



Trabajadores de puente en el sector pesquero

Salud: "Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"
Organización Mundial de la Salud.

Principales afecciones y enfermedades

Factores de riesgo: condiciones climatológicas, estrés generado por la elevada responsabilidad del puesto, agotamiento, fatiga, postura estática de pie.

Predomina la carga psicológica como principal riesgo laboral

Principales consecuencias:

- Estrés
- Ansiedad
- Neurosis ansioso-depresiva
- Obesidad
- Hipertensión, varices

No olvidar algunas consideraciones:

- Alternar tareas para disminuir la carga mental
- Realizar ejercicios de descanso visual
- Seguir hábitos de vida saludables (llevar una alimentación equilibrada, respetar horarios de comida y sueño, etc.)
- Mantener los lugares de trabajo en buenas condiciones de limpieza e higiene

Para más información dirígete a tu centro sanitario más cercano. **Tu salud es tu responsabilidad.**

CON LA FINANCIACIÓN DE LA
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



cepesca
Confederación Española de Pesca

CCOO
comunicación y transporte



MAPFRE
SERVICIO DE
PREVENCIÓN



Trabajadores de puente en el sector pesquero

Salud: "Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"
Organización Mundial de la Salud.

Principales afecciones y enfermedades

Factores de riesgo: condiciones climatológicas, estrés generado por la elevada responsabilidad del puesto, agotamiento, fatiga, postura estática de pie.

Predomina la carga psicológica como principal riesgo laboral

Principales consecuencias:

- Estrés
- Ansiedad
- Neurosis ansioso-depresiva
- Obesidad
- Hipertensión, varices

No olvidar algunas consideraciones:

- Alternar tareas para disminuir la carga mental
- Realizar ejercicios de descanso visual
- Seguir hábitos de vida saludables (llevar una alimentación equilibrada, respetar horarios de comida y sueño, etc.)
- Mantener los lugares de trabajo en buenas condiciones de limpieza e higiene

Para más información dirígete a tu centro sanitario más cercano. **Tu salud es tu responsabilidad.**

CON LA FINANCIACIÓN DE LA
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



cepesca
Confederación Española de Pesca

CCOO
comunicación y transporte



MAPFRE
SERVICIO DE
PREVENCIÓN