

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS ISSGA

SAÚDE LABORAL NO MARISQUEO A PÉ



RuralEs

Programa de Desarrollo Rural Sostenible



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA,
ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Galicia
invierte no **RURAL**



**XUNTA
DE GALICIA**

**Instituto Galego
de Seguridade e
Saúde Laboral**



Guía de boas prácticas no marisqueo a pé

Erita:

Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral

Coordinación e redacción:

M^a Nieves Lorenzo Espeso

Deseño:

MaizCreativos

Impresión:

Fotografía:

Manuel Gil Fernández

Arturo Pichel Fernández

Depósito Legal: C 1964-2012

GUÍA DE BOAS PRÁTICAS ISSGA

SAÚDE LABORAL
NO MARISQUEO
A PÉ



Índice

Presentación	6
Perspectiva do sector	8
O colectivo	11
Modalidades de traballo	12
Tarefas desenvolvidas polas mariscadoras	12
As ferramentas	13
Alguns riscos do sector	14
Efectos sobre a saúde	15
Datos do estudo médico epidemiolóxico en mariscadoras a pé ISSGA 2011	16
Obxectivos perseguidos	17
Confrarías participantes	18
Como se fixo posible	19
Resultados do estudo	20
Equipos de protección empregados	22
Máis achados.....	23
Boas prácticas	24
10 Consellos útiles	25
Principais ferramentas	26
Emprego do rastro.....	28
Uso do sachos /anciños	32
Emprego de coitelo, fouce e outros.....	36
Emprega roupa de traballo axeitada e equipos de protección adaptados	40
Cóidate, non esquezas	43

Presentación

O Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA) desenvolveu un intenso traballo para e coas persoas ás que se dirixe esta Guía, no convencemento de que debemos dar resposta ás peculiaridades atopadas na saúde deste colectivo como consecuencia do seu traballo.

Galicia non sería igual sen a riqueza que achega esta actividade e iso xustifica que un dos nosos obxectivos fundamentais sexa coidar os que a fan posible, implicándonos co sector na busca da mellora das súas condicións de traballo.

Esta guía, que pretende ser un manual doado onde se indiquen pautas básicas para o traballo diario, é consecuencia dun traballo técnico e especializado, o “Estudo epidemiolóxico no marisqueo a pé”, realizado no 2011 polo Equipo de Medicina do Traballo do ISSGA, para o cal foi necesario realizar recoñecementos médicos individuais específicos sobre os riscos da actividade que fixeron posible chegar a uns resultados e conclusións para todo o colectivo.

É de gran valor o feito de que a información foi proporcionada por quen mellor coñece o sector: as propias mariscadoras. Elas son as verdadeiras protagonistas. Relataron os seus problemas máis frecuentes, describiron as súas tarefas e a organización do seu traballo, etc., quedando para os profesionais da medicina do traballo a análise dos riscos, a identificación e diagnóstico das patoloxías e a asociación causal entre ambos os dous.

A alta participación no mencionado estudo (936 mariscadoras que supoñen o 24% da poboación en activo en Galicia) demostra a boa acollida polo colectivo e permítenos ter as claves para abordar as patoloxías que máis prevalecen e os seus factores determinantes.

Con esta guía queremos dar unha ferramenta para o día a día, con consellos útiles que deben ser asumidos polas mariscadoras como as primeiras garantes do seu benestar. A práctica continuada destas sinxelas técnicas preventivas terá como consecuencia unha mellora na súa saúde e en previr danos futuros; de aí que solicitemos ás nosas mariscadoras o compromiso de incorporar estas pequenas, pero importantes técnicas, na súa vida diaria.

Quero recoñecer publicamente o traballo do Equipo de Medicina do Traballo do ISSGA e agradecer sinceramente ao colectivo de mariscadoras toda a súa colaboración, elas foron, son e serán as merecedoras dos nosos esforzos e ilusións. Xunto a elas continuaremos este camiño de investigación, información e sensibilización sobre a prevención dos seus riscos laborais.

Adela Quinzá-Torroja García
Directora do ISSGA

Perspectiva do sector

The background features a solid dark blue vertical bar on the left side. The rest of the page is filled with a light blue gradient, overlaid with several overlapping, wavy, semi-transparent blue lines that create a sense of motion and depth.

Definición

Marisqueo a pé:

extracción de bivalvos basicamente (diferentes tipos de ameixa, berberecho e ostra rizada).

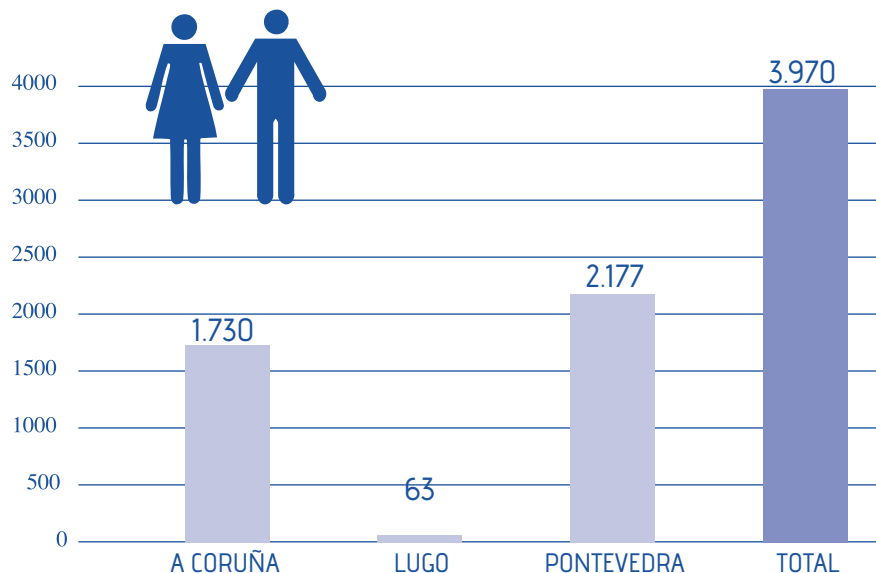
- O sector de marisqueo a pé ten sufrido unha importante transformación pasando de ser unha actividade individual e simplemente extractiva a outra organizada na que se realizan, ademais da extracción de marisco, outros traballos complementarios como o traslado de semente, a limpeza de bancos marisqueiros, as actividades de semicultivo necesarias para a mellora da produción e as actividades de coidado, control, seguimento, protección e vixilancia dos bancos marisqueiros.
- A situación acadada pola incorporación e organización destes traballos complementarios, que figuran na maioría dos plans de explotación de marisqueo a pé, xunto coas normas que regulan a explotación e a súa realización, é fundamental para conseguir unha explotación sostible dos bancos marisqueiros, sendo necesario que as organizacións que planifican e desenvolven estes traballos contén coa colaboración e o compromiso das mariscadoras e mariscadores para a súa realización.
- Esta actividade está encadrada no Réxime Especial do Mar por conta propia e polo tanto son traballadoras autónomas.

España ten unha lonxitude de costa peninsular de 4.830Km, deles 1.498Km corresponden a Galicia e nas súas costas 3.970 persoas dedícanse á actividade de marisqueo a pé, segundo os datos relativos ao ano 2011.



Para desempeñar esta actividade é preciso dispoñer dun permiso de explotación que se concede segundo a modalidade extractiva. A distribución deste colectivo por provincia é a seguinte:

- A Coruña: 43,38%
- Lugo: 1,59%
- Pontevedra: 54,84%.

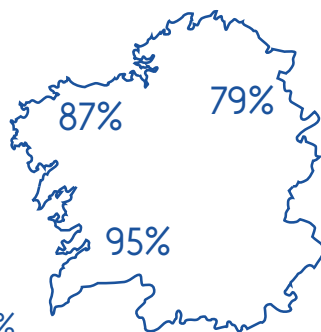


0 colectivo

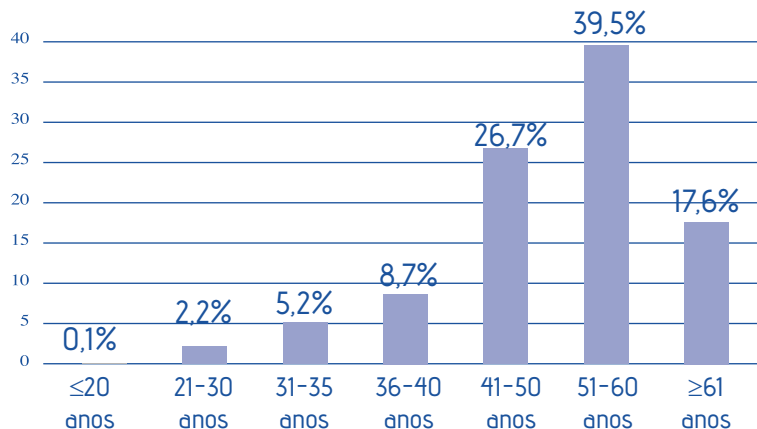


Porcentaxe de mulleres

- A Coruña: 87%
- Lugo: 79%
- Pontevedra: 95%.



- O marisqueo a pé é unha actividade con sobrerepresentación feminina, practicamente o 90% son mulleres, ademais son traballadoras autónomas por conta propia e polo tanto non existe un seguimento da influencia das condicións de traballo e dos riscos inherentes a estas sobre a súa saúde.
- En canto á idade do colectivo de mariscadoras que dispón do permiso para a extracción de marisco, o 57% ten máis de 50 anos pero se engadimos o tramo de idade anterior (41-50), o 83,8% ten máis de 41 anos.
- Nesta actividade identifícase un escaso relevo xeracional.



Modalidades de traballo

- O marisqueo a pé na praia (zona **intermareal**, o que se denomina “en seco”).
- O marisqueo dentro da auga (somerxido ata o peito, na zona **submareal**, denominado “mollado”).
- Unha modalidade **mixta**: en zona intermareal e submareal.

Tarefas desenvolvidas polas mariscadoras

- Traballo de extracción de cría para a venda ou traslados.
- Extracción de bivalvos para a comercialización e traslados.
- Tarefas de resemantado.
- Tarefas de limpeza.
- Tarefas de vixilancia.
- Transporte de ferramentas e capturas.



As ferramentas

As ferramentas empregadas no marisqueo a pé varían dependendo da especie, o tipo de traballo (intermareal ou submareal) e ás veces ata vai variar en función do costume da propia mariscadora. Estas ferramentas mesmo son obxecto de regulación pola propia Comunidade Autónoma. As máis frecuentes son:

- Rastro
- Anciño
- Sacho
- Coitelo ou rasqueta
- Fouce
- Forquita





Alguns riscos do sector

- Condicións de traballo adversas: humidade, vento, temperaturas extremas e os riscos derivados da radiación solar.
- Caídas, golpes e cortes.
- Sobreesforzos e enfermidades profesionais relacionadas coa carga física asociada ao traballo: adopción de posturas forzadas, aplicación de forzas, ciclos de traballo repetitivos ou a manipulación de cargas.
- Asociados á propia ferramenta: dimensións inadecuadas e peso excesivo.
- Equipos de protección persoal inadecuados: rozaduras, irritacións, falta de estanquidade, etc.

Efectos sobre a saúde

- Golpe de calor, micoses, frieiras, hipotermia, agravamento doutras enfermidades existentes.
- Cambras e esgotamento físico.
- Feridas na pel.
- Escordaduras articulares e lesións ligamentosas.
- Tendinite e tenosinovite.
- Neuropatías por presión: Síndrome do Túnel do Carpo.
- Epicondilite e epitrocleite.
- Contracturas musculares.
- Na columna vertebral: cervicalxias, dorsaxias e lumbaxias.
- Dor nas articulacións.



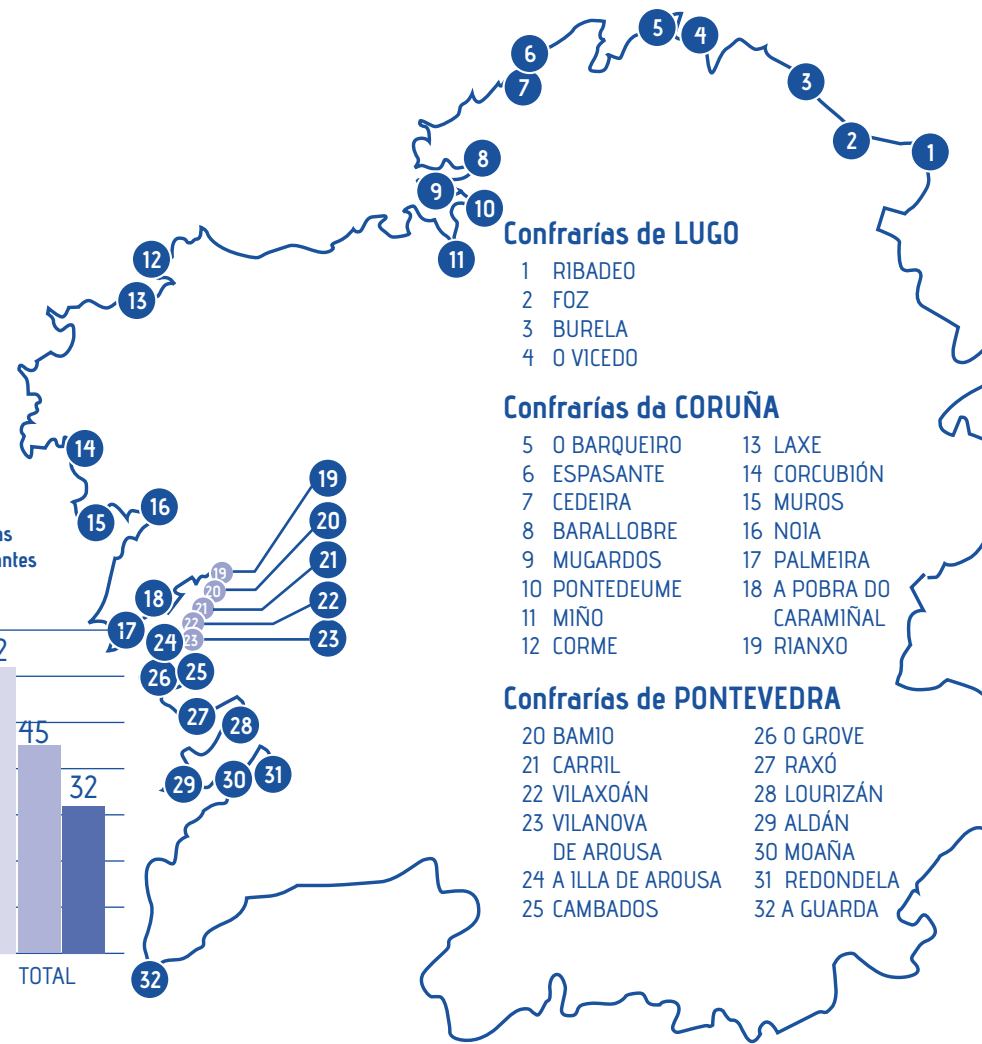
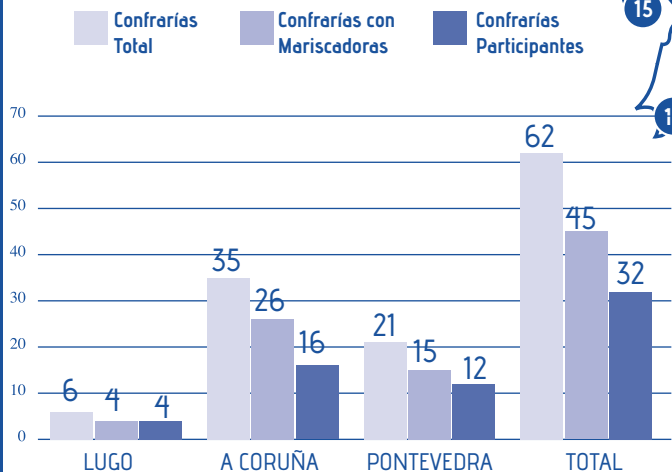
**Datos do estudo
médico epidemiolóxico
en mariscadoras a pé
ISSGA 2011**

