



Manual de riesgos en EL SECTOR AGROPECUARIO

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo



Manual de riesgos en EL SECTOR AGROPECUARIO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. RIESGOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL SECTOR	6
1.1. Riesgo de caídas	6
1.2. Riesgo de golpes, cortes y atrapamientos	12
1.3. Riesgo de atropello	14
1.4. Riesgo de contactos eléctricos	15
2. INSTALACIONES Y EQUIPOS DE TRABAJO	18
2.1. Invernaderos y silos	18
2.2. Herramientas manuales y máquinas portátiles	25
2.3. Accidente con motosierra	30
3. DAÑOS PRODUCIDOS POR SERES VIVOS	32
4. RIESGOS DERIVADOS DE LA METEOROLOGÍA	34
4.1. Trabajo y frío	36
4.2. Trabajo y calor	37
4.3. Accidente por golpe de calor	43
5. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS	46
6. EXPOSICIÓN A VIBRACIONES	50
7. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	55
8. ERGONOMÍA EN EL TRABAJO	60
9. PSICOSOCIOLOGÍA EN EL TRABAJO	63
10. PRIMEROS AUXILIOS	65
BIBLIOGRAFÍA	71

INTRODUCCIÓN

La guía de la Comisión Europea para la protección de la salud y seguridad en las actividades de la agricultura y ganadería considera este sector como peligroso, ya que ocupa la tercera/cuarta posición en la lista de las **profesiones más peligrosas de la Unión Europea**.

Dicha calificación viene determinada por el análisis de los accidentes y enfermedades profesionales que se notifican por las autoridades correspondientes de cada país miembro.

A modo de resumen, las causas más comunes de sufrir un accidente grave, muy grave o mortal en este sector son:

- Accidentes de transporte (atropellos o vuelcos de vehículos).
- Caídas de altura (desde un árbol, a través de una cubierta, etc.).
- Golpes por caídas de objetos o por objetos en desplazamiento (maquinaria, edificios, fardos de paja, troncos de árboles, etc.).
- Ahogamientos (en depósitos de agua, tanques de purines, silos, etc.).
- Manipulación del ganado (ataques o aplastamientos por animales, zoonosis, etc.).
- Contacto con maquinaria (partes móviles no protegidas).

- Aprisionamientos (bajo estructuras derrumbadas).
- Electricidad (electrocuciones).

En el ámbito del estado español, los datos analizados por la Comisión Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo muestran un paralelismo con los ofrecidos por la Comisión Europea.



1. RIESGOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL SECTOR AGROPECUARIO

A continuación se describen algunos de los riesgos a los que están expuestas las personas trabajadoras en el sector de la agricultura y ganadería y una serie de medidas que pueden minimizar o evitar que se produzca un daño en su salud.

1.1 Riesgos de caídas

Este riesgo, a su vez, lo podemos desglosar en caídas al mismo nivel y caídas a distinto nivel.

Caídas al mismo nivel:

Es la situación que se origina cuando la persona cae al suelo al tropezar o resbalar. Para un mejor control de este riesgo, es necesario que los lugares de trabajo o tránsito estén limpios y ordenados. Además, se debería emplear un calzado de seguridad con suela antideslizante.



Caídas a distinto nivel:

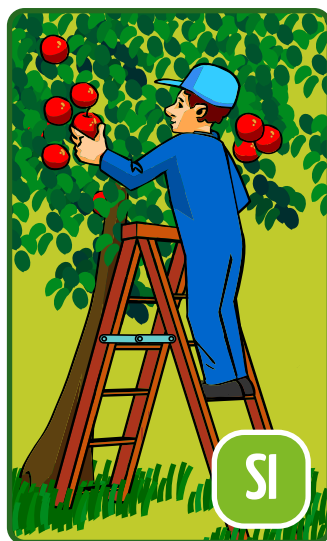
El daño en la salud se produce cuando la persona cae a un nivel inferior al que se encuentra trabajando. Por ejemplo, al realizar tareas de poda, trabajos en silos de grano o invernaderos, se pueden originar caídas desde escaleras, escalas, plataformas, andamios, maquinaria, vehículos o remolques.



Trabajo con escaleras de mano:

- Antes de utilizarlas, es conveniente comprobar que tanto la suela como los peldaños están libres de cualquier sustancia resbaladiza como aceites, grasa, etc.
- La escalera no deberá utilizarse por dos o más trabajadores simultáneamente.

- El ascenso y el descenso se deben hacer con las manos libres, de frente a la escalera y agarrándose a los peldaños o largueros.
- Utilizarlas en la forma y con las limitaciones indicadas por el fabricante. Se evitará el uso de escaleras de fabricación improvisada.



- Está prohibido el uso de escaleras manuales pintadas.
- Se deben realizar revisiones periódicas del estado general de las escaleras prestando especial atención a:
 - Los elementos de apoyo y de sujeción, como las zapatas antideslizantes.

→ En las escaleras de tijera, los dispositivos de seguridad que impiden que se abran totalmente, como el tensor.

- Durante la utilización de las escaleras se mantendrá siempre el cuerpo dentro de los largueros.
- Los trabajos a más de 3,5 metros de altura que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador solo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad, que estará sujeto a un punto fijo y resistente, o si se adoptan otras medidas de protección alternativas.



- Cuando se utilicen escaleras para acceder a lugares elevados, sus largueros deberán prolongarse, al menos, un metro por encima de los puntos de apoyo.



Trabajo en vehículos, maquinaria o instalaciones:

- Para un acceso seguro a los puestos de conducción (cosechadora, tractor, remolques, etc.) se debe disponer de asas, estribos, puntos de agarre y peldaños antideslizantes en buen estado y libres de residuos.
- Cuando se realicen tareas en plataformas de trabajo tanto fijas como móviles, han de estar equipadas con sistemas de protección colectiva adecuados, como barandillas con protección intermedia y rodapié.
- Nunca, y bajo ninguna circunstancia, se debe subir o bajar de la maquinaria o vehículo mientras esté en marcha.
- Un accidente que con el vehículo parado sería leve puede transformarse en mortal si ese mismo vehículo está en marcha.
- Para subir y bajar del vehículo se debe seguir la norma de los tres puntos de anclaje. Esto significa que al menos tres de las cuatro extremidades deben estar firmemente colocadas sobre escalones y agarraderas.
- Las subidas y bajadas del vehículo se deben efectuar siempre de cara al vehículo, nunca al revés.



- Jamás se debe saltar.
- El único lugar del vehículo habilitado para el transporte de personas es la cabina. Nunca debe ir una persona sobre los estribos, el alza, el guardabarros, la lanza o alguna otra parte del remolque y/o aperos.

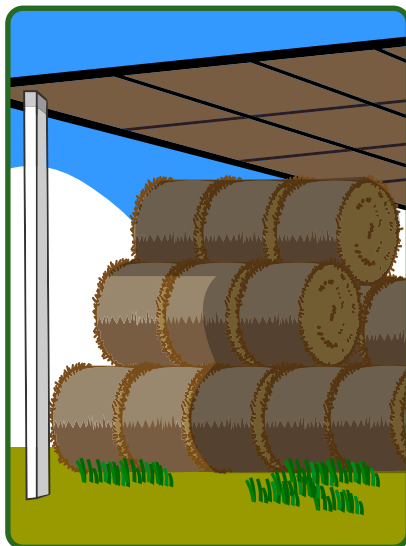


- En las tareas que deban realizarse en los silos, tanto el ascenso como el descenso por las escalas se efectuará siempre de frente al silo. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura desde el punto de operación al suelo, solo se efectuarán si se utiliza arnés de seguridad fijado a línea de vida homologado u otras medidas de protección alternativas.

1.2 Riesgos de golpes, cortes y atrapamientos

Es la situación que se origina cuando la persona trabajadora entra en contacto o queda atrapada/aplastada por objetos, maquinaria o cualquier elemento que puede encontrarse parado o en movimiento.

Algunas de las medidas que pueden minimizar o evitar que se produzcan daños por golpes, cortes o atrapamientos son:



- Utilizar guantes de protección en las labores de mantenimiento de herramientas o maquinaria de corte. Antes de iniciar la tarea de limpieza, afilado, etc., la máquina debe encontrarse totalmente parada.
- Las partes en movimiento de los equipos de trabajo (poleas, ejes de transmisión, etc.) deben disponer de protectores homologados que impidan el acceso del trabajador a las mismas.
- Al circular por carretera con maquinaria agrícola se debe transitar por los arcenes y conectar el girofaro y el alumbrado para el remolque.

- No se deben retirar los pórticos o cabinas de seguridad, ya que pueden salvar la vida en caso de vuelco.
- Cuando se trabaje en laderas, la maquinaria debe estar en posición de apertura máxima de las ruedas, que estarán siempre protegidas con pórticos o cabinas de seguridad.



- El arranque y la parada deben ser suaves, embragando lentamente y acelerando progresivamente. Al subir una cuesta de elevada pendiente, sobre todo con elementos suspendidos, es conveniente ascender marcha atrás y descender marcha adelante.
- Las pendientes nunca deben bajarse con el motor desembragado. Siempre debe haber una velocidad puesta.

- Las tareas en laderas y pendientes deben ser realizadas por personal experimentado.
- En las tareas cercanas a desniveles no se debe apurar en exceso el trabajo



y se debe mantener una distancia prudencial de mínimo 1 metro con zanjas, canales, regueras, taludes, cunetas, etc., ya que el terreno puede ceder y originar el vuelco de la maquinaria.

- Cuando el tractor cuente con pala cargadora frontal hay que extremar las precauciones: circular siempre con la pala en la posición más baja posible, evitar los arranques y paradas bruscas, y no realizar virajes rápidos, especialmente con la pala levantada.
- Todos los accesorios se han de enganchar exclusivamente a través de la barra de tiro y se debe vigilar que su capacidad sea la adecuada.

1.3 Riesgos de atropello

Este riesgo puede estar asociado a paradas y estacionamientos defectuosos (sin freno de estacionamiento o con el motor en marcha) o a maniobras en las que terceras personas se sitúan dentro del radio de acción del tractor. También se puede producir cuando el tractorista está solo y surge algún imprevisto, como, por ejemplo, que el conductor baje a echar un vistazo a la máquina o al apero y el tractor le pase por encima.

Algunas medidas preventivas a adoptar pueden ser:

- Comprobar periódicamente que los frenos (hidráulico y de mano), los intermitentes, las luces de frenado y alumbrado, el claxon y el girofaro funcionan correctamente.
- Comprobar que todos los espejos están correctamente colocados y que no existen ángulos muertos.

- Estacionar siempre sobre una superficie llana.
- Cuando se pare el tractor en un área habitada es conveniente echar un vistazo debajo antes de arrancar.
- Extremar la precaución al circular por zonas urbanas, especialmente ante la presencia de personas.
- Al bajar de la cabina, emplear el lado opuesto al que circulan los vehículos.



1.4 Riesgos por contactos eléctricos

No se deben manipular equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo pueden llevarlas a cabo electricistas cualificados.

Todos los cuadros eléctricos llevarán sus líneas de alimentación protegidas con interruptores diferenciales asociados a tomas de tierra.

Acciones como puentear diferenciales o anular los conductores de toma de tierra originan situaciones de alto riesgo. Se deben mantener las puertas de los cuadros eléctricos cerradas con llave y comunicar las deficiencias

que se observen sobre el estado de los cables, las conexiones y los interruptores.

Las máquinas y equipos eléctricos se conectarán siempre con clavijas y no directamente con el cable pelado.

Se debe vigilar atentamente el estado de las herramientas eléctricas portátiles (taladradoras, soldadoras, etc.) y comunicar los defectos observados. Es importante, sobre todo, revisar el estado de los cables de alimentación, enchufes, etc. y evitar colocar los cables sobre aristas vivas o zonas de tránsito.



En días de tormenta se suspenderán los trabajos a la intemperie, sobre todo si se trabaja con instalaciones de riego metálicas o con animales.

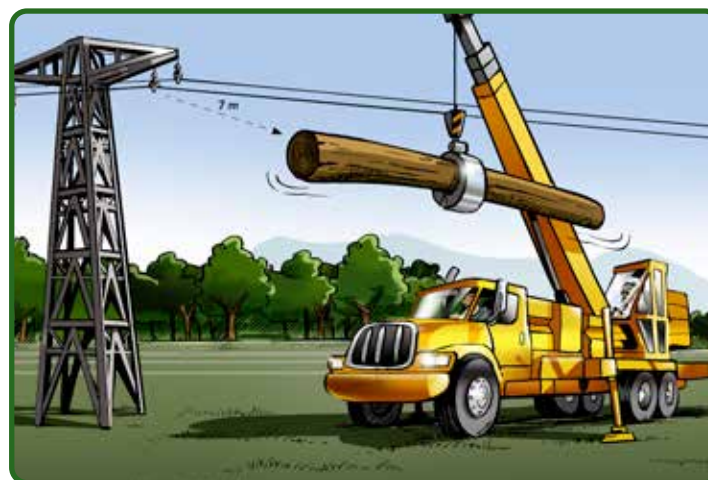
Si se está a la intemperie y se produce una tormenta, es importante trasladarse a las zonas menos elevadas del terreno, alejarse de objetos que se eleven (árboles, postes, etc.), colocarse “en cuclillas” y mantener los pies juntos.

En todos los casos, hay que procurar cortar la tensión. En baja tensión: se debe intentar apartar al electrocutado

de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con él, y utilizando para ello elementos aislantes (palos, largueros de madera, etc.).

La persona trabajadora debe advertir de esta situación a su inmediato superior o a las personas más próximas para que avisen a los equipos de emergencia sanitaria y, si está capacitada, proporcionar de inmediato los primeros auxilios.

Cuando se realicen trabajos cerca de líneas eléctricas aéreas de alta tensión con vehículos de elevación, remolques, maquinaria, escaleras, traslado y/o manipulación de objetos (pacas de paja, tuberías de riego, etc.) se deberá extremar la precaución y, si se desconoce la tensión nominal de la línea, nunca deberá aproximarse a menos de 7 metros del elemento en tensión.



2. INSTALACIONES Y EQUIPOS DE TRABAJO

2.1 Invernaderos y silos

Para el trabajo de construcción de los invernaderos suele contratarse a empresas de construcción. Sin embargo, las tareas de mantenimiento suelen llevarse a cabo por el personal de la explotación agropecuaria. Algunas de ellas son:

- Colocación de mallas y plásticos: se sustituyen los que se van deteriorando. Son trabajos que se realizan en la cubierta (teniendo que desplazarse por la estructura) y en las bandas laterales, donde se emplean escaleras de mano o incluso andamios. Pueden producirse arañazos con el alambre y cortes por las herramientas de corte. Las tareas de mantenimiento de las ventilaciones son similares.
- Acondicionamiento de la balsa de riego: la balsa debe limpiarse con agua a presión y cepillos. En ocasiones, el plástico se encuentra muy estropeado y es necesario sustituirlo.
- Labores de albañilería: pequeñas reparaciones de la estructura de obra, como almacenes, casetas, caminos, etc.
- Blanqueo, encalado o sombreo: blanqueo de la cubierta de los invernaderos a base de carbonato cálcico, para lo que hay que acceder a la cubierta y a la totalidad de las bandas laterales. En septiembre se retira el carbonato cálcico. La instalación de malla de sombreo, especialmente cuando un sistema es completamente nuevo, debe efectuarse por un experto.

- Reparación y limpieza del sistema de pulverización y riego: las tareas de limpieza consisten en lavar con agua a presión el depósito, la bomba, las tuberías y la pistola de pulverización. El mantenimiento supone el cambio de boquillas, membranas, retenes y válvulas.



Muchas de estas tareas suponen riesgo de caída en altura. Para evitarlo, deben utilizarse todas las medidas colectivas y/o individuales que existen hoy en día, tales como planificar las tareas o utilizar barandillas o líneas de vida en función de las particularidades de la estructura.

Invernaderos

El trabajo en el interior de los invernaderos tiene una serie de particularidades que hacen que se deban extremar las precauciones, ya que pueden darse atrapamientos, atropellos o estrés térmico.

Algunas medidas preventivas generales a adoptar son:

- Las personas trabajadoras deben estar formadas e informadas de los riesgos de trabajar en este tipo de instalación.

- Deberá evaluarse el riesgo de estrés térmico.
- No permitir la presencia de personas en la zona de evolución de la maquinaria.
- No usar ropas de trabajo sueltas u holgadas que puedan ser atrapadas por elementos en movimiento.
- Los resguardos y protecciones de partes móviles de máquinas deben estar debidamente colocados.

Silos de almacenaje y las instalaciones o depósitos de recogida de purines y estiércol

Los silos de almacenaje, independientemente del material que contengan (piensos, harinas, cereales etc.), tienen los siguientes riesgos asociados:

- Caídas a distinto nivel, por escalas insuficientemente protegidas, aberturas sin protección, etc.



- Riesgos higiénicos asociados a las labores de mantenimiento y limpieza, por acumulación de polvo.
- Riesgo de explosión o incendio.

Algunas medidas preventivas a adoptar son:

- Las personas trabajadoras que deban realizar tareas en esta instalación deberán ser formadas e informadas de los riesgos, así como del procedimiento específico para desarrollar la tarea.
- Es fundamental realizar una evaluación de riesgos laborales de esta instalación, incluida la posibilidad de la generación de atmósferas explosivas (ATEX).
- Las escalas de ascensión deberán estar dotadas de sistemas anticaídas. Si tienen menos de 5 metros, deben tener protección circundante a partir de los 2 metros.
- Para la realización de tareas en estas instalaciones se deberá establecer un procedimiento que detalle todas las fases del trabajo a realizar y los puntos clave de seguridad.
- Se establecerán permisos de trabajo por escrito para las personas trabajadoras que deban acceder a esta instalación.



Los depósitos de recogida de purines se asocian exclusivamente a las explotaciones porcinas, mientras que los depósitos de estiércol están vinculados al resto de explotaciones. Ambos tipos de depósitos conllevan riesgos asociados de asfixia y envenenamiento. Estos y todos los lugares donde pueda haber purines se consideran espacios confinados siempre que sean lugares o recintos con ventilación natural desfavorable y donde puedan acumularse contaminantes tóxicos, inflamables o explosivos o cuenten con una atmósfera deficiente de oxígeno.



La asfixia se produce cuando el nivel de oxígeno existente baja por debajo del 7% (el aire en condiciones normales contiene un 21% de oxígeno).

El envenenamiento en los depósitos de residuos proviene de la formación de ácido sulfhídrico, que presenta un olor muy característico a huevos podridos. No obstante, las personas expuestas de manera frecuente a él se habitúan

y no pueden detectarlo. En determinadas concentraciones, el ácido sulfhídrico paraliza el nervio olfativo y tampoco puede olerse. A concentraciones de 0,2% se convierte en una **sustancia venenosa mortal**.

Este ácido se halla en el seno del purín, por lo que los procesos de agitación y turbulencias pueden provocar un súbito afloramiento del gas a la superficie que alcance concentraciones mortales en cuestión de pocos segundos.

Algunas medidas preventivas que se pueden adoptar son:

- Identificar todas aquellas instalaciones que se puedan considerar espacios confinados y evaluarlas.
- Las personas que deben trabajar en estas instalaciones deberán estar formadas e informadas de los riesgos que conllevan.
- Establecer procedimiento de trabajo exhaustivo para las tareas en espacios confinados.
- Los trabajos en dichas instalaciones deberán realizarse bajo vigilancia externa. El trabajador que esté en el exterior, deberá tener formación de primeros auxilios y el tener preparado el equipo de salvamento.

Acceso a silos:

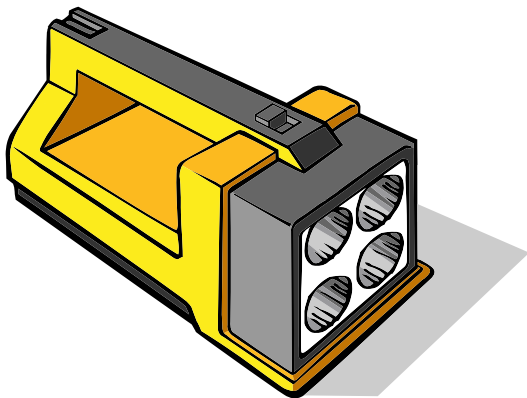
Sólo se podrá acceder si existe un procedimiento específico para realizar los trabajos que además debe incluir autorizaciones expresas para la realización de los mismos.

Las personas autorizadas no podrán trabajar solas en el interior del silo y se debe disponer de un procedimiento de vigilancia permanente desde el exterior previendo las medidas y equipos necesarios para actuar en caso de emergencia.

DESGRACIADAMENTE, LA ESTADÍSTICA MUESTRA QUE UN GRAN NÚMERO DE ACCIDENTES MORTALES EN ESPACIOS CONFINADOS SE PRODUCEN AL ACCEDER A LOS MISMOS PARA SOCORRER A OTRAS PERSONAS ACCIDENTADAS.

Conforme a las pautas indicadas en el procedimiento de trabajo, se efectuará un control riguroso de la ventilación y un análisis continuo de la atmósfera interior con equipos específicos de medición.

En áreas clasificadas ATEX, es decir, con riesgo de explosión (almacenamiento de cereales, abonos, etc.), no se utilizarán herramientas o útiles que pueden producir chispas (palas metálicas, herramientas eléctricas inadecuadas, etc.). Si hace falta iluminación, solo se utilizará alumbrado portátil de seguridad.



2.2 Herramientas manuales y máquinas portátiles

Herramientas manuales tales como azadas, hachas, tijeras podadoras, etc.

Algunas normas básicas para el uso de herramientas manuales son:

- Cada herramienta debe utilizarse para su fin específico.
- Las herramientas manuales deben conservarse limpias y en buen estado y deben verificarse periódicamente para sustituir, de forma inmediata, las que se encuentren en mal estado.
- Los mangos deben estar en buen estado, sólidamente fijados, y, si no, sustituirlos.
- Trabajando en altura, las piezas deben llevarse en cinturones portaherramientas.
- Al hacer fuerza con una herramienta, se debe tener en cuenta la trayectoria de la mano o del cuerpo para prevenir lesiones en caso de que se escapara la herramienta.



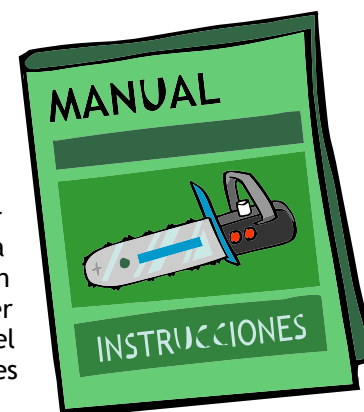
- No se deben dejar las herramientas encima de elementos de máquinas que puedan ponerse en movimiento.
- Al final de la jornada, las herramientas han de recogerse de forma ordenada y depositarse en los lugares previstos para ello.
- Cuando no se utilicen herramientas manuales de corte (cuchillo, sierra, etc.), deben guardarse en estuches o fundas para evitar que la hoja de corte pueda producir alguna lesión durante su transporte o manipulación. Además, deberán mantenerse bien afiladas para su correcto rendimiento.

Máquinas portátiles

- Es importante tener la formación y destreza adecuada para la utilización de estas máquinas. Algunas herramientas tales como motosierras, cizallas o motocultores pueden producir accidentes muy graves. Por ello, es fundamental conocer perfectamente su funcionamiento antes de utilizarlas.



- Se debe conservar el manual de instrucciones de todas las máquinas y este debe estar a disposición de los trabajadores.
- Antes de utilizar una máquina debe realizarse una pequeña revisión visual para comprobar que está en perfecto estado.
- Si se detecta cualquier anomalía, no se debe utilizar la máquina y se debe comunicar al encargado.
- Se deben transportar siempre las máquinas con el motor apagado o desenchufadas.
- Las herramientas deben estar limpias de toda clase de aceites, grasas u otras sustancias resbaladizas, tanto durante su uso como cuando finalice este. En caso de dañar alguna herramienta, esta debe ser reparada siempre por personal especializado, no por la persona trabajadora. Se deben conservar y utilizar las fundas protectoras de las herramientas cortantes o punzantes y evitar transportarlas en los bolsillos.
- Toda persona que maneje un motocultor debe conocer perfectamente sus normas de manejo y funcionamiento.
- Como para cualquier máquina agrícola, toda persona que maneje un motocultor deberá haber leído atentamente el manual de instrucciones antes de manejarlo.



- El embrague del motocultor se manejará con extrema suavidad y se evitarán los acelerones.
- Cuando el suelo esté duro, se reducirá la marcha manteniendo el giro de azadas.
- Bajo ninguna circunstancia el operario se subirá a la carcasa de protección.
- Bajo ninguna circunstancia se soltarán las manceras o brazos del motocultor, especialmente si el terreno posee una fuerte pendiente y/o es irregular.
- Para manejar el motocultor de forma correcta, este debe estar apoyado sobre sus ruedas y su tren de azadas debe estar sobre el terreno.
- Al finalizar la utilización de la máquina, debe guardarse en un lugar específico.
- No utilizar herramientas con cables en mal estado.
- En todo tipo de motocultor, antes de proceder a la puesta en marcha del aparato, se comprobará que la palanca de cambio está en punto muerto.
- Cuando se manipule el motocultor a motor parado para estacionarlo, instalarlo o aparcarlo en algún punto, se debe recordar que es un objeto pesado que hay que manejar con precaución.
- Cuando se suba el motocultor a un remolque para su traslado, se operará del siguiente modo:
 - Lo ideal es disponer de una rampa inclinada para poder subirlo cómodamente al remolque.
 - Cuando no existe rampa, lo habitual es recurrir a la pala. Hay que tener en cuenta que, como en

cualquier procedimiento provisional, se trata de una actuación peligrosa, dado que el motocultor nunca va a ir lo suficientemente anclado al gancho de las pacas, y menos aún a la pala.

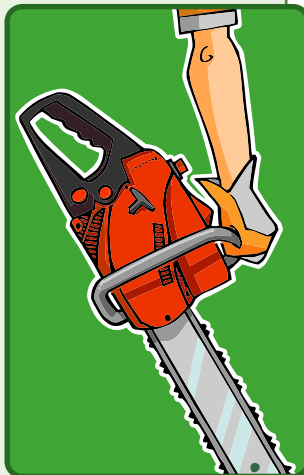
- En ese sentido, es preferible recurrir a la plataforma acoplada al sistema hidráulico posterior del tractor.
- Siempre se debe tener la seguridad de que el motocultor está correctamente anclado a su elemento de transporte.



2.3 Accidente con motosierra

Ejemplo de accidente que podría haberse evitado

El trabajador andaba al ralenti con la motosierra agarrada con la mano derecha y se le enganchó una rama en el asa, lo que hizo que se accionara de forma accidental el acelerador. El trabajador perdió el control de la motosierra y se le enganchó la cadena en el pantalón, con lo que sufrió un corte en la parte posterior del muslo de la pierna derecha.



¿Cómo podía haberse evitado?

- Realizando los desplazamientos cortos con el freno de cadena activado.
- Facilitando a los trabajadores los equipos de protección individual correspondientes y vigilando su uso.

¿Por qué pasó?

- Porque no se activó el freno de cadena para desplazamientos cortos.
- Tampoco se utilizó un pantalón anticorte.
- Estos hechos pueden achacarse a una falta de formación del trabajador.



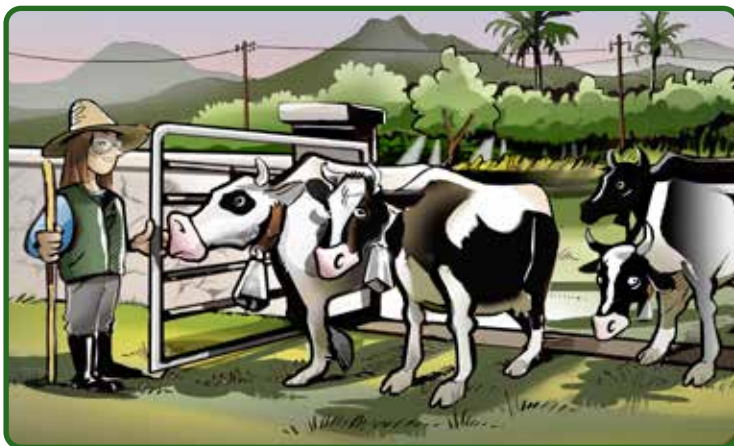
3. DAÑOS PRODUCIDOS POR ANIMALES Y OTROS SERES VIVOS

Trabajar con seres vivos puede comportar algunos riesgos, como, por ejemplo, aplastamientos, pisotones, coces, embestidas, picaduras, etc.

Las medidas de prevención y protección a tener en cuenta con todo tipo de ganado, especialmente el bovino, equino y porcino, consisten en:

- Manejar con prudencia a los animales, conocer cuáles son los animales más agresivos y, si es posible, sustituir a aquellos que demuestren un comportamiento especialmente agresivo.

- Extremar la precaución con animales no habituados a la presencia humana.
- Al conducir ganado en grupo, la posición segura es la lateral.
- A la hora de medicar o tomar muestras de un animal, hay que tenerlo bien sujetado. Si se dispone de lugares habilitados para ello, se debe utilizarlos.
- En las maniobras de carga y descarga, evitar acercarse al ganado por la parte trasera.
- No quedarse cerrado en una zona reducida junto a animales de gran tamaño.
- Al conducir ganado en grupo, hacerlo por un lateral y ayudado de una vara o similar.



4. RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS

Fenómenos meteorológicos adversos

- Ante avisos de la aemet de nivel naranja o rojo se debe garantizar la protección de las personas trabajadoras al trabajar al aire libre y se deben de llevar a cabo las medidas de protección previstas ante estos avisos (incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista).
- Durante la presencia de fenómenos meteorológicos adversos, se debe evitar la realización de trabajos que pueden verse afectados notablemente.
- No se deben asumir riesgos innecesarios.
- Es importante mantener en buen estado las instalaciones realizando revisiones periódicas.
- Hay que comprobar que las máquinas cuentan con dispositivos que eviten que se pongan en funcionamiento sin una acción voluntaria en caso de que se restablezca el suministro eléctrico.
- No se debe utilizar el teléfono, salvo en caso de extrema necesidad.



- Hay que mantener actualizado el Plan de Autoprotección y su implantación en el centro de trabajo.
- Una vez finalizado el fenómeno meteorológico, es necesario revisar las instalaciones que hayan podido quedar afectadas para evitar riesgos adicionales (desprendimientos, presencia de agua junto equipos eléctricos, etc.).
- No hay que refugiarse bajo árboles grandes, altos o solitarios.
- Es importante alejarse de vallas metálicas, vallas publicitarias, tuberías y vías de tren.
- Si la caída de un rayo en la zona parece inminente, hay que ponerse en cuclillas.
- Hay que acordarse de desconectar y desenchufar siempre las herramientas o máquinas eléctricas.
- También es fundamental alejarse de las motocicletas y bicicletas y no tener en las manos objetos metálicos, herramientas, varas, palos, etc.
- En zonas arboladas donde no exista ningún refugio, es preferible colocarse bajo los árboles más bajos.



- En caso de estar en locales en zonas rurales o aisladas, se deben cerrar las puertas y ventanas para evitar las corrientes de aire.
- En caso de refugiarse en un automóvil u otro vehículo, hay que cerrar las ventanillas y apagar el motor, la radio y la ventilación. Si es posible, se debe bajar también la antena de la radio. Ante la predicción de vendavales hay que procurar evitar los desplazamientos por carretera y la realización de trabajos que puedan verse afectados notablemente por el viento (utilización de grúas, trabajos en altura, etc.).
- Ante la previsión de lluvias o temperaturas frías, es importante llevar ropa de abrigo y trajes de agua.

- Para proteger la cabeza se puede emplear un pasamontañas.
- Si se presentan síntomas de congelación, se debe proceder de la siguiente forma: llevar al accidentado a un lugar templado, abrigarlo y darle bebidas calientes sin alcohol. Es muy importante NO calentar bruscamente la zona congelada y acudir a un centro médico en caso de ser necesario.

4.1 Trabajo y frío

Algunos de los efectos causados por estar expuestos a ambientes muy fríos son la hipotermia y la congelación.

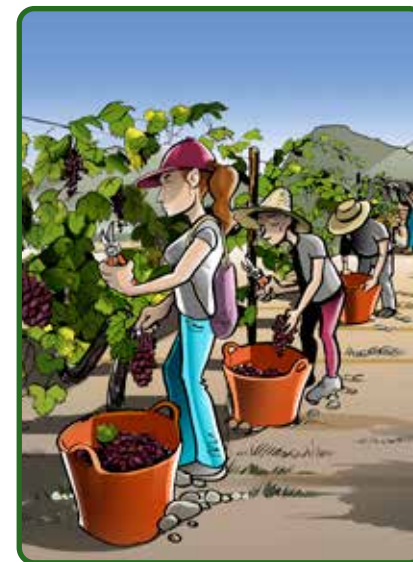
- Utilizar ropa de abrigo y guantes adecuados es la mejor forma de evitarlos. La cabeza y los pies son las partes más expuestas al frío. Por ello, es muy importante mantener siempre los pies secos y protegidos con ropa térmica e impermeable adecuada.



4.2 Trabajo y calor

Cuando hace calor, trabajar puede resultar bastante incómodo o incluso agobiante, especialmente si no corre el aire y si, además, la humedad del ambiente es alta.

El calor es un peligro para la salud porque, para funcionar con normalidad, nuestro cuerpo necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37 °C. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38 °C ya se pueden producir daños a la salud y, a partir de los 40,5 °C, la muerte.



Enfermedades relacionadas con el calor: causas, síntomas, primeros auxilios y prevención

Erupción cutánea

Causas

Piel mojada debido a excesiva sudoración o a excesiva humedad ambiental.

Síntomas

Erupción roja desigual en la piel. Puede infectarse. Picores intensos. Molestias que impiden o dificultan trabajar y descansar bien.

Primeros auxilios

Limpiar la piel y secarla. Cambiar la ropa húmeda por seca.

Prevención

Ducharse regularmente, usar jabón sólido y secar bien la piel. Evitar la ropa que oprima. Evitar las infecciones.

Calambres

Causas

Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho. Bebida de grandes cantidades de agua sin que se ingieran sales para reponer las pérdidas con el sudor.

Síntomas

Espasmos (movimientos involuntarios de los músculos) y dolores musculares en los brazos, piernas, abdomen, etc. Pueden aparecer durante el trabajo o después.

Primeros auxilios

Descansar en un lugar fresco. Beber agua con sales o bebidas isotónicas. Hacer ejercicios suaves de estiramiento y frotar el músculo afectado. No realizar actividad física alguna hasta horas después de que desaparezcan. Llamar al médico si no desaparecen en 1 hora.

Prevención

Ingesta adecuada de sal en las comidas. Durante el periodo de aclimatación al calor, ingesta suplementaria de sal.

Síncope de calor

Causas

Al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en un sitio caluroso, no llega suficiente sangre al cerebro. Pueden sufrirlo, sobre todo, aquellos trabajadores no aclimatados al calor al principio de la exposición.

Síntomas

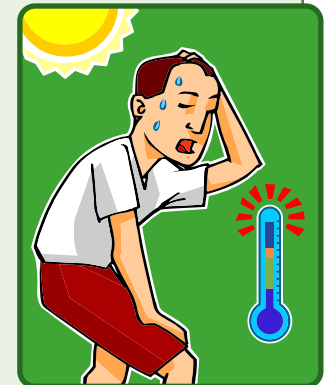
Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.

Primeros auxilios

Mantener a la persona echada con las piernas levantadas en un lugar fresco.

Prevención

Aclimatación. Evitar estar inmóvil durante mucho tiempo. Moverse o realizar alguna actividad para facilitar el retorno venoso al corazón.



Deshidratación

Causas

Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.

Síntomas

Sed, boca y mucosas secas; fatiga; aturdimiento; taquicardia; piel seca o acartonada; micciones menos frecuentes y de menor volumen; orina concentrada y oscura.

Primeros auxilios

Beber pequeñas cantidades de agua cada 30 minutos.

Prevención

Beber abundante agua fresca con frecuencia, aunque no se tenga sed. Ingesta adecuada de sal en las comidas.



Agotamiento por calor

Causas

En condiciones de estrés térmico por calor: trabajar de forma continuada, sin descansar o refrescarse, y sin reponer el agua y las sales perdidas al sudar. Puede provocar un golpe de calor.

Síntomas

Debilidad y fatiga extremas; náuseas; malestar; mareos; taquicardia; dolor de cabeza; pérdida de conciencia pero

sin obnubilación; o piel pálida, fría y mojada por el sudor. La temperatura rectal puede superar los 39° C.

Primeros auxilios

Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. Aflojarle o quitarle la ropa y refrescarle, rociándole con agua y abanicándole. Darle agua fría con sales o una bebida isotónica fresca.

Prevención

Aclimatación. Ingesta adecuada de sal en las comidas y mayor durante la aclimatación. Beber agua abundante aunque no se tenga sed.

Golpe de calor

Causas

En condiciones de estrés térmico por calor: trabajo continuado, trabajadores no aclimatados, mala forma física, susceptibilidad individual, enfermedad cardiovascular crónica, toma de ciertos medicamentos, obesidad, ingesta de alcohol, deshidratación, agotamiento por calor, etc. Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos. Fallo del sistema de termorregulación fisiológica. Elevada temperatura central y daños en el sistema nervioso, central, riñones, hígado, etc., con alto riesgo de muerte.

Síntomas

Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudación, irritabilidad, confusión y desmayo. Alteraciones del sistema nervioso

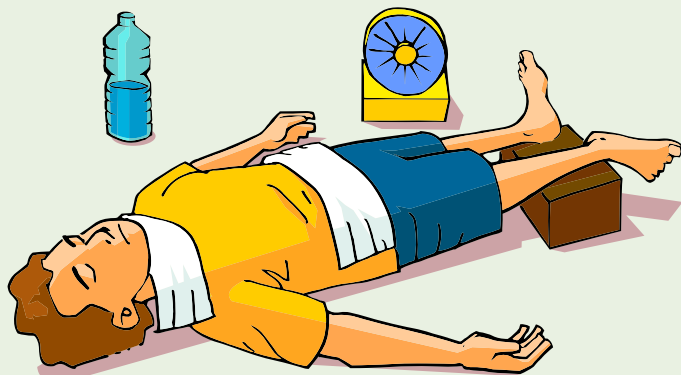
central. Piel caliente y seca, con cese de sudoración. La temperatura rectal puede superar los 40,5°C. Peligro de muerte.

Primeros auxilios

Alejar al afectado del calor lo más rápidamente posible, tumbarle en un lugar fresco para empezar a enfriarlo y llamar urgentemente al médico. Aflojarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle, o introducirle en una bañera de agua fría o similar. ¡Es una emergencia médica!

Prevención

Vigilancia médica previa en trabajos en condiciones de estrés térmico por calor importante. Aclimatación. Atención especial en olas de calor y épocas calurosas. Cambios en los horarios de trabajo, en caso necesario. Beber agua frecuentemente. Ingesta adecuada de sal en las comidas.



4.3 Accidente por golpe de calor

Golpe de calor en un invernadero

Ejemplo de accidente que podría haberse evitado:

Era el tercer día de trabajo de la persona trabajadora en una empresa que empleaba a más de 300 trabajadores diarios. Arrancaban las tomateras ya secas al final de su ciclo. Se trataba de un cultivo hidropónico donde las plantas crecían en contenedores de sustrato.

Dentro del invernadero el calor era extremo y la situación se agravaba por la falta de lugares de descanso cercanos y la dificultad de acceso al agua potable. Ese día la temperatura máxima fuera del invernadero llegó a los 39,5 °C.

A las 13:30 se paraba para almorzar. Sin embargo, ese día se les comunicó a los trabajadores que no finalizaran hasta terminar el trabajo, ya que tenía que entrar la maquina que recogía los residuos. A esa hora la temperatura del aire fuera del invernadero era de más de 36 °C. El trabajador en cuestión comenzó a sentir malestar general, mareos y ya no recordó nada más hasta que se despertó del coma 3 días después en el hospital.

De la investigación del accidente se pueden identificar distintas causas:

- Temperatura y condiciones termohigrométricas inadecuadas.
- Diseño inadecuado del trabajo o tarea, contrario a precauciones preventivas básicas. Sobrecarga del trabajador: fatiga física y riesgo de estrés térmico.
- No se respetaron los periodos de descanso ni se facilitó una buena hidratación a la persona trabajadora.
- Falta de formación e información. La empresa no adiestró a sus trabajadores para que estuviesen preparados para afrontar los riesgos y conocieran las medidas preventivas y de reconocimiento de los síntomas de afecciones por calor, y tampoco les preparó para llevar a cabo los primeros auxilios.

El accidente se podría haber evitado:

- Si se hubiera realizado la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor y organizado el trabajo para reducir el tiempo de exposición, estableciendo pausas, adecuando los horarios y rotando a los trabajadores.
- Si la empresa hubiera procurado que todas las personas trabajadoras estuvieran aclimatadas al calor y les hubiese permitido adaptar los ritmos de trabajo.

- Si los trabajadores hubieran tenido una adecuada formación para reconocer los primeros síntomas de las afecciones de calor y para aplicar los primeros auxilios.
- Si se hubiera reducido la temperatura del interior del invernadero con mallas de sombreado, ventilación natural o forzada, nebulización de agua o sistemas de refrigeración con paneles.
- Si las personas trabajadoras hubieran dispuesto de sitios de descanso accesibles y frescos para descansar, especialmente en caso de sentirse mal.
- Si se les hubiera proporcionado agua y se les hubiera aconsejado que bebiesen con frecuencia. Se debió vigilar la salud de todos los trabajadores expuestos. Las personas con problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, etc. son más sensibles a los efectos del estrés térmico.



5. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

En las actividades de agricultura y ganadería se utilizan una amplia gama de productos fitosanitarios y químicos. Su utilización incorrecta puede repercutir gravemente en la **salud de las personas**. Por ello, es fundamental tener un conocimiento adecuado.

Las **vías de entrada** al cuerpo pueden ser:

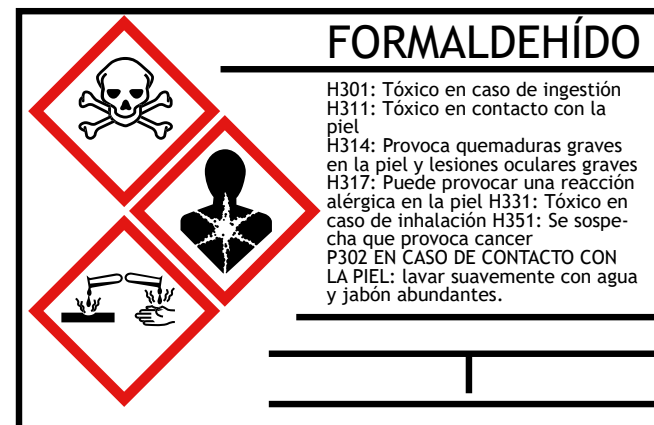
- Vía respiratoria: a través de la boca y/o la nariz. Al respirar el polvo, humo, gas, vapor o aerosol que contiene el producto utilizado.
- Vía dérmica: la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. Muchas sustancias son capaces de atravesar la piel e incorporarse a la sangre para posteriormente acabar distribuidas por todo nuestro cuerpo.
- Vía digestiva: a través de la boca.
- Vía parenteral: el contaminante penetra en el cuerpo a través de una herida, llaga o una úlcera.



Para utilizarlos es necesario tener la formación y capacitación adecuada. **Ninguna persona trabajadora debe utilizar un producto químico sin haber recibido previamente formación**. Esta formación debe impartirse al inicio del contrato y se debe volver a producir periódicamente. Si una vez formada la persona trabajadora se introducen nuevos productos químicos y/o fitosanitarios, debe informarse de ello y asegurarse de que su capacitación es la adecuada.

Normas básicas en la utilización de productos químicos y fitosanitarios:

- Siempre que sea posible, se elegirá el **producto químico con el menor riesgo posible** para las personas trabajadoras.
- Tener la formación y capacitación adecuada para el manejo del producto.
- Leer la etiqueta** antes de utilizar un producto.

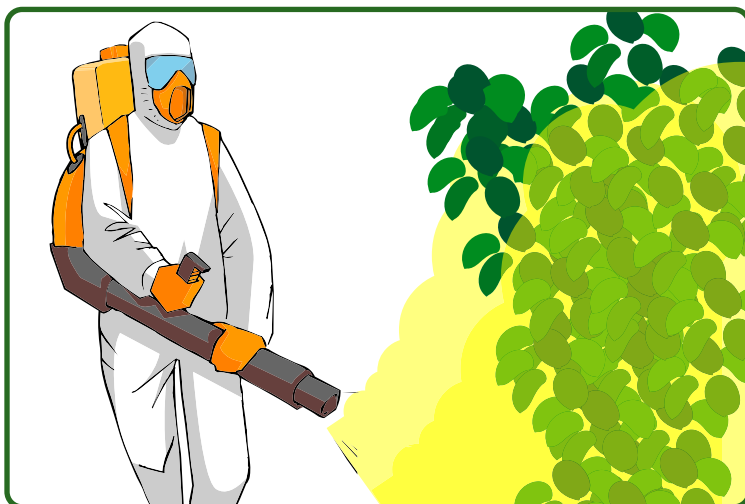


Ejemplo de etiqueta

- Utilizar siempre los **equipos de protección individual** especificados para la utilización del producto.
- Consultar siempre la ficha de datos de seguridad.
- No comer, beber ni fumar en el puesto de trabajo o con las manos impregnadas de producto.
- Respetar la dosis de la etiqueta** y preparar las cantidades necesarias para evitar sobrantes del preparado.
- No hacer trasvases de productos químicos a botellas de bebidas.
- No desatascar boquillas soplando o succionando.
- Proteger adecuadamente cualquier herida o rozadura para evitar la entrada de contaminante a través de la vía parenteral.
- Entregar los envases de fitosanitarios vacíos al gestor autorizado y no destinarlos a otros usos.
- En caso de que durante la utilización del producto deba utilizarse protección respiratoria, hacer un **adecuado mantenimiento de los filtros**.
- Lavar la ropa de trabajo por separado.
- Acudir periódicamente a las revisiones médicas realizadas por especialistas en medicina del trabajo.

Mutua Balear ha elaborado un manual en el que podrá encontrar amplia información:

Etiquetas y pictogramas de los productos químicos:
www.mutuabalear.es/verFichero.php?id=272



6. EXPOSICIÓN A VIBRACIONES

Las vibraciones que producen las máquinas, como consecuencia del movimiento de sus motores o en su desplazamiento por superficies irregulares, constituyen la mayor fuente de malestar para los trabajadores dedicados a las labores agrícolas. La exposición a vibraciones se produce cuando se transmite a alguna parte del cuerpo el movimiento oscilante de una estructura, ya sea el suelo, empuñadura o un asiento. Una de las máquinas que genera un riesgo de vibración mano-brazo es el motocultor.

La utilización continuada de máquinas que transmiten **vibraciones a las manos y brazos** puede ser el origen de una serie de efectos sobre los miembros superiores del trabajador que se conocen como ‘Síndrome de la vibración mano-brazo’. Este síndrome se manifiesta como un grupo



de signos y síntomas que pueden ser catalogados en cuatro grupos: trastornos musculoesqueléticos, neurológicos, vasculares y otros trastornos.

Las vibraciones mecánicas transmitidas al cuerpo entero pueden causar efectos muy diversos que van desde una simple molestia hasta alteraciones graves de la salud. Las manifestaciones que se producen por efecto de las vibraciones de cuerpo entero pueden dividirse por sus efectos en: efectos agudos y efectos a largo plazo.

Efectos agudos

Sintomatología consistente en irritabilidad, sensación de mareo, cefaleas, etc. Su manifestación va a depender de la frecuencia de la vibración, de su dirección, de la duración y del punto de contacto con el cuerpo.

Efectos a largo plazo

Ciertos estudios indican que existe un riesgo elevado para la salud en la columna vertebral de los trabajadores expuestos durante muchos años a intensas vibraciones de cuerpo completo y han llegado a la conclusión de que pueden afectar negativamente a la columna vertebral e incrementar el riesgo de molestias lumbares. También pueden darse alteraciones en el sistema nervioso, alteraciones a nivel circulatorio, etc.

Exposición a vibraciones

Exposición laboral durante el embarazo y lactancia natural

La exposición a las vibraciones que abarquen a todo el cuerpo (manejo de tractores, maquinaria pesada, de vehículos de gran tonelaje en terrenos irregulares, etc.) son de riesgo para el embarazo, sobre todo en el último trimestre. Además, la mujer embarazada tiene una mayor tendencia al agravamiento de lesiones producidas en el denominado túnel carpiano. En consecuencia, debe tenerse en cuenta para los trabajos de manejo de herramientas con vibración de alta frecuencia (martillos neumáticos, motosierras, etc.).



La exposición prolongada a vibraciones en todo el cuerpo puede aumentar el riesgo de parto prematuro o de dar a luz a un bebé de bajo peso. No está establecido que las trabajadoras en periodo de lactancia estén expuestas a mayores riesgos que los demás trabajadores.



En trabajos con motocultor algunas medidas preventivas aplicables son:

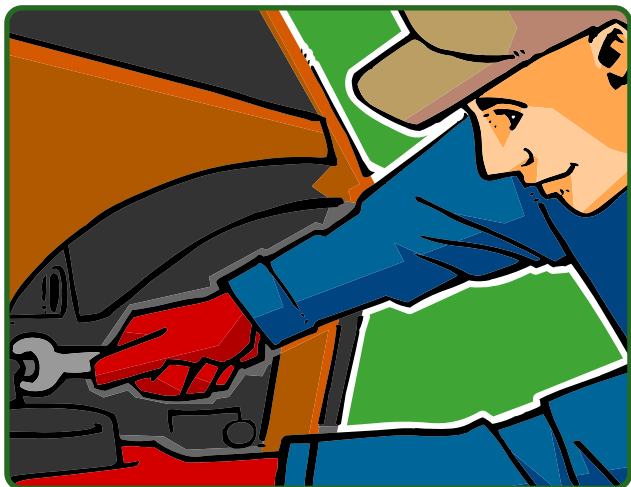
- Revisar periódicamente el motocultor y ajustar todas las piezas para evitar que se generen vibraciones.
- Si el modelo lo permite, ajustar adecuadamente la longitud del brazo o mancera.
- Dotar al motocultor de un sistema de amortiguación adecuado.
- Instalar un silenciador adecuado al tubo de escape.
- Evitar desarrollar jornadas prolongadas de trabajo con el tren de azadas activado, combinándolo con otras actividades.
- Intentar realizar los trabajos con el mejor tempero posible.
- Reemplazar las piezas gastadas antes de que el desgaste provoque un incremento significativo de los valores de vibración.

Otras medidas preventivas aplicables son:

- A la hora de comprar un equipo de trabajo debe tenerse en consideración la vibración del mismo.
- Evaluación y valoración del riesgo: las exposiciones a la vibración en el puesto de trabajo pueden ser valoradas a través de la información del fabricante o de otras fuentes o mediciones.
- Las personas trabajadoras deberán estar formadas e informadas sobre este riesgo.

Exposición a vibraciones

- Siempre que sea posible, se organizará el trabajo de forma que se minimice el tiempo de exposición, haya rotación de tareas y se incluyan tiempos de descanso.
- Seleccionar la máquina, herramienta o equipo en base a la tarea que se va a desempeñar, ya que el uso inadecuado o capacidad insuficiente de la máquina o herramienta puede suponer realizar más esfuerzo durante su uso.
- Realizar un mantenimiento periódico.
- En el caso de máquinas donde la operación se dirige desde el interior de la misma (maquinaria forestal, maquinaria de obra civil, carretillas elevadoras, etc.) es preciso considerar el confort en la cabina, dándole especial importancia a si dispone de sistemas de reducción de vibraciones en mandos, pedales y asiento.



7. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS



Los contaminantes biológicos son seres vivos. Se presentan en el ambiente laboral en forma de virus, bacterias, protozoos, hongos y gusanos. Pueden causar enfermedades tales como infecciones; alergias desencadenadas por la exposición a polvos orgánicos de moho como el polvo de harina o las escamas de animales, enzimas y ácaros; envenenamientos; efectos tóxicos; etc.

Las vías de entrada en el organismo son las mismas vías que las de los contaminantes químicos: respiratoria, dérmica, digestiva y parenteral.

La vía respiratoria es una vía de acceso de parásitos que están en los abonos naturales (estiércol) y que puede darse en pastores, ganaderos o mozos de establo.

La entrada de microorganismos a través de la vía dérmica puede provocar enfermedades como tuberculosis bovina, brucelosis, carbunco y tularemia.

La entrada por vía digestiva puede darse por tener hábitos higiénicos incorrectos y puede dar lugar a contraer enfermedades tales como triquinosis, hidatidosis y carbunco.

La entrada por vía parenteral es una de las más frecuentes ya que puede darse por picaduras de insectos o por mordeduras de animales portadores de enfermedades.

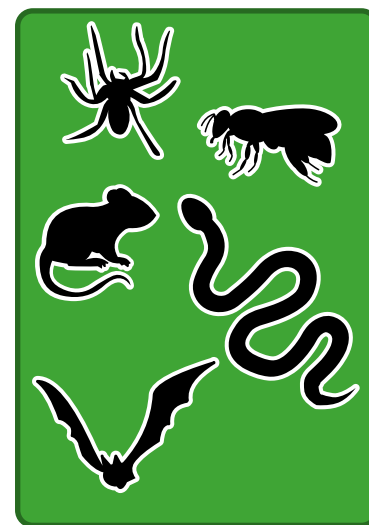
Algunas actividades agrícolas y ganaderas susceptibles de generar riesgos biológicos son:

- Siembra y manipulación de la tierra.
- Abonado.
- Riego.
- Recolección, transporte y almacenaje.
- Control biológico de plagas.
- Asistencia al parto de animales.
- Atención a las crías.
- Alimentación del ganado.
- Traslado de la ganadería.
- Ordeño de razas de aprovechamiento lechero: cabras, ovejas o vacas.
- Esquileo de ovejas.
- Cuidados de las pezuñas.

- Amputación de la cornamenta de los bovinos.
- Realización de tratamientos preventivos de enfermedades infecciosas.
- Cuidado de animales enfermos.
- Limpieza de animales y sus instalaciones.

En las tareas al aire libre en el campo, los trabajadores se exponen, además, al ataque, mordedura o picadura de ciertos animales silvestres (roedores, serpientes, murciélagos, artrópodos, etc.), unos peligros frente a los cuales se debe proteger.

La utilización de abonos orgánicos debidamente tratados comporta un riesgo mínimo, sobre todo en comparación con la utilización de restos orgánicos como estiércol, purines o restos animales o vegetales insuficientemente tratados.



El riesgo derivado del riego de las tierras de cultivo suele venir dado por la utilización de aguas residuales o insuficientemente tratadas. Las aguas residuales suelen transportar bacterias, virus, hongos y parásitos. En general, estos microorganismos son de origen fecal, no son patógenos, por lo que pueden vivir de forma natural en el agua y en el suelo.

Algunas medidas preventivas aplicar pueden ser:

- Tanto en tareas agrícolas como ganaderas es fundamental realizar una evaluación de riesgo biológico.
- Las personas trabajadoras deben estar formadas e informadas de los riesgos biológicos que conlleva el trabajo con animales.
- Una buena dosificación y administración, una higiene correcta en los procedimientos de trabajo y el uso de letreros de advertencia adecuados son elementos básicos de unas condiciones de trabajo seguras y saludables.
- Quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección individual que puedan estar contaminados por agentes biológicos al salir de la zona de trabajo.
- Disponer de taquillas o lugares adecuados en los que almacenar los equipos de protección individual.
- Disposición por parte de los trabajadores, dentro de la jornada laboral, de al menos 10 minutos para su aseo personal antes de la comida y otros 10 minutos antes de abandonar el centro de trabajo.
- Existencia de cuartos de aseo apropiados con retrete



y productos para la limpieza ocular, duchas y antisépticos para la piel.

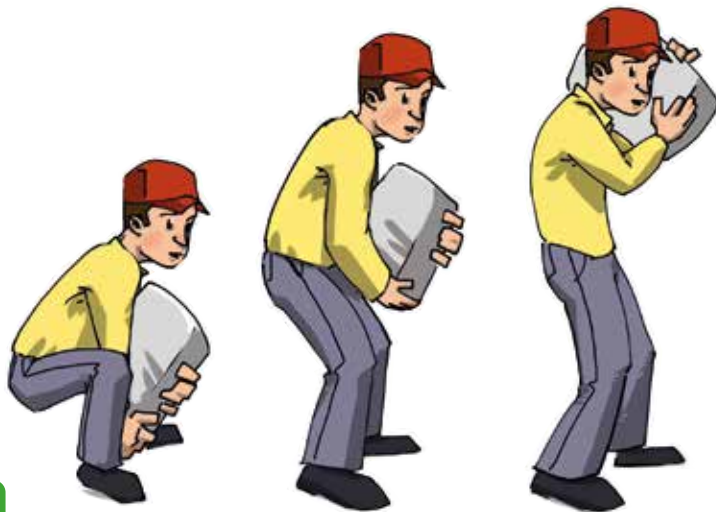
- Disponer de botiquín de primeros auxilios.
- Establecimiento de un control sanitario previo y continuado de los trabajadores.
- Extremar las precauciones y medidas preventivas adoptadas para todas las tareas en caso de realizarlas en invernaderos, debido a las especiales condiciones de humedad y temperatura, y por ser un ambiente cerrado
- Evitar la formación de aerosoles y polvos, incluso en las labores de limpieza o mantenimiento.
- Las personas trabajadoras deben tener acceso a revisiones médicas realizadas por facultativos de medicina del trabajo.
- Durante el embarazo y el periodo de lactancia, la mujer es especialmente sensible a determinados riesgos laborales que pueden afectar a su salud, la del feto o el bebé. Por ejemplo, ciertos agentes físicos, químicos o biológicos.

8. ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

A pesar de que en el sector se han introducido numerosas ayudas mecánicas para la manipulación de cargas, todavía existen un gran número de tareas tales como manipulación de sacos de comida, recogida de aceituna con mantones o traslado de colmenas en apicultura que obligan a manipular cargas manualmente, adoptar posturas forzadas o realizar movimientos repetitivos. Para evitar lesiones, es primordial utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible y, en caso de que deba hacerse manualmente, utilizar la técnica adecuada.

Técnica recomendada para manipular cargas:

- Planificar el levantamiento y revisar el recorrido (asegurarse de que no hay obstáculos, irregularidades en el suelo, etc.).



- Utilizar toda la palma de la mano para agarrar la carga.
- Apoyar los pies firmemente, separados unos 50 cm, y cerca del peso a levantar.
- Doblar las caderas y flexionar rodillas manteniendo la espada recta.
- Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.
- Los pesos máximos de carga manual frecuente no deben superar los 25 kg para hombres y los 15 kg en mujeres.
- Si es necesario, se realizará una adaptación de las tareas, un cambio de puesto de trabajo e incluso el paso a situación de riesgo durante el embarazo o lactancia.
- En menores de 18 años, no deben superarse los 15 kg en hombres y los 9 kg en mujeres.

Posturas forzadas y movimiento repetitivos:

Se origina una postura forzada cuando una o varias zonas corporales de un trabajador adoptan una posición inadecuada (hiperextensión, hiperflexión, rotación, etc.) al realizar una tarea.

Los movimientos



repetitivos son aquellos que se producen en el mismo grupo musculoesquelético de forma continuada al realizar un trabajo.

Algunas medidas a adoptar son:

- Formar a los trabajadores sobre la conciencia postural.
- Siempre que sea posible, distribuir las tareas teniendo en cuenta los riesgos ergonómicos, organizándolas en base a los grupos musculares utilizados en cada tarea e intentando combinar los grupos musculares.
- Siempre que sea viable, utilizar ayudas técnicas para la tarea.



9. PSICOSOCIOLOGÍA EN EL TRABAJO

Una parte importante de los trabajadores del sector agrariopecuario se enfrenta con una carga de trabajo distribuida de manera irregular en el tiempo y se ve sometida a una presión temporal, sobre todo en la época de recolección de las cosechas. Los horarios irregulares, incluyendo el trabajo en festivos, y las jornadas largas pueden originar problemas de conciliación de la vida laboral y familiar. El trabajo aislado y el sistema retributivo pueden ser, además, factores a tener en cuenta. La diversidad cultural, la gestión de la edad y la garantía de una correcta comunicación deben tenerse en cuenta en la organización del trabajo. El estrés laboral y el síndrome del quemado son dos de las manifestaciones de daño para la salud más frecuentes asociadas a la exposición a estos factores de riesgo de tipo psicosocial, pese a que todavía existen pocos estudios sobre estos problemas en personas trabajadoras de este sector.



Algunas medidas preventiva a adoptar puede ser:

- Realizar evaluaciones psicosociales periódicamente.
- Planificar de una forma realista la cosecha y las necesidades de contratación.
- Promover la comunicación y participación de los trabajadores.
- Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
- Organizar las tareas de tal manera que, si es posible, el trabajador pueda tener algo de iniciativa y gestión sobre su desempeño en el trabajo.
- Trabajar la concienciación entre las personas trabajadoras para evitar la doble presencia en las mujeres.

10. PRIMEROS AUXILIOS

En caso de accidente de trabajo, es fundamental saber actuar de forma rápida y correcta. Se debe hacer lo posible para mantener al herido con vida y evitar que sufra daños mayores hasta que pueda recibir ayuda médica especializada.

PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS (PAS)



Ante cualquier accidente se debe activar el sistema de emergencia. Para ello debe tenerse en cuenta el término P.A.S, que está formado por la iniciales de las tres secuencias que debe comprender la atención al accidentado:

PROTEGER

Ésta será la primera acción que debemos llevar a cabo en caso de accidente o emergencia. Para ello tomaremos las siguientes medidas:

- 1. Valorar el entorno para detectar posibles riesgos.
- 2. Adoptar medidas para evitar riesgos: apartar a la víctima de las zonas de peligro.
- 3. Señalizar el lugar del accidente.
- 4. Adoptar medidas de autoprotección.



AVISAR

Tras proteger a los heridos, a nosotros mismos y asegurarnos que tenemos un entorno sin riesgos, debemos avisar a los servicios especializados:

- 1. Activar el sistema de asistencia sanitaria urgente (112).
- 2. Dar el máximo de datos sobre la víctima, del accidente y de la situación.
- 3. Hacer repetir el mensaje para asegurarnos que se ha comprendido.



SOCORRER

Una vez tomadas las medidas de protección y tras haber avisado a los servicios de emergencia, procederemos a socorrer a los afectados:

- 1. Tranquilizar a la víctima.
- 2. Determinar posibles lesiones y establecer prioridades.
- 3. Atender preferentemente a las víctimas con parada respiratoria, parada cardíaca y hemorragias graves.
- 4. **NO MOVER** innecesariamente. **NO DAR DE COMER NI DE BEBER A LA VÍCTIMA.**
- 5. Evitar el enfriamiento. Si es posible cubrir a la víctima con una manta.

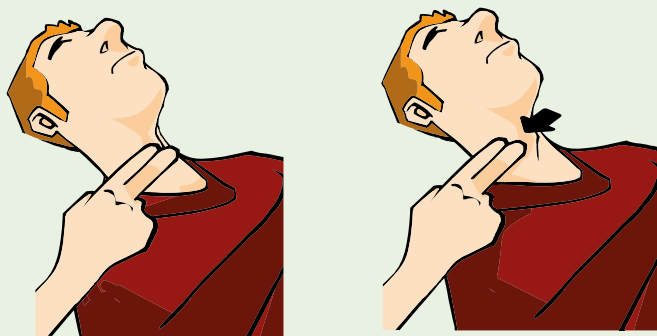
RECUERDE: es importante seguir el procedimiento de actuación P.A.S. La rápida y correcta actuación del sistema de emergencia puede salvar la vida del accidentado.

RECONOCIMIENTO DE SIGNOS VITALES

Antes de hacer nada debemos saber el estado en que se encuentra la víctima. Para ello debemos comprobar sus constantes vitales:

EL PULSO

Debe ser regular y percibirse con cierta intensidad. El pulso debe tomarse con dos dedos: el índice y el corazón. Con el índice se presiona la arteria contra el hueso y, con el corazón, se percibe el pulso. Hay distintos puntos donde puede tomarse el pulso.

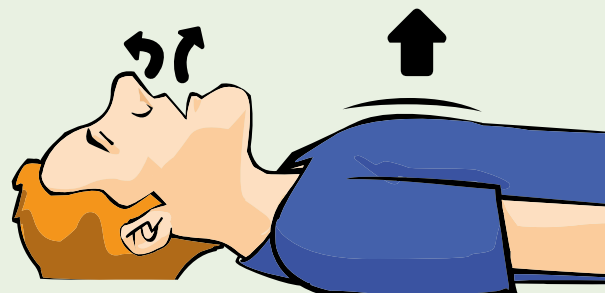


Recuerde: en situaciones de emergencia debe tomarse siempre el pulso central o pulso carotideo ya que éste no desaparece en condiciones de baja presión sanguínea.

LA RESPIRACIÓN

Debe ser rítmica, ni ruidosa ni profunda. La respiración puede percibirse si nos acercamos a la persona y ponemos nuestra mejilla próxima a su boca y su nariz. Entonces notaremos el aire en nuestra mejilla si la persona está respirando.

También podemos mirar el pecho de la persona para ver si se eleva con los movimientos respiratorios.



LA CONSCIENCIA

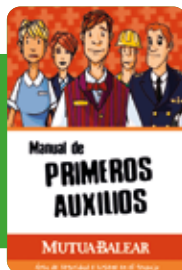
Cuando la respuesta a estímulos es vigorosa indica un buen estado del sistema nervioso central. Si la respuesta es apagada indica que hay un deterioro o depresión del mismo.

RECUERDE: la falta de respuesta a los estímulos, incluidos los estímulos dolorosos, indica que la persona está inconsciente.

Es fundamental que los trabajadores reciban periódicamente formación de primeros auxilios para saber cómo actuar correctamente.

Para más información, se puede consultar nuestro manual sobre primeros auxilios:

Manual de primeros auxilios:
www.mutuabalealear.es/verFichero.php?id=281



BIBLIOGRAFÍA

Ganadería. Instituto Nacional de seguridad y salud en el trabajo <https://www.insst.es/ganaderia>



Manual de Prevención de Riesgos Laborales en el Sector Agrario. http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Profesionales/Documentacion+y+publicaciones/Publicaciones+tematicas/Salud+laboral/sector+agrario.htm



C.Perez. Tareas agrarias riesgos y prevención. Servicio de Seguridad e Higiene en el Trabajo y Formación Instituto Navarro de la Salud Laboral



Portal multimedia para la promoción de la ergonomía en el sector agrario. https://agrario.ibv.org/index.php?option=com_content&view=article&id=39&Itemid=155



Prevención de riesgos de carácter psicosocial y organizativo. Agripreven. Folleto 3-RiesgosPsicoV2.indd (agri-preven.es)



Pudo haberse evitado. Junta de Andalucía, consejería de Empleo, Formación y Trabajo autónomo. Pudo haberse evitado - Junta de Andalucía (juntadeandalucia.es)



OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65
....

Avda. Antonio Maura, 130
07300 Inca
Tel. 871 00 28 68

MANACOR
Baleria12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

MAÓ
San Sebastián, 60
07701 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62
....

Vicente Serra i Orvay, 49
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 61

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C.
Tel. 928 29 64 65

VECINDARIO
Fernando Guanarteme, 54
Local 3
35110 Las Palmas de G.C.
Tel. 928 16 83 60

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JANDÍA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandia - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel: 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz -
Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. Américo Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481 000



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL

mutuabalear.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org

tresminutos.es