

CONOCER PARA PREVENIR



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVOS BAJO ABRIGO

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0070/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Depósito Legal: M-19134-2016

Editor: COAG-IR (Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos- Iniciativa Rural)

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
1-SEGURIDAD EN EL TRABAJO	3
1.1.-Atrapamientos o golpes producidos por vehículos.....	3
1.2-Incendio o explosión	5
1.3-Cortes y pinchazos por herramientas o superficies peligrosas	6
2.-HIGIENE	7
2.1-Malas condiciones ambientales	7
2.2.1-Estrés Térmico.....	9
2.2.2-Radiación ultravioleta de origen solar	10
2.3-Exposición a fuentes de ruido	11
2.4-Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.....	13
2.5 - Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos	15
2.6-Exposición a sustancias peligrosas presentes en el ambiente	16
3.-ERGONOMÍA.....	18
3.1-Manejo de cargas manual.....	18
3.2-Posiciones forzadas, movimientos repetitivos.....	19
4.- PSICOSOCIAL.....	21
4.1- Estrés en el trabajo	21
5.- ORIENTACIONES PREVENTIVAS PARA LA MUJER TRABAJADORA.....	23



INTRODUCCIÓN

La *Estrategia Española para la Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020* es el marco de referencia de las políticas públicas en materia de seguridad y salud en el trabajo durante este periodo y, por tanto, orientará las actuaciones de las instituciones competentes y con responsabilidad en prevención de riesgos laborales. **La prevención es el medio más eficaz para reducir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.**

Esta publicación nace en el marco de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales con el fin de dar cumplimiento a **uno de los objetivos** definidos en esta *Estrategia*: **el de fortalecer el papel de los interlocutores sociales y la implicación de empresarios/as y trabajadores/as en la mejora de la seguridad y salud en el trabajo.**

Dentro de la actividad agraria nos encontramos con un amplio grupo de subsectores y gran variedad de actividades. Cada subsector presenta características específicas, muy condicionadas por el marco territorial donde se desarrollan y por las actividades que las definen.

La mayoría de los riesgos existentes del sector agrario tienen su origen en la falta de formación e información; sumado a la variedad de tareas y la familiaridad con la que se realizan, lo que hace que los riesgos no se perciban como tales. A ello hay que unirle el notable desarrollo técnico del sector, y de manera especial, la variedad de productos utilizados y la evolución de la maquinaria de trabajo, lo que provoca la aparición de nuevos riesgos laborales.

La ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

En este folleto se recogen los principales riesgos y medidas preventivas del subsector al que va dirigida la publicación. Presta atención y dedica unos minutos a su lectura.

Tu salud está en juego.

Sólo si conoces los distintos riesgos podrás prevenirlos.

CONOCER PARA PREVENIR: ¡RECUÉRDALO!

1-SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Los riesgos en el trabajo dependen, en gran medida, de la seguridad en el desarrollo de las actividades profesionales. Cuando hablamos de seguridad nos referimos a las condiciones físicas de trabajo. Alguno de los elementos que conforman estas condiciones son los espacios de tránsito o de estancia, las herramientas, la maquinaria, la electricidad, los incendios, el almacenamiento, las escaleras, los materiales, la presencia de elementos en movimiento: vehículos,... El orden y la limpieza también son aspectos destacados de la seguridad en el trabajo.

En este capítulo veremos los riesgos más frecuentes y de mayor importancia en los **cultivos bajo abrigo**.

1.1.-Atrapamientos o golpes producidos por vehículos

El atrapamiento o aplastamiento por vuelcos de carretilla, tractores, vehículos, grúa y otras máquinas.

Este tipo de riesgo **afecta a todo el personal del invernadero**, se debe a la:

- Falta de seguridad de los vehículos agrícolas.
- Negligencia y falta de información de los conductores.
- Imprudencia y falta de atención de todos.

El contacto de los trabajadores con las partes en movimiento de las máquinas (ejes, correas, manivelas, engranajes), y ***el vuelco de vehículos*** constituye **el riesgo más importante por atrapamiento**.





Medidas preventivas

<p>Los vehículos y equipos utilizados deben estar certificados y con el marcado.</p>		<p>Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.</p>	
<p>El uso de maquinaria sólo debe hacerse por personal designado por la empresa, con formación e información de sus riesgos.</p>		<p>No adaptar la maquinaria ni utilizar accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.</p>	
<p>Adoptar medidas que garanticen que el enganche de los aperos y conexión a la toma de fuerza del tractor se realiza siempre en condiciones de seguridad.</p>		<p>Tener la precaución de no acercarse a vehículos que se encuentren operando, ni permanecer en zonas de poca visibilidad o ángulos muertos.</p>	
<p>Para subir y bajar de los vehículos se esperará a que estén parados y con el freno accionado y debidamente calzado.</p>		<p>Realizar las inspecciones técnicas de vehículos por personal cualificado (ITV).</p>	
<p>No se realizará el transporte de personas sobre vehículos agrícolas o sus accesorios.</p>		<p>Verificar las luces de los vehículos, incorporar espejos retrovisores y revisar frenos, dirección y otros sistemas fundamentales de los vehículos.</p>	
<p>Orden y limpieza en lugares de trabajo y de paso.</p>		<p>Se deben de respetar las señales acústicas y luminosas de los vehículos.</p>	

RECUERDA:

- ▶ Si no es seguro no lo hagas.
- ▶ En el trabajo, no te confíes.
- ▶ Mantén las distancias con el riesgo.
- ▶ Los resguardos protegen si están en su sitio.
- ▶ Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa.



1.2-Incendio o explosión

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias y acciones que puedan dar lugar a lesiones causadas por una onda expansiva o sus efectos secundarios.

