

Guía de buenas prácticas para empresarios y trabajadores del Sector Funerario.

Pautas de actuación en condiciones
de seguridad.





**Guía de buenas prácticas
para empresarios y
trabajadores del Sector
Funerario.**

Pautas de actuación en condiciones
de seguridad.

ÍNDICE

1.Introducción.....	4
2.Objetivos.....	6
3.Descripción de la actividad: Condiciones de trabajo.....	8
4.Identificación de riesgos y buenas prácticas en el sector funerario.....	14
1. Riesgos de seguridad.....	15
A) Caídas al mismo nivel por tropiezos o resbalones.....	15
B) Caídas a distinto nivel.....	16
C) Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.....	18
D) Caídas de objetos en manipulación.....	19
E) Choques y golpes contra objetos inmóviles.....	20
F) Choques y golpes contra objetos móviles.....	20
G) Cortes.....	21
H) Contactos eléctricos.....	22
I) Atropellos y accidentes de tráfico con vehículos.....	23
2. Riesgos biológicos.....	24
3. Riesgo Químico.....	30
4. Riesgo Ergonómico.....	33
5. Riesgo psicosocial.....	42
5.Bibliografía.....	52

1

INTRODUCCIÓN INTRODUCCIÓN INTRODUCCIÓN
ON INTRODUCCIÓN INTRODUCCIÓN INTRODUCCIÓN
DUCCIÓN INTRODUCCIÓN **INTRODUCCIÓN** INTRODUCCIÓN

Los ritos funerarios han estado presentes desde siempre en nuestra civilización y con ellos la actividad funeraria. Estas prácticas, estrechamente relacionadas con las creencias religiosas sobre la existencia de una vida más allá de la muerte, implican importantes tareas de preparación para el adiós al difunto, además de importantes funciones psicológicas y sociológicas con los allegados. Por tanto, los rituales y costumbres funerarias tienen que ver no solo con la preparación y despedida del cadáver, sino también con la satisfacción de los familiares, lo que va a conllevar no solo riesgos para la salud física de los trabajadores del sector, sino también riesgos psicosociales.

La relación entre el trabajo y la salud de los trabajadores del sector funerario ya fue comentada en 1713 por Bernardo Ramazzini, considerado padre de la medicina del trabajo, que dedicó un capítulo de su Tratado de las Enfermedades de los Artesanos, a las enfermedades y otros males que padecían los sepultureros.

Pero es en las últimas décadas cuando se ha ido produciendo una profesionalización del sector y de sus trabajadores, que está a punto de culminar con la puesta en marcha de las titulaciones oficiales. Profesionales que al igual que los profesionales de otros sectores, tienen problemas de seguridad laboral en el ejercicio de sus actividades diarias pero que, sin embargo, aún no han sido abordadas con profundidad, debido quizás a la distancia que el resto de personas, ajenas a este mundo, mantenemos con todo lo relacionado con el fin de la vida.

Trabajar en una funeraria entraña riesgos muy parecidos a los de los profesionales sanitarios. El contacto con la muerte y elementos que la rodean: cadáveres, enfermedades, productos químicos y el dolor que envuelve la situación de luto en la que se desarrolla el trabajo, conlleva para el trabajador riesgos que van desde la posibilidad de transmisión de enfermedades (hepatitis, tuberculosis, VIH, etc.) de los trabajadores que tienen contacto directo con el cadáver, a riesgos psicológicos derivados de los efectos emocionales de enfrentarse a la muerte y estar en contacto frecuente con restos humanos que pueden estar en diferentes circunstancias (muertes violentas, muertes de menores, avanzado estado de descomposición, mutilaciones, etc.).

A estos riesgos se enfrentan todos los días alrededor de 85 trabajadores de las 11 empresas funerarias asociadas a AFUCAN que operan en Cantabria. Es necesario que la rutina no impida a estos profesionales ser conscientes de los riesgos que asumen a diario. Y es por ello que la Asociación de Funerarias de Cantabria, AFUCAN, tiene el objetivo fundamental de ofrecer a los trabajadores del sector y a sus empresarios una 'Guía de Buenas Prácticas en materia de Prevención de Riesgos Laborales', que les permita garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores.

2

OBJETIVOS OBJETIVOS OBJETIVOS
OBJETIVOS OBJETIVOS OBJETIVOS OBJETIVOS OBJETIVOS
OBJETIVOS OBJETIVOS OBJETIVOS **OBJETIVOS** OBJETIVOS

La prevención de riesgos laborales es una materia importante que deben conocer y aplicar todos los empresarios del sector funerario. Comprende las medidas previstas con el fin de evitar los riesgos derivados del trabajo, la evaluación de los riesgos que no se pueden evitar, y las medidas de protección frente a estos riesgos.

Para poder hacer frente a los riesgos laborales es necesario, en primer lugar, conocer el tipo y grado de riesgos a los que se exponen los trabajadores de las empresas funerarias para, a continuación, ejecutar las medidas preventivas que garanticen un trabajo en condiciones de seguridad y salud.

La necesidad de difundir la prevención de riesgos laborales en este sector se fundamenta en dos circunstancias:

- A pesar de tratarse de un sector en pleno proceso de profesionalización y dedicar muchos esfuerzos a la formación de sus trabajadores, sin embargo la formación en materia de prevención de riesgos laborales del sector es casi nula o inexistente, o se limita a la formación que los servicios de prevención contratados ofrecen a estas empresas.
- La escasa existencia de estudios sobre prevención en el sector y principales problemas de salud de sus trabajadores.
- El segundo plano en el que se encuentra el trabajador debido al clima excepcional en el que se desarrolla el trabajo, al desarrollar su actividad laboral en un ambiente de duelo y dolor por la pérdida de un ser querido, en el que el cliente es tratado con especial respeto y cuidado anteponiendo este "trato especial" a la seguridad y salud del propio trabajador.

Esta situación impulsa a AFUCAN a poner en manos de sus asociados esta guía dirigida tanto a trabajadores como empresarios del sector, en la que se informe acerca de los principales riesgos a los que se está expuesto en la actividad funeraria, así como las medidas preventivas a aplicar y pautas concretas de actuación desde el punto de vista de la seguridad de cada una de las tareas funerarias.

Estableciéndose como objetivos específicos los siguientes:

- Identificar los aspectos más significativos en relación con las condiciones de trabajo de los trabajadores funerarios.
- Diseñar una propuesta de actuación o recomendaciones que permitan al trabajador de funerarias ejecutar su trabajo diario garantizando su seguridad y salud.
- Concienciar y sensibilizar a todos los trabajadores, en la realización del trabajo de forma segura y saludable.
- Extender esta cultura de la prevención a los empresarios, provocando un cambio de conductas, mejorando así la capacidad de actuación preventiva en estas empresas.

3

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: CONDICIONES DE TRABAJO
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: CONDICIONES DE TRABAJO
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: CONDICIONES DE TRABAJO

Para identificar los posibles riesgos a los que los trabajadores se van a ver expuestos en el ejercicio de la actividad funeraria, se hace necesario conocer previamente los aspectos básicos que caracterizan la actividad funeraria y las condiciones de trabajo de este sector.

El Informe de Fiscalización de la Gestión de Servicios Funerarios y de Cementerios del Tribunal de Cuentas de julio de 2006 define las Actividades Funerarias como: “aquellas que incluyen toda clase de servicios desde que se produce el fallecimiento de una persona hasta el momento de su inhumación o cremación”. Se trata, por tanto, de actividades entre las que no se incluyen los servicios de cementerio ni cremación.

Los **servicios funerarios** pueden ser servicios básicos como:

- Trámites administrativos civiles y eclesiásticos.
- Suministro de féretros, urnas, esquelas, etc.
- Traslados del cadáver.
- Preparación del cadáver.

O servicios más completos consistentes en prácticas mortuorias que, a través de la aplicación de las técnicas adecuadas permiten la conservación y exposición del cadáver con las debidas garantías sanitarias y aspecto agradable, que incluyen:

- la tanatopraxia: embalsamamiento, conservación temporal.
- la tanatoestética: restauración–cosmetológica.

Las empresas funerarias, dependiendo del tamaño, por lo general se dividen en dos áreas, que interactúan entre sí, que son:

- El **área de administrativo/comercial**, que desarrolla tareas propiamente administrativas y de gestión: dirección y gestión de los equipos de trabajo, facturación, contabilidad, venta y cobros de servicios.
- El **área de servicio** lleva a cabo los servicios funerarios propiamente dichos: traslados del cadáver, preparación de cuerpos, preparación de velatorios y trámites.

Cada una de las áreas que componen la empresa presentan una serie de riesgos diferentes que serán objeto de análisis en esta guía.

Además, existen otros riesgos derivados de la organización y división del trabajo, al tratarse de un sector que presta sus servicios durante 365 días al año, 24 horas al día lo que exige una organización del trabajo específica con trabajos en horas inusuales, trabajo a turnos y turnos nocturnos, lo que puede dar lugar a cambios en los ritmos biológicos.

Y riesgos psicosociales, a los que los trabajadores de las diferentes áreas de la empresa están expuestos en menor o mayor medida, puesto que sus actividades laborales se desarrollan en un ambiente de duelo permanente. Pues todos ellos tienen contacto con familiares en fase de duelo, y algunos de ellos con cadáveres en diferente estado de descomposición, muertes violentas, muertes de niños, etc.

Los principales riesgos a los que pueden estar expuestos los trabajadores de los servicios funerarios, por tanto, pueden resumirse en el siguiente cuadro:

RIESGOS	ACTIVIDAD	AGENTE CAUSAL
Riesgo químico	Embalsamadores	Formaldehído
		Metanol
		Hipoclorito sódico
Riesgos físicos	Operario cementerio	Vibraciones
Riesgos biológicos	Diversas	Virus
		Parásitos y hongos
		Bacterias
		Priones
Riesgos psicosociales	Diversas	Enfrentamientos a la muerte
		Carga mental importante
		Poco reconocimiento social
Otros factores de riesgo	Diversas	Carga física
		Manipulación de cargas
		Caídas a distinto nivel

NTP 858, INSHT.

Los **puestos de trabajo** más habituales son:

- Gerentes.
- Administrativo/asesor funerario.
- Conductor funerario.
- Personal de limpieza y mantenimiento.

Desde la liberación del sector en 1996 se dispone de servicio de tanatorio en algunas de las empresas. Sin embargo, siguen siendo numerosas las empresas funerarias que no disponen de esta instalación. En la actualidad los servicios de tanatopraxia son subcontratados a médicos forenses. A pesar de ello, se incluyen los siguientes puestos por sus peculiaridades y características, ya que con la profesionalización del sector pueden llegar a formar parte de los puestos de las empresas funerarias próximamente:

- Tanatoprácticos.
- Tanatoestéticos.

Respecto a los **equipos, maquinaria o productos** habitualmente utilizados son:

- Camillas, carros porta-difuntos, mesas para el transporte de féretros, etc.
- Elementos para tanatopraxia y tanatoestética: mesas, inyectora manual o eléctrica, hidroaspiradores, sierra, pinzas, disección, tijeras, agujas curvas e hilo de sutura, cuchillas de afeitarse, secador de pelo, termo desinfectadoras, etc.
- Vehículos funerarios.
- Productos desinfectantes y productos utilizados para técnicas de embalsamamiento y conservación temporal: formaldehídos, glicerinas, fenol, metanol, hipoclorito, etc.

La estructura y tamaño de las empresas del sector de funerarias en Cantabria es diversa, por tanto lo es también la denominación y distribución de los puestos y de las tareas llevadas a cabo en los mismos, por lo que analizaremos los riesgos a los que el trabajador se encuentra expuesto en función de la tarea que se lleva a cabo y de la instalación en las que se desarrollan.

A continuación se detallan las **actividades llevadas a cabo** en las empresas funerarias:

1. Recogida del cadáver. La funeraria se encarga de retirar el cadáver del lugar de la defunción (domicilios, hospitales, geriátricos, espacios públicos y/o privados, entre otros), siguiendo las demandas de la persona solicitante y/o del familiar, para el transporte del mismo hasta el lugar que corresponda, según la orden de trabajo, los protocolos establecidos por la empresa, la documentación facilitada, etc, manejando para ello camillas, féretros auxiliares o definitivos, carros y otros accesorios, hasta el traslado al vehículo fúnebre.

2. Suministro de féretro, urnas, arcas, hábitos o mortajas y su exposición en el domicilio mortuario incorporando los elementos de ornamentación (ornamentación floral, esquelas, recordatorios, etc.) Se recoge el féretro o ataúd del almacén y se lleva hasta el domicilio mortuario, realizándose el traslado mediante medios manuales o mecánicos.

3. Traslado del féretro desde el lugar de recogida del cadáver hasta el destino final o intermedio de acuerdo con la hoja de ruta y conforme a lo establecido en la orden de trabajo. Colocación del féretro en el vehículo fúnebre junto con los elementos ornamentales en su caso. Conducción del vehículo funerario. Preparar y verificar el estado técnico del vehículo.

4. Aplicación de cuidados al difunto: esta actividad es muy variable pudiendo consistir en refrigeración, conservación o radioionización del cadáver, retirar las prendas y apósitos, aseo del cuerpo, taponar orificios, preparando el cadáver para su cuidado estético, vestir el cuerpo con ropa, hábito o mortaja, según la voluntad expresada por los familiares del difunto, para presentarlo en la forma acordada. Afeitado del cadáver en caso necesario, peinado, hidratación de labios, ojos y cierre de boca. Maquillaje en su caso, para mejorar el aspecto del difunto. Técnicas de tanatopraxia y tanatoestética.

5. Preparación velatorio. Colocación del cadáver en el féretro para ser velado. Colocación de los elementos de ornamentación (coronas, centros y otros adornos florales, cirios, etc.) y preservación de la memoria del cadáver (recordatorios, esquelas, etc.) alrededor del féretro.

6. Realización de trámites civiles y eclesiásticos: Trámite de diligencias para verificaciones médicas, particulares y oficiales, de los cadáveres, y para el registro de defunción y autorización de sepultura, así como autorizaciones para traslados y cualquier otra documentación relativa al fallecimiento e inhumación o cremación.

7. Operaciones de conservación y mantenimiento preventivo del vehículo funerario, aplicando los procedimientos e instrucciones establecidas. Limpieza y acondicionamiento interior y exterior del vehículo funerario al término del servicio.

8. Organización y gestión del almacén de la empresa funeraria en el que se almacenan bienes consumible (material de limpieza, féretros, urnas, carros, equipos de protección, etc.) Recepción de material, control de existencias, acondicionamiento y limpieza del almacén, etc. mantenimiento de los vehículos funerarios.

Las actividades anteriormente descritas básicamente se llevan a cabo en las siguientes instalaciones:

1. **Oficinas de la funeraria** es el conjunto de instalaciones donde se llevan a cabo los trabajos comerciales, contables, trámites administrativos y recursos humanos. Estas instalaciones constan principalmente de recepción, oficinas y, en ocasiones, almacén exposición.
2. **Tanatorio** conjunto de instalaciones compuestas por tanatosalas para la exposición y vela del difunto y sala para la práctica de la tanatopraxia, depósito y conservación del difunto.
3. **Almacén** en el que se almacenan los materiales consumibles féretros, ataúdes, urnas, arcos, y ornamentos funerarios.
4. **Cocheras** en las que se realizan tareas de guarda, limpieza y mantenimiento de los vehículos funerarios.



4

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y BUENAS PRÁCTICAS EN EL SE
IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y BUENAS PRÁCTICAS EN EL SECTOR FUNERARIO
Y BUENAS PRÁCTICAS EN EL SECTOR FUNERARIO IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

A continuación se identifican los riesgos a los que los trabajadores de las diferentes áreas se encuentran expuestos y se establecen las buenas prácticas que deben seguirse en cada una de las tareas más representativas del sector.

Las empresas a las que va dirigida la presente guía deberán de tener en cuenta que pueden tener más, menos o distintos puestos de trabajo, que los que hemos indicado. Se han elegido los puestos y tareas más representativas del sector, así como aquellas que pueden tener riesgos más relevantes.

Se debe tener en cuenta que los riesgos y medidas preventivas descritas a continuación tienen carácter general y, por tanto, no se adaptan necesariamente a la realidad de cada empresa del sector, pudiendo en ocasiones excederse o por el contrario quedarse cortas. Siendo necesario que cada empresa lleve a cabo su propia **Evaluación de Riesgos**. Y así evalúe los riesgos propios a los que sus trabajadores, en unas condiciones de trabajo determinadas, se ven expuestos, plasmando en la **Planificación de la Actividad Preventiva** las actuaciones que en cada caso sean necesarias.

Identificación de riesgos y propuestas de mejora

Como ya venimos señalando vamos a analizar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de servicios funerarios en función del tipo de riesgo e identificando las áreas, puestos o tareas afectadas por el riesgo, al existir diferentes estructuras organizativas en las diferentes empresas en función del tamaño de la misma.

Para ello, vamos a presentar todo el abanico de riesgos laborales a los que estamos expuestos en toda su dimensión: riesgos de seguridad, riesgos biológicos, riesgos químicos, riesgos físicos, los ergonómicos y por supuesto los riesgos psicológicos.

1. RIESGOS DE SEGURIDAD

A) Caídas al mismo nivel por tropiezos o resbalones

Este riesgo se encuentra presente en la totalidad de las instalaciones en las que los trabajadores de las empresas funerarias llevan a cabo su actividad laboral tanto en oficinas, almacenes, tanatorios, cocheras como en cementerios, en su caso.

Causas del riesgo:

- Pavimento con desniveles, irregulares o resbaladizos.
- Tropiezo con objetos situados en las zonas de paso.
- Falta de orden y limpieza en almacén, garaje, etc.
- Escasa iluminación y/o señalización.
- Resbalones con sustancias derramadas en el suelo (aceite de vehículos, agua de los vehículos en días de lluvia o durante su limpieza, vertidos de agua y/o fluidos corporales, etc.).

Buenas prácticas preventivas:

- Tener precaución a la hora de transitar por las instalaciones prestando especial atención a la posible existencia de obstáculos, pavimento desigual, etc.
- Los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caída se protegerán mediante barandilla o similar.
- Señalizar la existencia de suelos húmedos (días lluviosos, tareas de limpieza, etc.) en la zona de tránsito de personas especialmente en suelos pulidos (mármol, cerámicos, etc.).
- Evitar, o en su caso eliminar lo más rápidamente posible y mediante medios adecuados, los vertidos ocasionados durante las diferentes tareas de aseo de difuntos, limpieza de vehículos, etc.
- Dotar las diferentes instalaciones de un nivel de iluminación adecuado a la tarea a desarrollar.
- En caso de existencia de pavimentos de rampas y escaleras de materiales resbaladizos se aconseja dotarles de bandas o pinturas antideslizante.
- Utilizar calzado cerrado y antideslizante en tareas de limpieza húmeda de vehículos, etc.

B) Caídas a distinto nivel

La exposición a este riesgo se puede dar en las siguientes tareas o circunstancias: durante el uso de escaleras o plataformas para acceder a diferentes lugares en altura en almacenes, nichos, caída al interior de fosas (mínimo 2 metros de profundidad), etc.

Causas del riesgo:

- Uso de escaleras portátiles, plataformas.
- Zonas del almacén a más de 2 m.
- Trabajos en proximidades a fosas.

Buenas prácticas preventivas:

- Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la estabilidad del trabajador (féretros, ataúdes, etc.)
- Comprobar antes de su utilización que las escaleras se encuentran en buenas condiciones de seguridad, disponen de zapatas antideslizantes, etc.
- En el caso de escaleras de tijera debe comprobarse que disponen de elementos que impidan que se abran totalmente.
- Subir y bajar de la escalera siempre de cara a la misma y sujetándose a largueros o peldaños.
- No tratar de alcanzar objetos alejados de la escalera, si es necesario bajarse y desplace la escalera.
- Comprobar antes de su utilización que las plataformas para acceso a nichos, etc. cuentan con sistema de frenos en buen estado y proceder a su anclaje antes de subirse.
- Durante los trabajos en las proximidades de fosas abiertas prestar especial atención no desplazándose nunca hacia atrás, sino siempre en el sentido de la marcha.



C) Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

La exposición a este riesgo se puede dar principalmente en los almacenes de las empresas: durante la manipulación y almacenamiento de féretros y diferentes ornamentos fúnebres.

Causas del riesgo:

- Apilamientos excesivos por falta de espacio en los almacenes.
- Falta de orden y limpieza.
- Estanterías inadecuadas.
- De la carga almacenada en estanterías: por colocación incorrecta, exceso de carga, etc.



Buenas prácticas preventivas:

- Los almacenamientos de féretros se realizarán en estantes diseñados para tal fin.
- No exceder la carga máxima de la estantería.
- Señalizar la carga máxima en estanterías y no sobrecargarlas.
- Asegurarse del correcto asiento de los féretros en las estanterías.
- Las estanterías serán estables, no se sobrecargarán y se colocarán los objetos más pesados en las baldas inferiores. Siempre que sea posible se fijarán entre sí o a las paredes.
- No colocar objetos que sobresalgan de los estantes y entorpezcan las zonas de paso.

- El apilamiento de materiales se realizará de forma que quede garantizada su estabilidad, si es necesario se emplearán elementos auxiliares.
- Si alguna de las pilas de objetos almacenados pierden su estabilidad y se desploman, nunca hay que intentar sujetarlos, hay que escapar lo más rápidamente posible.
- Almacenar las escaleras en posición horizontal.

D) Caídas de objetos en manipulación

Los accidentes producidos por caídas de objetos en manipulación, aunque no son frecuentes, pueden darse principalmente en las tareas de manipulación del cadáver y transporte de féretros y ornamentos fúnebres de peso y dimensiones considerables. Tanto cuando la manipulación es manual como durante la utilización de medios auxiliares (carros porta-difuntos, etc.).

Causas del riesgo:

- Manipulación de cargas de diversos tamaños, formas, volúmenes, peso, etc.
- Carros, camillas en mal estado de conservación.

Buenas prácticas preventivas:

- Siempre que sea posible, manipular la carga con medios mecánicos auxiliares adecuados a la carga a transportar, (carros, camillas, etc.)
- Para colocar los féretros en el carro, estantería, etc: en primer lugar apoyarlo sobre una arista y posteriormente empujarlo hasta su posición definitiva asegurando su estabilidad.
- Manipular las cargas por los agarres idóneos, si dispone de ellos (asideros, agarraderas, etc.)
- Inspeccionar los medios auxiliares de transporte (carros, camillas, etc.) para detectar posibles defectos, utilizando solo aquellos que se encuentren en perfecto estado.
- Durante la entrada o salida del féretro en el vehículo funerario éste no deberá estacionarse en pendiente.



E) Choques y golpes contra objetos inmóviles

La exposición a este riesgo se puede dar en todas las instalaciones siendo más frecuente en oficinas con el mobiliario presente, almacenes de las empresas contra el material almacenado y salas de preparación con la mesa, etc.

Causas del riesgo:

- Con materiales situados en zonas de paso.
- Estructuras fijas de las instalaciones.

Buenas prácticas preventivas:

- Mantener el orden y la limpieza en el almacén y garaje, oficinas, etc.
- No colocar objetos que sobresalgan de los estantes invadiendo zonas de paso.
- Señalizar y proteger las partes fijas de las instalaciones que puedan suponer un riesgo, mediante bandas amarilla y negras, etc.
- Mantener pasillos y zonas de paso bien iluminadas.

F) Choques y golpes contra objetos móviles

La materialización de este riesgo se da, principalmente, por movimientos incontrolados de objetos, medios auxiliares de transporte del cadáver, carros para transporte de féretros en almacén, etc.

Causas del riesgo:

- Movimiento incontrolado de carros porta-difuntos, camillas, mesas, carros, etc.

Buenas prácticas preventivas:

- Asegurarse que los lugares por los que deben transportarse las camillas, mesas, etc. están libres de obstáculos.
- Delimitar las zonas de transporte de camillas, carros, etc. separándolas de las zonas de tránsito de personas.
- Durante el transporte del difunto en camilla, féretro o en mesa de transporte desplazarse lentamente y manteniendo el punto de visión en dirección a la marcha.
- Asegurar las ruedas de las camillas y mesas transportadoras de ataúdes.

- Mantener los rodamientos de los equipos auxiliares de transporte en correcto estado de conservación, de manera que su deterioro no de lugar a movimientos inesperados.

G) Cortes

Cualquier trabajador que este en contacto con elementos corto-punzantes durante la ejecución de su actividad laboral corre el riesgo de cortarse. En los servicios funerarios este riesgo se presenta durante la utilización de elementos cortantes para la preparación de cadáveres (bisturís, cuchillas, tijeras, sierras manuales o eléctricas, etc.) Estos, además de generar cortes, pueden suponer una exposición accidental al riesgo biológico del que hablaremos más adelante.

Causas del riesgo:

- Uso de material cortante.
- Mantenimiento inadecuado de la herramienta.
- Falta de uso de epis.

Buenas prácticas preventivas:

Utilice cada herramienta para el tipo de tarea para la que fue diseñada.

- Agarrar la herramienta firmemente durante su utilización.
- Asegurarse que las empuñaduras de las diferentes herramientas se encuentran limpias y firmemente sujetas.
- Guardar las herramientas de forma segura en un lugar apropiado después de su uso.
- El transporte de las herramientas cortantes debe hacerse de forma que no suponga un riesgo, en maletín o estuche adecuado. No transportarlas en bolsillos.
- Durante el empleo de herramienta cortante en la preparación del cadáver, deberá contarse con bandeja o mesa auxiliar donde colocar la herramienta, evitando la acumulación desordenada de ésta.
- Las herramientas manuales deben ser sometidas periódicamente a inspección, retirando las defectuosas para su reparación o sustitución (desgastadas, mangos o elementos de agarre en mal estado, etc.).
- Lleve a cabo un adecuado mantenimiento de la herramienta, afilado, limado, etc. facilitando su manipulación.
- Utilice los equipos de protección adecuados.

H) Contactos eléctricos

Por contactos directos con partes en tensión o indirectos por derivación o defecto de las instalaciones eléctricas. Este riesgo está presente en todas las instalaciones, tanto oficinas, almacén, garajes, salas de preparación del cadáver, tanatorio, etc. Siendo el riesgo mayor en aquellas tareas que implican presencia de agua como la limpieza de vehículos en el garaje o el aseo del difunto, etc.

Causas del riesgo:

- Existencia de partes en tensión, cables pelados, etc.
- Instalaciones eléctricas deficientes.
- Manipulación de equipos eléctricos (secadores de pelo, inyectoras eléctricas, etc.) con manos, pies o ropa húmeda o mojada.

Buenas prácticas preventivas:

- Comprobar siempre los equipos antes de su uso (existencia de cables pelados, estado del aislamiento o carcasa, etc.).
- Deberá evitarse, en la medida de lo posible, la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.
- No se hará uso de cables-alargadera sin conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra.
- En todo caso, deberá evitarse el paso de camillas, mesas de transporte, etc. por encima de los cables para evitar tropiezos y el deterioro del aislante.
- Los cables de alimentación eléctrica estarán dotados de clavija normalizada para su conexión a una toma de corriente.
- Para proceder a su desconexión será necesario coger la clavija directamente, sin tirar nunca del cable.
- No manipular equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- Desconectar totalmente los equipos de la fuente eléctrica antes de su limpieza, mantenimiento, etc.
- Seguir instrucciones de uso del fabricante durante la utilización de equipos de trabajo.
- Con carácter previo a la desconexión de un equipo o máquina será necesario apagarlo haciendo uso del interruptor.
- Garantizar la puesta a tierra de los equipos.
- Mantenga los cuadros eléctricos cerrados.

- Utilizar tensiones de seguridad:
 - 50 v. en locales secos.
 - 24 v. en locales húmedos.
- Utilizar máquinas de doble aislamiento.
- Revisar periódicamente los sistemas eléctricos según REBT.
- Realizar un mantenimiento adecuado de las instalaciones y equipos eléctricos.
- En términos generales, los trabajos en instalaciones de BT deben realizarse siempre en ausencia de tensión y por personal autorizado.

I) Atropellos y accidentes de tráfico con vehículos

Los trabajadores del área de servicios pueden verse expuestos a accidentes de tráfico o accidentes con vehículos durante la conducción de los vehículos de transporte funerario para la prestación del servicio funerario, ya sea el traslado del difunto dentro de la comunidad autónoma de Cantabria o fuera de ella, o durante los desplazamientos para la realización de trámites administrativos en juzgados, consulados, etc.

Además, el conjunto de los trabajadores de las empresas funerarias están expuestos a los accidentes “in itinere”, aquellos que se producen durante los desplazamientos del domicilio al trabajo y viceversa.

Causas del riesgo:

- Condiciones de la vía (mala señalización, condiciones meteorológicas adversas, mal estado del pavimento, etc).
- Conducción inadecuada, exceso de velocidad, etc.
- Fallos en el vehículo.
- Condiciones físicas y psíquicas del conductor (sueño, cansancio, consumo de fármacos, etc.)
- Falta de formación del conductor.

Buenas prácticas preventivas:

- Cumplimiento del Código de Circulación y la Ley de Seguridad Vial.
- Respetar las normas internas de la empresa, velocidad máxima, zonas de estacionamientos, etc.
- En los desplazamientos en vehículo fúnebre, extremar las precauciones durante la conducción, cumpliendo escrupulosamente las normas de circulación.