Obxectivos perseguídos

- Coñecer a influencia das condicións de traballo na saúde laboral das mariscadoras.
- Identificar patoloxías laborais/ profesionais máis frecuentes, con especial atención aos trastornos músculo-esqueléticos (TME) e identificando os factores determinantes.
- Estimar a prevalencia de casos sospeitosos de Síndrome do Túnel do Carpo (STC).
- Desenvolver e propiciar melloras nas condicións de traballo de marisqueo a pé.
- Mellorar o coñecemento das patoloxías profesionais neste colectivo, a súa notificación e a súa cobertura adecuada como o que son, continxencias profesionais.
- Elaborar unha guía de boas prácticas, sinxela e práctica, para as mariscadoras.
- Identificar novas liñas de traballo en, con e para o sector.

Confrarías participantes

Das 62 confrarías existentes en Galicia, 45 teñen mariscadoras e delas participaron 32.



Confrarías de LUGO

- 1 RIBADEO
- 2 FOZ
- 3 BURELA
- 4 O VICEDO

Confrarías da CORUÑA

- 5 O BARQUEIRO
- 6 ESPASANTE
- 7 CEDEIRA
- 8 BARALLOBRE
- 9 MUGARDOS
- 10 PONTEDEUME
- 11 MIÑO
- 12 CORME
- 13 LAXE
- 14 CORCUBIÓN
- 15 MUROS
- 16 NOIA
- 17 PALMEIRA
- 18 A POBRA DO CARAMIÑAL
- 19 RIANXO

Confrarías de PONTEVEDRA

- 20 BAMIO
- 21 CARRIL
- 22 VILAXOÁN
- 23 VILANOVA DE AROUSA
- 24 A ILLA DE AROUSA
- 25 CAMBADOS
- 26 O GROVE
- 27 RAXÓ
- 28 LOURIZÁN
- 29 ALDÁN
- 30 MOAÑA
- 31 REDONDELA
- 32 A GUARDA

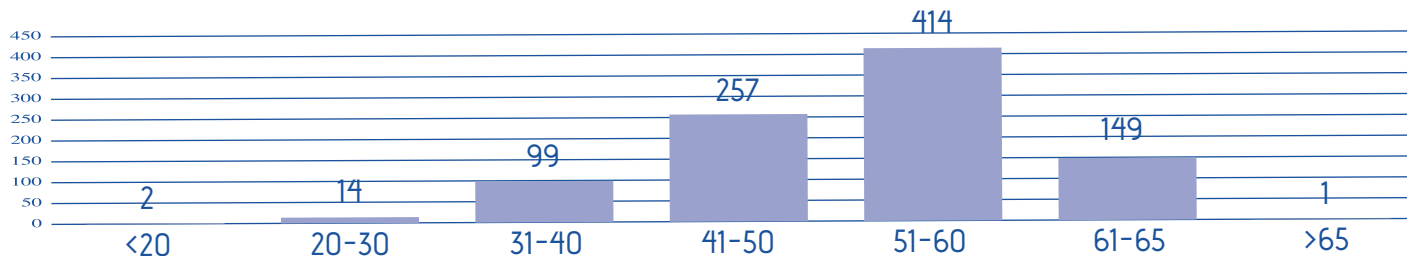
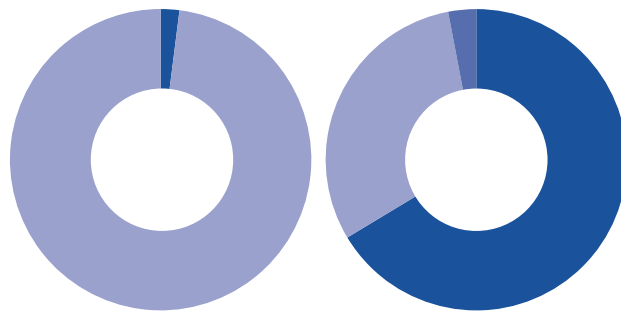
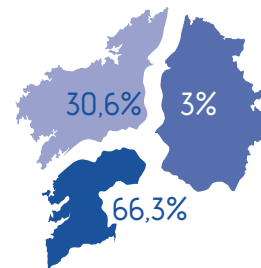
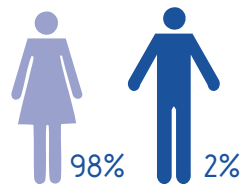


Como se fixo posible

- Participación e implicación de confrarías, asociacións vinculadas ao sector, a Administración e as propias mariscadoras.
- Elaboración dun **protocolo médico específico para as mariscadoras de a pé** por facultativos especialistas en Medicina do Traballo que incluía: datos persoais, anamnese (historia familiar, historia laboral anterior e actual recoillendo en detalle a descrición de tarefas, organización do traballo, tempos de traballo, equipos de protección empregados, historia clínica actual e pasada, hábitos), exploración médica específica e probas médicas complementarias.
- Desprazamento de mariscadoras ata os centros ISSGA da Coruña, Lugo e Pontevedra para a **realización de recoñecementos médicos específicos**.
- Emisión de **informe individualizado** cos resultados do exame médico e recomendacións ou consellos sanitarios.
- **Análise descritiva e estatística dos datos.**
- **Conclusións e propostas preventivas.**

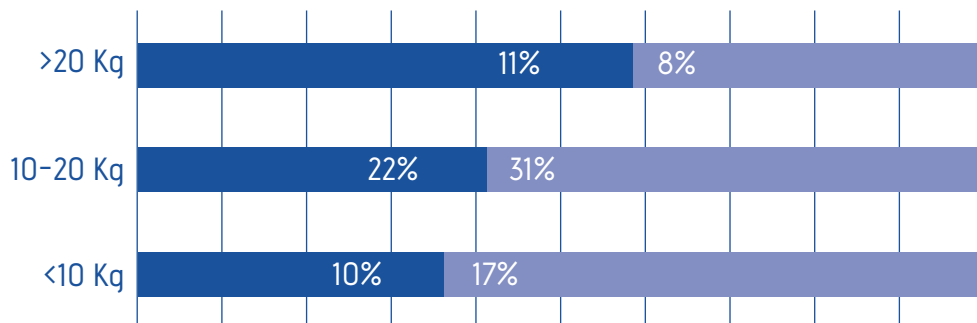
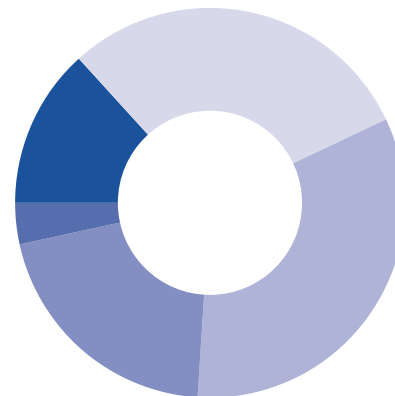
Resultados do estudo

- Participaron **936 persoas en total**: 930 mariscadoras, e 6 mergulladores recolectores.
- O **98% foron mulleres** e o 2% homes.
- O 66,3% pertencía á provincia de Pontevedra, o 30,6% á da Coruña e o 3% á de Lugo.
- A **media de idade foi de 51,7 anos**. O 87,6% tiña entre 41-65 anos e un 10,6% eran menores de 40 anos.
- Un **65% desenvolve o traballo denominado mixto**, o 24,5% “en seco”-intermareal, un 10% “mollado”-submareal e o 0,5% traballo en inmersión.
- A **antigüidade media no sector foi de 20 anos**, pero un 28% leva máis de 30 anos nel.



- As ferramentas principalmente empregadas son: rastros, anciños e o sachó. A denominación varía segundo a zona ou confraría.
- Os produtos extraídos que son cargados durante a xornada laboral, varían en peso segundo a cota determinada no plan de explotación.
- O 53% referiu manipular entre 10-20 Kg, o 28% menos de 10 kg e o 18% máis de 20 Kg
- Un 43% utilizaban medios auxiliares para cargar ou transportar as cargas, sendo os máis frecuentes un carro ou un flotador na auga.

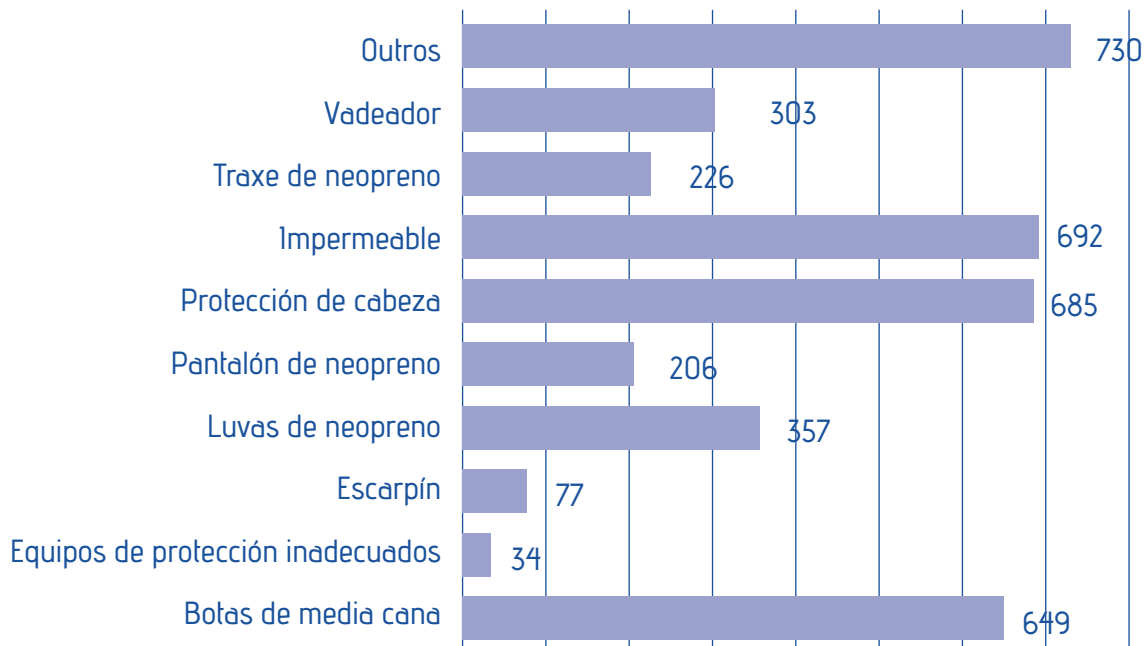
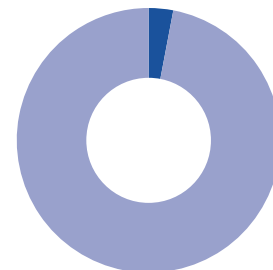
● Sacho	390
● Anciño	434
● Rastro	270
● Resga	45
● Outros	174



- **Utilizan** medios auxiliares
- **Non utilizan** medios auxiliares

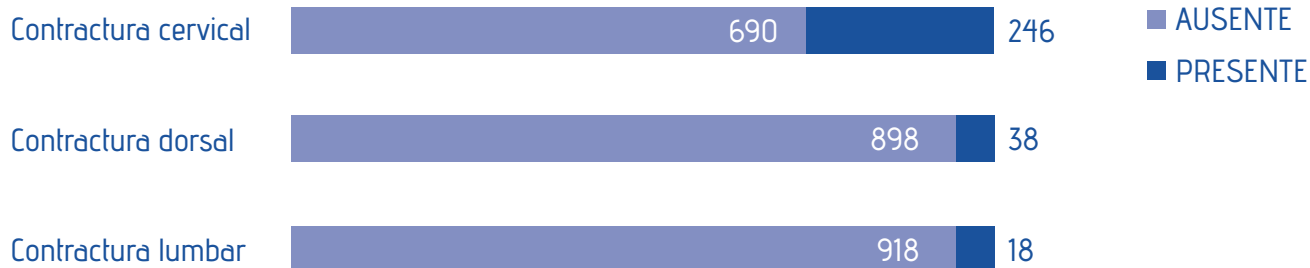
Equipos de protección empleados

Un 3% presentaron intolerancia a los equipos de protección (alergias, dermatitis, etc.)



