

“JORNADA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL SECTOR DEL TAXI”



902.25.22.25

ÍNDICE

- ❑ Introducción
- ❑ Objetivos
- ❑ El puesto de trabajo/El vehículo

PRINCIPALES RIESGOS DEL SECTOR

- ❑ Estrés

- ❑ Ambiente térmico

- ❑ Trabajo nocturno

- ❑ Fatiga
 - Fatiga ocular

- ❑ Accidentes de tráfico
 - Factores internos provocadores de distracciones
 - Factores externos provocadores de distracciones
 - El sueño
 - Medicamentos
 - Alcohol

- ❑ Posturas forzadas
 - Alteraciones musculoesqueléticas
 - Lumbalgias

- ❑ Manipulación manual de cargas

Introducción

En España hay 72.000 licencias de taxi, son autónomos en un porcentaje muy elevado, y asalariados hay entre 10.000 y 12.000 en todo el panorama nacional.

El trabajo del taxista tiene una serie de condicionantes especiales que debe de superar: la conducción y circulación con el vehículo, lo que le produce estar en permanente estado de concentración y tensión, un trabajo en solitario, lo que determina en muchas ocasiones efectos psicológicos y sociales como el estrés, trastornos psicosomáticos y por último es un trabajo permanentemente sedente, lo cual puede producir a la larga deformidades en la columna vertebral, por el cambio que se puede producir en su curvatura y, por tanto, un cambio de presiones en los discos intervertebrales y de fuerzas en la actividad muscular. Por un lado, un asiento en malas condiciones, puede producir dilatación de las venas y hemorroides por la compresión de los muslos, a la vez que, se puede producir compresión de la próstata, por las retenciones que se producen de la orina a lo largo de la jornada laboral. Ya que es absolutamente corriente que no se disponga de lavabos adecuados o de tiempo para poder realizar sus necesidades fisiológicas. Por otro lado, este puesto de trabajo se realiza en un espacio reducido y no se reúne las condiciones para realizar el trabajo con cierto confort, además de que el interior del vehículo está expuesto a continuos cambios de temperatura por la entrada y salida de pasajeros.

En definitiva, el lugar y el puesto de trabajo, son generadores de patologías y enfermedades profesionales diversas, que hacen necesario su estudio y clasificación.

Objetivos

Objetivos generales:

- **Reducir** los accidentes y enfermedades profesionales del sector del taxi, a través de los elementos de la asistencia técnica (formación, información, evaluación de riesgos y planificación)
- Que los trabajadores/as del sector del taxi **conozcan cuales son los riesgos laborales** de su puesto de trabajo y tomar medidas preventivas para evitarlo.
- Difundir entre los **trabajadores autónomos** los riesgos más comunes del sector, a fin de que conozcan los riesgos presentes en la actividad.
- Además de cambiar **hábitos incorrectos y actuaciones peligrosas habituales, proporcionándoles la información pertinente y las medidas preventivas a adoptar.**

Objetivos específicos:

- **Realizar la diagnosis de los riesgos** del sector del Taxi y del puesto de trabajo.

El puesto de trabajo/El vehículo

La herramienta de trabajo de los taxistas es el propio vehículo. Al mismo tiempo es el puesto de trabajo. Es decir, el automóvil reúne dos condiciones fundamentales desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, ya que es herramienta y puesto de trabajo a la vez. El automóvil es un puesto de

trabajo especial por las condiciones tan peculiares que aglutina: movimientos repetitivos, elevadas exigencias de atención, espacio reducido, condiciones ambientales cambiantes, etc. La legislación actual obliga a realizar una evaluación inicial de riesgos, a establecer unas medidas preventivas y a implementar una actividad preventiva.



El vehículo utilizado como taxi es un turismo normal de fabricación en serie, previamente homologado para su uso profesional. La homologación consiste en que el ayuntamiento, previo acuerdo con las asociaciones profesionales, autoriza que un vehículo de uso privado pueda ser utilizado como transporte de viajeros. Una vez homologados los vehículos deben someterse a algunas adaptaciones determinadas por las ordenanzas municipales.

Cualquier coche sirve para ser usado como taxi, con esta premisa se desprecian las diferentes particularidades que presentan los conductores y que estos van a pasar la mayor parte de su jornada dentro del taxi.

Desde el punto de vista ergonómico, sería fundamental acoplar el puesto de trabajo a la persona, por tanto lo más adecuado sería que cada vehículo se adaptara a las condiciones antropométricas del conductor. Es decir, que tanto el

asiento como los pedales, el volante y la caja de cambios pudieran adaptarse a las necesidades de cada conductor.

Hoy en día, en la mayoría de los vehículos se puede regular el asiento tanto horizontal como verticalmente, pero en lo que se refiere al volante, pedales y caja de cambios esta regulación no se contempla en casi ningún vehículo.

ESTRÉS

CAUSAS

La necesidad de realizar un determinado número de servicios al día para obtener a final de mes una remuneración económica adecuada y el hecho del alto grado de atención que se ha de tener, ya que se está circulando permanentemente, hace que el trabajo de taxista pueda llegar a ser potencialmente estresante.

Una definición de estrés podría ser la siguiente: "Desequilibrio sustancial entre la demanda que se le pide al individuo y la capacidad de respuesta de este en condiciones en las que el fracaso ante esta demanda puede acarrear importantes consecuencias".

Las consecuencias del estrés pueden ser muy variadas. A menudo es difícil diferenciar si un determinado efecto sobre la salud es consecuencia de una situación de estrés o se debe también a otros factores.

Algunos de los posibles efectos sobre la salud pueden ser los siguientes:

- Efectos psicológicos: Ansiedad, agresión, apatía, depresión, frustración, mal humor, nerviosismo.
- Efectos fisiológicos: Incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, reducción de salivación, liberación de glucosa, dificultad para respirar.
- Efectos cognitivos: Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes y bloqueo mental.
- Efectos en la conducta: Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo excesivo de alcohol y cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, risa nerviosa.



Tengo prisa, llevo 20 minutos de camino, voy a llegar tarde, me estoy poniendo nervioso.

Es evidente que las personas situadas bajo una situación de estrés no responden igual debido a las variables individuales de cada uno, y por tanto cada persona en función de su personalidad y de su situación personal, tendrá una respuesta u otra ante la misma situación de estrés.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Se han propuesto muchas medidas preventivas a la hora de corregir el estrés. No todas están indicadas para todos los individuos. Cada cual deberá emplear aquella que le resulte más fácil de llevar a cabo. Algunas de las que se pueden emplear son las siguientes.



Desarrollo de un buen estado físico

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

El ejercicio físico permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física de cara a que esté en mejores condiciones para hacer frente al estrés, aumentando la capacidad para el trabajo físico y mejorando las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.

En términos generales, se puede decir que el trabajo en la actualidad requiere cada vez menos respuestas de tipo físico y más respuestas de tipo mental. Con el ejercicio podemos utilizar y consumir ciertos recursos orgánicos que rara vez podemos utilizar en el desarrollo de nuestro trabajo y que de no ser "quemadas" pueden depositarse en el sistema vascular originando problemas como un aumento en el nivel de presión arterial.



Evitar productos excitantes

Parece adecuado para prevenir un estado potencialmente estresante evitar ingerir productos excitantes como el café, achicoria, refrescos que contengan cafeína y otros.

La distracción y el buen humor

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el

desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas.

Técnicas de relajación física

Estas técnicas intentan aprovechar la conexión entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física o dicho de otro modo, que no es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente. Así, según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física aún cuando persista la situación que origina la tensión.

Si se relajan los músculos que han acumulado tensión, la mente se relajará también gracias a la reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo.

La relajación es un estado del organismo de ausencia de tensión o activación con efectos beneficiosos para la salud a nivel fisiológico y conductual. Hay técnicas de relajación que consisten en adiestrar al individuo en la realización ejercicios físicos de contracción-relajación que le permitan tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

Técnicas de control de respiración

Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo. Estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético.

Técnicas de relajación mental

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales) que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente de estrés.

Entrenamiento asertivo

Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés. Se trata de adiestrar al individuo para que consiga conducirse de una forma asertiva, que consiste en conseguir una mayor capacidad para expresar los sentimientos, deseos y necesidades de manera libre, clara e inequívoca ante los demás, y que está dirigida al logro de los objetivos del individuo, respetando los puntos de vista del otro. La ejecución de esta técnica se lleva a cabo a través de prácticas de Role Playing.

AMBIENTE TÉRMICO

CAUSAS

Las condiciones ambientales de temperatura y humedad afectan directamente al confort de los trabajadores y a la eficacia en la ejecución de las tareas. La determinación de unas condiciones ambientales que satisfagan a un individuo es un factor estrictamente personal. Aún así, pueden darse recomendaciones de tipo general que se corresponden con una situación de confort más o menos aceptada por la mayoría de las personas.

Los parámetros relevantes para conseguir un confort térmico son los siguientes:

- **Temperatura.** La temperatura óptima depende de la época del año. Los límites recomendados son los siguientes:
 - En verano, no inferior a 22 °C
 - En invierno, de 18 a 24 °C
- **Humedad.** La percepción de la temperatura no sólo depende de la temperatura del aire, sino también del contenido de humedad. Al aumentar la humedad se produce un incremento de la temperatura

efectiva. Además, si la humedad aumenta mucho, se producen condensaciones y baja la calidad del aire. Por el contrario, con niveles muy bajos de humedad relativa, se produce sequedad en las mucosas y en los ojos.

- **Velocidad del aire.** Afecta a la sensación térmica y a la percepción de corrientes de aire por el trabajador. Esta sensación se debe no sólo a la velocidad del aire sino también a su temperatura y a las turbulencias. En muchos casos, la sensación de frío molesto asociada al aire acondicionado se debe antes a una velocidad de salida del difusor demasiado alta que a la propia temperatura del aire. Además, no hay que olvidar que el cuello es precisamente la zona del cuerpo más sensible a las corrientes de aire.
- **Diferencias de temperatura.** Además de las características anteriormente descritas, es conveniente disponer de una distribución más o menos homogénea de temperaturas en todo el habitáculo.

En el caso de los taxistas, mantener las condiciones ambientales adecuadas podría suponerse fácil, ya que hoy en día todos los vehículos disponen de aire acondicionado/calefacción y algunos de climatizador, pero no es así. Además los taxistas pueden trabajar por el día o durante la noche, con lo que las condiciones a las que están expuestos varían.

La mayoría de los vehículos no dispone de humidificador y las condiciones ambientales del habitáculo cambian bruscamente cuando entra o sale un cliente. Esto hace que a lo largo de la jornada de trabajo las condiciones

ambientales a las que está sometido el taxista pueden sufrir grandes variaciones.

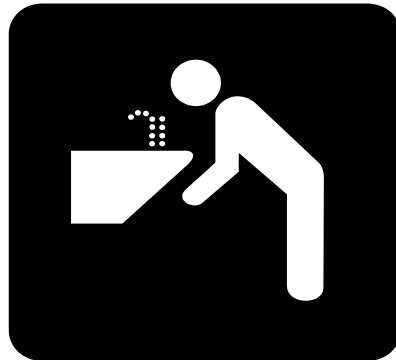
El resultado de estar expuesto durante un prolongado periodo de tiempo a un ambiente térmico inadecuado puede tener diferentes efectos sobre la salud:

- Efectos fisiológicos: deshidratación, resfriados, golpes de calor.
- Efectos psicológicos: aumento de la fatiga, despistes y distracciones que pueden provocar accidentes, disminución de rendimiento, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para prevenir un ambiente térmico caluroso se podrían dar las siguientes recomendaciones:

- Es importante la ingesta de agua antes de empezar a trabajar.
- Durante la jornada laboral deben ingerirse líquidos a menudo y en cantidades pequeñas: del orden de 100 a 150 ml. de agua cada 15-20 minutos.
- Nunca hay que fiarse del mecanismo de la sed, ya que esta siempre es inferior a la pérdida real de líquidos.
- La bebida por excelencia es el agua no carbónica a una temperatura de 9 a 12°.
- También puede tomarse zumos de frutas (naranja, uva, tomate) diluidos en una proporción de 3/1, tres partes de agua por una de zumo.
- Evitar la ingesta de alcohol, que aumenta la deshidratación, y las bebidas estimulantes, especialmente las que contienen cafeína, ya que aumentan la excreción de orina.
- Hay que reducir la ingesta de alimentos grasos.



Para prevenir los bruscos cambios de condiciones ambientales que se pueden producir dentro del habitáculo se puede instalar una mampara de separación entre los asientos delanteros y traseros. De esta forma, al reducir el espacio y aislar la zona del conductor conseguimos:

- ❑ Obtener las condiciones ambientales óptimas en menor tiempo
- ❑ Prevenir el cambio de condiciones ambientales cuando entra o sale un cliente.

TRABAJO NOCTURNO

CAUSAS

El trabajo nocturno puede tener alteraciones importantes de la salud cuando este se prolonga en el tiempo.

Durante el día nuestros parámetros biológicos tienen unas constantes naturales (temperatura, frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno, etc.) que son diferentes a las de la noche. Estas ritmicidades en el cambio de nuestras constantes biológicas se repiten cada 24 horas y es una característica de nuestro ritmo biológico.

En el trabajador nocturno se produce una desincronización del ritmo biológico natural. Esta desincronización se traduce en una mayor predisposición a la fatiga. Otra causa de fatiga es la distorsión cíclica del sueño que sufre el trabajador nocturno, ***ya que el sueño diurno no tiene las características reparadoras del sueño nocturno.*** Si a todo esto sumamos los efectos que la desincronización horaria tiene sobre el equilibrio de su vida social y familiar, podemos asegurar que los trastornos que sufre el trabajador nocturno son la consecuencia del triple conflicto biológico, laboral y socio-familiar al que está sometido.

Algunos de los trastornos más comunes que pueden sufrir las personas que trabajan por la noche son:

- Trastornos nerviosos relacionados con la fatiga
- Trastornos del sueño
- Trastornos gastrointestinales y pérdida de apetito



Todos estos efectos los deben de tener en cuenta los taxistas que prefieren trabajar por la noche para evitar el estrés que les provoca el tráfico diurno. Además, también deben considerar otras situaciones como:

- la mayor gravedad que suelen tener los accidentes nocturnos debido a la mayor velocidad a la que se circula y a que se respeta menos la normativa de circulación
- el mayor índice de delincuencia nocturno

MEDIDAS PREVENTIVAS

No se pueden dar una serie de medidas concretas a la hora de prevenir los problemas que se derivan del trabajo nocturno. Pero lo que si que se puede hacer, es dar una serie de recomendaciones generales que cada persona en función de sus características puede adoptar.

- Posibilidad de elección del periodo de trabajo concreto que se va a realizar.
- Reducir, en lo posible, la carga de trabajo a lo largo de la noche.

- ❑ Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche: posibilidad de descanso después de trabajar durante la noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.
- ❑ Evitar tomar comidas pesadas, alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.
- ❑ Mantener un horario regular de comidas.

FATIGA

CAUSAS

La fatiga no es lo mismo que somnolencia, pero el deseo de dormir puede acompañar a la fatiga. Por otro lado, la apatía es un sentimiento de indiferencia que puede acompañar a la fatiga o existir independientemente.

La fatiga también puede ser un síntoma no específico de un trastorno psicológico o fisiológico. La fatiga patológica (relacionada con enfermedad) no se alivia con el reposo adecuado, el dormir adecuado o con la supresión de los factores estresantes. La fatiga que no se alivia por los medios normales, o la que se presenta en ausencia de una causa conocida u otros síntomas, debe ser evaluada médicamente.

