

# No debe olvidar

**Solicitar** al responsable de la embarcación el cumplimiento de la legislación en relación al mantenimiento de condiciones higiénicas adecuadas, disponibilidad de EPIs, contenido completo de botiquín, etc.

**Seguir hábitos de vida saludables.**

**Utilizar correctamente los EPIs** y verificar que estos son adecuados a las tareas que realizan.

**Cumplir las obligaciones** para los trabajadores impuestas por normativa en relación de prevención de riesgos laborales.

**Solicitar información y formación** al servicio de prevención de su empresa, representantes de los trabajadores o sindicatos sobre:

- Principales patologías que pueden afectar a su salud.
- Factores que favorecen la aparición de enfermedades.
- Cómo prevenir la aparición de patologías o daños en la salud.
- Que la información sea impartida en diferentes idiomas.

## Otras posibles mejoras:

**Conceder y facilitar al trabajador** del mar acceso a los servicios médicos de atención primaria de forma prioritaria.

**Mejorar las campañas de prevención.**

**Impartir formación e información:**

- En diferentes idiomas
- Sanitaria específica en función del puesto y el tipo de arte.
- Sobre riesgos psicosociales emergentes.

# Medicina asistencial

En caso de daño a la salud de trabajadores embarcados:

## Centro Radio-Médico Español (CRME).

Presta servicio gratuito a cualquier buque de cualquier bandera, pabellón y zona de navegación durante las 24 horas.

**Tfno:** (34) 91 310 34 75

**Fax:** (34) 91 308 33 02

**Télex** 43340

## Buques Sanitarios.

- Buque Hospital "Esperanza del Mar"
- "Juan de la Cosa".

## Centros asistenciales en el extranjero.

Islas Seychelles, Diego Suárez, Dakar, Novadhibou, Walvis Bay, etc.

Entidades Solicitantes:



Confederación Española de Pesca



comunicación y transporte

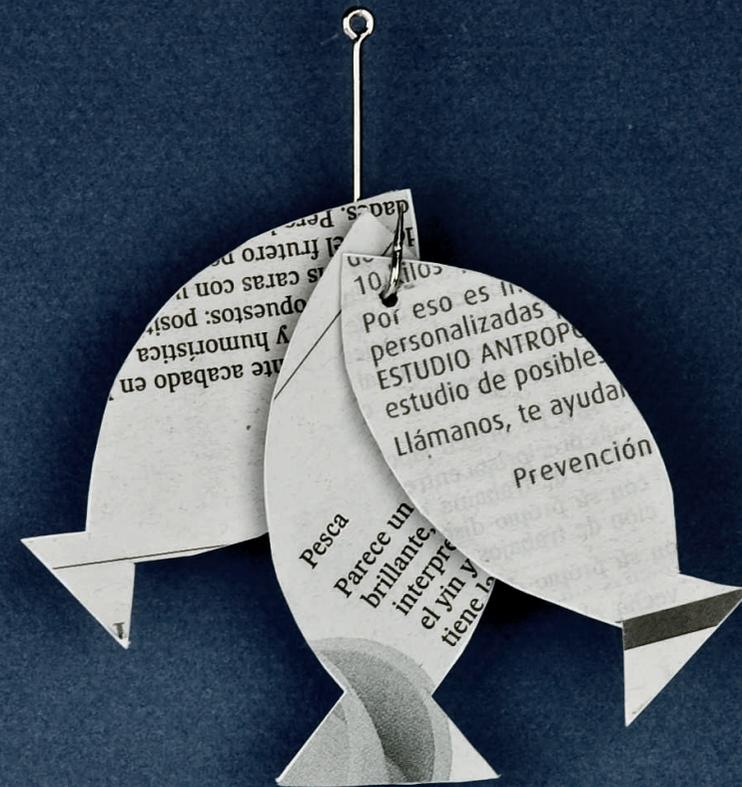


Entidad Ejecutante:



## Enfermedades relacionadas con el trabajo en el sector pesquero.

Análisis y divulgación de medidas para su prevención.



# ¿Qué factores pueden afectar a su salud?

## Trabajo en espacio confinado dentro de una comunidad cerrada "El Buque":

falta de intimidad y espacio personal o relación con familiares y amigos.

**Condiciones climatológicas adversas**, (frío, calor, humedad, etc.).

## Ritmo de trabajo, ordenación de tareas y horarios.

El excesivo ritmo de trabajo junto con el hecho de no respetar horarios de sueño y comidas, origina agotamiento y fatiga al tiempo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes.

## Condiciones de habitabilidad e higiene.

Es importante disponer en el buque de elementos básicos necesarios (retretes, aseos número de catres, etc.), una correcta distribución de los mismos y mantenimiento en condiciones apropiadas.

## Aislamiento.

Desarraigo familiar y social que afecta a la estabilidad y bienestar del individuo.

## Falta de tiempo libre y de ocio o vacaciones remuneradas.

No existe periodo de descanso.

## Trabajo físico.

(sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, mantenimiento de posturas estáticas, bipedestación prolongada, etc.) Puede originar trastornos musculoesqueléticos.

## Exposición a ruidos y vibraciones.

Utilización correcta de EPIs.

# Principales enfermedades

## Trastornos del metabolismo de lípidos y obesidad y trastornos de la alimentación.

(Hipercolesterolemia, aumento de la glucosa o diabetes)

## Enfermedades hipertensivas y otras formas de enfermedad cardíaca.

## Alteraciones visuales, y trastornos de refracción y acomodación.

## Enfermedades del oído.

Pérdida de oído (sordera profesional)

## Enfermedades de la cavidad oral glándulas salivares y maxilares.

Enfermedades de los tejidos duros de los dientes, gingivales y periodontales.

## Otras enfermedades del aparato digestivo.

E. hepáticas, cirrosis crónica y otras alteraciones hepáticas.

## Trastornos neuróticos, trastornos de la personalidad y otros trastornos mentales no sicóticos:

- Abuso de drogas sin dependencia.
- Trastornos neuróticos
- Dependencia de drogas.
- Síndrome de dependencia del alcohol.

# Principales enfermedades por puesto de trabajo

## Tripulantes de cubierta.

Predomina la carga física.

### Factores de riesgo:

condiciones climatológicas (humedad, frío y clima en general), sobreesfuerzos, posturas forzadas, bipedestación, ruidos y vibraciones.

### Dolencia destacada:

Trastornos musculoesqueléticos y articulares.

## Tripulantes de puente.

Predomina la carga psicológica.

### Factores de riesgo:

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

### Dolencias destacadas:

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

## Tripulantes de máquinas.

Predomina la elevada exposición a ruidos.

### Factores de riesgo:

exposición a ruidos, humos y gases, condiciones climatológicas

### Dolencia destacada:

Hipoacusia (sordera profesional)