Máis achados

- Un 54% indica ter tido patoloxías en relación á súa actividade laboral e delas o 35% precisou unha baixa médica.
- O 72,5%, presentaban dor nalgunha parte do corpo no momento do estudo.
- As rexións anatómicas máis afectadas por dor foron: a columna dorso-lumbar cun 37%, o colo cun 25%, seguido dos ombros, cónxalos, xeonllos e pulsos.
- Un 17% presentaban un cadro sospeitoso de Síndrome do Túnel do Carpo (STC).
- O 79% teñen un índice de masa corporal elevado: o 42% sobrepeso e o 37% obesidade.
- O 26% tiña afectada a tensión arterial.
- As contracturas musculares centrábanse na zona cervical, seguidas da zona dorsal e lumbar.
- Na exploración da articulación do ombro, identificáronse inflamacións tendinosas, que afectaban en maior medida, ao membro dominante.
- Cómpre destacar que as alteracións bioquímicas máis frecuentes foron as dislipemias e as elevacións da glicosa.



Boas práticas

The background features a solid dark blue vertical bar on the left side. The rest of the page is filled with a light blue gradient, overlaid with several smooth, flowing, wavy lines in various shades of blue, creating a sense of movement and depth.

10 Consellos útiles

1 Toma un descanso! As longas xornadas laborais poden incrementar o risco de padecer contracturas musculares.

2 Bebe auga! En situacións de temperaturas elevadas bebe moita auga frecuentemente aínda que non teñas sede ou zumes lixeiros e bebidas deportivas diluídas en auga, salvo contraindicación médica.

3 Come ben, evita os hábitos tóxicos! Para asegurarche unha nutrición axeitada é necesario planificar a túa alimentación: dispón de refrixerios saudables, comida sa e variada; evita as bebidas con azucre e bebe auga con regularidade. Non fumes e limita o consumo de alcohol.

4 Móvete! Os médicos recomendan un mínimo de 40 minutos de exercicio diario para manterse en forma. Para que resulte beneficioso, non é necesario facelo dunha soa vez; pequenas doses de movemento ao longo do día conseguen o mesmo efecto positivo.

5 Adopta unha postura axeitada e cambia de postura con regularidade! Evitarás o risco de contracturas.

6 Protéxete do sol, do calor excesiva, da humidade e do frío! A radiación solar, o frío e a humidade poden provocar danos na túa saúde. Utiliza cremas de protección solar e roupa axeitada á estación do ano.

7 Estira os teus músculos! Realiza exercicios de quentamento previo ao inicio do traballo de columna, brazos e pernas, axudarache a mellorar o rendemento muscular, aumentarás a flexibilidade e reducirás o risco de sufrir lesións. Tamén evitará contracturas e tensións durante a xornada.

8 Emprega equipos de protección persoal axeitados! Evitará danos para a túa saúde e mellorará o teu confort.

9 Utiliza equipos auxiliares para evitar empurrar, arrastrar ou manipular cargas! A manipulación de cargas provoca lesións músculo-esqueléticas.

10 Aprende a descansar! Durmir ben, un número de horas abondo e ter un sono reparador, é fundamental.

Principais ferramentas

Sacho ou aixada



Anciño



Fouce/resga



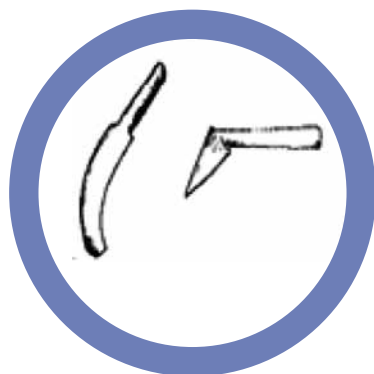
Outros anciños



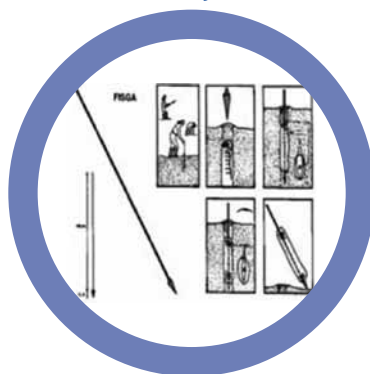
Rastro



Ganchelo



Fisga



Rasquetas



O RASTRO



Emprego do rastro

Riscos

- Posturas forzadas e mantidas da columna e membros superiores (ombro, cóbado, pulsos, mans) fundamentalmente.
- Aplicación de forza e repetitividade nas manobras de lanzar o rastro e tirar del arrastrando a area e, ao finalizar a acción, xirando a ferramenta bruscamente co pulso para que non caia o marisco e proceder á súa extracción.
- Manipulación de cargas: arrastre, levantamento e xiro do copo do rastro con area, moluscos e auga.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Epicondilite e epitrocleite (dor na parte externa e interna dos cóbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- Contracturas musculares.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Fatiga muscular.
- Lesións de ligamentos.

Medidas preventivas na túa man

- Realizar exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de costas, brazos e pernas.
- Manter erqueito o tronco.
- Manter as pernas semiflexionadas.
- Agarrar o rastro utilizando unha cruceta.
- Adecuar as dimensións da ferramenta ás túas características persoais.
- Introducir pequenas pausas ou alternancia de membros e posturas.

