

2019



Ficha Técnica

Trastornos musculo- esqueléticos (TME) en trabajadores de buques tangoneros

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días



FICHA TÉCNICA DE PREVENCIÓN SRT

Son **pautas o recomendaciones** a tener en cuenta durante la ejecución de las tareas y en los ambientes laborales para que puedan ser utilizadas como medidas de prevención con el objeto de **evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo**.

Trastornos musculoesqueléticos (TME) en trabajadores de buques tangoneros

Los TME son un conjunto de patologías que pueden tener manifestaciones agudas o crónicas producidas por determinados movimientos o esfuerzos que impactan en músculos, nervios, tendones, huesos y articulaciones.

Introducción

En las tareas laborales se realizan continuamente acciones que por la modalidad en que son ejercidas generan **esfuerzos**, elevada carga física, movimientos repetitivos, exposición a vibraciones y/o bajas temperaturas. En esta actividad se manifestarían especialmente, en cubierta en la acción de retirar redes y en la planta, en los puestos de clasificado y empaque. Estas acciones pueden generar distintos tipos de malestares físicos. Esos malestares pueden sintetizarse en dolor, entumecimiento, hormigueo, inflamación o limitación en la movilidad de los músculos y articulaciones.

Considerar que estos trastornos musculoesqueléticos, al estar en plena actividad pueden no tomarse en cuenta o minimizarlo, pero se exacerban días posteriores al desembarque configurando patologías musculoesqueléticas propias de una enfermedad profesional.

Estos trastornos pueden ocurrir por ausencia o limitado tiempo de **recuperación** del tejido musculo esquelético, **pudiendo llegar al límite de su capacidad**. Si se supera el límite existe la probabilidad de que se genere fatiga muscular.

En la actividad de la pesca de altura existen tareas, como en el sector de clasificado, que exige a las extremidades

superiores. Y más aún, representan un riesgo mayor que estas son efectuadas siguiendo un movimiento de la embarcación que es continuo e imprevisible (rolido y cabeceo), debiendo el trabajador hacer un esfuerzo adicional para mantener el equilibrio sobre su eje corporal. Sumado a estas situaciones se deberá agregar la exposición a **bajas temperaturas** y en algunas situaciones, con **humedad**. Otras tareas, como las que se realizan en cubierta movilizando redes implican una carga física importante al levantar pesos.

De acuerdo a una Encuesta efectuada por esta **SRT** (2015) a trabajadores embarcados señalaron entre las principales zonas del cuerpo con molestias /dolores derivados de posturas y esfuerzos laborales, en orden decreciente, se describen: cintura 51%; espalda 33%; rodillas 26%, hombros 21% y piernas 19%, lo que podría relacionarse con la actividad en movimiento constante, plano inclinado frecuentemente y levantamiento de cargas pesadas.

Cabe señalar que la **cintura pélvica** conecta articularmente **el tronco** con el inicio de los miembros inferiores, siendo las partes anatómicas donde se realizan muchos esfuerzos biomecánicos para mantener el equilibrio. Son las articulaciones las que soportan toda la carga del cuerpo y la adicional según las actividades laborales que desarrollen.

Recomendaciones Prácticas

- Dar capacitación sobre levantamiento manual y movimiento de cargas, **especialmente en las tareas de traslado de** cajones con langostino para clasificar, como así también de las cajas llenas, hasta la tunelera y la colocación de las bandejas en ésta última, entre otras tareas, teniendo en cuenta el contexto del **constante movimiento** al cual es sometida la embarcación.
- En caso de ser factible, utilizar ayuda mecánica para eliminar o reducir esfuerzos por levantar carga pesada, por ejemplo, en cubierta.
- Las cajas vacías, como los rollos de film para embalar deben encontrarse por **debajo de la altura de los hombros** para evitar dolores en esta zona del cuerpo.
- El número de cajas ya empacadas para ser transportadas manualmente a la tunelera deben **guardar relación** en el peso, con estudio ergonómico.
- **Procurar** que el trabajador no tenga que agacharse y/o ubicar los brazos por encima de los hombros cuando se encuentre frente a la tunelera.
- **Limitar** la frecuencia de levantamientos y el peso de las cargas en los trabajos efectuados en planta de acuerdo

a la Resolución del Ministerio de Trabajo Empleo y Seguridad Social (MTEySS) N°295/03.

- **Evaluar todos los puestos de trabajo**, considerando las Resoluciones del Ministerio de Trabajo Empleo y Seguridad Social (MTEySS) N°295/03 y de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) N°886/15 y 3345/15. En los casos que a través de dicha evaluación se determine que el trabajador esté expuesto a factores de riesgo de tipo ergonómico, que pueden desembocar en TME, **declarar en la nómina de trabajadores expuestos** (de acuerdo a resoluciones SRT N°463/09, N°37/10 y N°13/18) **los siguientes agentes de riesgos**, con su correspondiente codificación, como por ejemplo: 80004 (Posiciones forzadas y gestos repetitivos en el trabajo I- extremidades superiores), 80005 (Posiciones forzadas y gestos repetitivos en el trabajo II- extremidades inferiores) 80010 (Aumento de la presión venosa en miembros inferiores), 80011 (Carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna vertebral lumbosacra)
- **Analizar** la introducción de pausas durante la jornada de trabajo con el fin de relajar músculos comprometidos.
- Proporcionar puestos de trabajo **adaptables** a los trabajadores para mejorar las posturas.
- Evaluar la **colocación de apoya pies** para reposar los miembros inferiores, en el puesto de clasificador de langostinos, entre otros.
- Para **adecuar la altura del trabajador** a la mesa donde se realiza la clasificación y empaque de langostinos, disponer de **tarimas plásticas** antideslizantes.
- El empaque final de cajas pequeñas en unas más grandes debe realizarse de modo tal que no implique **sostener demasiado peso**, ni hacer movimientos fuera del eje vertical del cuerpo.
- **Implementar** un programa de ejercicios de calentamiento previo, relajación durante la tarea y estiramiento al finalizar la jornada.
- **Colocar agarres**, pasamanos, etc. con el fin de que los trabajadores puedan mantener el equilibrio y evitar el sobre-esfuerzo de las rodillas y de la cadera al compensar el movimiento del buque debido al rolido y el cabeceo.
- **Aplicar los cuestionarios de ergonomía** (Res. SRT N°886/15) para posiciones forzadas y movimientos repetitivos y sobre confort térmico la planilla 2H correspondiente a esta última resolución.

Normativa de Aplicación

(Vigente a la fecha de publicación)

/ Ley N° 19.587

/ Decreto N°351/79

/ Decreto N°49/14

/ Resolución MTEySS N°295/03

/ Resoluciones SRT N°886/15 y 3345/15

/ Otras normativas legales vigentes.

Referencias Adicionales

/ Organización Internacional del Trabajo (OIT). Convenio 119 - (recomendación 118).

/ Normas Técnicas de Prevención (NTP). N° 52 - Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España.

/ Mesa de consenso N° 2, Enfermedades profesionales de la columna lumbosacra. Hernia discal y patologías por vibraciones de cuerpo entero. SRT https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_enfermedades_columna_lumbosacra_1.pdf

/ Otras.



Importante

La Ficha Técnica de Prevención SRT es de tipo orientativo, para mayor información consultar normativa y documentación oficial de organismos nacionales e internacionales.

Ficha Técnica

Trastornos musculoesqueléticos (TME) en trabajadores de buques tangoneros

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

www.argentina.gob.ar/srt

Redes Sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires