



CAE (COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES) Y RIESGOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS



El Torresnillo
CARNICERÍA SELETA

31



32

Pollería

21,99

30 Huevos
2,95€

Atención

Calidad
Sabores



CONTENIDO

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES EN EL COMERCIO MINORISTA DE LA CARNE	4
■ Qué es la coordinación de actividades empresariales	4
■ Responsabilidades y obligaciones en materia de coordinación de actividades empresariales	4
RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL COMERCIO MINORISTA DE LA CARNE	9
■ Introducción	9
■ Factores de riesgo musculoesquelético	9
1. MOVIMIENTOS REPETITIVOS	10
Patologías	10
Medidas preventivas	11
Ejercicios preventivos	12
2. POSTURAS FORZADAS	13
Etapas de la sintomatología	13
Posturas a evitar	14
Trastornos frecuentes	15
Medidas preventivas	16
Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia	17
3. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	18
Factores de riesgos	18
- Individuales	18
- Factores laborales	18
Lesiones frecuentes	19
Medidas preventivas	19
Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia	21
CONCLUSIONES	22
BIBLIOGRAFÍA	23

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES EN EL COMERCIO MINORISTA DE LA CARNE

QUÉ ES LA COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

Siempre que en un mismo centro de trabajo existan trabajadores de otras entidades, y con el fin de que las actividades que desarrollan cada una de ellas no interfieran ni generen daños en la seguridad y salud de los trabajadores allí presentes, debe establecerse una coordinación entre dichas empresas.

La coordinación de actividades empresariales se aplica tanto a empresas como a trabajadores autónomos que desarrollen su actividad en un mismo centro de trabajo (Art. 4. Cap. 2. Real Decreto 171/2004).



SITUACIONES DE CONCURRENCIA

1. Trabajadores de diferentes empresas en un mismo centro
2. Trabajadores de diferentes empresas con un empresario titular
3. Trabajadores de diferentes empresas con un empresario principal

RESPONSABILIDADES Y OBLIGACIONES EN MATERIA DE COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

Para poder determinar qué responsabilidades y obligaciones tiene cada empresa, en lo referente a la coordinación de actividades, es necesario conocer los siguientes aspectos:

EMPRESARIO / EMPRESA PRINCIPAL

CUANDO UNA EMPRESA CONTRATA O SUBCONTRATA SERVICIOS QUE CORRESPONDEN A SU PROPIA ACTIVIDAD Y SE DESARROLLAN EN EL PROPIO CENTRO DE TRABAJO

SI LOS TRABAJOS QUE DESARROLLAN DICHAS CONTRATAS O SUBCONTRATAS NO SE CONSIDERAN COMO "PROPIA ACTIVIDAD" LA EMPRESA EN LA QUE SE DESARROLLAN ESTOS ACTUARÍA COMO EMPRESA TITULAR

EMPRESARIO/ EMPRESA TITULAR

CUANDO TIENE LA CAPACIDAD DE PONER A DISPOSICIÓN Y GESTIONAR EL CENTRO DE TRABAJO

EMPRESARIO / EMPRESA CONCURRENTE

EMPRESAS/ EMPRESARIOS EN LA QUE SUS TRABAJADORES COINCIDEN EN UN CENTRO DE TRABAJO, INDEPENDIEMENTE DE CUÁL DE ELLOS TENGA LA TITULARIDAD DEL ESTABLECIMIENTO



Si usted está desarrollando su actividad en un mercado o centro comercial, éstos actuarán como empresa titular del centro.
Si, por el contrario, usted ésta desarrollando su actividad en un local a pie de calle, ya sea con un contrato de alquiler, de una cesión gratuita, de un título de propiedad o de cualquier otra relación jurídica legal, usted o su empresa, actuará como empresa/empresario titular.

Responsabilidades como empresa/empresario titular.

El empresario que actúa como titular respecto a otras empresas concurrentes tiene las siguientes responsabilidades:

Cumplir con el DEBER de COOPERACIÓN

Proporcionar INFORMACIÓN y facilitar INSTRUCCIONES sobre:

Los riesgos propios del centro de trabajo que puedan afectar a las actividades desarrolladas por los trabajadores concurrentes

Las medidas de prevención referidas a tales riesgos

Las medidas de actuación en caso de emergencia que se deben aplicar en el centro de trabajo

La información e instrucciones facilitadas deben ser:

Suficientes y adecuada

facilita al inicio de la actividad o cuando se produzcan cambios en los riesgos existentes, que puedan afectar a los trabajadores de las empresas concurrentes

por escrito cuando los riesgos existentes en el centro de trabajo que puedan afectar a los trabajadores de las empresas concurrentes sean calificados como graves o muy graves



Se recomienda hacer entrega de este documento informativo a los trabajadores de las empresas concurrentes junto con un recibí firmado por la empresa concurrente como prueba de la recepción de dicha información.

Responsabilidades como Empresa/Empresario Principal

Cuando un empresario actúa como principal respecto a otras empresas concurrentes (proveedores de materia prima, distribuidores de productos finales, autónomos etc..) tiene las siguientes responsabilidades:

Cumplir con el DEBER de COOPERACIÓN.