- Planear la ruta por adelantado y seguir en los desplazamientos la hoja de ruta.
- Realizar las inspecciones de seguridad básicas del vehículo funerario al inicio de la prestación del servicio garantizando su buen estado y funcionamiento. Se aconseja elaborar unas hojas de control y ajustarse a ellas.
- Informar de las anomalías encontradas para su reparación, si no pueden ser solventadas en el momento.
- Realización de operaciones de conservación y mantenimiento preventivo del vehículo funerario.
- Utilizar el cinturón de seguridad en todo momento.
- Conducir según los límites de velocidad indicados.
- Mantener la calma y el control en todo momento.
- Aumentar la distancia de seguridad en condiciones adversas.
- Eliminar distracciones innecesarias dentro del vehículo. Evitar la utilización del teléfono móvil, navegadores, mientras se está conduciendo.
- Nunca conducir un vehículo bajo la influencia del alcohol o de las drogas.
- Seguir los procedimientos prácticos para conducir en el entorno en que se encuentre, ya sea en ciudad, en la autopista o carretera, o en áreas rurales.
- Someter el vehículo de transporte funerario a las inspecciones legales establecidas (ITV, equipos auxiliares, etc.).
- En caso de averías o fallos del vehículo funerario en ruta retirar, si procede, el vehículo a un lugar seguro, son objeto de no interferir la circulación evitando accidentes.
- Igualmente, en los desplazamientos andando se deberá respetar la señalización de las vías y extremar las precauciones en áreas de trabajo con presencia de vehículos.

2. RIESGOS BIOLÓGICOS

Dentro de las diferentes actividades que tienen lugar en los servicios funerarios las tareas de transporte, manipulación, aseo, preparado y conservación o embalsamamiento del fallecido son las que mayor riesgo biológico tienen, por encontrarse el trabajador en contacto directo con el cadáver, enfermedades infecciosas, fluidos biológicos (sangre, sudor, saliva, orina, fecales, vómitos, etc.). Condicionado por la exposición a bacterias (tuberculosis, etc.), virus (hepatitis B, VIH, tétanos, etc.), parásitos (tenía, toxoplasma, etc.) hongos (cándidas, etc.) y priones (encefalopatía espongiiforme).

Un estudio realizado en el año 2005 por Seidler para determinar el grado de riesgo de infección en diferentes profesiones por tuberculosis, señaló como una de las más expuestas a los empleados de las funerarias que manipulan cadáveres o residuos biológicos.

Las vías de entrada de estos agentes en nuestro organismo puede ser a través de:

- Vía Respiratoria: Los agentes que con mayor facilidad se pueden transmitir son los que poseen una vía de transmisión aérea como la tuberculosis, meningitis, etc. inhalación de bioaerosoles durante tareas de tanatopraxia principalmente. Entran en nuestro organismo a través del sistema respiratorio.
- Vía Digestiva: Entran en nuestro organismo a través de la boca. Por ingestión accidental (proyecciones de fluidos, prácticas no higiénicas, etc.)
- Vía Dérmica: A través de la piel, principalmente cuando ésta presenta heridas.
- Vía Parenteral: A través de la sangre y mucosas (ojos, boca, etc.) por cortes o pinchazos con material empleado en las tareas de tanatopraxia (agujas, tijeras, cuchillas, etc.), proyecciones de fluidos corporales, etc.



CONTAGIO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

El riesgo biológico más importante al que se enfrentan hoy en día los trabajadores de funerarias según el INSHT es la posibilidad de contraer **patologías infecciosas graves** por pinchazos con material empleado en las tanatopraxias o por contacto con fluidos biológicos a través de las mucosas o sangre.

Dichas infecciones son debidas principalmente a dos bacterias: Staphylococcus aureus resistente a meticilina (MRSA) y Streptococcus pyogenes (grupo A).



El Streptococcus (grupo A) se ha observado que puede sobrevivir en cadáveres de víctimas de enfermedades invasivas, presentando un importante riesgo de infección para los trabajadores que los manipulan, porque puede transmitirse por contacto directo y como resultado de una inoculación, incluso tras un corte poco importante en la piel.

VÍA DE TRANSMISIÓN	ENFERMEDAD	AGENTE CAUSANTE
Contacto directo con la piel o con objetos contaminados	Infección invasiva por estreptococo grupo A	Streptococcus pyogenes (Grupa A)
	MRSA	Staphylococcus aureus metilina resistente
Vía mano-boca por contacto con materia fecal u objetos contaminantes	Fiebre tifoidea	Salmonella typhi
	Hepatitis A	Virus hepatitis A (VHA)
	Otras	Salmonella no typhi
		Shigella dysenteriae
		Cryptosporidium
Vía respiratoria a través de bioaerosoles	Tuberculosis	Mycobacterium tuberculosis
	Síndrome respiratorio agudo severo (SARS)	Virus SARS (Coronavirus)
	Meningitis	Neisseria meningitidis Haemophilus influenzae
	Difteria	Corynebacterium diphtheriae
Contacto con sangre u otros fluidos biológicos a través de la piel o mucosas (pinchazos, cortes o piel dañada, salpicaduras de sangre y otros fluidos biológicos a ojos, nariz y boca)	Hepatitis B	Virus Hepatitis B (VHB)
	Hepatitis C	Virus Hepatitis C (VHC)
	Síndrome de inmunodeficiencia adquirida	Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)
Contacto con sangre	Fiebre hemorrágica viral	Virus de Ebola y Marburg Virus de la fiebre de Lassa
Pinchazos, cortes o salpicaduras a membranas mucosas	Enfermedad de Creutzfeld-Jacob o encefalopatías espongiiformes transmisibles	Priones

Principales enfermedades infecciosas a las que pueden estar expuestos los trabajadores de servicios funerarios.
NTP 858.

A pesar de que el trabajador debe consultar siempre el certificado médico de defunción o documento equivalente para conocer la existencia de enfermedades infectocontagiosas del difunto. Sin embargo, las causas de la muerte no siempre se conocen y tampoco se han identificado siempre la existencia de patologías infecciosas anteriores a la muerte, por lo que SIEMPRE se deben adoptar medidas de protección frente al riesgo biológico.

MANIPULAR TODO CADÁVER Y SUS FLUÍDOS BIOLÓGICOS COMO SI FUERAN INFECCIOSOS INDEPENDIENTEMENTE DE QUE SE CONOZCA SU SITUACIÓN INFECCIOSA

Categoría de Riesgo	Infección	Embolsado	Funeral a cajón abierto	Embalsamamiento	Preparación higiénica en funeraria	Disposición final del cuerpo
CATEGORÍA 1	Todas aquellas no incluidas en 2 y 3	No es necesario	Permitido	Permitido	Permitido	Ataúd o cremación opcional
CATEGORÍA 2	VIH	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	Cremación no es obligatoria
	Hepatitis C	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	
	Creutzfeldt-Jakob	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	
	SARS	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	
	Influenza aviar	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	
	Influenza porcina	Debe hacerse	Permitido	No permitido	No aconsejado	
CATEGORÍA 3	Antrax	Debe hacerse	No permitido	No permitido	No permitido	Cremación es aconsejada
	Peste	Debe hacerse	No permitido	No permitido	No permitido	
	Rabia	Debe hacerse	No permitido	No permitido	No permitido	
	Fiebres virales hemorrágicas	Debe hacerse	No permitido	No permitido	No permitido	
	Creutzfeldt-Jakob con autopsia	Debe hacerse	No permitido	No permitido	No permitido	

Categorización internacional de infecciones tanato-trasmisibles. *Department of Health and Hospital Authority of Hong Kong. Precautions for Handling and Disposal of Dead Bodies. 7ª Edición, abril 2009.

Buenas prácticas preventivas:

Vamos a hacer referencia a diferentes prácticas preventivas las relativas a la organización del trabajo, medidas higiénicas, uso de protecciones individuales, vigilancia de la salud y medidas genéricas.

- Relativas a la organización del trabajo:
- Establecimiento de procedimientos de trabajo seguro, así como protocolos escritos de actuación en caso de accidente con riesgos de exposición a agentes biológicos:

Tras una salpicadura o proyección de fluidos en piel intacta:

- Lavar la zona con agua corriente y jabón.
- No utilizar desinfectantes fuertes que puedan irritar la piel.

Tras un corte o punción:

- Retirar el objeto causante.
- Permitir o inducir que la herida sangre sin exprimir la zona afectada.
- Limpiar la herida inmediatamente.
- Desinfectar la herida con antisépticos.
- Cubrir la herida con apósito impermeable.

Tras una salpicadura o proyección en ojos o mucosas:

- Enjuagar el ojo expuesto inmediatamente con agua o solución salina, durante al menos 10-15 minutos.
 - En caso de llevar lentes de contacto dejarlas puestas durante el enjuague, ya que estas ayudan a protegerlo. Una vez realizado el enjuague retirarlas y limpiarlas de forma habitual.
 - En caso de proyección en la boca de algún fluido biológico, no tragar.
 - Escupir inmediatamente y enjuagar con agua volviendo a escupir, repitiendo el proceso varias veces.
- Disponer de un servicio médico de referencia al que acudir para recibir asistencia urgente en caso de accidente con riesgo biológico. Debe indicarse en el protocolo por escrito. **UN ACCIDENTE BIOLÓGICO ES UNA URGENCIA MEDICA.**
 - Todas las prácticas de tanatopraxia y tanatoestética deberán realizarse en una sala preparada para ello, con mesa de material fácilmente lavable y desinfectable (acero inoxidable) y dotada de desagüe.
 - El trabajador, al salir de la zona de trabajo, debe quitarse la ropa de trabajo y equipos de protección personal, guardándolas en un lugar adecuado, separado de la ropa personal.

- La ropa de trabajo reutilizable debe lavarse a altas temperaturas (superior a los 80°C) y separada de la ropa no contaminada.
- Desinfección de material empleado en la preparación del cadáver, vehículo funerario, carros porta-difuntos, etc.
- El suelo, paredes de la sala de preparación y el interior del vehículo fúnebre deberán igualmente ser fácilmente lavables y desinfectables.
- Se dispondrá en las instalaciones de lavamanos de accionamiento no manual, aseos con duchas y vestuarios para el personal.

Mediadas higiénicas:

- Mantener estricta higiene personal antes, durante y después del trabajo, evitando tocarse ojos y mucosas.
- Lavarse las manos al comenzar y terminar la jornada, y al realizar cualquier tarea que pueda implicar el contacto con material infeccioso.
- No comer, beber, fumar ni maquillarse en el área de trabajo.
- Cubrirse con apósito impermeable cualquier lesión abierta de la piel al iniciar la actividad laboral. **NO TRABAJE NUNCA CON HERIDAS ABIERTAS.**
- Disponer de ropa de trabajo y calzado adecuado.