Quentamento previo á actividade laboral

Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.

Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.

A medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, o músculo aumenta a súa temperatura, prodúcese unha mellora do fluxo sanguíneo, un aumento da súa elasticidade e en consecuencia un aumento do seu rendemento.

Permite unha adecuada distensión de ligamentos e tendóns.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS



SACHO / ANCIÑOS



Uso do sacho/ anciños

Riscos

- Posturas forzadas e mantidas da columna, membros superiores (ombro, cúbado, pulsos, mans) e pernas.
- Movementos repetitivos de brazos e pulsos.
- Aplicación de forza.
- Manipulación de cargas.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Epicondilite e epitrocleite (dor na parte externa e interna dos cúbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- Contracturas musculares.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Fatiga muscular.
- Lesións de ligamentos.

Medidas preventivas na túa man

- Realizar exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de costas, brazos e pernas.
- Manter recto o tronco.
- Pernas semiflexionadas ou unha adiantada respecto da outra.
- Alternancia de membros (dereito-esquerdo) e de posturas.
- Adecuar as dimensións da ferramenta ás túas características persoais.
- Introducir pequenas pausas.

Quentamento previo á actividade laboral

Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.

Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos

A medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, o músculo aumenta a súa temperatura, prodúcese unha mellora do seu fluxo sanguíneo, un aumento da súa elasticidade e en consecuencia un aumento do seu rendemento.

Permite unha adecuada distensión de ligamentos e tendóns.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS E PÉS



COITELOS / FOUCE
E OUTROS



Emprego de coitelos/fouce e outros

Riscos

- Posturas forzadas e mantidas da columna, membros superiores (ombro, cúbado, pulsos, mans) e pernas.
- Movements repetitivos de brazos e pulsos.
- Manipulación de cargas.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Epicondilite e epitrocleite (dor na parte externa e interna dos cúbados por inflamación das estruturas osteotendinosas).
- Contracturas musculares.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Fatiga muscular.
- Lesións de ligamentos.

Medidas preventivas na túa man

- Realizar exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de costas, brazos e pernas.
- Manter recto o tronco.
- Pernas semiflexionadas ou unha adiantada respecto da outra.
- Alternancia de membros (dereito-esquerdo) e de posturas.
- Adecuar as dimensións da ferramenta ás túas características persoais.
- Introducir pequenas pausas.

Quentamento previo á actividade laboral

Os exercicios de estiramento son unha serie de movementos que se realizan antes dun esforzo físico. Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade física.

Deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.

A medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, o músculo aumenta a súa temperatura, prodúcese unha mellora do seu fluxo sanguíneo, un aumento da súa elasticidade e en consecuencia un aumento do seu rendemento.

Permite unha adecuada distensión de ligamentos e tendóns.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS E PÉS



Emprega roupa de traballo axeitada e equipos de protección adaptados

O CETMAR coa colaboración do ISSGA deseñou un traxe adaptado ao traballo das mariscadoras que, tras ser probado con satisfacción por elas, se pon á súa disposición.

Esta roupa de traballo foi deseñada considerando as características físicas das mulleres, que representan o 90% do colectivo, en aspectos como poden ser o talle, a morfoloxía corporal, etc.



O traxe debe asegurar non só a súa estanquidade, é necesario que cumpra outras condicións:

- confort biomecánico
- confort térmico
- adaptabilidade á fisioloxía e antropometría da muller
- duración no tempo
- custo non excesivo



Cóidate, non esquezas

1 En situacións de temperaturas elevadas: bebe moita auga con frecuencia aínda que non teñas sede ou zumes lixeiros e bebidas deportivas diluídas en auga, salvo contraindicación médica.

2 Protexe o teu corpo do frío, a humidade, a radiación solar e da calor: emprega equipos de protección persoal axeitados.

3 Emprega cremas de protección solar, aínda que non vexas o sol.

4 Realiza exercicios de quentamento, previo ao inicio do traballo, de columna, brazos e pernas.

5 Mantén erqueito o tronco e os brazos próximos a el sempre que poidas.

6 Os teus pulsos deben estar en posición neutra (aliñada co brazo).

7 Mantén as túas pernas semiflexionadas ou unha adiantada respecto da outra, segundo a actividade extractiva.

8 Adecua as dimensións (largo, peso) das túas ferramentas a ti.

9 Mellora o agarre das túas ferramentas.

10 Introduce pequenas pausas ou alternancia de membros (dereita-esquerda) así como da postura de traballo.

11 Emprega equipos/medios auxiliares para a carga ou o transporte de marisco extraído: carros ou flotadores na auga. Se non é posible, manipule as cargas entre dúas persoas e non as carques durante toda a xornada laboral.



Instituto Galego
de Seguridade e
Saude Laboral



galicia



XUNTA
DE GALICIA