Proporcionar INFORMACIÓN y facilitar INSTRUCCIONES sobre:

Los riesgos propios del centro de trabajo que puedan afectar a las actividades desarrolladas por los trabajadores concurrentes

Las medidas de prevención referidas a tales riesgos

Las medidas de actuación en caso de emergencia que se deben aplicar en el centro de trabajo

Vigilar por el CUMPLIMIENTO de la normativa en prevención por parte de las empresas contratistas o subcontratistas que realizan trabajos en su centro de trabajo

Exigir a las empresas contratistas o subcontratistas ACREDITACIÓN por escrito de:

La evaluación de riesgos

La planificación de la actividad preventiva

La información y formación de los trabajadores que trabajen en el centro de trabajo

El certificado de reconocimiento médicos ofrecidos por su empresa y son aptos para el trabajo

El registro de los equipos de protección individuales (EPI'S) de cada trabajador en función de las tareas a realizar

La empresa principal debe responder solidariamente con los contratistas y subcontratistas durante el período de la contrata, de las obligaciones impuestas por el texto refundido de la LISOS*, en relación con los trabajadores que aquéllos ocupen en los centros de trabajo de la empresa principal, siempre que la infracción se haya producido en el centro de trabajo de dicho empresario principal.

*Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.



Deber de cooperación entre empresas concurrentes

Los empresarios o empresas que desarrollen actividades en un centro de trabajo del que otro empresario o empresa sea titular, tendrán en cuenta la información de los riesgos, así como las medidas preventivas e instrucciones facilitadas, las cuales serán de aplicación a todas las empresas y trabajadores autónomos que desarrollen actividades en el centro de trabajo, existan o no relaciones jurídicas entre el empresario titular y ellos.

Las empresas concurrentes deberán COOPERAR en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, con el fin de:

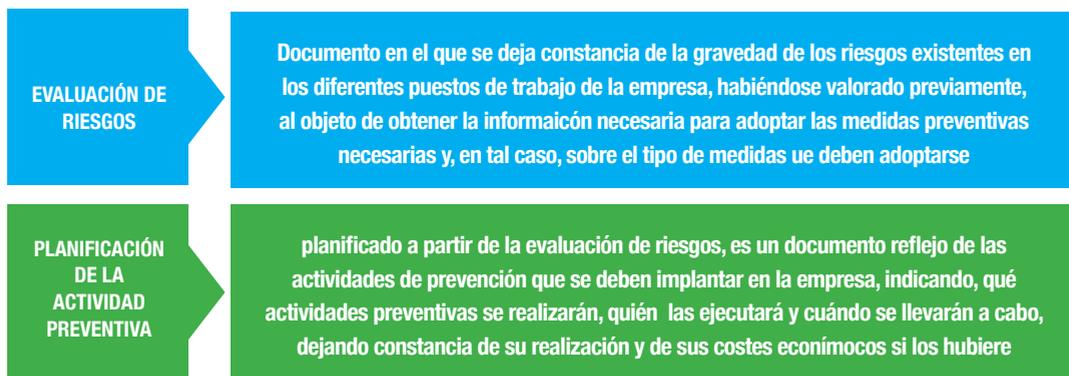
- Establecer medios de coordinación que sean necesarios en cuanto a la protección y prevención de riesgos laborales.
- Proporcionar la información sobre dichos riesgos a sus respectivos trabajadores.

Facilitando para ello información sobre:

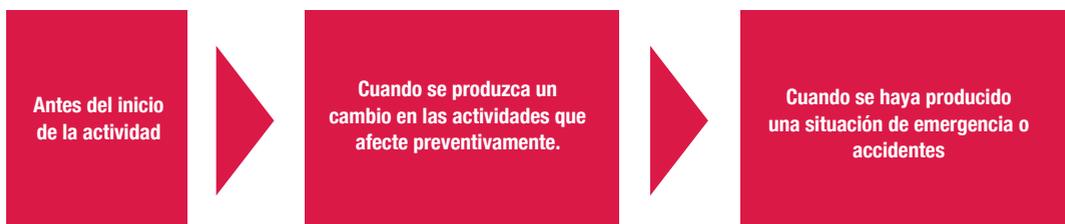
- Los riesgos específicos derivados de las actividades que estas empresas desarrollen en el centro de trabajo que puedan afectar a otros trabajadores de empresas concurrentes.
- Los accidentes que se produzcan derivados de la concurrencia de actividades.

El intercambio de información sobre los riesgos específicos y los accidentes que pudieran ocasionarse, será recíproca.

Esta información debe estar reflejada en:



Debiendo ser proporcionada:





RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL COMERCIO MINORISTA DE LA CARNE

INTRODUCCIÓN

Los carniceros minoristas cortan, almacenan y exponen la carne en una tienda, mercado o supermercado. Sirven, atienden y cobran a los clientes. También son responsables de la seguridad alimentaria y de mantener sus herramientas y área de trabajo limpias.

La realización de estas tareas conlleva riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, entre los que se encuentran los trastornos musculoesqueléticos.

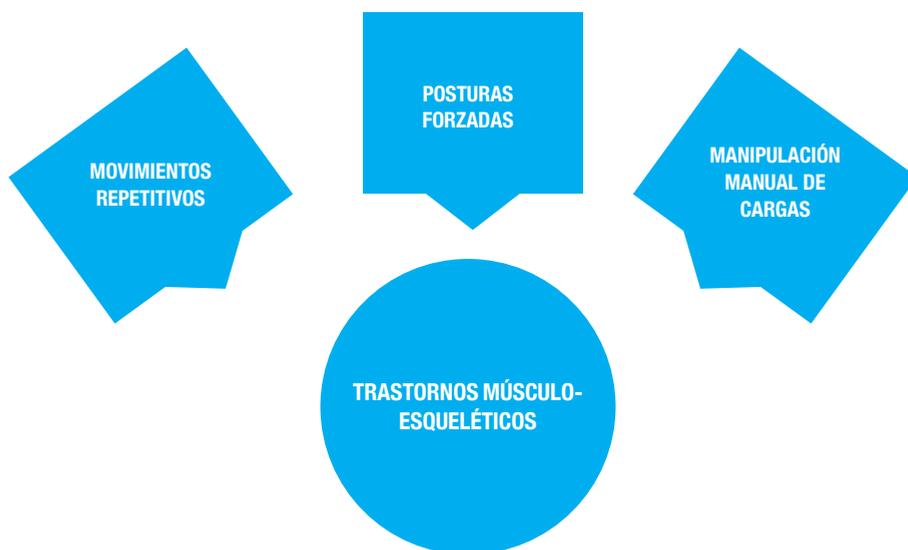
Una de las tareas que más lesiones osteomusculares pueden generar es el corte por impacto de grandes piezas de carne. La vibración y los movimientos rápidos asociados a impactos o golpes, son potencialmente lesivos para los trabajadores, ya que el uso de herramientas como el cuchillo incrementa los momentos angulares (inercia) producidos en la muñeca y mano, pudiendo ser el desencadenante de diferentes lesiones como podrían ser síndrome de túnel carpiano, epicondilitis (ambas Enfermedades Profesionales¹ del sector) y diferentes tendinitis en diferentes estructuras tendinosas de esta zona (enfermedades relacionadas con el trabajo del sector).

Por otra parte, el almacenamiento en cámaras conlleva manipular pesos y cargas, y la atención al público, el mantenimiento de posturas forzadas en bipedestación.

La presente sección del folleto está orientado a describir los riesgos específicos de origen musculo esquelético, y poner a disposición de los trabajadores del sector minorista de la carne, las medidas preventivas necesarias, para eliminar o minimizar los mismos.

FACTORES DE RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO

Las causas de los trastornos musculoesqueléticos son múltiples, desde factores físicos, hasta factores organizativos y psicosociales, aunque las lesiones o trastornos musculo-esqueléticos más comunes derivados de las tareas desarrolladas en el sector, vienen originados por:



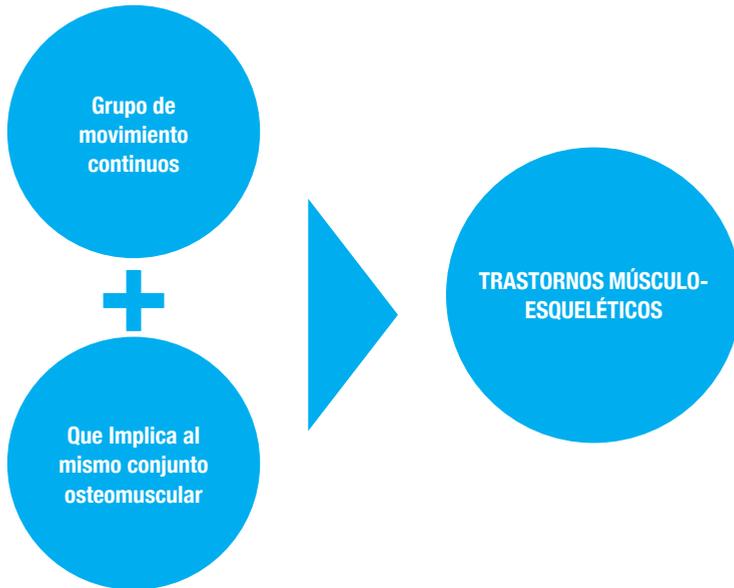
¹ Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de la Ley General de la Seguridad Social, artículo 116

A CONTINUACIÓN, VEREMOS CADA UNO DE ESTOS RIESGOS, ESPECIFICANDO LAS CAUSAS Y PAUTAS DE TRABAJO SEGURAS QUE DEBES ADOPTAR PARA EVITARLOS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

“Una TAREA es REPETITIVA cuando está caracterizada por ciclos, independientemente de su duración, o bien, cuando por más del 50% del tiempo se realiza el mismo gesto laboral o una secuencia de gestos“.

“Si una TAREA REPETITIVA* se realiza durante al menos 2 horas durante la jornada, es necesario evaluar su nivel de riesgo.“



>> Patologías

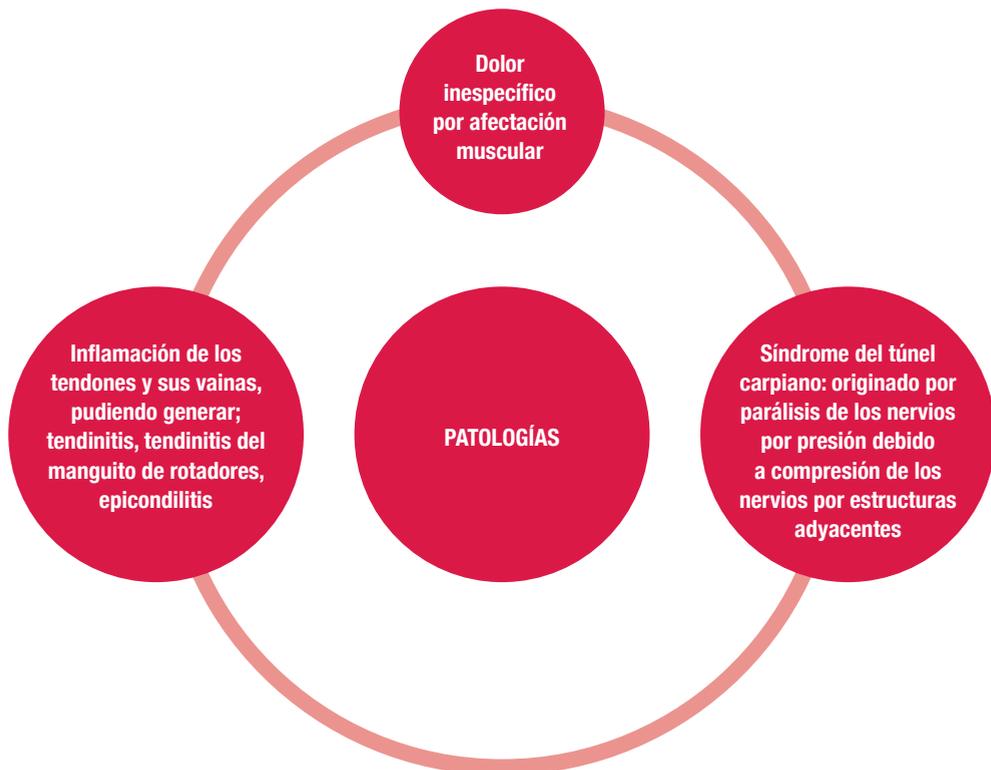
Los movimientos repetitivos suelen originar fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión, siendo las patologías más comunes en el sector, las originadas en las extremidades superiores, sobre todo codos, muñecas y manos.

