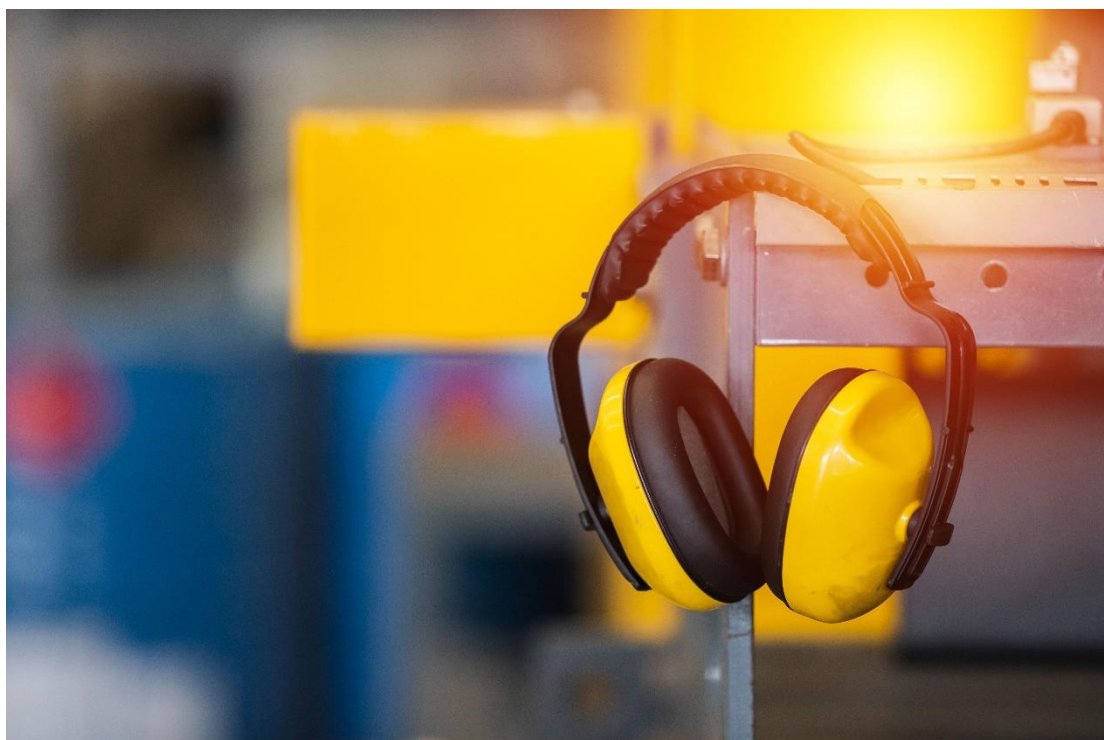


Newsletter: Prevención y Bienestar

Sector transporte

LOS TRANSPORTISTAS Y LA EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS RUIDO, VIBRACIONES Y ESTRÉS TÉRMICO



El transporte por carretera constituye un eslabón fundamental en la cadena logística, permitiendo el desplazamiento eficiente de mercancías a nivel local, nacional e internacional. La inmensa mayoría del transporte de mercancías se realiza por carretera, a través de camiones y furgonetas.

Los transportistas realizan diversas tareas dentro de lo que implica el

transporte de mercancías, como la carga y descarga, el reparto de productos, entre otras, lo que los expone a multitud de riesgos laborales derivados de su actividad. Entre ellos destacan los agentes físicos, como el ruido, las vibraciones y las elevadas temperaturas ambientales, especialmente en la época estival. La exposición prolongada a estos agentes puede generar efectos adversos para la salud y el rendimiento laboral, por lo que resulta imprescindible identificar dichos factores y aplicar medidas preventivas eficaces.

Agentes físicos presentes en la actividad del transporte

Ruido

El ruido se define como un sonido no deseado que puede resultar molesto o perjudicial para la salud humana. En el contexto del transporte de mercancías, las fuentes de emisión sonora más habituales son:

- El propio vehículo (motor, fricción, sistema de escape, etc.).
- El tráfico circundante y el entorno vial.
- Las operaciones de carga y descarga, realizadas frecuentemente en entornos industriales o logísticos con elevados niveles sonoros.

La exposición continua a niveles elevados de ruido puede ocasionar hipoacusia inducida por ruido, así como alteraciones fisiológicas como taquicardia, incremento de la presión arterial y del ritmo respiratorio, irritabilidad y dificultades de concentración.

Vibraciones

Las vibraciones son oscilaciones mecánicas que se transmiten al cuerpo humano a través del asiento, el respaldo o el suelo del vehículo.

Las vibraciones suelen producirse por:

- Asientos con diseño no ergonómico o sin sistemas de amortiguación adecuados.
- Suspensión o amortiguación del vehículo en mal estado.
- Irregularidades del firme o calzadas en deficiente estado de conservación.

La exposición prolongada a vibraciones de cuerpo entero puede originar lumbalgias, lesiones discales, trastornos musculoesqueléticos, y alteraciones en los sistemas digestivo y cardiovascular.

Estrés térmico por calor

Durante los meses de verano, los transportistas están expuestos a elevadas temperaturas exteriores, que se agravan por las condiciones propias del habitáculo del vehículo, especialmente si no se dispone de un sistema de climatización adecuado.

Los factores de riesgo fundamentales:

- Exposición a temperaturas ambientales elevadas durante jornadas prolongadas.
- Diferencias térmicas bruscas entre el interior y el exterior del vehículo.
- Entradas y salidas frecuentes del vehículo.
- Ingesta insuficiente de líquidos o hábitos alimenticios inadecuados.

Alguno de los síntomas más comunes de estrés térmico es: calambres musculares, fatiga, cefaleas, náuseas, vómitos, sudoración excesiva, taquicardia, confusión, pérdida de conciencia. En casos graves, puede desencadenar un golpe de calor.

Medidas preventivas recomendadas frente al ruido, las vibraciones y el calor

Ruido

- Mantener un programa de mantenimiento preventivo del vehículo, incidiendo en los componentes relacionados con la emisión sonora (silenciadores, tubo de escape, etc.).
- Utilizar neumáticos de baja emisión acústica.
- Minimizar la exposición a fuentes de ruido innecesarias (por ejemplo, evitando música a volumen elevado).

- Circular con las ventanillas cerradas para reducir el ingreso de ruido ambiental.
- Incluir revisiones audiométricas periódicas dentro del plan de vigilancia de la salud.

Vibraciones

- Verificar periódicamente el estado de los sistemas de suspensión, amortiguación y neumáticos.
- Utilizar asientos con diseño ergonómico, dotados de sistemas de absorción de vibraciones y regulación de altura e inclinación.
- Implementar pausas programadas para descanso y recuperación postural.
- Fomentar la práctica regular de ejercicios físicos y estiramientos orientados a la prevención de lesiones musculoesqueléticas.
- Reducir al máximo los trayectos por vías en mal estado o sin mantenimiento.
- Limitar la duración de la exposición diaria a vibraciones siempre que sea técnicamente posible.

Calor

- Utilizar el sistema de climatización del vehículo, manteniendo la temperatura interna entre 19 °C y 22 °C.
- Asegurar una adecuada ventilación del habitáculo antes de iniciar la conducción.
- Mantener una hidratación constante mediante la ingesta regular de agua, incluso en ausencia de sed.
- Realizar pausas en zonas sombreadas o climatizadas.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias para garantizar la recuperación fisiológica.
- Evitar el consumo de comidas copiosas o ricas en grasas, así como de bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Usar indumentaria ligera, transpirable y de colores claros; complementar con gorra, gafas de sol y protector solar.
- Detener la conducción en caso de experimentar síntomas compatibles con agotamiento térmico.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid