrar nun espazo pechado, farao entrando atado cunha corda de salvamento, para poder ser recuperada en caso de perda de coñecemento.
- O tempo que o traballador permaneza alí, será vixiado por un compañeiro

3. ILUMINACIÓN

É indispensable unha correcta iluminación para asegurar un traballo eficaz e sen riscos.

- Débese **iluminar** cada zona do barco de **acordo á actividade** que se desenvolva.
- Ter en conta as zonas que teñen requirimentos moi especiais, como o ponte que precisa **iluminación alta na zona da carta de navegación**.
- Zonas de **iluminación pequena** son a despensa, almacéns e cámaras frigoríficas.
- Zonas de **iluminación media** son os lavabos, baños e camarotes en xeral.
- Zonas de **iluminación alta** son a sala de máquinas, cociña, comedor, sala de control e salas de tempo libre.
- As zonas onde se precise **boa vision nocturna** han de evitarse as luces innecesarias.
- Nas **zonas de paso cara ó exterior**, iluminadas artificialmente, débense poder **graduar a luz**.
- A iluminación ten que **evitar sombras innecesarias e reflexos** molestos e alumear perfectamente a zona de traballo.



4. RADIACIONES

- Cando se fagan **traballos nas proximidades** dunha **antena de radio ou de radar**, o **material** que se utilice debería quedar **illado da corrente da rede de distribución e os aparellos** de radiotransmisión deberían ser postos a terra.
- Débense **fixar advertencias** nos equipos utilizados.
- Utilizar **protección fronte ás radiacións** solares (cremas solares, gorras, lentes de sol, etc.).

5. RUIDO

- As posibles **fontes de ruído** (motores ou maquinaria que produzan ruídos de nivel superior ós límites fixados), **débense illar**.
- As **zonas con ruído** débense **senalizar** á altura dos ollos e ser visible en todas as direccións de acceso.
- Nas entradas das zonas con niveis de ruído que exceden de 85 db (A), débese **limitar o acceso e** colocar sinais de advertencia e o uso de protección auditiva.



✓ RESPECTO ÁS SUSTANCIAS QUÍMICAS

- Débese dispor dunha relación dos produtos químicos que se utilizan cas súas correspondentes fichas de seguridade, e gardalas a bordo do buque sempre a disposición dos traballadores.
- A información das fichas de seguridade debe conter información suficiente para coñecer o grado de perigo dos produtos.
- Os produtos débense conservar no seu envase orixinal ou nun envase etiquetado.
- As sustancias e produtos débense almacenar nun cuarto pechado con chave e ben

ventilado.

- Non se debe utilizar nunca un produto químico procedente dun recipiente sen etiqueta.

✓ RESPECTO Á AUGA A BORDO

- A auga para o consumo, debe ter un aspecto, color, sabor e olor agradables.
- Os sistemas de abastecemento e depósito da auga potable, deben ser minuciosamente comprobados para evitar a contaminación da mesma.
- Débense facer inspeccións e limpeza periódicas no depósito da auga.
- As mangas de auga potable, non se empregarán para outro fin.
- As mangas, débense limpar e desinfectar periodicamente.
- Para o subministro de auga potable débense ter en conta unhas necesidades mínimas por tripulante e día de 32 litros para bebida e cociña, e 88 litros para lavado.
- As cantidades pódense incrementar para dispor de maiores facilidades hixiénicas, alcanzándose consumos duns 200 litros/tripulante/día.
- O subministro da auga potable débese aumentar para navegación nas augas cálidas.
- Cando o barco dispón de planta destiladora, débense realizar inspeccións no seu estado e desinfectar o equipo periodicamente.
- O xeo que vaia a estar en contacto con bebida ou alimentos tense que facer con auga potable.
- O xeo débese manter nas condicións hixiénicas, con roupa, calzado e luvas limpos e lavarase con auga potable antes do seu uso.
- Nas racións individuais da auga potable para utilizar nos botes salvavidas débense comprobar as datas de caducidades e ausencia de perdas.
- Cando os botes salvavidas teñen a súa reserva da auga potable, débense renovar cada mes e realizar inspección do depósito.

✓ RESPECTO Á HIXIENE DOS ALIMENTOS

- Para a **adquisición** dos alimentos, ter en conta as garantías sanitarias, especialmente nos alimentos frescos, carnes e verduras.
- O **transporte** ata o barco débese realizar cumprindo as condicións hixiénicas necesarias..
- Para o almacenamento débese ter en conta as condicións de conservación dos alimentos.

1. ALIMENTOS NON REFRIXERADOS.

- Os **alimentos a granel** se almacenarán en **zonas limpias y secas**, e nunca con artigos non alimentarios.
- Os **cereais, xudías, patacas, cebolas, etc.**, débense protexer en **envases pechados**.
- Débese levar **inventario dos artigos enlatados**.
- Os **embalaxes con cartóns** débense **retirar**.

2. ALIMENTOS REFRIXERADOS.

- Débese manter a temperatura dos seguintes alimentos:

FROITAS OU VEXETAIS.	DE 4 A 8°C (REFRIXERACIÓN).
LÁCTEOS, OVOS, COMIDA PREPARADA OU REPOSTERÍA.	ENTRE 0 A 4°C.
ALIMENTOS CONXELADOS.	ENTRE -18 A -23°C

- É recomendable a temperatura de **-30°C para conservación dos conxelados** de máis de tres meses (carne e pescado).
- Os alimentos, **despois de ser desconxelados, débense utilizar**. Non poderán conxelarse de novo.

- **Non se gardarán os restos de comida** preparada máis de 48 horas
- É importante **controlar as elevacións de temperatura** que poidan danar os alimentos.
- O **refrixerador e o conxelador** débense manter **limpos**.
- Os alimentos débense **manipular polo cociñeiro e os seus axudantes**.
- Os manipuladores dos alimentos, deben dispor de Carné de Manipulador de Alimentos, e pasarán o exame inicial e os controles médicos periódicos.
- Os traballadores deben manter unha **adecuada hixiene** do corpo, cara, mans, pelo e unllas, e vestirá roupa limpa e exclusiva para o seu traballo.
- Se o traballador ten algunha ferida nas mans, nasal ou proceso gastrointestinal, debe ser relevado da súa tarefa ata a total curación.

3. PAUTAS A SEGUIR SEGUNDO A OMS

1.	Elixir os alimentos tratados hixienicamente.
2.	Cociñar ben os alimentos. Alcanzar os 70°C en toda a masa destes para eliminar xermes patóxenos que os poidan ter contaminado.
3.	Consumir inmediatamente os alimentos cociñados.
4.	Gardar coidadosamente os alimentos cociñados. Se non se van consumir inmediatamente, deben refrixerarse (-8°C).
5.	Requentar ben os alimentos cociñados. por enriba dos 70°C.
6.	Evitar o contacto dos alimentos crus cos cociñados.
7.	Lavarse as mans con frecuencia. Ó comezala preparación, ó tocar calquera alimento cru, ó ir ó retrete.
8.	Manter escrupulosamente limpas todas as superficies de traballo da cociña.
9.	Manter os alimentos fora do alcance de insectos, roedores e outros animais.
10.	Utilizar auga potable tanto para a preparación como para a limpeza.

- As superficies de traballo limpanse regularmente con auga potable, xabón e, posteriormente, con lixivia.
- A vaixela e utensilios de cociña deben ser facilmente limpables.

✓ RESPECTO ÁS TÉCNICAS DE SANEAMIENTO:

1. DESINFECCIÓN

- Para desinfectar roupa, obxectos e mobiliario utilizado por un enfermo:
- Débes lavar con auga e xabón.
- Utilizar solución desinfectante (lixivia a concentración 1/5.000).
- Se non é posible, humedecer ou pulverizar as superficies.
- Tamén é eficaz, ferverlos.
- A desinfección do camarote farase fregando en primeiro lugar o chan e mamparos con auga e xabón, utilizando a continuación unha solución desinfectante.
- É moi importante lavarse as mans despois con auga e xabón utilizando posteriormente a solución desinfectante.

2. DESINSECTACIÓN

- É importante a protección persoal fronte a **picaduras de mosquitos**, utilizando mosquiteiros, roupa adecuada e locións repelentes ou que espanten.
- Para as **pulgas**, hai que tratar ós animais parasitados mediante locións.
- Para as **casculas**, o mellor tratamento é o emprego de solucións ou emulsións e vernices ou lacas insecticidas en todos os lugares onde aniñan.
- Para os **chinchés**, combater aplicando nestes sitios emulsións ou solucións insecticidas.
- É moi importante a limpeza periódica de camas e colchóns.
- Para o ácaro da **sarna**, ademais de aplicar o tratamento específico, hai que desinfectar a roupa, lavándoa con auga fervendo e limpar os colchóns.

3. DESRATIZACIÓN

- Débese **impedir o acceso** a bordo **dos roedores**:
 - Control da carga
 - Retirada de pranchas e pasarelas pola noite
 - Iluminación da cuberta
 - Colocación de discos e embudes en amarras.
- No caso de roedores a bordo, débense **utilizar trampas e raticidas**.
- Os raticidas débense utilizar **con luvas**.
- Débese **evitar comer e fumar** mentres se manipula o raticida e despois lavarse perfectamente as mans.

8.3 PAUTAS DIRIXIDAS A HIXIENE PERSOAL

Un bo aseo persoal é imprescindible antes da incorporación ó traballo.

1. **A IMPORTANCIA NO TRABALLO DA HIXIENE PERSOAL.** A hixiene persoal é importante para¹⁵:

- Ser menos vulnerable a enfermidades e a problemas na pel
- Previr enfermidades
- Reducir as posibilidades de contraer problemas da saúde

2. **BOAS PRÁCTICAS DE ASEO.**

- **RESPECTO A O COIDADADO DAS MANS:**



¹⁵ Disponible en: http://www.seq-social.es/ism/gsanitaria_es/ilustr_capitulo13/cap13_1_higienepersonal.ntm

- Lavarse as mans varias veces ao día.
 - Hai que lavarse as mans antes de comer, beber, fumar, mascar chicle ou tabaco.
 - Tamén antes e despois de usar o inodoro, de traballar con produtos químicos ou de poñerse un parche nas feridas.
 - Se ten feridas nas mans debe de aplicar un tratamento adecuado e illalas a través dunha vendaxe impermeable.
 - As uñas han de recortarse regularmente para evitar a acumulación de sucidade, de forma curva as das mans e recta as dos pés.
- RESPECTO Ó COIDADO DOS PÉS:
 - Hai que lavalos diariamente e é fundamental un bo secado, sobre todo entre os dedos, para evitar o desenvolvemento de posibles enfermidades.
 - Cortarse as uñas con frecuencia e en liña recta para evitar problemas como as encarnaduras.
 - RESPECTO DOUTROS COIDADOS DA PEL:
 - Debe asegurarse de que a pel está seca despois da ducha para previr os fungos.
 - Débese protexer a pel do sol, sobre todo se o noso traballo leva unha excesiva exposición. Hai que utilizar roupa adecuada ao clima e tipo de traballo, e protección solar.
 - RESPECTO Ó COIDADO DA BOCA:
 - Os dentes deben de lavarse a diario. O cepillado dos dentes debe de facerse polo menos tres veces ao día, despois de cada comida.
 - Lavaranse coidadosamente despois de cada comida as dentaduras postizas para mantelas en perfecto estado.



- Débese de visitar periodicamente ao dentista e saír á mar sempre coa dentadura en perfectas condicións.

- RESPECTO Ó COIDADO DOS OLLOS E OÍDOS:
 - Protexer os ollos dos axentes físicos, químicos e mecánicos mediante o uso de lentes ou pantallas de protección, dependendo do tipo de risco.
 - En ambientes luminosos intensos utilizar lentes de sol.
 - Se se utiliza lentes correctoras levar sempre unhas de reposto.
 - Débense realizar diariamente o lavado de oídos. Débese de facer con auga e xabón, para evitar a entrada de auga no conduto auditivo é recomendable inclinar a cabeza polo lado onde se está limpando.
 - Evitar facer a limpeza con bastoncillos de algodón xa que estes facilitan a formación de tapóns de cera.
 - Utilizar protectores auditivos nas áreas onde os niveis de ruído superen os 85 dB.

- RESPECTO A LA ROPA DE TRABAJO:
 - Débense utilizar as pezas especificamente deseñadas para os riscos e tarefas correspondentes ao seu posto de traballo¹⁶. A roupa de traballo debe axustarse ao corpo, non debe de ser demasiado ancha para evitar atrapamientos en partes móbiles, nin moi estreita para que non dificulte os movementos do corpo.

¹⁶ NTP 769: Ropa de protección: Requisitos generales.(2007) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

8.4 PROMOCIÓN DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE NO LUGAR DE TRABAJO

É moi importante ter bos habitos alimenticios e evitar problemas dixestivos

1. RECOMENDACIÓNS XERÁIS¹⁷

Os alimentos clasifícanse por grupos alimenticios. Para facilitar as recomendacións nutricionais, estes grupos ordénanse seguindo unha pirámide alimenticia. Na base atópanse aqueles cuxo consumo frecuente está máis recomendado, e conforme ascéndese de nivel, débese diminuír a frecuencia e cantidade de consumo.



Os grupos alimenticios son os seguintes:

1. *Pan, pastas, patacas, cereais e azucre.*
2. *Verduras e hortalizas.*
3. *Froitas.*
4. *Leite e derivados*
5. *carnes, pescados, ovos e legumes.*
6. *Graxas, aceite e manteiga.*



Fuente:http://www.grupoemas.com/img/ifs_b.jpg

¹⁷ SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. Guía Sanitaria a bordo.
Disponible en: http://www.seg-social.es/ism/gsanitaria_es/ilustr_capitulo13/cap13_1_higienepersonal.htm

- Os hidratos de carbono deben supoñer polo menos o 50% da inxesta diaria.
- Proteínas: Recoméndase unha achega do 15% do total diario.
- Graxas. Aproximadamente o 35% do total. É conveniente evitar as graxas saturadas (10% máximo).



2. QUE COMER PARA LEVAR UNHA DIETA EQUILIBRADA¹⁸

Unha dieta equilibrada constitúea o conxunto de alimentos que proporciona ao organismo os nutrientes, vitaminas, minerais e auga que necesita.

- Hai que comer a maior variedade posible dos produtos de cada grupo, combinándoos en días sucesivos.
- Hai alimentos que debemos tomar todos ou case todos os días, cereais e patacas, froitas e verduras, carne/pescado, legumes, leite e os seus derivados



- Outros alimentos só deben tomarse esporadicamente non a diario: galletas, pasteis, bolería, chocolates, marmeladas.
- Dependendo do traballo e a zona onde se navegue a dieta debe de variar.

¹⁸ CEACCU. Organización de consumidores de España. Publicado el 30 junio 2013

CÁLCULO SEMANAL DA RACIÓN MODELO			
GRUPO	ALIMENTOS	GRAMOS	VECES POR
		APROVEITABLES	SEMANA
1	Pan	400	7
1	Arroz ou pastas	50	3
1	Azucre	30	7
1	Patacas	300	7
3	Verduras	145	7
3	Froitas	140	7
4	Leites	400	7
5	Carne	100	2
5	Pescado	150	4
5	Pescado en aceite	80	1
5	Ovos	1	3
5	Legumes	80	6
6	Aceite	50	7

Fuente: Guía Sanitaria a Bordo. Seguridad Social.

A táboa indica a cantidade de alimento de cada grupo que se consumirá cada vez e o número de veces por semana.

Por exemplo: legumes, 80 gramos cada vez e seis veces por semana.

8.5 PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SAUDABLES

1. TABACO¹⁹. BENEFICIOS DE DEIXAR DE FUMAR.

A continuación indícanse os beneficios de deixar de fumar

- Aos 20 minutos de deixar de fumar, a presión arterial e a frecuencia cardíaca descenden ao seu nivel normal. A temperatura de mans e pés aumentan a niveis normais.
- Ás 8 horas, diminúen os niveis de nicotina e de monóxido de carbono en sangue á metade.
- Ás 24 horas empeza a diminuír o risco de infarto.
- Ás 3 semanas, a circulación e a función dos pulmóns melloran.
- Ás 5 semanas, recupérase o gusto e o olfacto. Ás 9 semanas, os pulmóns vanse limpando. A tose, a fatiga e as dificultades respiratorias melloran.
- Ao cabo dun ano, o risco de infarto redúcese á metade.
- Ao cabo de 5 anos, o risco de infarto iguálase ao dunha persoa que non fumou nunca.
- Pasados 15 anos, o risco de cancro de pulmón, laringe e esófago iguálase ao dunha persoa que non fumou nunca.
- Os fillos de ex fumadores terán menos posibilidades de comezar a fumar que os dos fumadores. Tamén terán menos risco de sufrir problemas de garganta, oído e catarros, así como de desenvolver alerxias e ataques de asma.
- Mellorará a súa capacidade respiratoria.
- Mellorará a súa capacidade física.
- A habitual tose matutina irá desapareciendo en poucas semanas.



¹⁹ Estudio de mecanismos específicos para la promoción de la salud y el bienestar laboral de los trabajadores en el sector de la madera y el mueble. Proyecto META. Proyecto financiado por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Convocatoria 2011.

- Desaparecerán moitas dores de cabeza.
- Mellorará o sentido do gusto e do olfacto, polo que se poderá gozar máis dos praceres da cociña e do aire libre.