La tarea más representativa del sector asociada a movimientos repetitivos es el corte y deshuesado de la carne.

Las lesiones aparecen cuando un exceso de presión se ejerce sobre una parte del cuerpo, resultando en inflamación (dolor e hinchazón), músculos lesionados o daños en los tejidos y tendones, y en general, al sistema osteomuscular.

Las lesiones más comunes que pueden originar los movimientos repetitivos en el sector son:

- **Dedo engatillado:** Inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones de los dedos.
- **Síndrome de Túnel Carpiano:** presión excesiva en el nervio mediano que impide la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano.
- **Epicondilitis o codo de tenista:** es una lesión caracterizada por dolor en la cara externa del codo, debido a la inflamación de la zona en que une el hueso con el tendón.
- **Tendinitis:** inflamación de la zona que se unen el músculo con el tendón.



>> Medidas preventivas

Para evitar las lesiones osteomusculares, derivadas de movimientos repetitivos debes considerar las siguientes medidas preventivas:

- Rota tus tareas para evitar ejercitar los mismos grupos musculares.
- Emplea de herramientas con mangos largos y ergonómicos que puedas asir con toda la palma de la mano.
- Emplea guantes de la talla adecuada, para que no te generen falta de sensibilidad, evitando que tengas que aplicar fuerza por encima de la necesaria.
- Evita el mantenimiento prolongado de cualquier postura.
- Realiza pausas periódicas que permitan la recuperación de los grupos musculares, siendo preferibles pausas cortas y repetitivas, que las pausas largas y espaciadas en el tiempo.
- Realiza ejercicios de estiramiento/calentamiento, antes y después de la jornada laboral.
- Sométete a reconocimientos médicos laborales.

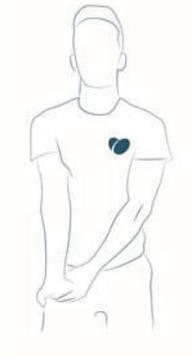
RECUERDA: mantén los útiles de corte perfectamente afilados, con el fin de evitar un mayor número de movimientos para ejecutar la tarea de corte, así como para evitar mayor aplicación de fuerzas.

>> Ejercicios preventivos

Los siguientes ejercicios tienen como objetivo de evitar las lesiones más comunes del sector, mencionadas anteriormente, que se producen en el miembro superior.

Los estiramientos y ejercicios de movilidad están indicados para realizarse tanto antes de la jornada laboral para preparar las articulaciones y tendones, cómo durante o al finalizar la misma para relajar la zona anatómica.

Muñeca y codo



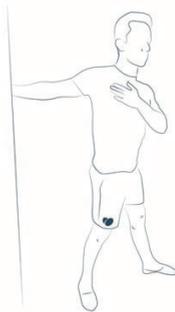
Codo y hombro



Cuello



Parte anterior del hombro

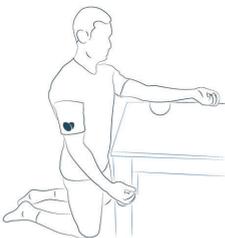


Parte posterior del hombro



También existen ejercicios específicos que ayudan a prevenir las dos patologías más comunes del sector, síndrome del túnel carpiano y epicondilitis. Estos ejercicios, gracias a la presión ejercida por una pelota, ayudan a relajar la musculatura directamente relacionada con la aparición de estas patologías.

Extensores radiales



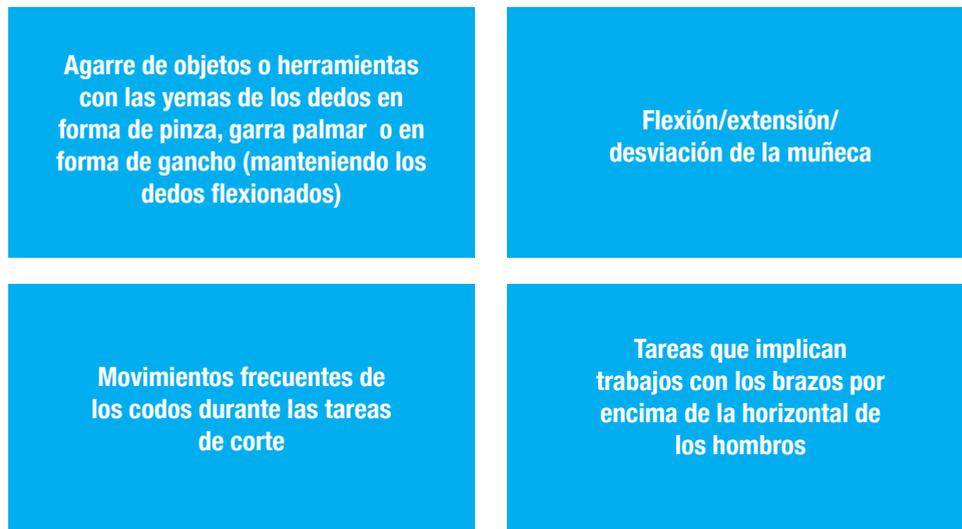
Flexores cubitales



POSTURAS FORZADAS

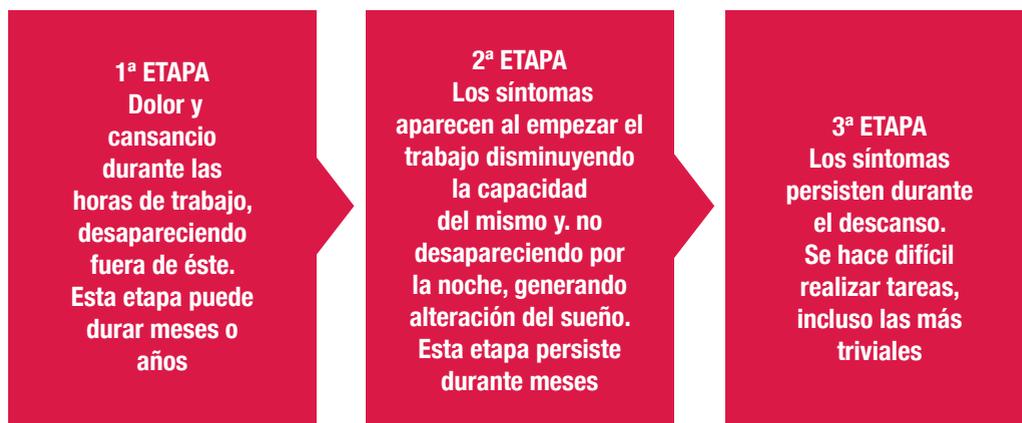
Posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, las cuales generan lesiones por sobrecarga.

Las posturas forzadas más habituales en el sector son:



>> Etapas de la sintomatología

Las molestias musculoesqueléticas originadas por posturas forzadas, son de aparición lenta, por lo que suele ignorarse el síntoma hasta que se hace cotidiano y aparece el daño permanente, pudiendo dividirse en 3 fases²:

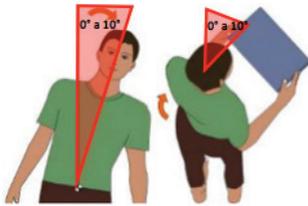


² Protocolos de vigilancia sanitaria específica posturas forzadas comisión de salud pública consejo interterritorial del sistema nacional de salud

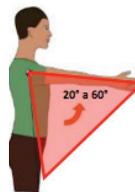
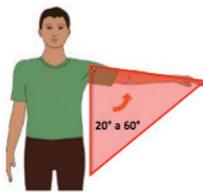
>> Posturas a evitar

Deberán evitarse las siguientes posturas forzadas:

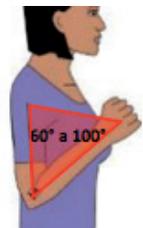
POSTURAS DE TRONCO:	POSTURA DEL CUELLO:
Inclinación lateral y rotación axial	Inclinación latera



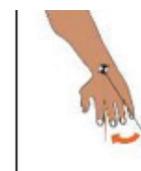
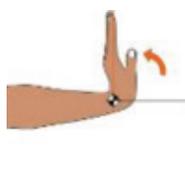
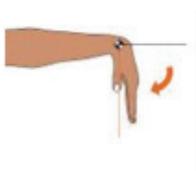
POSTURAS DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR		
Abducción	Flexión	Aducción



LAS POSTURAS O MOVIMIENTOS DEL CODO QUE PUEDEN LLEGAR A SER FORZADOS			
Pronación	Supinación	Flexión	Extensión