Los individuos que en la mañana se levantan descansados, pero que se cansan fácilmente con la actividad, pueden tener una condición o enfermedad en curso. Los individuos que se despiertan fatigados y el nivel de fatiga permanece constante durante todo el día pueden estar sufriendo de depresiones.

En muchos casos, la fatiga se relaciona con el aburrimiento, infelicidad, decepción, falta de sueño o trabajo fuerte. Dado que la fatiga es un síntoma muy común, con frecuencia debida a problemas psicológicos, su gravedad potencial a menudo se pasa por alto.

En el caso de los taxistas, la fatiga va asociada generalmente a las largas jornadas de trabajo que se realizan un día tras otro.

En muchos casos la reversibilidad de la fatiga va asociada a los periodos de descanso-trabajo que no se realizan de forma adecuada. Cuando se disminuyen los periodos de descanso y se modifica periódicamente los horarios, se puede llegar a lo que los expertos llaman fatiga crónica.

El *síndrome de fatiga crónica* es una enfermedad que se caracteriza por fatiga intensa, a pesar de haber descansado. Los síntomas pueden empeorar con la actividad física o mental. Este síndrome puede aparecer súbitamente y persistir

durante años. La causa de de aparición no se ha identificado específicamente, ni existen exámenes específicos para diagnosticar la enfermedad.



Los síntomas que se asocian a este síndrome pueden ser:

- Fotofobia (sensibilidad de los ojos a luz).
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular y en las articulaciones.
- Incapacidad para concentrarse.
- Insomnio.
- Aptitud para recordar exactamente el comienzo de la enfermedad.
- Tendencia a olvidar cosas.
- Cambios del estado de ánimo.
- Confusión.
- Fiebre moderada.
- Depresión.

Para identificar la fatiga crónica se pueden seguir dos pautas: la fatiga dura más de 6 meses y se han descartado otras opciones médicas y además se observan 4 o más síntomas de los anteriores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Algunas de las medidas preventivas que se han mencionado a la hora de prevenir el estrés se pueden aplicar también para intentar combatir la fatiga. Por ejemplo, el hecho de mantener un buen estado de salud y de realizar ejercicio físico de forma periódica y habitual son dos medidas que pueden ayudarnos a prevenir la fatiga.

Otras formas de prevenir la fatiga serían las siguientes.

Pautas de descanso

Establecer unas pautas de descanso preestablecidas sería una medida adecuada para combatir la fatiga. Esta medida puede parecer un poco utópica para el ritmo de trabajo que suelen llevar la mayoría de los taxistas, pero sería conveniente que empezara a plantearse. Además es una medida efectiva también para prevenir los accidentes de tráfico y el estrés.



Dieta adecuada

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención de la fatiga. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a unas determinadas demandas y para no desarrollar problemas carenciales.

Apoyo social

Establecimiento y desarrollo de redes sociales, que puedan facilitar apoyo social al individuo. Las relaciones sociales con otros individuos pueden resultar una fuente de ayuda psicológica o instrumental. Un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad.



FATIGA OCULAR

CAUSAS

La fatiga ocular se produce debido al excesivo trabajo de los músculos extraoculares y/o de los músculos encargados del fenómeno de la acomodación (es decir, de los movimientos de enfoque del ojo).

Las personas predispuestas a padecerla son aquellas que someten la vista a esfuerzos de fijación continuados y las que trabajan en condiciones inadecuadas de luminosidad. Ambos factores se pueden dar en los taxistas, ya que suelen trabajar muchas horas al día y están siempre empleando la visión para trabajar. Además, en ocasiones pueden encontrarse en condiciones de luminosidad deficientes, por ejemplo por la noche.

Síntomas

Los síntomas que presentan estas personas se acentúan con el empleo de luz artificial, en ambientes contaminados o con aire acondicionado.

Estas molestias aparecen tras realizar trabajos de fijación visual continuo o al atardecer. Estas personas aquejan cansancio e incomodidad ocular que se manifiesta con enrojecimiento conjuntival ligero, lagrimeo leve, confusión de letras y líneas, escozor de los párpados y de los ojos, que frecuentemente lleva la necesidad de frotarse los ojos o parpadear frecuentemente para aliviarla. Puede incluso aparecer dolor ocular y dolor de cabeza.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas para aliviar las molestias de fatiga ocular comprenden las siguientes recomendaciones.

La medida más adecuada para evitar la fatiga ocular sería no forzar durante demasiado tiempo la vista y trabajar con una iluminación adecuada. Cuando los síntomas han hecho su aparición, la primera medida a tomar es el reposo ocular si es posible, es decir, el cese de la actividad que está produciendo las molestias y el empleo de fármacos que alivien las molestias, tales como colirios isotónicos. Debido a que son fármacos que se emplean con mucha frecuencia, es de gran importancia que sean inocuos y no produzcan la aparición de efectos indeseables como la visión borrosa tras su administración.

Debe evitarse en todo momento actos como frotarse los ojos, ya que ello podría favorecer la infección con la consiguiente aparición de una conjuntivitis. En el domicilio son de gran utilidad los baños oftálmicos con soluciones ya preparadas con este fin.

ACCIDENTE DE TRÁFICO

CAUSAS

El accidente de tráfico, cualquiera que sea el ámbito en el que se produce, siempre ha estado rodeado de una imagen de azar, de generación espontánea e imprevisión, implícita en su propia definición.

Por el contrario, en la inmensa mayoría de los casos el accidente globalmente considerado es siempre una consecuencia de algún fallo evitable y hasta cierto punto predecible.

A la hora de analizar los factores por los que se desencadenan los accidentes se pueden dividir en factores internos y externos.



FACTORES INTERNOS PROVOCADORES DE DISTRACCIONES

- Estados psicológicos transitorios debidos a la fatiga, estrés, al sueño, a los problemas personales, etc. Si el conductor, por ejemplo, está especialmente atento a su mundo interior, a sus pensamientos, o a sus problemas, etc., puede disminuir significativamente su capacidad para percibir, atender y analizar los estímulos exteriores, con el consiguiente riesgo en la conducción.
- Algunas alteraciones psicológicas, como depresión, falta de sueño, ansiedad, neurosis, psicosis, etc.
- La motivación (por carencia de algo). Por ejemplo, si tenemos hambre nos fijaremos excesivamente en indicadores de restaurantes; si tenemos necesidad urgente de repostar, estaremos pendientes de las estaciones de servicio. Lo mismo ocurre con la motivación de miedo a una sanción.
- Estar bajo los efectos de algunas sustancias como el alcohol o determinados fármacos, ya que alteran el nivel de vigilia y reducen el grado de activación que se necesita para atender correctamente.
- La edad elevada hace que se tenga un menor control de la atención y que se acelere la aparición de la fatiga y de las distracciones.

FACTORES EXTERNOS PROVOCADORES DE DISTRACCIONES

- Las llamadas conductas interferentes, esto es, la atención desmesurada a algún elemento ajeno a la conducción, como anuncios u otros objetos circundantes de la vía o del vehículo, fumar, poner la radio, etc., apartando la atención de las señales, la carretera o los demás vehículos. Atención especial merece uno de los inventos que han revolucionado el mundo de las comunicaciones durante los últimos años; hablamos del teléfono móvil, GPS, etc.
- Conocer antes de comenzar la circulación el lugar de destino. No se deberá consultar mapas y direcciones durante la marcha.
- Algunos estudios afirman que el riesgo de accidente cuando se usa un teléfono móvil es de cuatro a nueve veces mayor que cuando no se usa. Además, el peligro que implica no se reduce al momento de la conversación. Pero no siempre la relación teléfono móvil - tráfico es negativa. No obstante el móvil tiene su parte positiva ya que resulta muy eficaz a la hora de realizar llamadas de emergencia.

A continuación vamos a desarrollar aquellos factores anteriormente citados, que consideramos más relevantes a la hora de desencadenar accidentes y que no se han comentado con anterioridad en este manual.

EL SUEÑO

El sueño es una de las condiciones psicofísicas más adversas con las que puede enfrentarse una persona a la hora de conducir. El sueño es el mayor enemigo del conductor, ya que cuando una persona se duerme al volante pierde totalmente el control del vehículo.

La somnolencia, al igual que ocurre con las drogas y el alcohol, aumenta el tiempo de reacción, disminuye el nivel de alerta, deteriora el juicio y puede dar lugar a un accidente grave.



Las personas que se han mantenido sin dormir muestran alteraciones en la percepción de elementos que son vitales en la conducción. Captan peor o de manera más incorrecta las señales, luces, sonidos, etc., alterándose especialmente la percepción de la profundidad y del tiempo, lo que lleva a reaccionar de modo más deficiente.

En general, se puede decir que, con sueño:

- Se identifica peor cualquier objeto del medio ambiente.
- Se identifica peor cualquier objeto que se encuentre en el entorno cercano a la vía.
- Se hace más difícil la rectificación de la trayectoria.

Disponemos de diversos indicadores, tanto subjetivos como objetivos, que nos advierten que podemos quedarnos dormidos. Aunque no nos sintamos somnolientos, si tenemos una falta de sueño estamos sometidos a un riesgo. Si notamos cualquiera de los siguientes signos debemos tomarlos como un aviso del peligro de quedarnos dormidos al volante:

- Se nos cierran los ojos, no se consigue focalizar la vista, nuestra visión es borrosa.
- No podemos dejar de bostezar.
- No recordamos haber conducido durante los últimos metros.
- Nos cuesta mantener el vehículo en el carril por el que circulamos.

MEDICAMENTOS

La utilización de ciertas medicaciones incrementa también el riesgo de accidente relacionado con el sueño (especialmente el uso prescrito de ansiolíticos como las benzodiazepinas, hipnóticos de larga acción, antihistamínicos y antidepresivos tricíclicos). El riesgo es mayor a dosis más altas y para las personas que toman más de una sustancia sedante simultáneamente. En el caso de que se use algunas de estas sustancias, es preciso consultar al médico sus efectos sobre la capacidad de conducción.



ALCOHOL

Pese a que el adormecimiento y el consumo de alcohol constituyen causas diferentes de accidentalidad, los datos demuestran que, entre ambas causas también puede existir solapamiento. Con una privación del sueño se incrementan los efectos sedantes del alcohol; y, la combinación de ambos elementos afecta adversamente las habilidades psicomotoras en mayor magnitud que la somnolencia o el consumo de alcohol de forma independiente.



MEDIDAS PREVENTIVAS

A la hora de proponer medidas preventivas para evitar accidentes, se pueden mencionar todas las medidas que se proponen por la Dirección General de Tráfico:

- Respetar todas las normas de tráfico es sin duda la mejor recomendación que se puede dar para prevenir accidentes
- Eliminar cualquier tipo de ingesta de alcohol por muy pequeña que sea
- Establecer unas pautas de descanso adecuadas
- Trabajar con un ambiente térmico adecuado
- Se realizarán las revisiones periódicas establecidas para los vehículos

Aparte de estas medidas generales, sería conveniente tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Evitar malas posturas y no llevar ropas que al apretar entorpezcan la circulación de la sangre
- Las altas vibraciones en un vehículo incrementan la fatiga
- La fatiga ocular es tan peligrosa como la fatiga muscular
- Tanto una vía monótona como una vía con alta estimulación pueden dar origen a la aparición de la fatiga
- Si nos sentimos fatigados, hay que parar y descansar durante unos minutos o realizar ejercicios físicos no violentos

POSTURAS FORZADAS

Alteraciones musculoesqueléticas

La adopción de posturas inadecuadas en el puesto de trabajo es sin duda alguna uno de los principales riesgos musculoesqueléticos. Estas posturas pueden acarrear importantes tensiones en las articulaciones y en los tejidos blandos adyacentes que pueden llegar a provocar, a medio o a largo plazo, trastornos o patologías importantes.

CAUSAS

Las alteraciones musculoesqueléticas suelen producirse como consecuencia de movimientos repetitivos o por el hecho de tener que mantener una postura estática y fija durante un largo periodo de tiempo. En el caso de los taxistas, a lo largo del día realizan muchas veces varios movimientos repetitivos:

- Cambiar de marcha, que puede afectar al brazo y/o hombro derecho
- Embragar y desembragar, que puede afectar a la pierna izquierda

Además, durante la mayor parte de su jornada mantienen la misma postura de estar sentado.

Estas lesiones de los músculos, tendones y nervios suelen afectar a las manos, muñecas, codos u hombros. También pueden afectar a las rodillas o los pies si el trabajo conlleva operar con pedales.

Los síntomas empiezan como las molestias de una fatiga muscular normal. Los síntomas incluyen:

- ❑ Dolor en articulaciones y músculos
- ❑ Sensación de hormigueo en las extremidades
- ❑ Pérdida de fuerza y sensibilidad.

Después de hacer un esfuerzo físico es normal que se experimente cierta fatiga. Sin embargo, a diferencia con la fatiga muscular, las alteraciones musculoesqueléticas no desaparecen con el tiempo sino que son progresivas y empeoran.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Algunas medidas generales que se pueden dar para prevenir este tipo de alteraciones en el ámbito de los taxistas serían las siguientes:

- Reducir la intensidad del trabajo
- Introducir descansos
- Eliminar movimientos forzados
- Evitar el tener elementos a largas distancias de alcance
- Tener lugares adecuados para los descansos

LUMBALGIAS

CAUSAS

El lumbago familiarmente conocido como "dolor de riñones", es el dolor de la zona lumbar causado por alteraciones de las diferentes estructuras que forman

la columna vertebral a ese nivel, como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras.

En el caso de los taxistas, la aparición de lumbalgias va asociada a la cantidad de horas que pasan en una postura sentada.

Los problemas de lumbago pueden ser agudos o crónicos. El lumbago agudo se caracteriza por:

- Empeora con los movimientos y con la tos, mejorando con el reposo
- Existe cierta limitación de los movimientos de la columna y de elevación de las piernas
- El episodio suele afectar a un solo lado de la espalda

Mientras que el lumbago crónico tiene los siguientes síntomas:

- Limitación importante de los movimientos de la espalda y de la elevación de la pierna
- Empeora por la noche y en reposo
- Rigidez matutina de la zona lumbar
- Dolor constante o progresivo

MEDIDAS PREVENTIVAS

Como medidas preventivas se pueden dar todas las que se han mencionado para las alteraciones musculoesqueléticas y sobre todo, alternar la postura de sentado con otras.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular lumbalgias, para los trabajadores.

CAUSAS

Aunque la manipulación manual de cargas no sea una tarea específica de los taxistas, si que pueden llegar a realizarla varias veces al día, sobre todo cuando recogen clientes en estaciones, aeropuertos, etc.

El hecho de que los taxistas pasen la mayor parte de su jornada sentados y que ocasionalmente manipulen cargas al cargar o descargar el equipaje de los clientes, hace que deban conocer como debe hacerse esta manipulación. La variación brusca en el esfuerzo que realiza el cuerpo de estar sentado a manipular una carga que puede llegar a tener un gran peso en el caso de los equipajes, puede provocar trastornos musculoesqueléticos importantes, incluida la lumbalgia.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Las recomendaciones para manipular manualmente cargas son:

- ❑ Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento
- ❑ Doblar las piernas ***manteniendo en todo momento la espalda derecha***, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas



- ❑ No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- ❑ Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- ❑ Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

- ❑ Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- ❑ Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el movimiento de la carga.
- ❑ Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- ❑ Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.