Uso de protecciones individuales:

- Se recomienda el uso de una doble combinación de guantes de nitrilo y látex, resistentes a los microorganismos.
- Los guantes no deben ser usados como sustitutos del lavado de manos.
- Los guantes no deben ser reutilizados o lavados.
- Cuando sea necesario se utilizarán guantes anti corte.
- La OMS recomienda el uso de batas plásticas impermeables para el bloqueo de infecciones.
- En trabajos de tanatopraxia con riesgo de proyecciones y salpicaduras de fluidos biológicos (sangre, tejidos, etc.) se recomienda utilizar protecciones oculares gafas y mascarilla.
- En las operaciones que puedan generarse aerosoles, se debe utilizar como mínimo mascarilla auto filtrante FFP2.
- Utilizar protección respiratoria cuando se tenga conocimiento de que el difunto ha padecido enfermedad transmisible por vía respiratoria. (tuberculosis, meningitis, etc.).

Medidas genéricas:

- Consultar toda la documentación previa (certificado de defunción o documento equivalente) del difunto para conocer las causas del fallecimiento y la existencia de enfermedades infectocontagiosas.

- Se recomienda vacunarse contra la tuberculosis, DTP (difteria, tosferina y tétanos) y hepatitis B.
- Esterilización y desinfección de instrumentos y superficies.
- Utilizar contenedores rígidos y seguros para depositar los elementos cortantes y punzantes, evitando llenarlos en exceso.
- Gestionar los diferentes residuos que puede dar lugar las actividades funerarias de modo adecuado.
- Formar e informar a los trabajadores potencialmente expuestos a los riesgos biológicos, asegurándose de que conocen vías de entrada en el organismo, medidas preventivas, uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual.
- Ventilación adecuada de las salas destinadas a la preparación y conservación del difunto.

3. RIESGO QUÍMICO

Las sustancias químicas están presentes en la actividad de las empresas funerarias principalmente en tareas de limpieza y desinfección. Aunque uno de los agentes químicos más peligrosos por los importantes efectos adversos que tiene para la salud es el formaldehído, al estar clasificado como cancerígeno (de categoría 3 por la unión Europea, de categoría 2 según Reglamento (CE) 1272/2008 y de categoría 3 por la Internacional Agency for Resaarch on Cáncer (IARC), utilizado en tareas de conservación de cadáveres y desinfección.

Algunos de los principales riesgos químicos a los que se exponen los trabajadores de las empresas funerarias son:

- Exposición a formaldehído utilizado en la preparación de cadáveres y componente mayoritario del formol junto con el metanol, encontrándose en concentraciones superiores al 30% por lo que según el Reglamento (CE) 1272/2008 su clasificación de peligrosidad será la siguiente:
 - Se sospecha que provoca cáncer.
 - Tóxico por inhalación.
 - Tóxico por ingestión.
 - Tóxico en contacto con la piel.
 - Quemaduras graves en piel y lesiones graves en ojos.
 - Puede irritar las vías respiratorias.
 - Puede provocar reacción alérgica en la piel.

- Exposición a hipoclorito utilizado en tareas de desinfección de materiales, vehículos, etc. En presencia de sangre o materia orgánica en cantidad apreciable se utiliza elaborándolo a partir de la lejía en concentraciones de: 250 ml de lejía más 750 ml de agua.
- Uso de detergentes y desengrasantes (amoníaco, etc.) en tareas de limpieza.
- Uso de glicerinas para humedecer y suavizar tejidos.



Buenas prácticas preventivas:

Medidas genéricas:

- Sustituir las sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos riesgos para las personas. Existen en el mercado productos que no contienen formaldehidos.
- Seguir las indicaciones de las Fichas de Datos de Seguridad Químicas de los productos químicos que deberán estar a disposición del trabajador en el lugar de trabajo.
- Conservar los productos en sus envases originales, debidamente etiquetados y cerrados herméticamente.
- Trasvasar en lugares bien ventilados, preferentemente mediante extracción localizada.
- Controlar los derrames y residuos, eliminándolos inmediatamente con métodos seguros.
- Mantener los recipientes bien cerrados, correctamente almacenados, etiquetados y en lugares ventilados.
- Emplear equipos de protección personal, en especial de cara (gafas, mascarillas, etc.) y manos, adecuados al tipo de producto a manipular.
- Planificar las emergencias en caso de vertido o salpicaduras.
- En caso de accidente seguir las indicaciones de primeros auxilios que figuran en la Ficha de Seguridad del producto. O en su defecto, consultar al Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses en el teléfono de urgencias e información toxicológicas (24 horas): 91 562 04 20.
- Formar e informar a los trabajadores sobre riesgos de las sustancias químicas manipuladas y medidas de protección.

Mediadas higiénicas:

- Mantener estricta higiene personal antes, durante y después del trabajo. Evitar tocarse ojos y mucosas.
- No comer, beber, fumar ni maquillarse en el área de trabajo.
- Disponer de ropa de trabajo.

Medidas prevención frente a exposición formaldehidos:

- Sustituir los productos utilizados en tanatopraxia y tanatoestética por otros que, cumpliendo las mismas funciones, no contengan aldehídos.
- Reducir al mínimo posible la exposición en el puesto.
- Protegerse frente a salpicaduras mediante guantes, delantales, gafas y mascara facial, ya que en las concentraciones presentes en el formol puede provocar quemaduras en la piel y lesiones graves en los ojos.

- Manipulación en vitrina con aspiración forzada y filtros específicos.
- Completar con renovaciones generales de aire que contribuyen a la disolución de las concentraciones.
- La protección respiratoria a utilizar, en su caso para evitar completamente la inhalación de vapores debe incluir filtros químicos del tipo B2P3.
- En caso de accidente:
 - Ingestión: Enjuagar la boca. Si el paciente está consciente dar de beber agua o leche que se desee. Si el paciente está inconsciente no provocar el vómito y mantener en posición lateral de seguridad. Requerir asistencia médica.
 - Inhalación: Trasladar a la víctima a un lugar ventilado. Mantener en reposo y abrigado. Aplicar respiración artificial en caso de insuficiencia respiratoria. Solicitar asistencia médica.
 - Contacto la piel: Quitar las ropas contaminadas. Lavar con agua abundante el área afectada. Requerir asistencia médica en caso de irritación persistente.
 - Contacto con los ojos: Lavar con abundante agua durante 15 minutos, manteniendo los párpados abiertos. Acudir al oftalmólogo en caso de irritación persistente.

4. RIESGO ERGÓNOMICO

Los riesgos ergonómicos están relacionados con lesiones musculoesqueléticas principalmente. En la actividad funeraria, tanto los trabajadores del área administrativa como los del área de servicios, están expuestos en mayor o menor medida a alguno de los factores que los originan.

Así podemos identificar entre otros los siguientes:

Causas del riesgo:

Los derivados del trabajo sedentario y la exposición a PVD principalmente en el área administrativa.

Y los existentes en el área de servicios funerarios relacionados principalmente con:

- La manipulación de cargas féretros, ataúdes, cadáveres para introducirlo en el féretro, colocarlo en la mesa de preparación, vestirlo, etc.
- La bipedestación prolongada y adopción de posturas forzadas durante los trabajos de preparación y conservación del difunto por altura inadecuada del plano de trabajo.

- Y la sedestación durante conducción de vehículos funerarios en largas distancias, etc.

Algunos de los principales riesgos ergonómicos identificados en las diferentes actividades funerarias son:

- Fatiga visual derivada del trabajo con PVD.
- Sobreesfuerzos por posturas forzadas o mantenidas:
 - Trabajo sedentario y exposición a PVD en el área administrativo.
 - Bipedestación prolongada, durante la preparación del fallecido.
 - Sedestación prolongada durante traslados largo recorridos en vehículos funerarios.
- Sobreesfuerzos por manipulación de cargas:
 - Manipulación de la camilla o arca por lugares especialmente estrechos, escaleras domicilios, etc.
 - Manipulación de féretros, ataúdes, ornamentos fúnebre, en el almacén, al recepcionar la mercancía y distribuirla, durante el porte del féretro para introducirlo en el lugar de la ceremonia religiosa, el vehículo fúnebre, etc.
 - Sobreesfuerzos al manipular cadáveres para introducirlo en el féretro, colocarlos en la mesa de preparación, vestirlo, etc.

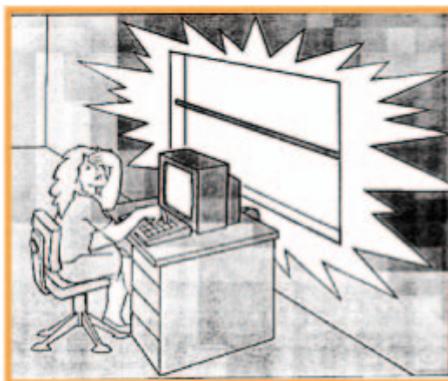
Buenas prácticas preventivas:

Para el análisis adecuado de las medidas preventivas vamos a abordar primero las buenas prácticas frente a los riesgos derivados de la exposición a PVD y posteriormente los derivados de la manipulación de cargas incluyendo técnicas de manipulación de cadáveres.

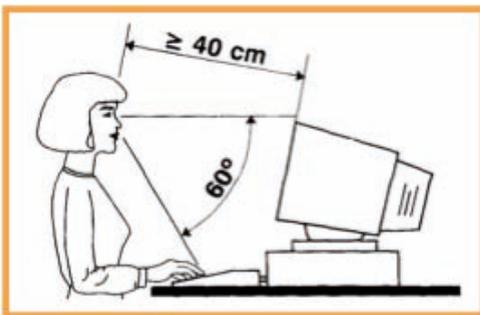
- Medidas prevención frente a los riesgos derivados de la exposición a PVD:

Fatiga visual:

- Garantizar unos niveles de iluminación adecuados a la tarea a realizar.
- Orientar el puesto administrativo paralelamente a las ventanas.



- Utilizar cortinas o persianas en su caso para evitar deslumbramientos y reflejos en pantalla.
- Ajustar la resolución luminosidad y contraste hasta unas condiciones que nos resulten confortables para la tarea a realizar.
- Mantener limpia la pantalla.
- Colocar la pantalla a una distancia de los ojos que resulte confortable, se recomienda que sea mayor de 40 cm y no supere los 70 cm.
- Realizar pequeñas pausas cada dos horas de trabajo continuado para prevenir la fatiga visual realizando mirado a distancias lejanas.

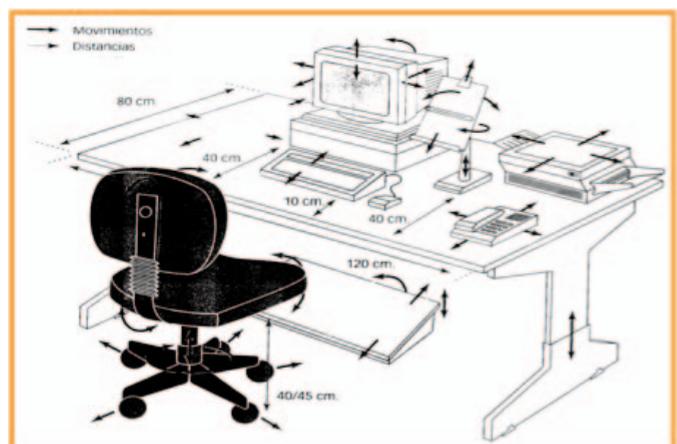


Problemas músculo esqueléticos:

En los trabajos con pantallas de visualización es habitual mantener posturas estáticas prolongadas. Estas posturas estáticas resultan nocivas desde el punto de vista fisiológico y pueden propiciar la aparición de molestias en la espalda. Dichas molestias, por ejemplo, el dolor en la parte baja de la espalda (lumbar) o en el cuello (cervical), se pueden agravar si al mencionado estatisimo se une el mantenimiento de malas posturas.

Las malas posturas pueden tener varias causas: hábitos adquiridos y/o diseño incorrecto del puesto.

- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo.



- Acercar la silla a la mesa de manera que la espalda permanezca recta.
- Ajustar correctamente la altura del asiento, de manera que los codos queden aproximadamente a la altura del plano de trabajo.
- Si una vez realizado el ajuste anterior no puedes apoyar los pies cómodamente en el suelo, ajusta la altura de la mesa o utiliza un reposapiés.
- Sentarse de manera que la espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento, regulando la altura del respaldo de manera que la curvatura del respaldo coincida con la zona lumbar.
- Coloca el monitor de frente o, en todo caso, dentro de un ángulo de 120° en el plano horizontal, de manera que no necesite girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizar la pantalla.
- Coloca el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que le sirva de reposa-manos.
- Habilita un espacio suficiente en la mesa para poder accionar el “ratón” apoyando el antebrazo sobre la mesa.
- Utiliza un modelo de “ratón” que se adapte al tamaño de tu mano y cuyo diseño te permita accionarlo con comodidad.
- Realizar pequeñas pausas cada dos horas de trabajo continuado para contrarrestar el estatismo postural.

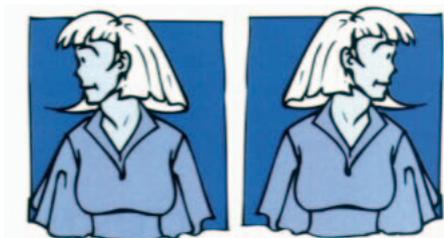


A continuación le proponemos unos ejercicios de relajación de espalda, cuello y brazos:

- Incline lentamente la cabeza hacia atrás. Baje la barbilla hasta el pecho, como si afirmará: sí, sí...



- Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda. (como si negará: no, no...



- Incline lateralmente la cabeza de derecha a izquierda. (como si dudará: quizás, quizás...



- Suba y baje los hombros: como si ignorara: no sé, no sé...



- Ponga las manos en la nuca y mantenga la espalda recta. Flexione lentamente la cintura y deje caer los brazos alternativamente.



- Coloque los brazos flexionados a la altura del pecho y un antebrazo sobre el otro. Eche los brazos hacia atrás al máximo y vuelva a la posición de partida.



Medidas prevención frente a la manipulación de cargas:

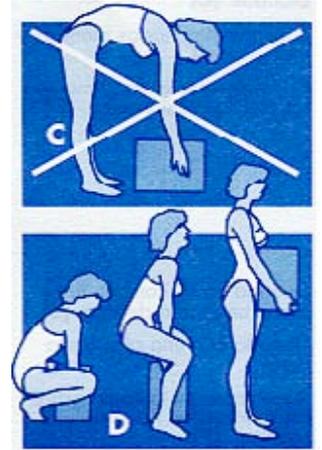
En la manipulación de cargas se incluye tanto el levantamiento, posicionamiento, empuje, tracción y desplazamiento de cargas como el transporte o mantenimiento de la carga izada y la sujeción con las manos o con otras partes del cuerpo (espalda, pecho, etc).

- Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos o electrónicos para la manipulación de cargas, (carros porta-difuntos regulables en altura, mesas hidráulicas, camillas, deslizadores eléctricos para el desplazamiento del féretro en el interior del vehículo fúnebre, etc).



- Es mejor empujar la carga (camilla, carro porta-féretros, etc.) que tirar de ella.
- Es necesario planificar la manipulación de la carga (cadáver) teniendo en cuenta las características del mismo (peso, tamaño, postura, etc.) el espacio disponible, y el personal disponible.
- Si el peso de la carga es excesivo (féretros vacíos mínimo 25 kg. y entorno a los cien kilos cuando contienen un cadáver) o se tienen que adoptar posturas incómodas, solicitar la ayuda de otras personas. Se recomienda cargar los féretros cuando porten un difunto entre al menos cuatro personas, cuando sea indispensable portarlo manualmente.
- Los trabajadores que intervienen en una manipulación de cadáver deben coordinarse y saber que tiene que hacer en cada momento. Actuando a la señal de uno de ellos previamente establecido.
- Antes de iniciar el traslado con la carga (féretro, cadáver, etc.) tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso y seleccionando los recorridos más cortos.
- Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

- Durante la manipulación: doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas, mover los pies.



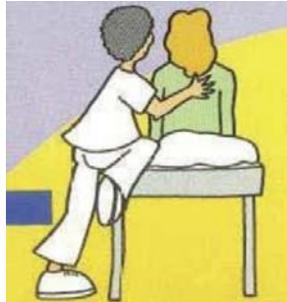
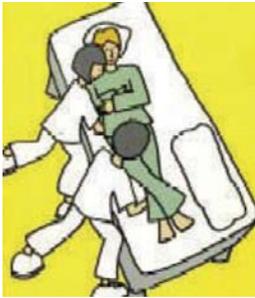
- Sujetamos la carga, realizando el esfuerzo con los dedos y la palma y no con los dedos solamente, ejerciendo así más fuerza. Los dedos solos tienen poca resistencia y si los usamos sin la ayuda de las palmas podremos sufrir lesiones óseas o musculares y además no ejerceremos la misma fuerza sino que esta será menor y por tanto realizaríamos un mayor esfuerzo.
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo durante el levantamiento y desplazamiento.
- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Ej: Durante el almacenamiento en partes altas de las estanterías para fétretos o durante las tareas de colaboración con el enterrados al introducir el féretro en nichos superiores.
- Para empujar: Colóquese frente al féretro, abra las piernas ligeramente y adelante uno de los pies, apoye las manos sobre el féretro y flexione los codos; inclínese y realice una presión continua y suave, trasladando el esfuerzo de la pierna atrasada a la adelantada.
- Dar formación teórico-práctica en técnicas de manipulación y manejo de cargas.

La movilización de cadáveres, como hemos indicado, implica la manipulación de pesos elevados que pueden dar origen a trastornos músculo esqueléticos. Este riesgo se presenta por superar la capacidad de carga del trabajador, por la utilización de técnicas inadecuadas y se ven incrementados, además, al tener que hacer frente, en ocasiones, a situaciones difíciles como evitar la caída del cadáver durante su desplazamiento por lugares en los que es difícil maniobrar (escaleras, ascensores, pasillos especialmente estrechos de los domicilios, etc.) produciéndose movimientos inesperados.

A continuación, presentamos un conjunto de técnicas de movilización que pueden ayudar a prevenir las lesiones de espalda a las personas que realizan tareas de movilización de cadáveres para vestirlo, trasladarlo, etc.

Principios básicos de movilización:

- Mantenga siempre la espalda recta.
- Coloque los pies separados para aumentar la superficie de apoyo y un pie en dirección al movimiento que va a realizar.
- Flexione las piernas al agacharse.
- Sujete firmemente el cadáver mediante presas consistentes (cinchas, etc.).
- Use su cuerpo como contrapeso.
- Utilice calzado que proporcione un agarre firme al pie y sea antideslizante.
- Colóquese junto al cadáver, con un pie ligeramente adelantado. Apriete los músculos de las piernas y fije la pelvis, contrayendo simultáneamente abdominales y glúteos.



A continuación le proponemos unos ejercicios de relajación de espalda:

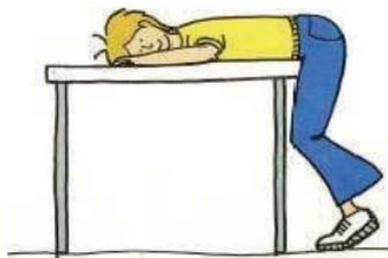
- Tiéndase sobre la espalda, levante las piernas y cójalas con las manos por debajo de las rodillas. Tire lentamente de las rodillas lo más hacia la barbilla posible



- Póngase de cuclillas y lentamente acerque lo más posible la cabeza a las rodillas.



- Colóquese sobre una mesa o similar apoyando la parte superior del cuerpo sobre la misma.



- Túmbese y estire los brazos a lo largo del cuerpo. Coloque un objeto bajo las rodillas y flexione las piernas



Medidas prevención frente a posturas forzadas y trabajos sedentario:

Trabajo sedentario durante la conducción en vehículo funerario.