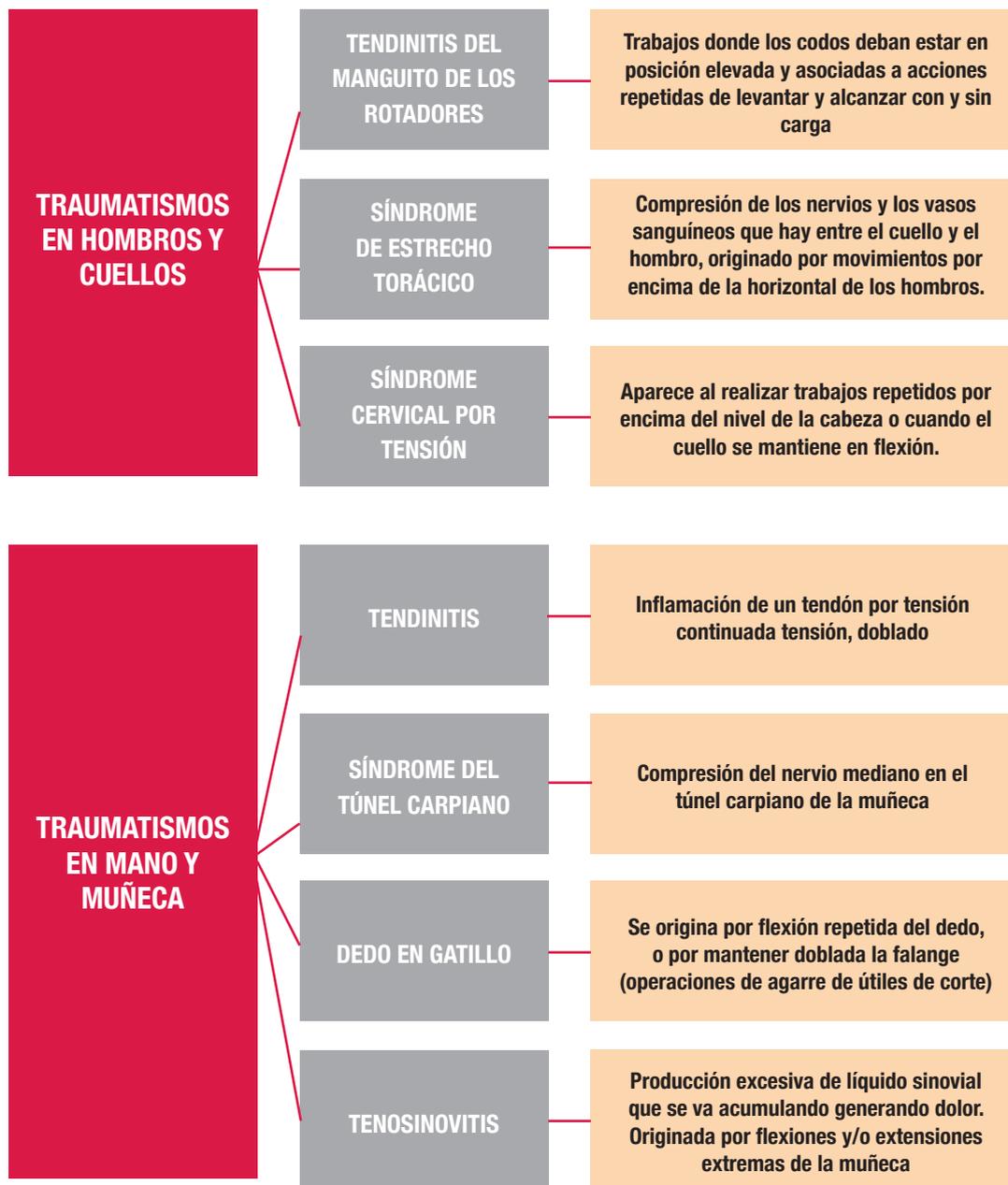


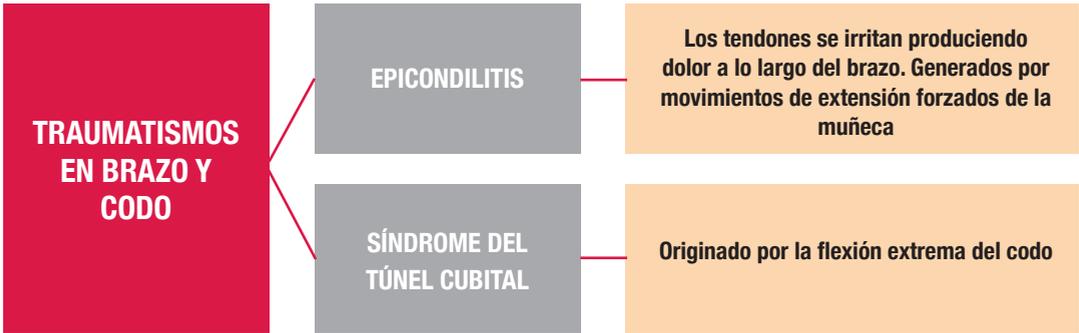
POSTURAS DE LAS MUÑECA			
Flexión	Extensión	Desviación Cubital	Desviación Radial



>> Trastornos frecuentes

Anteriormente hemos indicado las tres etapas en las que se divide la sintomatología del daño, a continuación, indicaremos los trastornos más frecuentes originados por posturas forzadas:





>> Medidas preventivas

Recuerda: para evitar o reducir la aparición de posturas forzadas durante la realización de trabajos, adopta las siguientes medidas:

- Ajusta la superficie de trabajo: mediante el uso de tajos de corte regulables en altura para elevar la altura de trabajo, o mediante el empleo de plataforma antideslizante para elevar el plano de trabajo.
- Sitúa los elementos del puesto de trabajo o zona de corte quede situado a una altura entre las caderas y los hombros.
- Sitúa brazo en con una flexión comprendida entre los 0-20° y el antebrazo con una flexión inferior a los 60°.
- Sitúa el tronco erguido, evitando las flexiones hacia delante, los codos próximos al cuerpo, evitando trabajar con el codo completamente extendido o doblado.
- Colócate frente a la zona en la que se van a ejecutar la tarea: ubicando la pieza a cortar, delante del cuerpo y cerca del tronco.
- Emplea herramientas con mangos y agarres adecuados para la tarea, teniendo en cuenta la trayectoria de la muñeca para adquirir la postura más neutra posible.
- Para cambiar de dirección del cuerpo, mueve los pies en lugar de girar la espalda o los hombros.
- Mantén las manos limpias para una adecuada sujeción de las herramientas.
- Emplea cuchillos con mangos largos y ergonómicos que puedan asirse con toda la palma de la mano, con ello disminuirás la presión ejercida sobre el cuchillo.
- Evita agarrar los objetos con todos los dedos flexionados, manteniendo las manos alineadas con los antebrazos, sin que se originen desviaciones de muñeca.
- Realiza rotación de tareas o pausas que hagan trabajar a distintos grupos musculares.
- Durante los descansos y después de la jornada, es conveniente que realices ejercicios de relajación muscular para estirar los grupos musculares más utilizados durante la jornada (extremidades superiores), o extremidades inferiores debido a bipedestación prolongadas (trabajos de pie).
- Sométete a reconocimientos medios laborales.

>> Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia

Si estas embarazadas o te encuentras en periodo de lactancia, evita las siguientes posturas o tareas³ :



Y sigue las siguientes medidas preventivas:

Reubica los elementos de trabajo dentro de las áreas de alcance funcional, con el fin de evitar inclinación, o giro del tronco o estirar los brazos por encima de los hombros para alcanzar objetos o herramientas

Baja el plano de trabajo por debajo del abdomen, para realizar tareas manuales

Favorece el cambio postural mediante rotación de tareas o pausas frecuentes

Establece relaciones actividad-descanso adecuadas

Evita las inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio

En cuanto a la bipedestación prolongada indicarte que:

- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo establece pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En el último trimestre, evita el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.

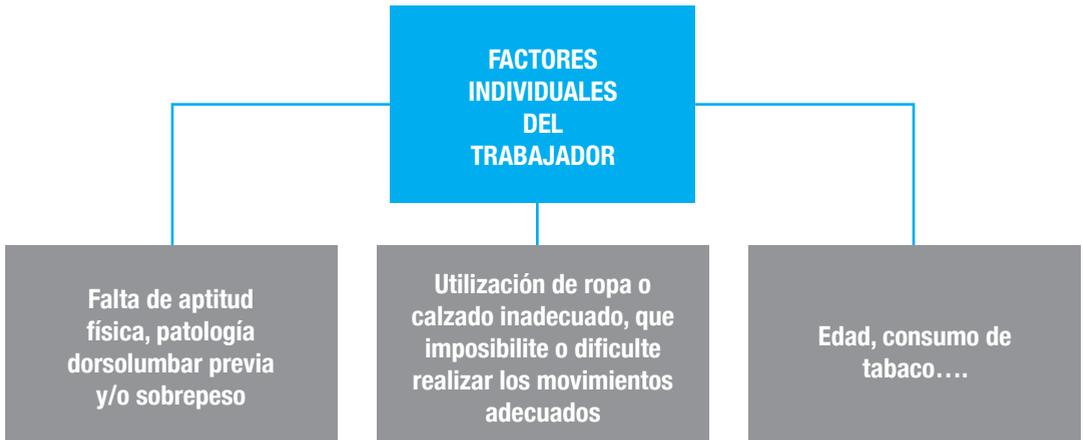
³ Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo del INSST

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entiende por manipulación de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entraña riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores⁴.

>> Factores de riesgos

Los factores de riesgo que pueden originar trastornos musculo esqueléticos derivados de la manipulación manual de cargas pueden ser individuales del trabajador o laborales:



A. Individuales



⁴ Manipulación de cargas: artículo 2 del Real Decreto 487/1997

B. Factores laborales

>> Lesiones frecuentes

Las lesiones más frecuentes asociadas a la manipulación manual de cargas son lesiones o alteraciones musculares, las cuales pueden aparecer de forma puntual o persistente, siendo los efectos sobre la salud más frecuentes:

- Fatiga fisiológica.
- Contracturas, calambres y rotura de fibras.
- Artrosis, artritis, hernias discales.

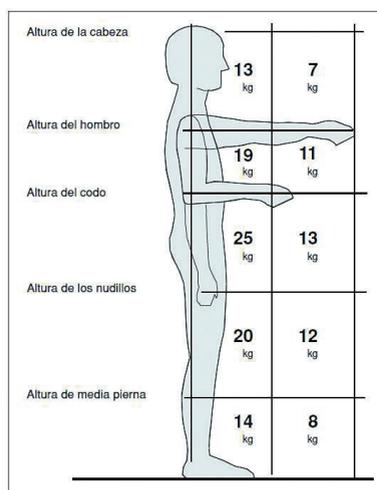
>> Medidas preventivas

Como primera medida ante la manipulación manual de cargas, debes optar por la posibilidad de evitar la manipulación manual de las mismas, empleando para ello, si fuera posible, elementos mecánicos de elevación de cargas, y en el caso de que la manipulación no pueda evitarse, deberá emplear elementos auxiliares de elevación y/o transporte de cargas como carros, transpaletas.

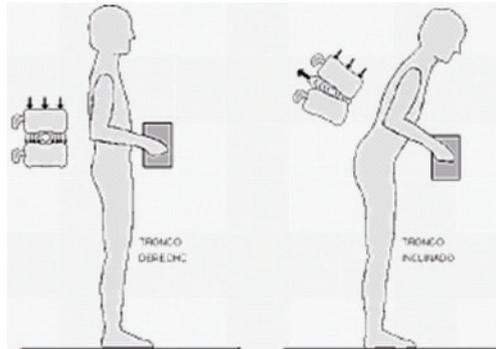
Otras de las medidas preventivas serían:



- Reducir del peso.
- Levantamiento de la carga entre dos personas.
- Posiciona adecuadamente la carga con respecto al cuerpo: cuanto más alejada se encuentre la carga respecto al cuerpo, mayor será el riesgo de lesión como consecuencia de soportar mayores fuerzas compresivas en la zona de la columna vertebral, para ello, manipula la carga lo más próximo al cuerpo que puedas.
- Evita los desplazamientos verticales por encima de la horizontal de los hombros y los giros del tronco durante la manipulación de cargas, mueve los pies acompañando al cuerpo durante el giro, no los mantengas estáticos durante el giro.
- Agarra la carga de una forma confortable, que te permita un agarre con toda la mano y permitiendo que la muñeca se mantenga en una posición neutral, sin desviaciones ni posturas desfavorables.



- Si manipulas cargas frecuentemente, el resto del tiempo de trabajo intenta dedicarlo a actividades menos pesadas, y que impliquen la utilización de los otros grupos musculares, con el fin de posibilitar la recuperación física.
- Evita transportar cargas a una distancia superior a 1 metro, para ello organízate o emplea medios auxiliares de transporte de cargas (carros, transpaletas, etc.).
- No inclines el tronco cuando efectúes la manipulación de cargas, la postura correcta para manejarla es con la espalda derecha, ya que al estar inclinada aumentan mucho las fuerzas compresivas en la zona lumbar.



- No manipules cargas lateralmente y con el cuello girado, es conveniente que la anchura de la carga no supere la anchura de los hombros. Una carga demasiado voluminosa dificultará su manipulación, no permitiéndote un buen agarre.

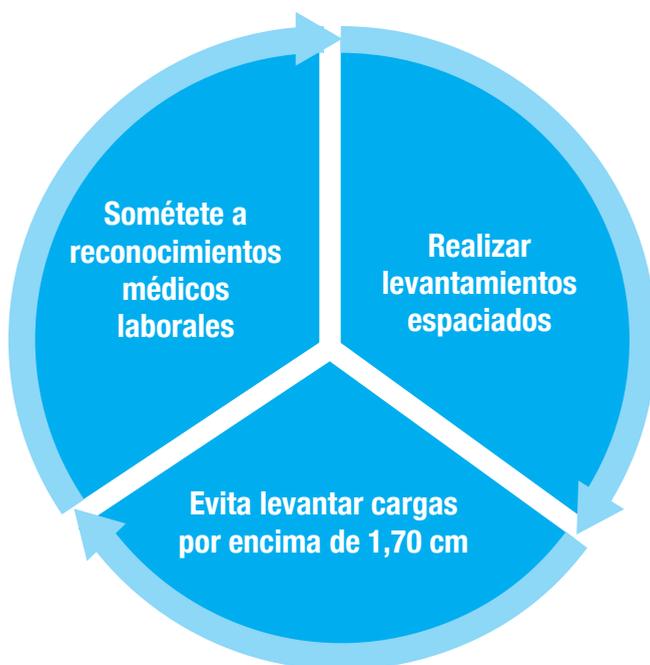
Para una adecuada manipulación manual de cargas RECUERDA seguir los siguientes pasos:

1. Utiliza ayudas mecánicas, siempre que sea posible
2. Examina la carga antes de manipularla
3. Planifica el levantamiento: decidiendo los puntos de agarre más adecuados
4. Si la carga es pesada o voluminosa, planifica el levantamiento de carga, así como la tarea entre dos personas
5. Aproxímate a la carga
6. Coloca los pies frente a ella, sepáralos ligeramente, adelantando uno respecto a otro
7. Dobla las piernas manteniendo la espalda recta
8. No flexiones demasiado las rodillas
9. Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos
10. Acerca la carga al cuerpo
11. Levántate suavemente, extendiendo las piernas con la espalda recta
12. No gires el tronco ni adoptas posturas forzadas
13. Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento
14. Deposita la carga y después ajústala si es necesario

>> Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia

Si estas embarazada o en periodo de lactancia:

- Ajusta la duración y la frecuencia de las pausas para garantizar un descanso necesario y prevenir la fatiga.
 - Durante los seis primeros meses de embarazo⁴:
 - “Si realizas al menos 4 manipulaciones manuales de cargas o más, en el turno de 8 horas (manejo de cargas reiterado), el peso máximo recomendado será de 5 kilos.
 - Si por el contrario, el manejo de cargas es intermitente (menos de 4 manipulaciones en un turno de 8 horas), el peso máximo recomendado será de 10 kilos.
 - A partir del séptimo mes de embarazo, se recomienda evitar el manejo manual de cargas.
 - Evita aquellas manipulaciones que puedan suponer un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
 - Sométete a reconocimientos médicos laborales.

RECUERDA:

CONCLUSIONES

Para prevenir las lesiones derivadas de los trastornos musculoesqueléticos, deberán emplearse herramientas para la identificación y evaluación de los riesgos ergonómicos y psicosociales, como pueden ser las evaluaciones de riesgos específicas, propuesta de mejoras y planificación de la intervención enfocadas a la corrección de las deficiencias detectadas:

- Medidas organizativas mediante pausas o rotación de tareas.
- Reducción del tamaño y peso de la carga o empleo de elementos mecánicos.
- Adaptación del puesto de trabajo a las características del trabajador (tajos regulables en altura, mangos ergonómicos en las herramientas de corte, etc..).
- Información a los trabajadores sobre los riesgos existentes en su puesto de trabajo.
- Formación de los trabajadores en materia preventiva.
- Vigilancia de la salud.
- Protección de los trabajadores especialmente sensibles adaptado el puesto de trabajo y las tareas a sus necesidades.



"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".

BIBLIOGRAFÍA

- [HTTP://WWW.INSHT.ES/INSHTWEB/CONTENIDOS/INSTITUTO/COMISION/GRUPOSTRABAJO/FICHEROS/RECURSOSDISPONIBLESSOBRETME.PDF](http://www.insht.es/inshtweb/contenidos/instituto/comision/grupostrabajo/ficheros/recursosdisponibles/so_bretme.pdf)
- NTP 311: MICROTRAUMATISMOS REPETITIVOS: ESTUDIO Y PREVENCIÓN.
- DIRECTRICES PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO.
- FACTORES DE RIESGO DE LAS POSTURAS FORZADAS INSHT.
- REAL DECRETO 487/1997 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y SU CORRESPONDIENTE GUÍA TÉCNICA.
- NP_EFP_11 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS INSST.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24º de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- Nota Técnica de Prevención NTP-918 Coordinación de Actividades Empresariales (I).
- Nota Técnica de Prevención NTP-919 Coordinación de Actividades Empresariales (II).

Calle Enrique Larreta, 5, 1ª Planta
28036 Madrid

www.carnimad.es



**Comunidad
de Madrid**

Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y HACIENDA