

2024

Ficha Técnica



Recomendaciones para la prevención de hernias discales lumbosacras en la actividad de Pesca de Altura



Ficha Técnica de Prevención SRT

Son pautas o recomendaciones a tener en cuenta durante la ejecución de las tareas en los ambientes laborales, para que puedan ser utilizadas como medidas de prevención. El objetivo es evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE HERNIAS DISCALES LUMBOSACRAS EN LA ACTIVIDAD DE PESCA DE ALTURA

El presente documento fue elaborado por la Comisión de Trabajo de la actividad de Pesca de Altura, regional Puerto Deseado, de la Provincia de Santa Cruz, en el marco del Programa Nacional de Prevención por Rama de Actividad (ProNaPre - Resolución SRT N°770/13).

INTRODUCCIÓN

En la pesca de altura se identifican diferentes puestos de trabajo, donde se realizan tareas de levantamientos, traslados, movimientos y empuje de objetos pesados, que pueden exponer a la persona trabajadora al riesgo de carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna vertebral lumbosacra. Uno de los puestos donde pueden manifestarse de forma específica estos movimientos es el de marinero de cubierta, en la acción de retirar redes cargadas con la pesca. Otras tareas comprometidas son las vinculadas con el estibado de cajas o bandejas, ya sea en puestos de planta (en clasificado y empaque) o en bodega, tanto en buques poteros, tangoneros u otro tipo de buque de pesca.

En esta actividad podemos encontrar condiciones adicionales que afectan al riesgo de carga. El movimiento del buque es un factor que puede dificultar la ejecución de una técnica adecuada de levantamiento manual de cargas, impactando en las articulaciones y generando dolencias en la persona trabajadora.

Asimismo, se debe considerar que, a diferencia de otros levantamientos en piso firme, estos esfuerzos físicos se realizan sobre una superficie inestable y en continuo movimiento, por lo cual esta exposición se ve afectada con los movimientos que pueden ser intempestivos del buque (denominados "rolido" -cuando es de lado a lado- y "cabeceo" -cuando es de proa a popa), debiendo quien realiza la tarea hacer un esfuerzo adicional para mantener el equilibrio sobre su eje corporal. De esta forma, se dificultan los levantamientos pautados y previsibles.

Otro factor adicional que podemos encontrar es el relacionado con la presencia de agua o humedad en los pisos, que puedan afectar la estabilidad del trabajador ante el riesgo de caídas o resbalones, o de obstáculos que incidan sobre el movimiento o traslado de cargas. Posturas inadecuadas o técnicas de levantamiento incorrectas, son otros factores a considerar como agentes de riesgo.

Estos movimientos o esfuerzos favorecerían al aumento de la presión discal a nivel de la columna lumbar, con la consecuente aparición de hernias discales a dicho nivel.



Presión discal

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS Y NORMATIVOS: IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DEL RIESGO

El Decreto 49/2014 incorporó al listado de "Enfermedades Profesionales del Sistema de Riesgos del Trabajo" a la Hernia Discal Lumbo-Sacra con o sin compromiso radicular que afecte a un solo segmento columnario, como así también, por aumento de la presión intraabdominal, hernias inguinales directas y mixtas y hernias crurales¹.

Las actividades laborales que pueden generar exposición a dicha enfermedad son las que requieren movimientos

¹. En dicho decreto se incorporan además los respectivos agentes de riesgo, cuadros clínicos, exposición y actividades en capacidad de determinar la enfermedad profesional.

repetitivos y/o posiciones forzadas de la columna lumbosacra, que en su desarrollo requieren levantar, trasladar, mover o empujar objetos pesados. La Guía Técnica elaborada en el marco de la Mesa de Consenso Número 2 en esta SRT sobre enfermedades profesionales de la columna lumbosacra entiende por gestos repetitivos "aquellos movimientos continuos y repetidos efectuados durante la jornada laboral, en los que se utilizan un mismo conjunto osteo-mio-neuro-articular de la columna lumbosacra".

Asimismo, según la definición del Decreto 49/2014, las posiciones forzadas de columna "son aquellas en las que la columna lumbosacra deja de estar en una posición funcional para pasar a otra inadecuada, que genera máximas extensiones, máximas flexiones y/o máximas rotaciones osteo-mio-neuro-articulares durante la jornada laboral".