2. ALCOL

- Os efectos do alcohol dependen das cantidades presentes en sangue en cada momento. Non deberían superarse as 3 unidades/día no home e as 2 unidades/día na muller.
- Non se debe beber entre comidas nin co estómago baleiro, pois nesta circunstancia o alcohol absórbese moi rapidamente, e tampouco debe utilizarse nunca para <<apagar a sede>> nin para <<entrar en calor>> ou combater o frío.

¿CANTAS UNIDADES DE ALCOL TEN UNHA BEBIDA?

Tipo de bebida	Volume aproximado	Nº unidades bebida
1 vaso pequeno de viño	100-125 ml	1
1 cana de cervexa	200-250 ml	1
1 copa de xerez	60 ml	1
1 carajillo	25 ml	1
½ whisky	35 ml	1
1 copa de cava	100-125 ml	1
1 tercio o lata de cervexa	333 ml	1,5
1 copa de coñac	50 ml	2
1 combinado	70 ml	2
1 litrona de cervexa	1000 ml	5
1 botella de viño	750 ml	7,5

Fuente: Guía Sanitaria a Bordo. Seguridad Social.

3. OUTROS (DROGAS)

- Ó consumo de drogas a bordo é un problema polas alteracións no comportamento e a diminución da atención, que supón un risco para a seguridade persoal ou colectiva. Polo tanto, débense evitar totalmente.

9 BIBLIOGRAFÍA

Legislación e normativa

- Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales
- RD 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo
- Real Decreto 664/1997, de 12 de Mayo sobre la la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo
- Real Decreto 665/1997, de 12 de Mayo sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre la utilización de Equipos de Protección Individual
- Real Decreto 1216/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo a bordo de los buques de pesca.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

Estudios e documentos

- Guisasola Y, A. Lorenzo E, Nieves. Rodríguez G, Helena Abigail. Platero G, Dulce M^a. Rodríguez A, Jose Antonio. Zubia D, Iñaki. García L, M^a Isabel. Castro B, Diego. (2013) *"Guía de Vigilancia de la Salud en el sector pesquero"* . Instituto Vasco de Seguridad y Salud laboral en el Trabajo. .
- Moreno H, Jose Joaquín. (2008). *"El proceso de gestión de los riesgos higiénicos por la exposición a agentes químicos"* Junta de Andalucía.

- *“Análisis de la aplicación de la PRL en el sector de la pesca en Galicia. Propuesta de intervención”* . (Octubre 2012) Fundación para la Pesca y el Marisqueo.
- *Análisis de la problemática de la siniestralidad en el arte de arrastre en la pesca de Altura y Gran Altura. Guía de procedimientos de actuaciones preventivas.* Financiado por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Convocatoria 2008.
- *“Enfermidades profesionais. Siniestralidade laboral”* . (2014) Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.
- *“Estudo da evolución da siniestralidade laboral en Galicia”* . (2004-2013) .Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral.
- *“Plan Estratégico para la prevención de riesgos laborales en Galicia 2011-2014”* . *Acuerdos relativos a la Prevención de Riesgos Laborales.*
- *“Prevención de los Riesgos Laborales. Riesgos sectoriales de pesca”* . (2003) Universidad de las Islas Baleares.
- *Siniestralidade laboral en Galicia..* Instituto Galego de Seguridade e saúde Laboral. Xaneiro-Xullo 2015

Publicacións en serie

- NTP 625: Riesgos biológicos en la pesca marítima. (2003). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- NTP 769: Ropa de protección: Requisitos generales.(2007). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Enlaces de interese

- Xunta de Galicia
<http://www.xunta.es/portada>
- Instituto Galego de Seguridad e Saúde Laboral
<http://issga.xunta.es/portal/index.html>
- SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. Guía Sanitaria a bordo.
http://www.segsocial.es/Internet_1/Trabajadores/Trabajadoresdelmar/SanidadMaritima/GuiaSanitariaaBordo/index.htm
- SEGURIDAD SOCIAL. Sanidad Marítima. Guía Sanitaria a bordo.
http://www.segsocial.es/ism/gsanitaria_es/ilustr_capitulo12/cap12_3_riesgo_laboral.htm
- Fundamar
<http://fundamar.org/>
- Cooperativa de Armadores de Pesca del Puerto de Vigo
<http://www.arvi.org/index.html>

Promove:



Co financiamiento de:

