



# Manual de seguridad y salud en pescaderías



**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES  
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023





# Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Riesgos de carácter general</b> .....                     | 3  |
| Manipulación manual de cargas y posturas forzadas .....         | 3  |
| Empleo de utensilios de corte.....                              | 5  |
| Manipulación de productos químicos .....                        | 8  |
| Riesgos eléctricos .....  | 10 |
| Equipos de trabajo .....  | 12 |
| Exposición a temperaturas extremas/condiciones ambientales..... | 13 |
| Exposición a agentes biológicos .....                           | 15 |
| <b>2. Atención al público</b> .....                             | 17 |
| <b>3. Equipos de protección individual</b> .....                | 21 |
| <b>4. Ejercicios de estiramiento y relajación</b> .....         | 23 |
| <b>5. Señalización</b> .....                                    | 27 |
| Ante un accidente. ¿Qué debemos hacer? .....                    | 29 |

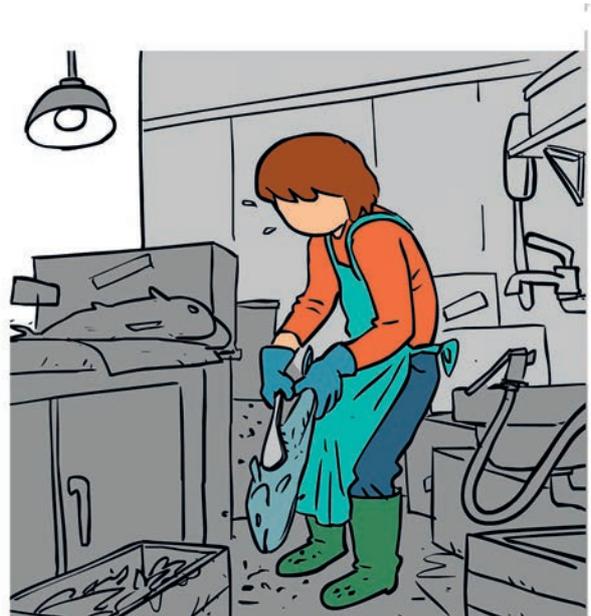


# Riesgos de carácter general

## Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

### Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos durante la manipulación manual de pescados grandes (atún, pez espada, etc.) o de bloques de hielo, al colocar el género para su exposición y al acceder al mismo desde la parte inferior del mostrador.
- ❖ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, o bien debidos a la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, al limpiar pescado de pequeño tamaño, así como al filetear o trocear el resto.
- ❖ Son posturas adoptadas durante la realización del trabajo, que suponen que una o varias regiones anatómicas abandonen una posición de confort y pasen a una posición forzada, pudiendo generar lesiones por sobrecarga, las siguientes:
  - ✓ Permanecer muchas horas de pie (bipedestación prolongada), que se puede traducir en lumbalgias o varices.
  - ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas y los hombros durante las operaciones de descamado, limpieza o pelado del pescado.



**No**



## Medidas preventivas

- ❖ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas, durante las tareas que supongan manipular piezas pesadas o de gran tamaño. Recuerda que algunos pescados grandes carecen de un agarre idóneo y esto va a dificultar aún más su manejo:
  - ✓ Realiza el esfuerzo utilizando los músculos de las piernas y brazos, y no con la espalda, que debe estar lo más recta posible.
  - ✓ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados.
  - ✓ Cerciórate que las superficies que manipules no tienen aristas cortantes, astillas, suciedad o humedad y procura conseguir un agarre firme y estable.
  - ✓ En caso de tener que agacharte para recoger una mercancía o porque se te haya caído, flexiona la cadera y las rodillas.
  - ✓ Evita siempre girar el tronco. Mueve los pies en vez de girar la cintura cuando vayas a coger o depositar una pieza, una bandeja o una caja.
- ❖ Procura colocar todos los elementos que utilices en una zona de alcance óptimo. En caso de tener que colocar la mercancía en un plano de trabajo por encima de los hombros, emplea escaleras o taburetes rodantes.
- ❖ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de limpieza, troceado y preparación del pescado.
- ❖ Alterna tareas de forma que se utilicen diferentes grupos musculares, reduciendo el tiempo del trabajo repetitivo.
- ❖ Plántate el uso de reposapiés mientras despachas, ya que al apoyar cada pie alternativamente sobre el mismo, disminuye la sobrecarga que se acumula en las piernas. Asimismo, es recomendable también disponer de una silla para poder realizar pausas cada vez que lo precises.
- ❖ Siempre que sea posible, usa calzado de trabajo cómodo y dispón de suelos ergonómicos, con objeto de reducir la sensación de fatiga.
- ❖ En aquellos puestos con exposición a posturas forzadas mantenidas o que impliquen movimientos repetitivos, conviene realizar ejercicios de estiramiento en sentido contrario al movimiento mantenido para relajar los grupos musculares (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 23).

## Empleo de utensilios de corte

### Riesgos

- ✚ Cortes durante el uso, la limpieza y el almacenaje de los utensilios de corte (tijeras, cuchillos, descamadoras, sierras, hachas, etc.).



**No**

- ✚ Pinchazos con las pinzas de los crustáceos y las espinas al manipular y preparar el pescado para su exposición y venta.
- ✚ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores (codos, muñecas y hombros), por la realización de movimientos repetitivos y posturas forzadas en el corte, su uso de manera continuada o al trabajar con cuchillos, hachas o sierras inadecuadas o mal afiladas.

### Medidas preventivas

- ✚ Los útiles de corte como los cuchillos, las hachas o las tijeras, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (descabezar, filetear, pelar, trocear...); úsalos únicamente para su fin específico.
- ✚ Cuando observes alguna deficiencia en los mismos (empuñaduras, mangos antideslizantes sin fisuras...), comunícalo para que sean sustituidos o reparados, o bien, sustitúyelos en su caso. Asegúrate siempre que estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos.
- ✚ Recuerda además, que un buen afilado supone reducir la fuerza necesaria para realizar el corte y trabajar siempre con tus manos y las empuñaduras limpias para evitar que se puedan escurrir y producirte un corte.



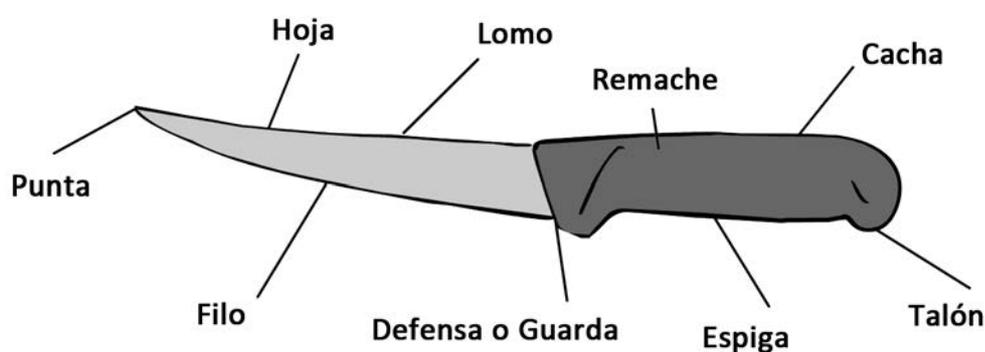
- ↻ Úsalos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ↻ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas antes de atenderle.
- ↻ Tras emplearlos, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. No los limpies con el delantal u otra prenda, sino con un elemento absorbente, papel o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con guante contra cortes.



- ↻ En ningún caso los dejes debajo o entre piezas de pescado, papeles, bolsas y sobre los mostradores o tajos.
- ↻ Asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente para poder llevar a cabo la tarea de corte y preparación, procurando mantener la mano y el brazo alineados.
- ↻ El trabajo con estos útiles supone un uso intensivo de muñeca, codo y hombro. Ten presente que mantener posturas neutras en las articulaciones reduce el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo; trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de preparación del pescado.
- ↻ Recuerda:
  - ✓ Los codos lo más bajo posible y pegados al cuerpo.
  - ✓ La muñeca ha de estar lo más recta posible, alineando cuchillo y brazo.
  - ✓ Procura que los guantes se encuentren limpios para mejorar el agarre del útil y poder reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.

### Manejo de cuchillos

- ✦ Son diversos los tipos de cuchillos que se utilizan en una pescadería. Los más comunes son los siguientes: de corte, de eviscerado o destripado, de raspado, de descabezado y de troceado o fileteado.
- ✦ Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar (descabezar, filetear, pelar, trocear, descamar...); Además, ten presente que un agarre seguro y firme por la empuñadura, garantiza una distribución uniforme de la presión a lo largo de la palma cuando se aplica fuerza reduciendo el riesgo por sobreesfuerzos.



- ✦ No sobrepases nunca la capacidad de corte de la hoja. Usa medidores con el fin de determinar cuándo deja de ser utilizable y retíralo.
- ✦ Siempre que te desplaces con un cuchillo por tu puesto de trabajo, llévalo guardado en la cuchillera y si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o bandeja, déjalo en un lugar adecuado.
- ✦ Cuando utilices la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.
- ✦ En cuanto a su limpieza:
  - ✓ Introduce los cuchillos por su mango en las cubetas de esterilización evitando el contacto con el agua a alta temperatura, en caso de disponer de las mismas.
  - ✓ Lávalos de uno en uno, sujetándolos por el mango y manteniendo el guante de protección en la mano en la que no tienes el cuchillo. Nunca pases la mano por el filo.



## Manipulación de productos químicos

### Riesgos

- ⚠ Exposición a productos químicos como las lejías y los detergentes durante las labores de limpieza de las mesas de trabajo, el mostrador o de los útiles de trabajo, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación o ingestión.
- ⚠ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.

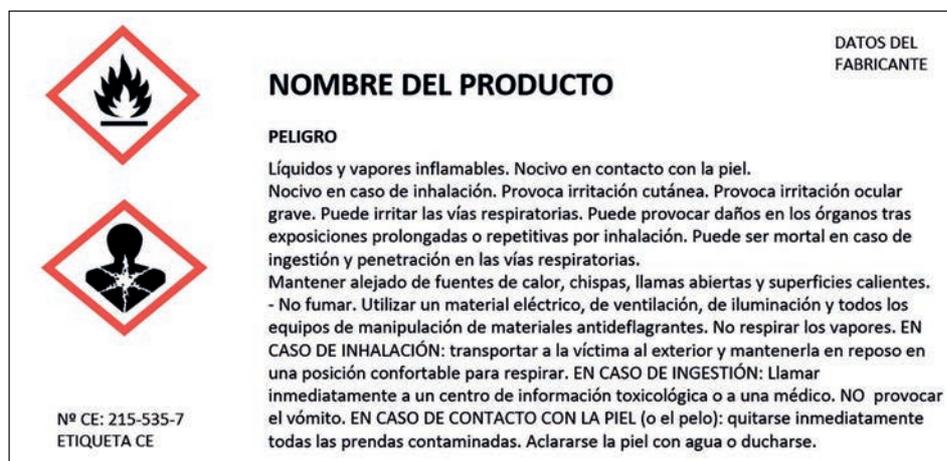
### Medidas preventivas

- ⚠ Antes de utilizar cualquier producto químico, recuerda que debes conocer sus riesgos y las medidas preventivas específicas establecidas para cada uno de ellos en su etiquetado y su ficha de seguridad.
- ⚠ Utiliza siempre envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión.
- ⚠ Bajo ninguna circunstancia uses los de productos alimenticios.
- ⚠ Emplea la cantidad de producto indispensable. En caso de ser necesario realizar trasvases del producto, efectúalos lentamente y en lugares ventilados.
- ⚠ Tanto en los trasvases como durante las labores de limpieza, vierte los productos químicos a una mínima distancia desde el envase al punto de vertido para evitar que se produzcan salpicaduras.
- ⚠ No comas ni bebas mientras los manipulas o después de haberlo hecho sin haberte lavado las manos.
- ⚠ Emplea los equipos de protección individual establecidos en la Evaluación de Riesgos elaborada por tu Servicio de prevención.

### La etiqueta

- ⚠ Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización.
- ⚠ Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:
  - ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
  - ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.

- ✓ Identificación del producto.
  - ✓ Pictogramas de peligro.
  - ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
  - ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H).
  - ✓ Consejos de prudencia (Frasas P).
- ↪ Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- ↪ Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



### La ficha de datos de seguridad

- ↪ La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.
- ↪ La empresa proveedora la deberá haber facilitado gratuitamente en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

### Pictogramas de peligros asociados

- ↪ En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.



| PICTOGRAMA | PELIGRO ASOCIADO  | PICTOGRAMA | PELIGRO ASOCIADO   |
|------------|---|------------|--|
|            | <b>Explosivos</b><br><b>Sólidos inflamables</b>           |            | <b>Corrosivos para metales</b><br><b>Corrosión o irritación cutánea:</b> 1A, 1B y 1C.<br><b>Lesiones oculares graves o irritación ocular:</b> Categoría 1.   |
|            | <b>Toxicidad aguda:</b><br>Categoría 1 / 2 / 3            |            | <b>Gases inflamables:</b> Categoría 1<br>Aerosoles inflamables.<br>Gases comburentes.<br>Líquidos inflamables.<br>Líquidos pirofóricos.<br>Sólidos pirofóricos.<br>Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo.<br>Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.  |
|            | <b>Líquidos comburentes</b><br><b>Sólidos comburentes</b> |            |  |
|            | <b>Gases a presión</b>                                    |            | <b>Toxicidad aguda:</b> Categoría 4.<br><b>Corrosión o irritación cutánea:</b> Categoría 2.<br><b>Lesiones oculares graves o irritación ocular:</b> Categoría 2.<br><b>Sensibilización cutánea:</b> Categoría 1A / 1B.<br><b>Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única:</b> Categoría 3.   |
|            | <b>Peligro para el medio ambiente acuático</b>            |            | <b>Sensibilización respiratoria:</b> Categoría 1A / 1B.<br><b>Mutagenicidad en células germinales:</b> Carcinogenicidad.<br><b>Toxicidad para la reproducción:</b> Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2.<br><b>Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida:</b> Peligro por aspiración. |

## Riesgos eléctricos

### Riesgos

- ⚡ Contactos eléctricos durante el uso y limpieza de los equipos presentes en una pescadería, así como por el desarrollo de las tareas en un ambiente con elevada humedad.
- ⚡ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ⚡ Incendio de las instalaciones como consecuencia de cortocircuitos o sobrecargas eléctricas.

### Medidas preventivas

- ✦ No repares ni realices el mantenimiento electromecánico de los equipos e instalaciones eléctricas si no dispones de la capacitación y la autorización requeridas.



- ✦ Nunca manipules las tomas de corriente e interruptores con las manos mojadas o húmedas, aunque lleves puestos los guantes de protección.
- ✦ Observa periódicamente que las conexiones y los cables de conexión de los equipos eléctricos se encuentran en buen estado. En caso de avería, mal funcionamiento o defecto, desconecta el equipo y avisa para su reparación.
- ✦ Desenchufa los equipos eléctricos tirando de la clavija; no del cable. Recuerda hacerlo siempre antes de proceder a su limpieza y nunca con las manos o los pies mojados, ni en presencia de agua o humedad.
- ✦ No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ✦ Cuando tengas que disponer cableado sobre el suelo, recuerda que ha de estar protegida y señalizada tal disposición. En todo caso, evita que discurra por lugares con humedad, con riesgo de contacto con los productos químicos utilizados para limpieza y sobre aristas cortantes o zonas por las que se produzcan desplazamientos.
- ✦ En caso de incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.



## Equipos de trabajo

### Riesgos

- ❖ Cortes con elementos móviles de las máquinas empleadas para la evisceración, la descamación, el fileteado y corte del pescado fresco y congelado, así como durante su limpieza, cuando dispongas de ellas.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores, por la realización de movimientos repetitivos, aplicar fuerza durante las operaciones y adoptar posturas inadecuadas al cortar y desmenuzar el pescado fresco y congelado, o los productos elaborados.

### Medidas preventivas

- ❖ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo (envasadoras al vacío, descabezadoras, descamadoras, evisceradoras, fileteadoras, sierras de cinta, etc.) y utilízalos solo si has recibido el adiestramiento y las pautas necesarias, además de contar con la autorización de la empresa, en su caso.
- ❖ En ningún caso, quites o anules las protecciones de las que disponen los equipos como el protector de la hoja dentada en la sierra vertical, ni trabajes con una máquina que tenga inutilizados o no cuente con los medios de protección necesarios (empujadores, guías, etc.).
- ❖ Si se produce un atasco o de manera previa a la limpieza de los equipos y maquinaria, detén los equipos, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos. Además, en el caso de la limpieza, comprueba que se encuentran en las condiciones requeridas para la ejecución de dicha operación (parada, vaciado).
- ❖ Verifica el buen estado de limpieza de las distintas piezas y componentes, así como su desinfección comprobando que no queden restos de utilizaciones anteriores, y antes de empezar de nuevo a trabajar, cerciórate de que todos los dispositivos de seguridad se encuentran en su sitio.
- ❖ Cuando utilices la sierra de cinta usa el empujador. Nunca sujetes o empujes el pescado directamente con la mano. Además, evita utilizar los guantes anti corte o de malla cuando uses este equipo.

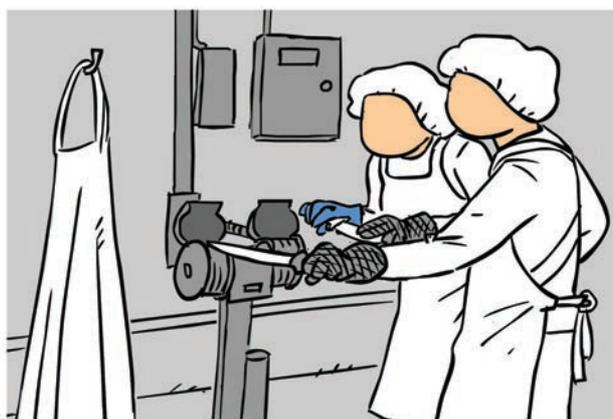
■ **Comprueba siempre que las máquinas mantienen los medios de protección (guías, empujadores, resguardos...) y úsalos.** ■

- ❖ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte.
- ❖ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 3), cuando tengas que manejar las piezas a preparar, así como para su exposición.

- ✚ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.
- ✚ En el caso de disponer de afiladora de cuchillos:
  - ✓ Colócate frente al afilador fijo en la línea cuando lo emplees.
  - ✓ Al afilar con el esmeril, hazlo siempre con el filo en sentido contrario a tu cuerpo.



- ✓ No uses las máquinas de afilado con otras personas a la vez y utiliza los epi recomendados por el fabricante.

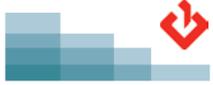


**No**

### Exposición a temperaturas extremas/condiciones ambientales

#### Riesgos

- ✚ La exposición laboral a ambientes fríos al acceder a las cámaras frigoríficas para reponer mercancía, puede generar desde incomodidad o enfriamiento local hasta, en casos más graves, la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo por la pérdida del calor corporal).



- ❏ El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando se usa ropa inadecuada, esta se encuentra mojada produciendo una pérdida rápida de calor y en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes o problemas de circulación...).

**No**



- ❏ Durante el desarrollo de las labores propias del puesto de trabajo, se produce la exposición a elevada humedad, a las corrientes de aire, dependiendo de la disposición del lugar, así como el contacto de manera continuada con hielo y productos congelados. Esta exposición a bajas temperaturas y humedades elevadas de manera prolongada en el tiempo, puede favorecer la aparición de enfermedades reumáticas y trastornos musculoesqueléticos.

### Medidas preventivas

- ❏ Verifica periódicamente que los instrumentos, los cuadros de control y los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación y funcionan correctamente.
- ❏ Introduce y dispón en las cámaras el género en la forma y cuantía establecidas. Asimismo, comprueba que la temperatura de refrigeración y congelación es la adecuada al tipo de pescado o producto elaborado, controlando los parámetros de temperatura de la cámara, la humedad, los tiempos y velocidad de aire, corrigiendo las desviaciones existentes.
- ❏ Revisa que no haya acumulación de placas de hielo en las zonas de entrada y salida de las salas de congelación o en las cámaras.
- ❏ Usa ropa de trabajo adecuada para el desarrollo de las tareas habituales de tu puesto de trabajo y abrigo para los trabajos específicos en las salas de congelación. Recuerda que no hacer uso de

la ropa de protección frente al frío o pasar más tiempo del establecido en el interior de la cámara frigorífica puede generar una hipotermia.

- ✚ Mantén tu piel seca. La ropa humedecida favorece la pérdida de energía calorífica. Por ello, lleva siempre los pantalones por fuera de las botas; así evitarás que el agua penetre dentro de ellas y te empape los calcetines.
- ✚ Protege tus extremidades. Así, evitarás el enfriamiento localizado.
- ✚ Respeta los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:



R.D. 1561/95 de 21 de septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo

| Temperatura de la cámara | Descansos de recuperación * |
|--------------------------|-----------------------------|
| Entre 0° y -5° C         | 10 minutos cada 3 horas     |
| Entre -6° y -18° C       | 15 minutos cada hora        |
| A partir de -18° C       | 15 minutos cada 45 minutos  |

\* Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° C la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.

## Exposición a agentes biológicos

### Riesgos

- ✚ Exposición a riesgos biológicos durante el uso de las máquinas utilizadas para el desarrollo de las tareas propias de la pescadería, por el contacto con espinas de peces, crustáceos y pescado, la exposición a proteínas procedentes de pescados o mariscos, así como en los mostradores, locales, etc.

### Medidas preventivas

- ✚ Supervisa, mediante la inspección visual, que el género y los productos elaborados recibidos presenten las necesarias garantías sanitarias y que no se han transportado con productos incompatibles.



- ↻ Limpia y desinfecta dentro de la periodicidad previamente establecida, los locales, los mostradores, las superficies de manipulación, los equipos de trabajo, las herramientas de corte, así como los equipos de protección individual (EPIs) y la ropa de trabajo.
- ↻ Lava los cuchillos y las tablas de corte después de cada uso y no utilices trapos o bayetas para limpiar las superficies y mesetas si no están en buen estado.
- ↻ Reconoce los posibles focos de infección y puntos de acumulo de suciedad, tomando las medidas pertinentes para su erradicación.
- ↻ Elimina convenientemente los residuos como las vísceras, el pescado no válido para la venta, los restos de escamas y la sangre.
- ↻ Verifica el buen funcionamiento de los sistemas de control y prevención de parásitos.
- ↻ Si utilizas cajas de madera para el transporte del pescado, recuerda que deben ser de un solo uso y encontrarse en perfecto estado, así como que es preferible el empleo de las de plástico o polietileno.
- ↻ No comas ni bebas en el interior del establecimiento y lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo, así como al finalizar la jornada de trabajo.
- ↻ Tapa con apósito impermeable y resistente al agua cualquier herida que tengas, de tal forma que esté aislada.
- ↻ Guarda la ropa de trabajo en lugares que no contengan otras prendas.
- ↻ Emplea los equipos de protección individual frente a riesgos biológicos, de acuerdo con la tarea que estés realizando y según establezca la Evaluación de riesgos.

## Atención al público

- ✦ Este apartado aborda, además de la relación con el cliente durante la venta del producto, todo lo referente a la organización, gestión y administración de una pescadería.
- ✦ En una pescadería ubicada en una tienda, un supermercado o un mercado, se realiza la compra y la recepción del pescado, los mariscos, los productos derivados de la pesca y la acuicultura, haciendo uso de la maquinaria y equipos correspondientes, así como la preparación para su posterior comercialización. Además, aconsejan a los clientes sobre cómo conservarlo y cocinarlo, así como los diferentes tipos de los que dispone o los procesos de congelación, lo que supone un conocimiento estricto del pescado y demás productos del mar.
- ✦ A continuación, se indican las tareas propias de la gestión y organización más destacadas, una vez recibido el género:
  - ✓ En muchos casos, la actividad comienza en la madrugada para poder obtener pescados y productos del mar frescos.
  - ✓ Comprobar que los medios de transporte de las materias primas y auxiliares, reúnen las condiciones técnicas e higiénicas requeridas por los productos transportados.
  - ✓ Constatar que estas son las correspondientes al pedido realizado con anterioridad al mayorista y que cumplen las especificaciones de compra previamente establecidas.
  - ✓ Cerciorarse de que el grado de frescura del pescado cumple la legislación comunitaria específica.
  - ✓ Verificar que el empaquetado, envoltura y etiquetado se ajustan a las normas establecidas.
  - ✓ Mantener un registro de entradas, donde se haga constar la procedencia, temperatura de recepción y la aceptación final o rechazo de la mercancía.
  - ✓ Preparar y disponer los diferentes productos del mar en el mostrador con objeto de venderlos adecuadamente tratados y en las mejores condiciones de higiene y presentación.
  - ✓ Organizar el control del «stock» de almacén en los periodos previamente calculados.
  - ✓ Comprobar la caducidad y el estado de los productos almacenados.



- ✓ Reconocer los posibles focos de infección y puntos de acumulación de suciedad, determinando su origen y tomando las medidas pertinentes, así como clasificar los distintos tipos de residuos generados de acuerdo a su origen, estado y necesidad de depuración.
- ✓ En el caso de disponer de venta directa al público a través de un sitio web, deben encargarse de su empaquetado dentro de unas condiciones especiales y de su entrega en el domicilio del cliente.
- ✓ Verificar que los sistemas de desagüe, extracción y evacuación están en perfectas condiciones de uso y los derrames o pérdidas de productos se limpian y eliminan de la manera establecida.



**No**

- ✘ En relación con las tareas de atención al público y la gestión comercial de la pescadería, los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos como el analizado, que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecerlo, son las siguientes:
  - ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción aportado o el cumplimiento de los objetivos fijados.
  - ✓ Sobrecarga de trabajo.
  - ✓ Realización simultánea de diversas tareas como la manipulación del producto a comercializar, su limpieza y preparado para la venta, la atención al cliente y la gestión propia del negocio.
  - ✓ Turnos de trabajo sin pausas.
  - ✓ Falta de espacio en el puesto de trabajo.
  - ✓ Tiempos de espera excesivos en determinadas ocasiones, con el consiguiente incremento de la presión que ello supone.

### Medidas preventivas

- ✦ Conoce los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.
- ✦ Mantén el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.
- ✦ Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable. Para ello, es recomendable:
  - ✓ Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
  - ✓ Intentar ponerse en el lugar de la otra persona para identificar y comprender sus necesidades.
- ✦ Alterna tareas y efectúa de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental.
- ✦ Trata de minimizar las esperas, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.





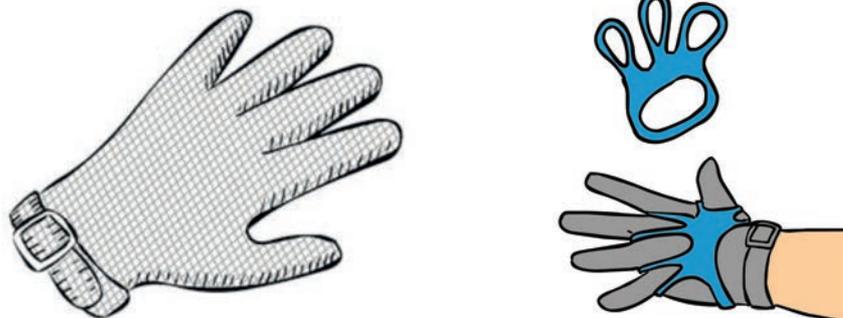
# Equipos de protección individual

## Calzado de seguridad

- ↕ Emplea botas resistentes al agua, con suela antideslizante y puntera de seguridad.

## Guantes de seguridad

- ↕ Utiliza siempre guante contra cortes (fibra de vidrio, kevlar, etc.) bajo guante impermeable de nitrilo o látex, preferentemente, o bien guante de malla sobre guante impermeable en la mano que sujeta la pieza de pescado, al realizar las operaciones de corte (descabezar, filetear, pelar...).



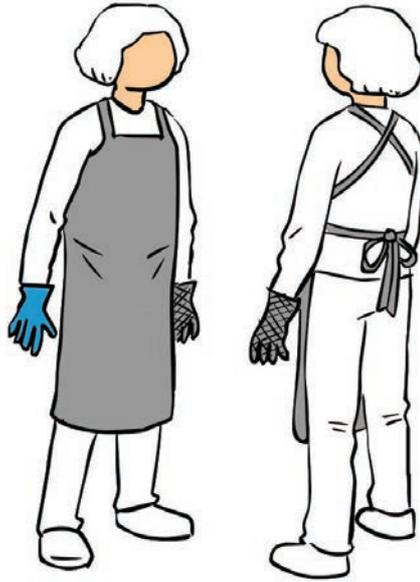
- ↕ Usa siempre los guantes de tu talla.
- ↕ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y en su caso, lo indicado por tu empresa.

## Mandil anticorte

- ↕ Usa el mandil (nivel 1) contra los cortes producidos por cuchillos y tijeras.



- ❏ Utiliza el manguito y mandil (nivel 2) contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos cuando al realizar determinadas tareas, la punta o el filo del cuchillo puedan estar dirigidas hacia el cuerpo.
- ❏ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.



# Ejercicios de estiramiento y relajación

- ↪ La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas en diversas tareas asociadas al trabajo propio de una pescadería, representan un factor de riesgo crítico en la aparición de lesiones de tipo muscular y articular.
- ↪ La mayoría de estas son localizadas en las extremidades superiores (muñeca, codo y hombro) por la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, en tareas de eviscerado o destripado, raspado, descabezado y troceado, así como en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) debido a la adopción de posturas forzadas y al manejo de cargas como durante la manipulación de pescados grandes (atún, pez espada...) o del hielo, por ejemplo.

■ *“La mejor manera de prevenir un accidente es trabajando en el fortalecimiento, estiramiento y relajación de nuestro cuerpo”* ■

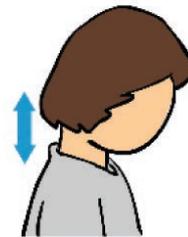
- ↪ Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.
- ↪ Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ↪ Asimismo, es importante respetar el límite del no dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.
- ↪ Al inicio de la actividad a realizar, el estiramiento debe ser muy suave para evitar una relajación excesiva de la musculatura y al finalizar la jornada laboral se debe intensificar.
- ↪ Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:
  - ✓ Establecer una posición de inicio.
  - ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligeramente moderada.
  - ✓ Mantenerlo entre 15 y 30 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
  - ✓ Reposar de 5 a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio.



- ↻ A continuación, se muestran una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse en el desarrollo de las tareas realizadas durante la jornada laboral.

### Estiramiento de las cervicales

- ↻ Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.
- ↻ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento.
- ↻ Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.



- ↻ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.
- ↻ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.
- ↻ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.
- ↻ Repite el ejercicio en ambos lados.

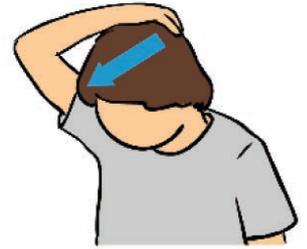


- ↻ Sitúa la mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta. Mantén el otro brazo recto con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ↻ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.
- ↻ Repite el ejercicio en ambos lados.



## Ejercicios de estiramiento y relajación

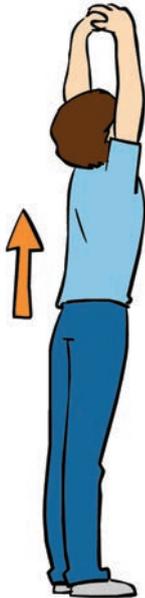
- ↪ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo.
- ↪ Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ↪ Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.
- ↪ Repite el ejercicio en ambos lados.



### Ejercicios de espalda

#### Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.

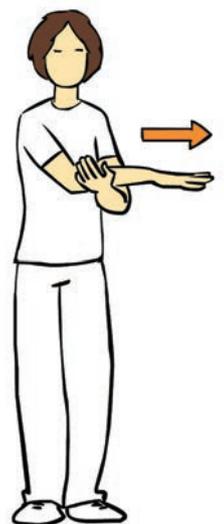


#### Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna.

#### Extremidad superior

Las tareas que conlleva el trabajo en una pescadería, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.



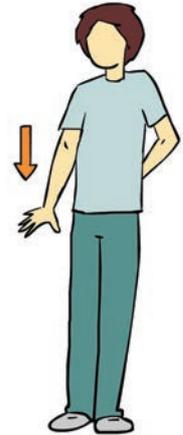
#### Estiramiento deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



### Estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de este.



### Estiramiento de la muñeca y los antebrazos

La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.

Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia atrás, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia abajo, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



**La importancia de realizar estiramientos radica en que permiten mantener la musculatura flexible y con capacidad de adaptación ante la posible sobrecarga.**

**Además de estas recomendaciones sobre el estiramiento, es importante fortalecer la musculatura mencionada, con la realización de algún tipo de deporte.**

**Ten en cuenta que un músculo fortalecido se fatiga menos y protege la articulación.**

# Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.
- Verifica que los riesgos de los equipos y útiles de trabajo, así como las medidas de emergencia, se encuentran señalizados de acuerdo con la normativa y son indicados con señales claramente visibles.

## SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.

## SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

## SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

## SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



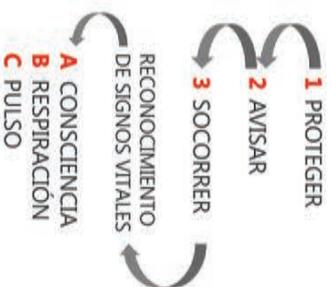
Dirección que debe seguirse.

# ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



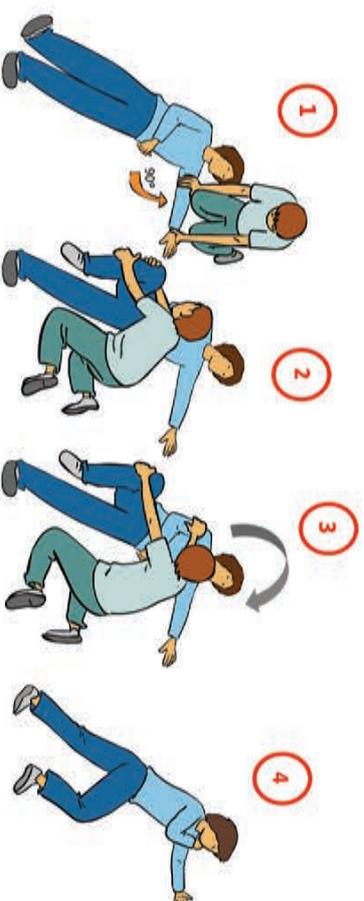
**EN CASO DE URGENCIA**  
900 61 00 61

## PRINCIPIOS GENERALES



**RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA. NO TRASLADARLA CON URGENCIA.**

## POSICIÓN DE SEGURIDAD



## CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



**NO**

## LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acústale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

## TÓXICOS

### Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información toxicológica (91 562 04 20).

### En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

### En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

## GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



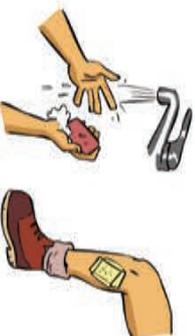
## QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



## HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**  
91 562 04 20





**Edita:**

FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

**Depósito legal:**

M-16425-2021

**Diseña e Imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.





**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>