Se señala que los valores límite para el levantamiento manual de cargas son los referidos en las Tablas 1, 2 y 3 del Anexo I de la Resolución 295/03 del Ministerio de Trabajo Empleo y Seguridad Social, mientras que los valores límite para las tareas de traslado, empuje o tracción de objetos pesados, son los establecidos en la Res. SRT N° 3345/15.

Por lo tanto, en los casos en que, a través de la evaluación de riesgos se determine que la persona trabajadora está expuesta a agentes de riesgo de tipo ergonómico que pueden producir hernia discal lumbosacra, se debe declarar la exposición en la Nómina de Trabajadores Expuestos (de acuerdo con lo establecido en las Resoluciones SRT N°463/09, N°37/10 y N°13/18), utilizando el agente de riesgo 80011: Carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna vertebral lumbosacra.

Además, la parte empleadora debe realizar, antes de iniciar la relación laboral, los exámenes preocupacionales o de ingreso, que tienen como propósito determinar la aptitud de quien se postula, conforme sus condiciones psicofísicas para el desempeño de las actividades que se le requerirán.

Por otra parte, como herramienta básica de prevención, se debe implementar un programa de ergonomía integrado (Res. MTEySS N° 295/03, anexo I) y el Protocolo de Ergonomía (Res. SRT 886/15) y Resolución SRT N° 3345/15, que incluye:

1. La identificación de los factores de riesgos
2. La evaluación inicial de factores de riesgos
3. La identificación de medidas preventivas generales y específicas
4. El seguimiento de las medidas correctivas y preventivas.

BUENAS PRÁCTICAS

Además de las acciones habituales de evaluación normadas, pueden implementarse medidas de ingeniería en el diseño

de herramientas o maquinarias donde interactúan las personas que trabajan.

En relación con las medidas de ingeniería, se sugiere considerar:

- De ser posible, evaluar ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo requerido por una herramienta o un levantamiento. En tal sentido, puede evaluarse incluir un sistema mecánico de traslado, ya sea mediante ruedas o cintas transportadoras.
- Seleccionar o diseñar herramientas que reduzcan el requerimiento de la fuerza, el tiempo de manejo y mejoren las posturas.
- Proporcionar puestos de trabajo adaptables para las personas que trabajan, que reduzcan y mejoren las posturas.

En relación con las medidas administrativas, se sugiere considerar:

- Pautas de trabajo que permitan a las personas que trabajan hacer pausas o ampliarlas lo necesario y al menos una vez por hora.
- Redistribuir los trabajos asignados (por ejemplo, utilizando la rotación de quienes trabajan).
- Realizar movimientos de estiramiento de los músculos comprometidos en las tareas de Levantamiento Manual de Cargas (LMC).

ESPECIFICACIONES SOBRE LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS (LMC)

Con el objetivo de informar a los trabajadores sobre este riesgo y sus medidas preventivas, se recomienda la capacitación sobre LMC.

Como se mencionó previamente, hay que tener en cuenta que quien lleve adelante las tareas indicadas debe realizar el levantamiento y el peso máximo en situación de movimiento del buque. Para cumplir con una técnica adecuada de LMC, se sugiere tener en cuenta las siguientes indicaciones:

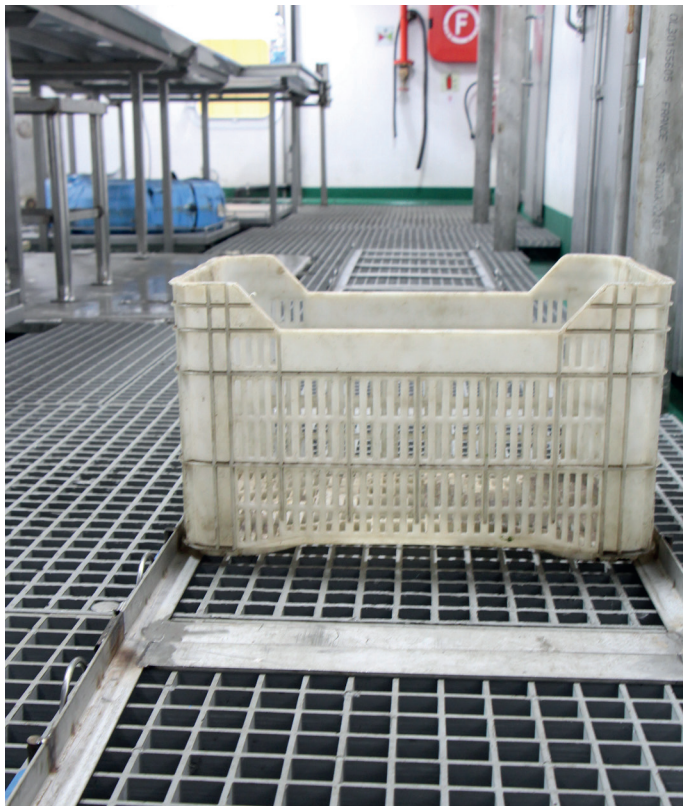
Situación de carga



- Tener prevista la ruta del transporte y punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. Mantener pisos limpios y despejados, garantizando su estabilidad.
- Procurar no trasladar la carga de manera manual en distancias extensas. En ese caso, utilizar ayudas mecánicas.
- Realizar el empaque de cajas pequeñas en unas más grandes.
- El número de cajas ya empacadas para ser transportadas

manualmente a la tunelera deben guardar relación en el peso, de acuerdo al estudio ergonómico.

- Si la carga es pesada, se sugiere solicitar ayuda.
- Limitar la frecuencia de levantamientos y el peso de las cargas en los trabajos efectuados en planta.



Cajón de carga

Movimientos recomendados



- Aproximarse a la carga lo más posible. Una forma de preparar el cuerpo correctamente es no levantar la carga del piso desde más de 30 cm.
- Colocar los pies en una postura estable y equilibrada para el levantamiento, separando los pies a una anchura similar a la de los hombros.
- Flexionar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha no recargando el esfuerzo en la espalda.
- Tomar la carga con las dos manos, asegurando un buen agarre.
- Realizar un levantamiento suave, en lo posible con la carga pegada al cuerpo.
- Evitar girar el tronco o cintura ni adoptar posturas forzadas.
- No hacer movimientos fuera del eje vertical del cuerpo.
- Comenzar a levantar la carga cuando el buque se encuentre estable, no con rolidos y cabeceos intensos.
- Tener precaución con el levantamiento de cajones en la estiba que no superen una altura que complique la tarea por movimientos riesgosos de cintura, rodillas y espalda.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

(vigente a la fecha de publicación)

- **Ley N° 19.587** | Higiene y seguridad en el trabajo.
- **Decreto N° 351/1979** | Reglamentación Ley N°19.587.
- **Decretos N° 658/96, 659/96 y 590/97.**
- **Decreto N° 49/14** | Listado de Enfermedades Profesionales.
- **Resolución MTEySS N° 295/03** | Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del **Decreto N° 351/1979** (estrés por frío, sustancias químicas, acústica)
- **Resolución SRT N° 463/09** | Registro de Cumplimiento de Normas de Salud, Higiene y Seguridad en el Trabajo
- **Resolución SRT N° 37/10** | Exámenes médicos en salud del sistema de riesgos del trabajo.
- **Resoluciones SRT N° 886/15** (Protocolo de ergonomía) y **N° 3345/15** (límites máximos para las tareas de traslado de objetos pesados)
- **Resolución SRT N° 13/18** | Aplicaciones informáticas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Mesa de Consenso N°2. Enfermedades profesionales de la columna lumbosacra.** Hernia discal y patologías por vibraciones de cuerpo entero SRT, disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_enfermedades_columna_lumbosacra_-_mesa_de_consenso_2.pdf
- **Ficha Técnica de Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de buques tangoneros.** SRT, disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ft_tme_tangoneros_ago2021_corregido.pdf
- **Manuales de Buenas Prácticas en la actividad de Pesca de Altura** (buques tangoneros y poteros) SRT disponibles en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/mbp_pesca_de_altura_web.pdf
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/mbp_2023_poteros.pdf respectivamente.

Importante:

La Ficha Técnica de Prevención SRT es de tipo orientativo y de carácter no obligatorio. Para mayor información, consultar normativa y documentación oficial de organismos nacionales e internacionales.



**PROGRAMA
NACIONAL
DE PREVENCIÓN**

Superintendencia de Riesgos del Trabajo



S.O.M.U.
SINDICATO DE OBREROS
MARÍTIMOS UNIDOS



C.A.Pe.C.A
Cámara de Armadores de Pesqueros
y Congeladores de la Argentina



SRT 
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

UART
Unión de Aseguradoras
de Riesgos del Trabajo

Ficha Técnica

Recomendaciones para la prevención de hernias discales lumbosacras en la actividad de Pesca de Altura

www.argentina.gob.ar/srt

Redes Sociales: [SRTArgentina](#)

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires