



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DEL COMERCIO AL POR MENOR



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DEL COMERCIO AL POR MENOR



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

UPTA
EUSKADI

OSALAN SERVICIOS CENTRALES

Camino de la Dinamita s/n (Monte Basatxu)

48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)

Tlf.: 94.403.21.90

Fax: 94.403.21.00

Email: osalansc@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE ARABA

José Atxotegi, 1 (Nueva dirección)

01009 Vitoria-Gasteiz

Tlf: 945.01.68.00

Fax: 945.01.68.01

Email: osalancatga@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE GIPUZKOA

Maldatxo bidea s/n

20012 Donostia

Tlf: 943.02.32.62

Fax: 943.02.32.51

Email: osalancatdo@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE BIZKAIA

Camino de la Dinamita s/n (Monte Basatxu)

48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)

Tlf: 94.403.21.79

Fax: 94.403.21.07

Email: osalancatba@ej-gv.es



UPTA - BILBO

C/ Colón de Larreategui, 46 bis - 2º

Código Postal: 48011

Tel.: 94.425.55.97

e-mail: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - GASTEIZ

Avda. San Antonio, 45 bajo

Código Postal: 01005

Tel.: 945.15.04.38

e-mail: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - DONOSTIA

C/ Catalina de Erauso, 7 y 9

Código Postal 20010

Tel.: 943.44.58.74

e-mail: upta@uptaeuskadi.com



AUTORAS:

Susana Teomiro Salgado.

Técnico de Prevención de Osalan en Bizkaia.

Mónica de la Rica Aspiunza.

Técnico de Prevención de Osalan en Bizkaia.

COORDINADOR:

Francisco Javier Inda Ortiz De Zárate.

Subdirector Técnico de OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

NOTA PREVIA:

La utilización en este Manual del masculino singular y plural no tiene intención discriminatoria alguna, refiriéndose a mujeres y hombres en el trabajo como colectivo.

Edición: Enero 2016

Tirada: 4.000 ejemplares

© OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.
Cº de la Dinamita, s/n, 48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)

Internet: www.osalan.euskadi.eus

Edita: OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.
Cº de la Dinamita, s/n, 48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)

Fotocomposición: Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.

Impresión: Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.

Depósito Legal: BI-115/2016

Índice

| | |
|---|----|
| Presentación..... | 7 |
| Introducción..... | 9 |
| 1. Riesgos asociados a las condiciones de los centros de trabajo..... | 11 |
| 2. Riesgos higiénicos..... | 21 |
| 3. Riesgos ergonómicos..... | 27 |
| 4. Riesgos psicosociales..... | 33 |
| Publicaciones consultadas..... | 37 |

Presentación

La presente guía nace de la necesidad de atender las cuestiones relativas a la seguridad y salud en el trabajo de un sector heterogéneo como es el del comercio al por menor, con el objetivo de mejorar los niveles de seguridad y salud del sector.

Generar y difundir conocimiento sobre la prevención de riesgos laborales mediante materiales como guías y manuales de recomendaciones es una de las áreas de trabajo de Osalan, que tiene como fin mejorar la calidad de la acción preventiva.

Osalan, Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales es el organismo autónomo del Gobierno Vasco encargado de gestionar las políticas que en materia de seguridad, higiene, medio ambiente y salud laboral establezcan los poderes públicos de la Comunidad Autónoma de Euskadi, tendentes a la eliminación o reducción en su origen de las causas de los riesgos inherentes al medio ambiente de trabajo.

Llevar a cabo esta compleja tarea exige contar con una amplia red de colaboradores que acompañan a este organismo en la consecución de su objetivo. En este caso contamos con la colaboración de la Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos de Euskadi (UPTA Euskadi). Una organización intersectorial, de ámbito autonómico, gracias a la que podemos contactar de forma más ágil con los profesionales de este sector, conocer la realidad de su día a día y en consecuencia, atender mejor a sus necesidades en materia preventiva. Esta guía es fruto de esta relación de colaboración.

Las personas que conformamos Osalan estamos comprometidos con la prevención de los riesgos laborales y con la mejora de las condiciones de trabajo, porque el bienestar de las personas exige que su vida se desenvuelva en un entorno de trabajo saludable. Una labor que nos compromete a todos.

Izaskun Urien
Directora General de Osalan

Introducción

El 8 de noviembre de 2015, se han cumplido 20 años de la aprobación de la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL)**.

Desde la UPTA-EUSKADI queremos conmemorar este día y ahondar en nuestro compromiso de trabajar de forma conjunta con los agentes sociales, trabajadores, trabajadoras y empresas en la concienciación, formación e información a fin de reducir los accidentes laborales y enfermedades profesionales a su mínima expresión.

Esta ley se gestó como trasposición de la Directiva Europea 89/391/CE que a su vez recogía las directivas marcadas por el Convenio 155 de la OIT.

Su objetivo era el de asegurar y garantizar la seguridad y salud de los trabajadoras y trabajadores a través de la determinación de unas responsabilidades, tanto de las propias trabajadoras y trabajadores como, especialmente, de la empresa a través de la coordinación de forma simultánea de tres actividades comprendidas dentro de la gestión preventiva: el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de los riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

Estas guías nacen desde la creencia que el camino a desarrollar todavía es amplio, aunque la aprobación de la ley supuso un cambio de mentalidad a la hora de afrontar los riesgos inherentes a cualquier actividad laboral, mediante la incorporación de los conceptos de seguridad y salud laboral en el devenir diario de dichas actividades.

Koldo Mendez
Secretario General de UPTA Euskadi

01

RIESGOS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES DE LOS CENTROS DE TRABAJO

1.1. Caídas al mismo nivel

Factores de riesgo:

- › Suelos sucios o resbaladizos.
- › Obstáculos en zonas de paso.
- › Falta de orden y limpieza.



Éste es uno de los riesgos más frecuentes en el sector. Además, la probabilidad de dicho riesgo se eleva en las carnicerías, pescaderías... donde es habitual encontrar suelos resbaladizos debido a los restos de grasa animal, salpicaduras de sangre, restos de pescado, agua del hielo para la conservación de este, etc...

Recomendaciones:

- › Colocar en las zonas de trabajo, pavimento antideslizante y fácil de limpiar, alfombras absorbentes...
- › Reparar de manera inmediata los suelos en malas condiciones.
- › Mantener libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.
- › Recoger cuanto antes, en las zonas de almacenamiento, los pedidos o mercancías recibidas.
- › Retirar los restos de pescado, fruta, desperdicios... depositándolos en los recipientes dispuestos a tal efecto.
- › Evitar los derrames. No obstante, en caso de que ocurran, deberán limpiarse lo más rápido posible.
- › Colocar avisos de precaución por suelo mojado o delimitar la zona cuando se esté limpiando.
- › Dotar a las cámaras frigoríficas de dispositivos adecuados para recoger los derrames procedentes de la descongelación o condensación.
- › Caminar a velocidad moderada. Evitar las prisas.
- › Utilizar calzado adecuado con sujeción segura al pie, suela antideslizante, resistente a penetración y absorción de agua, y en óptimas condiciones.

1.2. Caídas a distinto nivel

Factores de riesgo:

- › Escaleras.
- › Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- › Almacenamientos elevados.
- › Huecos o aberturas en el suelo.



En el comercio, un elevado número de accidentes se producen por la pérdida de equilibrio cuando el trabajador intenta alcanzar, reponer o almacenar, productos situados en zonas elevadas.

Recomendaciones:

- › No subirse nunca sobre cajas, sillas u otros elementos inestables.
- › No trepar por las estanterías.
- › Para acceder a zonas altas, utilizar el equipo de trabajo adecuado (escaleras de mano, fijas, plataformas de trabajo...)
- › Antes de utilizar las escaleras de mano, comprobar que se encuentran en perfecto estado, y que están dotadas de zapatas antideslizantes.
- › Las escaleras se colocarán de manera que se asegure su estabilidad e impida su deslizamiento. Las de tijera dispondrán de limitadores que impidan su apertura intempestiva.
- › No colocar la escalera frente a puertas que puedan ser abiertas inesperadamente y provocar la caída del trabajador que esté sobre ella.
- › No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera. Si fuera necesario, se deberá bajar de la escalera y desplazarla.
- › Si se trata de escaleras fijas, no circular deprisa por ellas. Bajar utilizando todos los peldaños y ayudarse de las barandillas/pasamanos, si disponen de ellos.
- › No trabajar en las proximidades de desniveles.
- › Tapar, proteger y/o señalizar, los huecos y aberturas donde exista riesgo de caída.

1.3. Cortes y pinchazos

Factores de riesgo:

- › Herramientas manuales: cuchillos, cutters, tenazas, alicates, machetes, tijeras...
- › Máquinas eléctricas: cortadoras de fiambre, picadoras, batidoras, sierras de corte...
- › Embalaje de mercancías.



Este riesgo es debido principalmente a la presencia de equipos de trabajo en los comercios: picadoras en carnicerías, loncheadoras en charcuterías, tijeras en sastrerías, etc...

Recomendaciones:

- › No anular ni poner fuera de funcionamiento los resguardos de seguridad.
- › Utilizar los equipos de trabajo sólo en las operaciones para los que han sido diseñados.
- › Realizar la limpieza y mantenimiento con los equipos desenchufados.
- › Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea.
- › Mantener las herramientas manuales de corte bien afiladas, dotadas con mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.
- › Desembalar las mercancías conociendo perfectamente el procedimiento de trabajo y utilizando los equipos de protección individuales (EPIs) adecuados (guantes, etc.), para evitar los cortes que se puedan producir por flejes metálicos, cuerdas, papel, grapas, clavos, etc...
- › Informar y formar al personal sobre el uso de herramientas cortantes, el mantenimiento de los equipos de trabajo en óptimas condiciones y el correcto uso de los EPIs.
- › Usar los EPIs adecuados en cada operación: guantes y mandiles de malla metálica, gafas de seguridad en operaciones de corte de piezas cárnicas, corte o limpieza de pescado, etc.

1.4. Golpes o choques

Factores de riesgo:

- > Espacio insuficiente.
- > Falta de orden y limpieza.
- > Obstáculos en las vías de paso.
- > Puertas.
- > Rampas.



Originados fundamentalmente por la falta de orden: materiales mal acopiados, invadiendo las zonas de trabajo y obstaculizando las zonas de paso, etc...

Recomendaciones:

- > Mantener el orden y la limpieza en el centro de trabajo, haciendo un ordenamiento de los materiales y desechando lo inservible, procurando establecer una delimitación de pasillos.
- > Mantener las vías de circulación libres de obstáculos.
- > Garantizar una iluminación adecuada.
- > No dejar los armarios o cajones entreabiertos.
- > Proteger aristas vivas y salientes de máquinas, mobiliario y materiales.
- > Disponer en las puertas de vaivén de partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- > Señalizar las puertas de cristal a la altura de los ojos para facilitar Su visibilidad.
- > No circular con prisa.

1.5. Caída de objetos

Factores de riesgo:

- › Apilado inadecuado.
- › Estanterías mal arriostradas y sujetas.
- › Almacenamiento incorrecto.
- › Caída de objetos durante su manipulación.



Éstas pueden ser caídas de objetos en manipulación, desplome o derrumbamiento.

Recomendaciones:

- › Fijar el armario o estantería al suelo o a la pared, o entre sí, para mejorar su estabilidad y evitar su basculamiento o desplome.
- › Almacenar correctamente los distintos materiales o utensilios.
- › No superar la carga máxima permitida de las estanterías.
- › Situar las cargas más pesadas y con mayores dimensiones en la zona inferior de las estanterías.
- › Almacenar los objetos evitando que sobresalgan de los estantes donde se encuentran.
- › Evitar la altura excesiva en el apilamiento de cajas.
- › Los objetos que se utilicen deberán estar limpios de sustancias resbaladizas.
- › Asegurarse de que las cargas que se transportan no pueden deslizarse ni caer.
- › Mantener orden y limpieza.

