



MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN PROCESOS DE ENTERRAMIENTO (inhumaciones) , EXCAVACIONES. TRABAJOS CON PICOS Y PALAS. CARRETILLAS MANUALES.

Inhumación proviene del lat. «in» (en) y «humus» (tierra). «Acción de enterrar un cadáver». En consecuencia, cualquier otro destino que se dé a los [cadáveres](#) ([sepulcro](#), [nicho](#) o [cremación](#)) no entrará dentro del concepto estricto de inhumación

Definiciones.

Cadáver: todo cuerpo humano durante los cinco primeros años siguientes a la muerte real. Esta se computará desde la fecha y hora que figure en la inscripción de defunción en el Registro Civil.

Restos cadavéricos: todo lo que queda del cuerpo humano terminados los fenómenos de destrucción de la materia orgánica, una vez transcurridos los cinco años siguientes a la muerte real.

Restos humanos: partes del cuerpo humano de entidad suficiente procedentes de abortos, mutilaciones, operaciones quirúrgicas o autopsias.

Putrefacción: proceso que conduce a la desaparición de la materia orgánica por medio del ataque del cadáver por microorganismos y la fauna complementaria auxiliar.

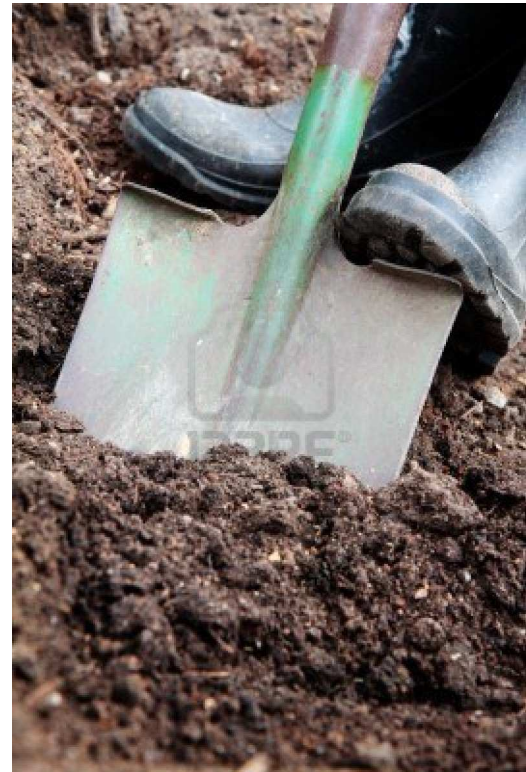
Incineración o cremación: reducción a cenizas del cadáver, restos cadavéricos o restos humanos por medio del calor.

Tanatorio: establecimiento funerario habilitado como lugar de etapa del cadáver, entre el lugar del fallecimiento y el de inhumación o cremación, debidamente acondicionado y dispuesto para la exposición y velatorio de cadáveres.

Crematorio: establecimiento funerario habilitado para la incineración de cadáveres y restos humanos o cadavéricos.

Tanatopraxia: toda práctica mortuoria que permite la conservación y exposición del cadáver con las debidas garantías sanitarias.

Conservación temporal o transitoria: métodos tanatopráxicos que retrasan el proceso de putrefacción.





Embalsamamiento: métodos tanatopráxicos que impiden la aparición de los fenómenos de putrefacción.

Prácticas de restauración con fines estéticos o restauración cosmetológica: métodos tanatopráxicos que mejoran el aspecto externo del cadáver.

Climatización: acondicionamiento térmico que permite mantener al cadáver durante las primeras veinticuatro horas retardando los procesos de putrefacción. En todo caso la climatización mantiene las condiciones ambientales de temperatura, humedad y ventilación mínimas necesarias para la vida.

Refrigeración: mantenimiento de un cadáver a temperatura muy baja mediante su introducción en cámara frigorífica con el fin de retrasar los procesos de putrefacción.

Empresas Funerarias: son las empresas que prestan, conjunta o indistintamente, los servicios de manipulación y acondicionamiento de cadáveres, traslado de los mismos, tanatorio-velatorio, crematorio o cementerio, y, en todos los casos con el suministro de bienes y servicios complementarios para sus propios fines.





Las excavaciones de zanjas PARA INHUMANCIONES son, en general, peligrosas, cuando su profundidad pasa de 80 cm. y principalmente cuando los terrenos en los que se excava son de poca consistencia o cuando siendo roca, presentan planos de deslizamiento inclinados hacia la zanja. Las operaciones de aproximaciones del féretro y su posterior colocaciones descendente pueden ocasionar riesgos de caída a distinto y mismo nivel, así como sobreesfuerzos por posturas inadecuadas.

Todo trabajo de excavación produce un desequilibrio en la estabilidad del terreno, el cual puede ponerse en movimiento en cualquier momento, produciendo hundimiento o deslizamiento, que a veces generan **accidentes** graves o mortales, debido al **riesgo** de sofocación o aplastamiento de los trabajadores que laboran en el fondo de la zanja.

Estos movimientos dependen fundamentalmente de la naturaleza y estado del terreno. La cohesión del terreno está definida por el tipo de material del que está conformado, pudiendo ser material rocoso o material de sedimento.

El estado del terreno depende además de la humedad o sequedad que presente, haciéndolo un material competente o un material inestable y, por lo tanto, propenso o no a derrumbes y desplazamientos.

Este documento tiene como único objetivo señalar y entregar normas preventivas a fin de controlar o eliminar los riesgos de accidentes del trabajo con consecuencias para el personal que allí labora.

Causas de los derrumbes o deslizamientos

La mayoría de los derrumbes en excavaciones son resultados de una o más de las siguientes causas:

- Efectuar excavaciones no considerando las características técnicas del material a excavar.
- Cambios en las condiciones climáticas que puedan afectar al terreno durante la excavación.
- Vibraciones generales creadas por maquinaria y equipos de trabajo.



Los principales riesgos que se encuentran en este tipo de trabajo son causa de trastornos musculoesqueléticos y pueden clasificarse en cuatro apartados que son los relacionados con las posturas, con la manipulación de cargas, con los sobreesfuerzos muscular y con la repetitividad de los movimientos.

a) Posturas y movimientos: Incluyen aspectos relacionados con la postura de pie, la posición del tronco y de las extremidades superiores, la postura de rodillas o en cuclillas, el uso de las extremidades superiores, etc.

b) Manipulación manual de cargas: Se refieren tanto al tipo de peso manejado como a las condiciones en las que se lleva a cabo la manipulación.

c) Repetitividad y esfuerzos musculares:

En este apartado se contemplan los sobreesfuerzos musculares y la repetitividad de las tareas en cuanto a duración de ciclo, a repetición de movimientos, etc.

d) Entorno: también se han tenido en cuenta, dentro de los apartados anteriores, la influencia del entorno, las condiciones climáticas, etc.



Dos de los principales factores de riesgo son, por un lado, la extensión o la hiperextensión de las extremidades superiores y, por otro lado, la torsión, inclinación, flexión e hipertensión del tronco. El resultado es que, en ambos casos, los músculos tienen que hacer trabajo extra con el fin de mantener la postura y aguantar el peso de los brazos.

En muchas ocasiones la falta de espacio no permite adoptar una postura confortable o adecuada para realizar la tarea lo que conlleva a una disminución en la fuerza que se puede realizar; ello da resultado que en estas situaciones haya un aumento de la fatiga muscular y un mayor desgaste biomecánico tanto de la columna vertebral como de las articulaciones.



Las tareas que se realizan en las zanjas en sí mismas y la falta de espacio suelen implicar que el trabajador tenga que adoptar posturas forzadas del cuello, es decir, extensión, flexión, inclinación y rotación del mismo que desemboca en una sobrecarga en la zona cervical y en la zona escapular.

Otra de las posturas forzadas que suelen adoptarse son las de rodillas y en cuclillas lo que conlleva una sobrecarga notable de las extremidades inferiores. Además, esta situación viene agravada por el roce de las extremidades inferiores con la superficie de trabajo bien sea pavimento o tierra.

A todos los aspectos anteriores de carga postural hay que sumar el tener que manipular herramientas u otro tipo de pesos lo que supone un agravante en la carga física del trabajador.

Características de la carga

La manipulación manual de una carga puede presentar un riesgo, en particular dorsolumbar, en los casos siguientes:

- Cuando la carga es demasiado pesada o demasiado grande.
- Cuando es voluminosa o difícil de sujetar.
- Cuando está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse.
- Cuando está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo.
- Cuando la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede casionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

Esfuerzo físico necesario Un esfuerzo físico puede entrañar un riesgo, en particular dorsolumbar, en los casos siguientes:

- Cuando es demasiado importante.
- Cuando no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o de flexión del tronco.
- Cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga.
- Cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
- Cuando se trate de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.

Características del medio de trabajo. Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo, en particular dorsolumbar, en los casos siguientes:

- Cuando el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad de que se trate.
- Cuando el suelo es irregular y, por tanto, puede dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador.
- Cuando la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Cuando el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de la carga en niveles diferentes.
- Cuando el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- Cuando la temperatura, humedad o circulación del



aire son inadecuadas.

- Cuando la iluminación no sea adecuada.
- Cuando exista exposición a vibraciones.

Exigencias de la actividad

La actividad puede entrañar riesgo, en particular dorsolumbar, cuando implique una varias de las exigencias siguientes:

- Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
- Periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.
- Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.

Trabajo con picos y palas manuales:

Medidas generales

Intentar que el espacio el que tiene que moverse el trabajador sea lo suficientemente amplio a fin de evitar la adopción de posturas forzadas o la realización de sobreesfuerzos innecesarios. Esto es de mayor relevancia en el caso de las zanjas pequeñas. Dotar a los trabajadores de herramientas ergonómicas (polipastos) que faciliten tanto su utilización como su agarre y hacerles un buen mantenimiento para evitar que pierdan sus propiedades.

Posturas

Dos de los principales factores de riesgo son, por un lado, la extensión o la hiper extensión de las extremidades superiores y, por otro lado, la torsión, inclinación, flexión e hipertensión del tronco. El resultado es que, en ambos casos, los músculos tienen que hacer trabajo extraextra

con el fin de mantener la postura y aguantar el peso de los brazos.

En muchos ocasiones la falta de espacio no permite adoptar una postura

confortable o adecuada para realizar la tarea lo que conlleva a una disminución en la fuerza que se puede realizar; ello da resultado que en estas situaciones haya un aumento de la fatiga muscular y un mayor desgaste biomecánico tanto de la columna vertebral como de las articulaciones. Las tareas que se realizan en las zanjas en sí mismas y la falta de espacio suelen implicar que el trabajador tenga que adoptar posturas forzadas del cuello, es decir, extensión, flexión, inclinación y rotación del mismo que desemboca en una sobrecarga en la zona cervical y en la zona escapular. Otra de las posturas forzadas que suelen adoptarse son las de rodillas y en cuclillas lo que conlleva una sobrecarga notable de las extremidades





inferiores. Además, esta situación viene agravada por el roce de las extremidades inferiores con la superficie de trabajo bien sea pavimento o tierra.

A todos los aspectos anteriores de carga postural hay que sumar el tener que manipular herramientas u otro tipo de pesos lo que supone un agravante en la carga física del trabajador.

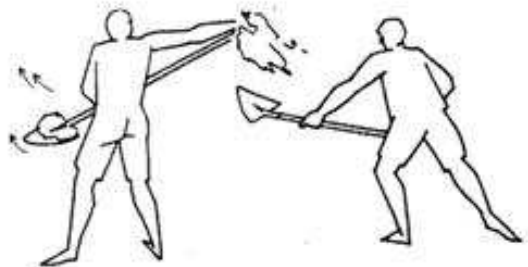
USO DE LAS PALAS



Introducción de la pala bajando un poco el cuerpo.



Levantamiento aprovechando el peso de la pala con la tierra en el centro de la misma y dándole balanceo.



Paleo mientras mas cercana este la mano de la pala mas lejos impulsara la tierra.

Mientras mas seco sea el movimiento la tierra se mantiene mucho mas compacta.



Hincado en la tierra aprovechando el peso de la pala apoyando sobre la rodilla izquierda.



Balanceo hacia atraz para lanzar la tierra hacia adelante.



Lanzamiento de la tierra mientras mas cercana este la mano mas lejos llegara la tierra.



Recomendaciones de seguridad en el uso de carros y carretillas manuales

Los accidentes durante los transportes son numerosos y a menudo graves. Debido a esto, al realizar transportes de cualquier clase hay que ser especialmente prudente y tener en cuenta las siguientes recomendaciones de seguridad:

1. Revisa el carro antes de utilizarlo. No lo emplees si está averiado
2. La finalidad de los carros es transportar materiales, no personas. Es peligroso utilizarlos como patinete.
3. El empleo de carros es fácil, pero se producen accidentes debido al uso inapropiado y a la carga y descarga incorrectas.
4. Carga el carro de forma segura, asegurándote de que la carga está equilibrada y no puede deslizarse ni moverse
5. No sobrecargues el carro en peso ni en volumen, ya que no tendrías suficiente visibilidad.
6. Asegura el carro antes de cargarlo o descargarlo para evitar que se desplace.
7. Ten cuidado al pasar con el carro junto a paredes, esquinas o materiales, ya que puedes lesionarte las manos.
8. No dejes el carro en medio de pasillos. Apárcalo en lugar seguro apartado de los pasillo y lugares de paso.
9. Es peligroso llevar un carro o carretilla con las manos húmedas o grasientas.

