

GUÍA PARA EL COLECTIVO AUTÓNOMO DEL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS

EVITAR LOS RIESGOS
PARA TENER UNA
JUBILACIÓN DIGNA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



UATAE

INTRODUCCIÓN

El colectivo de personas trabajadoras autónomas constituye un pilar esencial de la economía española, aportando dinamismo, flexibilidad y cohesión social. Sin embargo, este colectivo enfrenta retos específicos que se agravan en sectores clasificados como penosos, peligrosos o tóxicos, donde las condiciones laborales generan un elevado desgaste físico y psicológico. Estas circunstancias no solo afectan la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras, sino que también comprometen su capacidad para alcanzar una jubilación en condiciones dignas.

Esta guía ofrece información clara y accesible sobre cómo hacer frente a la problemática que sufren los y las trabajadores del transporte de mercancías donde predominan las largas jornadas laborales, la exposición a riesgos ergonómicos, psicosociales y ambientales, y la ausencia de medidas específicas en el sistema de protección social.

01.

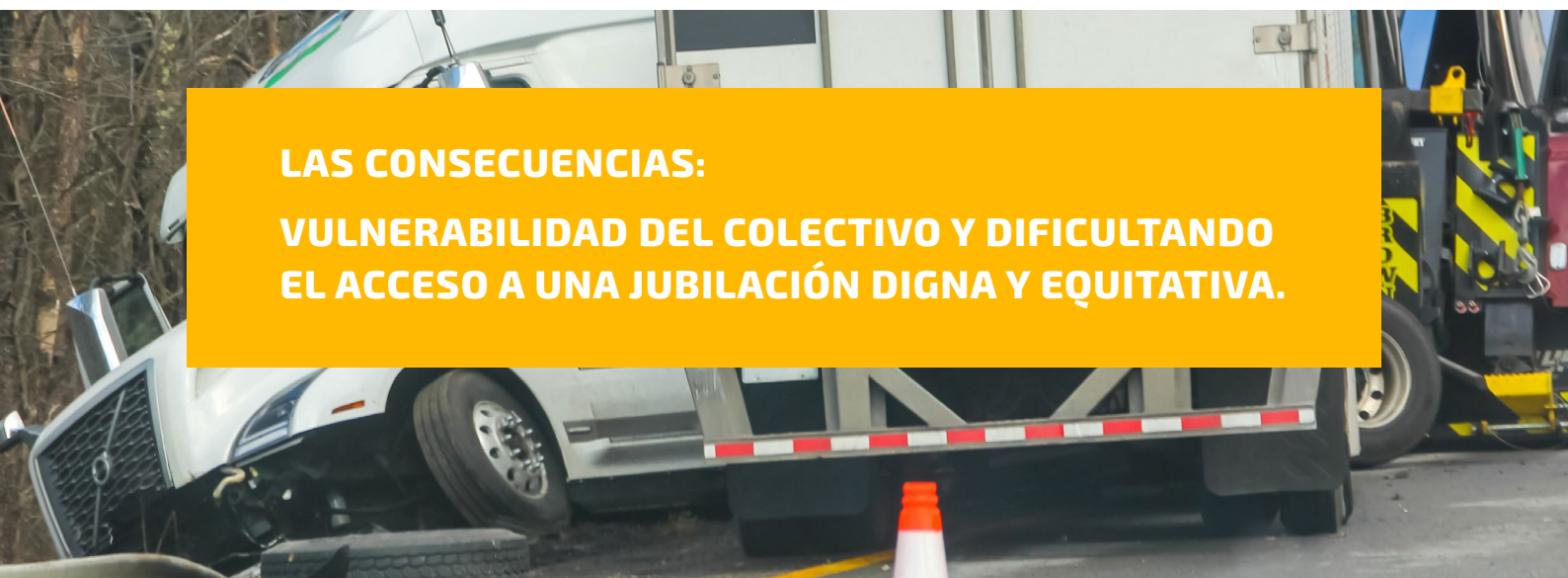
IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS



UATΛE

En los sectores más exigentes del trabajo autónomo, como el transporte de mercancías, las condiciones laborales son especialmente penosas y peligrosas. Los riesgos laborales asociados a los trabajadores que ocupan el puesto de trabajo de conductor en el Sector del Transporte de Mercancías por Carretera, se derivan de un lado, de la propia conducción del vehículo, y de otro, de diferentes tareas afines, tales como la carga y la descarga de la mercancía o del mantenimiento y la reparación del vehículo entre otras.

- ▲ Carga física, psicológica y emocional acumulativa que afecta la salud y calidad de vida de quienes las desempeñan.
- ▲ Atropellos y colisiones.
- ▲ Atracos y actos violentos.
- ▲ Caída de objetos en manipulación.
- ▲ Largas jornadas laborales
- ▲ Exposición a riesgos ergonómicos y psicosociales con sobreesfuerzos y posturas forzadas.
- ▲ Entorno caracterizado por altos niveles de estrés y fatiga



LAS CONSECUENCIAS:

VULNERABILIDAD DEL COLECTIVO Y DIFICULTANDO EL ACCESO A UNA JUBILACIÓN DIGNA Y EQUITATIVA.

02.

MARCO LEGAL



UATΛE



El Plan integral de asesoramiento, promoción y digitalización de la Seguridad y Salud en el Trabajo, ejecutado con éxito, responde a esta situación mediante un enfoque innovador, inclusivo y orientado a resultados, alineándose plenamente con las prioridades estratégicas del Ministerio de Trabajo y Economía Social. Este proyecto se inscribe en las políticas de la Estrategia Nacional de Impulso al Trabajo Autónomo (ENDITA 2022-2027) y de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, promoviendo la modernización, la igualdad de oportunidades y la sostenibilidad laboral. Asimismo, integra los principios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 8 (Trabajo Decente y Crecimiento Económico), el ODS 10 (Reducción de Desigualdades) y el ODS 5 (Igualdad de Género).

El plan incorpora herramientas innovadoras como **Prevención10, una plataforma digital que facilita la autoevaluación de riesgos laborales y la adopción de medidas preventivas personalizadas.** A través de esta herramienta, se promueve la autonomía de los trabajadores autónomos en la gestión de su seguridad y salud laboral a través de la digitalización, consolidando un modelo moderno y accesible. Además, el proyecto ha integrado talleres interactivos y recursos digitales como guías sectoriales específicas, diseñadas para proporcionar información práctica y directamente aplicable en contextos laborales reales.

03.

¿QUÉ ES PREVENCIÓN10?



UATAE

Es un **SERVICIO GRATUITO de asesoramiento en prevención de riesgos laborales** que está constituido por cuatro funcionalidades principales:

▶ **evalua-t®:**

Permite la realización de la evaluación riesgos, la planificación preventiva y la obtención del plan de prevención de riesgos laborales.

▶ **autopreven-t®:**

Proporciona información sobre riesgos laborales y facilita la coordinación de actividades empresariales a quienes trabajen por cuenta propia y no tengan personal a su cargo.

▶ **instruye-t®:**

Curso on-line de 30 horas con el que obtener la capacitación para el desempeño de las funciones de nivel básico en prevención de riesgos laborales.

▶ **STOP Riesgos Laborales:**

Línea telefónica de atención al público.

04.

CLASIFICACIÓN



UATΛE

Las actividades penosas, peligrosas y tóxicas se caracterizan por la exposición continuada a factores nocivos que incrementan la probabilidad de enfermedades profesionales, accidentes laborales y un deterioro acelerado de la salud general. Estas actividades se clasifican en las siguientes categorías:

A. ACTIVIDADES PENOSAS

Son aquellas que implican un esfuerzo físico o mental superior al promedio, derivado de tareas repetitivas, largas jornadas laborales o condiciones ambientales adversas.

- ▶ En el transporte de mercancías, por ejemplo, la conducción de vehículos pesados durante más de 10 horas diarias bajo presión horaria representa una actividad típicamente penosa, ya que genera fatiga crónica y un impacto acumulativo en la salud.

B. ACTIVIDADES PELIGROSAS

Se asocian con un riesgo constante de accidentes laborales debido a factores como el manejo de maquinaria pesada, la manipulación de sustancias peligrosas o el trabajo en condiciones de alta inestabilidad.

- ▶ El transporte de mercancías peligrosas, regulado por el ADR (Acuerdo Europeo sobre Transporte Internacional de Mercancías Peligrosas por Carretera), es un ejemplo paradigmático, dado que expone a los conductores a riesgos potencialmente catastróficos.

C. ACTIVIDADES TÓXICAS

Estas actividades se desarrollan en entornos donde las personas trabajadoras están expuestas de forma prolongada a agentes químicos, biológicos o físicos nocivos.

- ▶ En el caso del transporte de mercancías, la inhalación constante de partículas contaminantes y la exposición a niveles elevados de ruido incrementan los riesgos respiratorios y cardiovasculares, como destaca la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, que subraya la necesidad de adaptar las medidas preventivas a los sectores con mayor exposición ambiental.

D. RIESGOS PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales son inherentes a muchas de estas actividades y derivan del estrés crónico, la presión por cumplir plazos, la turnicidad y las interacciones conflictivas con usuarios o clientela

- ▶ Los transportistas están sujetos a estrictos plazos de entrega que imponen presión adicional, especialmente en rutas largas y bajo condiciones climáticas adversas, lo que repercute negativamente en su salud mental.

E. OTROS FACTORES

Las largas rutas y la soledad asociada al trabajo incrementan el riesgo de problemas de salud mental, como el aislamiento y la depresión. Además, la fatiga física es más pronunciada debido al manejo de cargas pesadas.

05.

CONSECUENCIAS



UATΛE

CONSECUENCIAS

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



Heridas y lesiones en la columna vertebral, tendinitis y síndrome del túnel carpiano, derivados de posturas mantenidas y tareas repetitivas.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Relacionadas con la exposición al estrés prolongado y la falta de actividad física regular.



PROBLEMAS RESPIRATORIOS



Como asma y enfermedades obstructivas crónicas, vinculadas a la contaminación ambiental.

SALUD MENTAL

Estrés crónico, ansiedad y depresión, agravados por la incertidumbre laboral y la presión de las condiciones de trabajo.



05.

¿QUÉ

PUEDO HACER?



UATAE

► ACUDIR A PREVENCION10.ES

Un servicio público gratuito de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las empresas y facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales e informar de sus riesgos a los trabajadores autónomos.

► Contactar con UATAE

Unión de Asociaciones de Trabajadores Autónomos y Emprendedores

General Palanca, 37, 28045, Madrid



91 517 73 75



info@uatae.org