1.6. Atrapamientos, aplastamientos y atropellos

Factores de riesgo:

- › Circulación de carretillas y personas.
- › Almacenamiento incorrecto que dificulta la visibilidad.



Este riesgo es debido principalmente a la presencia de equipos de trabajo como pueden ser, las carretillas elevadoras motorizadas y manuales y otros dispositivos de este tipo que ayudan a mover artículos de una parte a otra en el centro de trabajo.

Recomendaciones:

- › Las vías de circulación deberán estar claramente señalizadas, y deberán permitir el paso simultáneo de peatones con una separación de seguridad suficiente.
- › Las zonas de almacenaje deberán estar señalizadas y delimitadas, no almacenándose nada fuera de ellas.
- › Usar los equipos de trabajo (transpaletas, carretillas elevadoras...) solo para las funciones que han sido diseñados.
- › No elevar ni transportar personas en los equipos de trabajo.
- › El uso de carretillas elevadoras automotoras solo está permitido al personal cualificado y autorizado por la empresa. Garantizar dicha formación del trabajador.
- › Verificar, antes de comenzar a trabajar, el estado de todos los elementos que componen el equipo de trabajo (frenos, dirección, circuito hidráulico, neumáticos, iluminación, batería...) y comunicar cualquier anomalía a la persona encargada.
- › No superar la carga máxima establecida por el fabricante.
- › Asegurar la carga para transportarla, de manera que quede estable sobre el equipo de trabajo.
- › Manejar la carga sin maniobras o giros bruscos.

1.7. Incendio

Factores de riesgo:

- › Instalaciones eléctricas defectuosas.
- › Falta de inspección obligatoria de las instalaciones (eléctrica, gas).
- › Falta de limpieza.



Los trabajadores del comercio minorista están expuestos a numerosas situaciones de riesgo de incendio: presencia de materiales combustibles e inflamables, sistemas de calefacción e instalaciones eléctricas deficientes o provisionales, etc... que suele agravarse con la presencia de salidas de emergencia bloqueadas.

Recomendaciones:

- › Almacenar los materiales fácilmente inflamables, como el papel, en zonas alejadas de fuentes de calor.
- › No almacenar ni depositar material combustible próximo a los cuadros eléctricos.
- › Colocar los productos de limpieza inflamables en armarios destinados a tal fin.
- › Hacer inspecciones periódicas de las instalaciones de gas, electricidad, etc...
- › No sobrecargar los enchufes.
- › No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc...
- › Las salidas de emergencia y recorridos de evacuación dispondrán de alumbrado de emergencia y se señalarán adecuadamente.
- › Disponer siempre de los medios de extinción adecuados y específicos para cada caso. Asegurarse que pasen las revisiones reglamentarias correspondientes.
- › Formar al personal en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación.
- › Dar a conocer a los trabajadores el plan de emergencia y evacuación.
- › Realizar simulacros de evacuación de manera periódica.

1.8. Contacto eléctrico

Factores de riesgo:

- › Conexiones inadecuadas.
- › Cables deteriorados.
- › Falta de las inspecciones periódicas de la instalación eléctrica.



Con frecuencia, en el pequeño comercio, la realización de actos inseguros que conllevan la exposición al riesgo eléctrico, suele ser por el desconocimiento de las tareas que pueden suponer estar expuesto a dicho riesgo, así como a la ausencia de normas de seguridad al respecto.

Recomendaciones:

- › Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y de paso.
- › Comprobar el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos.
- › No utilizar aparatos que estén en mal estado o que hayan sufrido algún golpe, hasta que sean revisados por un especialista.
- › Utilizar preferentemente aparatos con doble aislamiento eléctrico.
- › No conectar directamente cables sin clavijas.
- › Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- › Desconectar los equipos antes de limpiarlos o de cambiar algún componente de los mismos (cuchillas, filtros...)
- › No tirar del cable para desenchufar los aparatos eléctricos.
- › No sobrecargar la instalación eléctrica enchufando muchos aparatos a una misma toma de corriente.
- › Evitar el uso de ladrones (conectores múltiples).

02

RIESGOS HIGIÉNICOS



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

2.1. Temperaturas extremas

Factores de riesgo:

- › Cámaras frigoríficas.
- › Vestimenta inadecuada.



Este riesgo es debido a la presencia de cámaras frigoríficas en comercios: carnicerías, pescaderías, fruterías...

Recomendaciones:

- › Regular los tiempos de permanencia en las cámaras frigoríficas.
- › Las cámaras deberán estar dotadas de un sistema de detección que avise de fugas o escapes de los gases utilizados para producir frío.
- › Las puertas frigoríficas deberán disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
- › En el exterior de la cámara deberá haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
- › Utilizar prendas de abrigo en el interior de las cámaras frigoríficas y de congelación, aunque la permanencia en la cámara sea corta.
- › Dotar de guantes o manoplas aislantes del frío a los trabajadores que deban tener sus manos en contacto con productos muy fríos.

2.2. Contaminantes biológicos

Factores de riesgo:

- › Manipulación de alimentos crudos.
- › Contacto con animales.
- › Utilización de la ropa de calle en el trabajo.
- › Instalaciones de climatización.



En comercios, como tiendas de mascotas, carnicerías, pescaderías, etc... cuya actividad conlleva el contacto con animales, productos de origen animal o vegetal, existe el riesgo de exposición a agentes biológicos. Las medidas preventivas están basadas fundamentalmente en establecer medidas higiénicas y de vigilancia de la salud.

Recomendaciones:

- › Ventilar adecuadamente las instalaciones.
- › Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección.
- › Limpiar y desinfectar suelos, utensilios, cubos de basura, superficies de trabajo, etc...
- › Eliminar de manera adecuada los desechos.
- › Almacenar los alimentos ordenadamente, protegiéndolos de las condiciones externas y sin ponerlos en el suelo.
- › Mantener la temperatura de refrigeración por debajo de 4°C y las de congelación por debajo de -18°C.
- › Seguir las normas correctas de higiene: utilizar jabón desinfectante y lavarse las manos con el mismo tras manipular alimentos, utilizar el pañuelo para toser, estornudar o sonarse, y después de utilizar el WC.
- › Cubrir cualquier herida o corte que se haya producido.
- › Utilizar ropa limpia y de uso exclusivo para el trabajo.

2.3. Contaminantes químicos

Factores de riesgo:

- › Mezcla de productos reactivos.
- › Almacenamiento inadecuado de sustancias.
- › Exposición a vapores tóxicos.



Durante las labores de limpieza, los trabajadores están expuestos a la composición química de los productos que utilizan, pudiendo contener estas sustancias cáusticas, corrosivas e irritantes.

Recomendaciones:

- › Ventilar los locales mientras se esté limpiando.
- › Mantener los productos alejados de las fuentes de calor.
- › Guardar los productos bien cerrados y ordenados en un lugar seco.
- › Exigir un correcto etiquetado de los productos.
- › Leer las instrucciones de uso, no utilizar nunca un producto de limpieza sin saber sus riesgos y características.
- › No mezclar productos limpiadores.
- › Si es necesario hacer algún tipo de trasvase, realizarlo con cuidado y muy despacio, en un lugar donde se disponga de agua y, en caso de salpicadura, lavar la zona afectada con ella.
- › No introducir líquidos corrosivos en botellas de bebidas, etc... que puedan ocasionar algún tipo de error.
- › Utilizar guantes de goma.
- › Lavarse las manos después de manipular estos productos.
- › En caso de ingesta accidental, hacer que el accidentado beba la máxima cantidad de agua posible para que el producto se diluya, pero no provocar el vómito (podría volver a dañar la vía digestiva).
- › En caso de accidente, llamar al teléfono del Servicio Médico de Información Toxicológica, que aparece en la etiqueta del producto.

03

RIESGOS ERGONÓMICOS



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

3.1. Posturas forzadas

Factores de riesgo:

- > Diseño inadecuado de las zonas de trabajo.
- > Falta de espacio.
- > Labores de limpieza.



En el sector del comercio al por menor, el trabajador, a lo largo de su jornada laboral, adopta posturas inadecuadas que, con el paso del tiempo pueden llegar a originar numerosas lesiones musculoesqueléticas. Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.

Recomendaciones:

- > Se deberá realizar un diseño adecuado del puesto de trabajo: flexibilidad, luminosidad, adaptación a la tarea y al trabajador.
- > Planificar el trabajo: rotación de trabajadores, establecimiento de pausas...
- > Utilizar herramientas y útiles apropiados al tipo de trabajo a desarrollar.
- > Procurar mantener una actitud corporal correcta: espalda recta.
- > Alternar siempre que se pueda el trabajo de pie/sentado y sentado/andando.
- > Durante las pausas, cambiar la posición del cuerpo, efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- > Formar a los trabajadores en adoptar la postura correcta a la tarea a realizar.

3.2. Manipulación de cargas

Factores de riesgo:

- > Manipulación de mercancía.
- > Reposición de estanterías.
- > Almacenamiento de mercancía.



En el comercio minorista, la manipulación manual de cargas (cajas de fruta, piezas de carne...) puede presentar un riesgo, en particular, dorsolumbar.

Recomendaciones:

- > Utilizar medios auxiliares para transportar cargas (carretillas manuales...)
- > Evitar mover una persona sola, cargas excesivamente pesadas. Solicitar ayuda a los compañeros, si es necesario.
- > Tomar firmemente la carga con las dos manos.
- > Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- > Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.
- > No girar la cintura cuando se carga un peso, girar los pies.
- > Evitar colocar productos pesados por encima de los hombros.
- > Respetar las cargas máximas según sexo y edad.

3.3. Posturas estáticas

Factores de riesgo:

- › Permanencia de pie o sentado durante períodos prolongados de tiempo.



En el comercio, muchos puestos de trabajo requieren estar de pie para la atención al público. Esta postura puede provocar desde una simple fatiga hasta alteraciones más serias: lumbalgias, hinchazón de piernas, restricción del flujo sanguíneo en piernas y pies, etc...

Recomendaciones:

- › Procurar no mantener demasiado tiempo la misma posición.
- › Cambiar de posición cada cierto tiempo, intentado adoptar la posición más cómoda y que implique menos esfuerzo físico.
- › Para reducir molestias en la zona lumbar, elevar levemente un pie, apoyándolo sobre algo (reposapiés, banqueta baja, cajón, etc...) e ir alternado el pie.
- › Mantener el cuerpo erguido, con el tronco recto, para evitar posibles deformaciones de la columna.
- › Realizar pequeños estiramientos cada cierto tiempo.
- › Estirar y doblar alternativamente las piernas de vez en cuando.
- › Utilizar tapetes y plantillas antifatiga para reducir las posibles molestias.
- › Utilizar calzado cómodo y adecuado, evitando los tacones superiores a 5 centímetros.
- › Si fuera necesario, utilizar medias especiales antifatiga, plantillas para los pies, etc.
- › Ropa holgada o elástica que no dificulte la circulación sanguínea.

3.4. Movimientos repetitivos

Factores de riesgo:

- › Llenado de bolsas.
- › Uso del teclado.
- › Etiquetadoras.
- › Apertura de cajas de productos y mercancías.
- › Cortafiambres, deshuesadores.



En el sector del comercio al por menor es frecuente la realización de movimientos de manera repetida a lo largo de la jornada laboral pudiendo llegar a provocar lesiones en los músculos, nervios, ligamentos y tendones.

Recomendaciones:

- › Automatizar las tareas más repetitivas.
- › Planificar el trabajo (rotación en los puestos de trabajo, establecimiento de periodos de descanso...)
- › Intercalar pausas en el trabajo que permitan recuperarse de la fatiga muscular.
- › Favorecer la alternancia de tareas para conseguir, de esta manera, utilizar distintos grupos musculares.
- › Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas manteniendo afilados los útiles cortantes.
- › En el caso de utilizar guantes de protección, estos deberán ajustarse bien a las manos para no reducir la sensibilidad de las mismas, puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.
- › Informar y formar al trabajador sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetidos y, poder así, trabajar con mayor seguridad.

04

RIESGOS PSICOSOCIALES



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

4.1. Estrés

Factores de riesgo:

- > Trabajo precario y temporal.
- > Reducción de plantilla.
- > Falta de desarrollo profesional.



El estrés se hace presente cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerlas frente o mantenerlas bajo control. Si se sufre de una manera intensa y continuada puede provocar problemas de salud: ansiedad, depresión, enfermedades gastrointestinales, cardíacas, musculoesqueléticas...

Recomendaciones:

- > Identificar las situaciones y la sintomatología del estrés: problemas gástricos o de digestión, aumento en el consumo de alcohol, tabaco, comida en exceso, pérdida de memoria, irritabilidad...
- > Solicitar ayuda cuando el trabajo es excesivo.
- > Reforzar turnos en horarios de máxima afluencia de público.
- > Favorecer la estabilidad laboral.
- > Establecer si fuera posible alternativas para el desarrollo profesional del personal contratado.
- > Sentir y pensar positivamente.
- > Comer saludablemente: no saltarse comidas e incluir frutas y verduras.
- > Realizar ejercicio físico para proteger los efectos dañinos del estrés y aumentar su resistencia.

4.2. Violencia/Atraco

Factores de riesgo:

- > Trabajar con dinero, objetos valiosos...
- > Trabajar de cara al público.
- > Trabajar en solitario o lugares apartados.



El atraco es un acto delictivo que conlleva un riesgo tanto para la vida y la integridad física del trabajador como para su salud mental.

Recomendaciones:

- > Colocar los artículos de valor fuera del alcance de los clientes.
- > Asegurarse de que en las cajas hay la cantidad mínima de dinero.
- > Trasladar el dinero sobrante a una zona segura.
- > Disponer de buena visibilidad e iluminación en el centro de trabajo.
- > Establecer medidas de seguridad en atracos:
 - instalar pantallas o dispositivos de alarma en áreas de más riesgo,
 - retirada periódica de fondos de dinero...
- > Establecer instrucciones y protocolos de actuación para prevenir el atraco y de comportamiento durante y después de uno de ellos.
- > Establecer un registro de incidentes, no solo de atracos sino también de cualquier otra situación que se le pueda asemejar. De esta manera, se puede realizar un seguimiento y análisis adecuado de los mismos, que ayude a establecer las medidas preventivas más adecuadas.
- > Apoyo psicológico mediante especialistas después de sufrir un atraco o acto violento.

PUBLICACIONES CONSULTADAS



Publicaciones consultadas

- T-0170/2012 del Servicio de Asesoramiento en prevención de riesgos laborales de la Confederación de Empresarios de Castellón.
- Guía de prevención de riesgos psicosociales en el sector comercio al por menor. Comisión Ejecutiva Confederal de UGT.
- Seguridad y Salud en mi Trabajo. Manual de Buenas Prácticas Comercio al por menor. Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Fraternidad Muprespa.
- Guía de prevención de riesgos laborales: 5. Comercio. Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.
- Guía de Buenas Prácticas de Prevención de Riesgos Laborales Sector Comercio. Confederación de Entidades para la Economía Social y Autónomos de Extremadura.