- Se recomienda colocar correctamente el asiento y volante, en caso de ser regulable, antes de iniciar el trayecto para adoptar una postura correcta:
- Los pies deben poder apoyarse en los pedales y el suelo. Evite tener que estirarse.
- La espalda debe estar recta y el asiento debe tener una ligera inclinación hacia atrás de entre 15 y 25°, lo suficiente para que el muslo y la cadera presente un arco de 110 a 120 grados.
- Las rodillas deben quedar más elevadas que las caderas.
- Es aconsejable colocar el asiento cerca de los pedales para que la flexión de las piernas respecto a los muslos sea de 135 grados.
- En trayectos largos se recomienda parar el vehículo cada 2 h y estirar las extremidades, realizando pequeños paseos para evitar las posturas estáticas.
- Se recomienda un estilo de vida activo que ayude a fortalecer los músculos a mantener su movilidad y combatir la sobrecarga.



Bipedestación prolongada durante trabajos de preparación del difunto.

La bipedestación mantenida produce una sobrecarga estática de los miembros inferiores, estancamiento de la circulación de los miembros inferiores y sobrecarga de la musculatura de la espalda. Existiendo un tensión constante de los músculos del tronco, sobre todo si la ejecución de la tarea requiere la inclinación de este, como ocurre en los trabajos de tanatoestética y tanatopraxia.

- Evitar estar en posición de bipedestación prolongada realizando pausas y alternando tareas que nos permitan modificar la postura, en la medida de lo posible.
- Evitar permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo dar unos pasos de vez en cuando o apoyarnos sobre la pared.
- Utilizar taburetes para tener una adecuada altura sobre el plano de trabajo que reduzca la flexión de tronco. O utilizar mesas o camillas regulables en altura.
- La carga del peso corporal debe ser equilibrada entre los miembros inferiores para evitar sobrecargas. Debemos mantener los pies ligeramente separados aumentando así la base de sustentación del cuerpo.
- Evitar el uso de zapatos de tacón.
- Realización de ejercicios de estiramiento y contracción de gemelos alternativamente.

5. RIESGO PSICOSOCIAL

Estos profesionales desarrollan a diario su trabajo, ajenos a la dureza del mismo, dureza debida a la propia naturaleza del trabajo que supone convivir a diario con el dolor, el sufrimiento y el final de la vida.

Sin embargo, la muerte, en sí misma, no se encuentra entre las principales preocupaciones de estos profesionales, como tampoco lo es para el resto de la ciudadanía.

Con frecuencia los trabajadores del sector de funerarias afirman que el contacto diario con la muerte y el dolor de las familias, lejos de tener efectos negativos sobre su estado psicosocial, les produce mayor comprensión sobre que es lo que valoran en su propia vida. Así una de las personas entrevistadas ante la pregunta sobre los riesgos psicosociales que para el trabajador puede tener el contacto directo con la muerte y las diferentes situaciones que se pueden presentar en el ejercicio de la actividad respondió: *“Mi trabajo me enseña a vivir”*.... Sin embargo, a pesar de estos aspectos positivos que indudablemente puede tener para algunos trabajadores, y que dependerán en gran parte del bien estar físico y psíquico del trabajador, existen otros aspectos negativos derivados de la organización, exigencias de las tareas, etc.

Los trabajadores del sector funerario pueden presentar principalmente los siguientes riesgos psicosociales

A) SOBRECARGA EMOCIONAL:

La atención a clientes en un momento tan delicado como el de la pérdida de un ser querido, requiere de una especial sensibilidad y trato para que el cliente resulte satisfecho y bien atendido a pesar del momento de duelo por el que está atravesando. Esto requiere transmitir serenidad, cordialidad, en ocasiones actitudes conciliadoras, control de impulsos y estabilidad de ánimo. Este control de emociones, derivadas de la existencia de unas directrices o normas, sobre la expresión emocional del trabajador en el desempeño de su puesto de trabajo tiene por objeto asegurar la satisfacción del cliente y es lo que se define como Trabajo Emocional. Otras situaciones que pueden provocar sobrecarga emocional son el contacto con acontecimientos traumáticos: cadáveres en avanzado estado de descomposición, mutilados, desfigurados, niños, situaciones violentas, etc. Estas situaciones pueden dar lugar a lo que se conoce como Estrés Postraumático secundario.

El Trabajo Emocional:

El trabajo emocional implica el control de las emociones de uno mismo para influir en las emociones del cliente.

Las profesiones más afectadas por el trabajo emocional presentan mayores niveles de estrés que aquellas con un trabajo emocional menor.

El trabajo emocional en el que la regulación de las emociones forma parte importante del mismo puede llevar al trabajador al agotamiento emocional o a estados de ansiedad.

Factores o variables que influyen en las consecuencias negativas que para la salud del trabajador puede tener el trabajo emocional:

- Frecuencia de la emoción: A mayor frecuencia de emociones no sentidas por el empleado, peores repercusiones tendrá en su salud psicosocial.
- Duración de la emoción no sentida: cuanto mayor sea la duración, peores repercusiones para la salud del trabajador.
- Intensidad de la emoción a expresar: No todas las emociones tienen la misma intensidad siendo menor la expresión de un disgusto que la de un enfado.

- Variedad de las emociones a expresar: Cuanto mayor sea el número de expresiones a manifestar, peores consecuencias trae consigo.

Los efectos del trabajo emocional sobre la persona pueden ser tanto negativos como positivos:

- Efectos negativos: Síndrome de burn out o “del quemado” que puede llevar al trabajador al agotamiento emocional, la despersonalización y cinismo, que suponen la adopción de posturas frías y distantes hacia las personas receptoras del trabajo o el desarrollo de una actitud cínica y escéptica.

Otra consecuencia negativa es la alienación y extrañamiento del yo, es decir tener problemas para distinguir cuando es uno mismo o cuando está simulando o, incluso, producir interferencia con la ejecución de roles privados, dificultad para desconectar y regular sus emociones en el ámbito privado.

Estos efectos negativos disminuyen cuando aumenta la identificación con el puesto y cuanto más reales son las manifestaciones emocionales.

- Efectos positivos: Satisfacción personal y laboral derivada de la interacción con personas.
Ejemplo: La satisfacción que se deriva de haber colaborado en la serenidad y bien estar de las personas receptoras del servicio en unos momentos tan dolorosos, etc.

Estos efectos positivos se dan con mayor probabilidad cuando, a pesar de realizar un trabajo con gran demanda emocional, el trabajador no experimenta disonancia emocional entre lo que siente realmente y lo que expresa y además posee los recursos necesarios para hacer frente a esas demandas.

El estrés Postraumático Secundario:

Quienes trabajan en contacto con el sufrimiento humano son más vulnerables al estrés traumático secundario. Aumentando la vulnerabilidad a este tipo de estrés en aquellos trabajadores que hayan experimentado personalmente algún tipo de evento traumático. Figley, en 1983, definió el estrés traumático secundario como: "aquellas emociones y conductas resultantes de entrar en contacto con evento traumático experimentados por otros". A pesar de que los estudios realizados al respecto se centran principalmente en profesiones relacionadas con el auxilio en emergencias (bomberos, sanitarios, terapeutas, etc.) Parece que el funerario que realiza un servicio "contra-natura" en el que el fallecido es un niño, puede estar expuesto a este tipo de estrés dado que el dolor por el fallecimiento de un niño afecta más intensamente a los trabajadores.

De igual manera, quien lleva a cabo servicios judiciales en los que el fallecido puede serlo por causas violentas o encontrarse en avanzado estado de descomposición, etc. podría encajar en esta definición.



Factores o variables que influyen en el riesgo para los funcionarios de desarrollar estrés traumático secundario:

- La empatía: la empatía o identificación con la situación y sentimientos de otros, nos ayuda a entender el proceso por el que está pasando la familia. Sin embargo, cuando el funerario se sobre-identifica con el dolor de la familia del difunto, eleva el riesgo pudiendo llegarse a traumatizarse.
- Historia profesional: Esto puede verse potenciado por su historia profesional (si han sido numerosos los servicios traumáticos realizados)
- Traumas personales no resueltos: Pérdida de un familiar o amigo en circunstancias similares a las del servicio prestado. El dolor de su propia experiencia puede llegar a ser "reactivada" cuando presta un servicio de similares características.

Los efectos derivados del estrés traumático secundario son muy variados como cualquier sintomatología de estrés pudiendo ocasionar:

- Problemas de sueño, pesadillas...
- Sobreprotección en la seguridad propia o la de su familia.
- Estar sensible o lloroso.
- Mantenerse excesivamente ocupado para evitar pensar sobre lo sucedido.
- etc.

Los estudios sobre el estrés traumático secundario son insuficientes en la actualidad siendo necesario profundizar más en su conocimiento como riesgo laboral.

"La expectativa de poder estar diariamente inmersos en el sufrimiento y la pérdida y no ser tocados por ello es tan irreal como esperar caminar a través del agua y no mojarse." (Rachel Remen, Kitchen Table Wisdom).

Buenas prácticas preventivas o estrategias de autoayuda para combatir el estrés:

Los programas que específicamente están destinados a la prevención del estrés emocional consisten en:

- Formar al trabajador para el reconocimiento de los estresores así como sus efectos para la salud.
- Adiestrar a los trabajadores en el manejo de la distancia emocional con el usuario del servicio, manteniendo un equilibrio entre la sobre-implicación y la indiferencia.
- Adiestrar en una serie de técnicas o habilidades destinadas a controlar las condiciones que favorecen el estrés y aminorar los efectos que sobre el individuo tiene el estar sometido a estrés.

- Asistencia profesional en caso necesario para identificar y paliar la problemática emocional y personal de los trabajadores que pudiera interferir en el desarrollo de su trabajo. Los diferentes individuos pueden requerir distintas formas y contenidos a la hora de llevar a cabo una intervención concreta. Siendo actuaciones básicas:
- Contar con tiempos de descanso fuera del ámbito laboral.
- Participar en actividades que restablezcan la energía y le rejuvenezcan.
- Reforzar el bienestar físico, es necesario realizar frecuentemente ejercicio para reducir los síntomas de estrés y fomentar la relajación. Ya sea caminar, correr, montar en bicicleta o algún otro tipo de ejercicio.
- Reforzar el bienestar espiritual y emocional, compartiendo tiempo con amigos y familiares y participando en actividades que no estén relacionadas con el trabajo y le sean completamente placenteras.

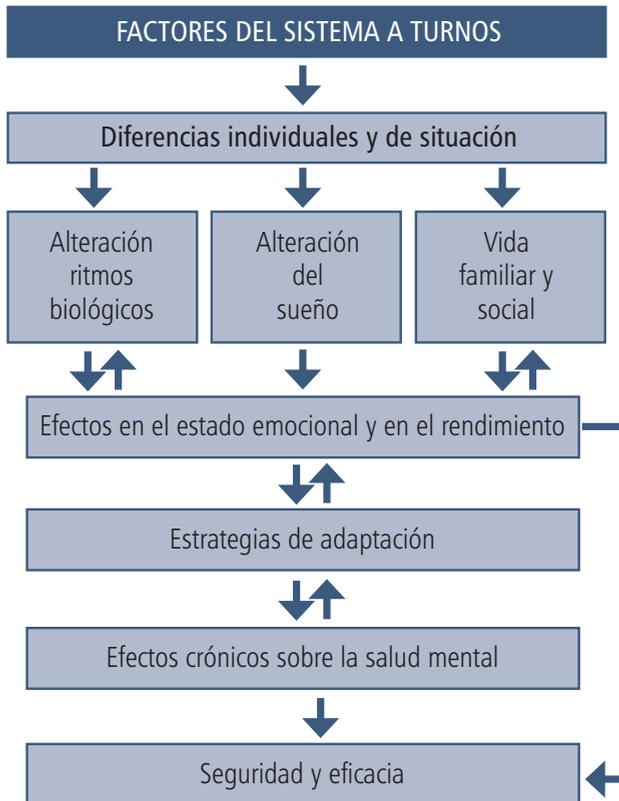
EN TODO CASO, CUANDO SE EVIDENCIE LA APARICIÓN DE MANIFESTACIONES PSICOPATOLÓGICAS IMPORTANTES DEBE CANALIZARSE HACIA UNA AYUDA ESPECIALIZADA

B) SOBRECARGA MENTAL DERIVADO DE LA ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO:

El trabajador de funerarias, además, se ve expuesto a otros factores de riesgos psicosocial derivados de la organización y división del trabajo, al tratarse de un sector que presta sus servicios de manera imprevisible durante 365 días al año, 24 horas al día lo que exige una organización del trabajo específica con trabajos en horas inusuales, trabajo a turnos y turnos nocturnos.

Trabajo a turnos:

Los efectos negativos del turno de noche sobre la salud de las personas se dan a distintos niveles (fig.1). Por una parte se ve alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios. También se dan perturbaciones en la vida familiar y social.



El ser humano está sometido a ritmos biológicos que influyen en el funcionamiento de su organismo, es decir, que las funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Ritmos circadianos.

Estos ritmos biológicos coinciden con los estados de vigilia y sueño, siendo la mayoría de ellos más activos durante el día que durante la noche. Por la noche se produce una disminución de las capacidades físicas y mentales.

Esto influye en una serie de funciones corporales. Se sabe que el tono muscular, la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, etc., experimentan variaciones a lo largo de la jornada; por ejemplo, la temperatura corporal disminuye por la noche hasta alcanzar un mínimo de 35,5-36°C entre las 2 y las 3 de la madrugada, y aumenta de día hasta los 37-37,3°C alrededor de las 17 horas.

Al cambiar los ciclos sueño/vigilia, estos ritmos se desequilibran, pero recuperan la normalidad cuando se vuelve a un horario normal.

El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad-descanso, obligándole a ajustar sus funciones al período de actividad nocturna. Ello acarrea un cambio en las funciones corporales, que aumenta con el número de noches trabajadas, pero que no llega nunca a ser completo.

Las alteraciones son debidas a la estabilidad de estos ritmos y a su dificultad para adaptarse a modificaciones externas. De hecho, el cuerpo está sometido a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo.

El trabajo a turnos tiene unos efectos sobre el trabajador:

Desincronización de los ritmos digestivos.

El trabajo a turnos afecta a la cantidad, calidad y ritmo de comidas. Las personas necesitan al menos tres comidas diarias, algunas de ellas calientes, con un cierto aporte calórico y tomadas a una hora más o menos regular.

Perturbaciones en el ritmo biológico del sueño. Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, con variaciones individuales, alrededor de siete horas durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación física durante las primeras horas de sueño, y la recuperación psíquica en las horas siguientes.

Alteraciones en la vida social, el trabajo a turnos dificulta ésta al disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o coincidir con amigos y familiares. De igual manera se altera la vida familiar y de pareja al aparecer problemas de coordinación de horarios y de organización.

Buenas prácticas preventivas:

Vamos a hacer referencia a diferentes prácticas preventivas las relativas a la organización del trabajo, vigilancia de la salud y medidas genéricas.

Relativas a la organización del trabajo:

- Reducir el trabajo a turnos y principalmente el nocturno a la mínima expresión posible.
- Establecer cauces de participación para la organización de la jornada de trabajo entre todas las partes afectadas
- En caso de ineludible necesidad del trabajo a turnos, como ocurre en el sector de funerarias, las medidas preventivas pueden ser las siguientes:

- Establecer cauces de participación para la organización de las jornadas de trabajo.
- Se recomienda que los turnos de mañana comiencen entre las 6 y 7 h. de la mañana.
- Los turnos de tarde se recomiendan entre las 14 y las 15 h.
- Los turnos de noche entre las 22 y 23 h.
- Los turnos de tarde y noche nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- Aumento de las pausas y tiempos de descanso.
- Se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días, de esta manera parece que los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Sin embargo, la vida de relaciones se hace más difícil con un ritmo de rotación tan cambiante. Por lo que en este sentido se tendrá en cuenta la opinión de los trabajadores.
- Establecer un límite de tiempo para trabajar a turnos.
- Establecer limitaciones de edad para acceder al trabajo a turnos. (Por ejemplo, desaconsejándolo a los menores de 25 años y mayores de 50 o estableciendo los mecanismos oportunos para que los trabajadores/as en esas edades no tengan que trabajar a turnos si no lo desean).
- No trabajar nunca de noche en solitario.
- Evitar los turnos dobles, asegurando el relevo.
- Dar a conocer el calendario con suficiente antelación para organizar la vida social.
- Posibilidad de flexibilizar la asignación a turnos para que los propios trabajadores acuerden entre sí intercambios de turno.
- Mantener los mismos trabajadores en los grupos para fomentar las relaciones entre ellos.
- Establecer criterios médicos para excluir trabajadores del trabajo a turnos.

Relativas a la vigilancia de la salud:

- Los trabajadores de turnos deberán realizar reconocimientos médicos cada 6 meses.
- Establecer criterios médicos para excluir a trabajadores del trabajo a turnos.

Relativas a la alimentación:

- Seguir una dieta sana y equilibrada. Evitando las comidas frías, bocadillos y charcutería.
- Aligerar el tipo de comida, disminuyendo los lípidos y sustituyendo los embutidos y fiambres por pollo, queso y fruta fresca.
- Establecer pausas para ingestión de comidas calientes. No menos de 45 minutos.



5

BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BIBLIO
GRAFÍA BIBLIOGRAFÍA **BIBLIOGRAFÍA** BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRA
LIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BIBLIOG

- LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. B.O.E.
- REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. B.O.E. nº 97, de 23 de Abril.
- REAL DECRETO 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. B.O.E. nº 97, de 23 de Abril
- REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. BOE nº 97 23-04-1997
- REAL DECRETO 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Decreto 1/1994, de 18 de enero. Reglamento de Policía Sanitaria Mortuoria de Cantabria (BO de Cantabria, núm. 20, de 28 de enero)
- Decreto 2/2011, de 3 de febrero, por el que se modifica el Decreto 1/1994, de 18 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Policía Sanitaria Mortuoria de Cantabria.(BO de Cantabria, núm. 30, de 14 de febrero)
- GUÍA TÉCNICA "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo". INSHT. Madrid 1998.
- GUÍA TÉCNICA "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Manipulación manual de cargas ". INSHT. Madrid 1999
- GUÍA TÉCNICA "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con Pantallas de visualización ". INSHT. Madrid 1999
- NTP 248 Formaldehído: su control en laboratorios de Anatomía y Anatomía Patológica
- NTP 310 trabajo nocturno y trabajo a turnos : alimentación
- NTP 372 tratamiento de residuos sanitarios.
- NTP 429 Desinfectantes. Características y usos más comunes.

- NTP 455 Trabajo a turnos y nocturnos: aspectos organizativos.
- NTP 534 Carga mental de trabajo
- NTP 720 El trabajo emocional: concepto y prevención.
- NTP 858 Servicios funerarios: exposición laboral a agentes biológicos
- NTP 873 Prevención de la exposición al formaldehído.
- Bernardo Moreno-Jiménez y M^o Eugenia Morante (2004)
- Bernardo Moreno y Carmen Báez (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias medidas y buenas prácticas. Madrid: Universidad Autónoma Madrid.
- L.A. Pearlman y L. McKay (2008). Headington Institute Estrés traumático secundario.
- Reglamento (CE) n^o 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento (CE) n^o 1907/2006.
- <http://www.insht.es>
- <http://www.osha.europa.eu>
- http://www.istas.net/web/index_imprimir.asp?idpagina=3185
- <http://www.uam.es>
- <http://www.msal.gov.ar> Manejo seguro de cadáveres: Desastres, cólera y otras infecciones. Guía para equipos de salud. N^o 7.

SGS Tecnos S.A. ha elaborado, dentro del proyecto IT-0078/2011, para la Asociación de Funerarios de Cantabria esta Guía de buenas prácticas para empresarios y trabajadores del sector funerario. Pautas de actuación en condiciones de seguridad

Financiación: Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Este proyecto ha sido ejecutado por la división PRL de SGS Tecnos S.A. Delegación Cantabria.

Solicitud de acción: IT-0078/2011

Depósito Legal: SA-779-2012

Diseño y maquetación:  **Tanacalia**





CON LA FINANCIACIÓN DE
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



IT-0078/2011

CECB * CEPYME
Cantabria

SGS

Sector al que va dirigida la acción:



Asociación Funerarios
de Cantabria