Los riesgos de incendio o explosión pueden producirse como consecuencia de:

- Acumulación de materiales combustibles (maderas, broza, plásticos, abonos, paja,...)
- Utilización de productos inflamables: gasóleo, gasolina, butano, disolventes, pinturas, ciertos plaguicidas....
- Presencia de focos de ignición (cigarrillos, escapes de motor, chispas eléctricas...)
- Accidentes o acciones imprudentes en el repostaje de combustible.
- Fallos en vehículos.
- Presencia de vapores inflamables.

Medidas preventivas

<p>Respetar la señal de "PROHIBIDO FUMAR".</p>		<p>Comprobar el correcto estado de la instalación eléctrica, y tenerla aislada y protegida.</p>
<p>En caso de vuelco o choque con el tractor u otra maquinaria cerrar el contacto inmediatamente.</p>	<p>Controlar y evitar la concentración de polvos, resinas y fibras en suspensión mediante extracción localizada.</p>	
<p>Revisar los equipos e instalaciones que contengan o utilicen productos inflamables (depósitos, conducciones, motores). Recoger inmediatamente cualquier derrame o fuga.</p>	<p>Guardar en el almacén las sustancias inflamables, a ser posible en locales distintos a los de trabajo, bien ventilados y en armarios aislados, bajo llave y señalizando el peligro.</p>	
<p>Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día.</p>	<p>En los trabajos de soldadura y otros con formación de llama o chispa extremar la vigilancia.</p>	
<p>Informar de los riesgos de los productos inflamables a los trabajadores que los usan y de las medidas a adoptar. Formar al personal en el uso de extintores.</p>		<p>Disponer de equipos de extinción adecuados a la clase de fuego, en número suficiente y situados en la zona de cuadros eléctricos, motores y depósitos de combustible.</p>
<p>No acumular material inflamable en el exterior de invernaderos y almacenes.</p>	<p>Hacer un mantenimiento periódico de los extintores y demás equipos contra incendios.</p>	



RECUERDA:

- ▶ Aísla los líquidos combustibles.
- ▶ Fumar mata, respeta las señales.
- ▶ Cada fuego tiene su agente extintor.
- ▶ Con los combustibles, buena ventilación.
- ▶ Si manejas fuego hazlo lejos de focos de ignición.
- ▶ Revisa periódicamente la instalación eléctrica.



1.3-Cortes y pinchazos por herramientas o superficies peligrosas

Las herramientas de trabajo suelen tener bordes cortantes, pinchos, etc. y presentan a veces un estado de deterioro que les confiere una peligrosidad añadida (bordes oxidados, astillados, etc.)



Los riesgos se localizan utilizando o en contacto con:

- Cuchillos, tijeras...
- Chatarra y cristal.
- Alambres y puntas.
- Bordes metálicos o astillados.
- Herramientas manuales.

Medidas preventivas

<p>Mantener el entorno de trabajo limpio de restos de alambres o material de reparaciones, maquinaria vieja y otros restos.</p>	<p>No utilizar estiércol con basuras y objetos peligrosos.</p>	
<p>Mantener las herramientas de corte en buen estado de limpieza y conservación. Almacenar en un lugar apropiado cuando no se utilicen.</p>	<p>Evitar utilizar cuchillos con punta, no llevar las herramientas en los bolsillos, y tenerlas siempre bajo control. Usar fundas protectoras.</p>	
<p>Utilizar herramientas con mangos bien diseñados. Los mangos de madera de las herramientas deben ser lisos, sin grietas ni nudos y estar bien encajados.</p>	<p>Comprar herramientas seguras, con marcado de CE, mantenerlas limpias y desecharlas si se encuentran defectuosas.</p>	
<p>Disponer del EPI (Equipo de Protección Individual) adecuado, como guantes de cuero, gafas protectoras... para las operaciones de corte y manipulación de material. Utilizar calzado de seguridad adecuado, resistente a punciones causadas por puntas y alambres.</p>		

RECUERDA:

- ▶ Los EPIs (Equipos de Protección Individual) están para usarlos.
- ▶ Utiliza las herramientas para lo que son.
- ▶ Lo que es igual debe estar junto y accesible.
- ▶ Elimina lo innecesario y superfluo y te sentirás aliviado.
- ▶ Nada que se pueda enganchar debe estar cerca de máquinas o herramientas.



2.-HIGIENE

El trabajador desarrolla su actividad profesional en un medio ambiente que puede llegar a deteriorar su estado de salud a corto, medio y largo plazo.

La Higiene es la encargada de la **prevención de las enfermedades profesionales**, que nos puedan llegar a **producir los contaminantes químicos** (gases, vapores, aerosoles, polvo), **físicos** (ruido, vibraciones, temperatura, humedad, iluminación, radiaciones) y **biológicos** (virus, bacterias, protozoos, hongos, gusanos).

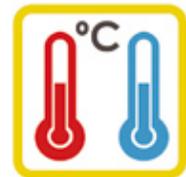


Los agentes contaminantes con mayor incidencia en los **cultivos bajo abrigo** son los siguientes:

2.1-Malas condiciones ambientales

Accidentes causados por **alteraciones fisiológicas** al encontrarse el trabajador en un ambiente cuyas condiciones resultan adversas:

- Calor o frío.
- Humedad relativa demasiado alta o baja.
- Ausencia de ventilación.
- Elevada actividad física.
- Temperatura radiante.



La actividad física y el tipo de ropa son también factores que incrementan el riesgo.

La exposición prolongada a las altas temperaturas **aumenta el riego sanguíneo y la sudoración**.

Las bajas temperaturas, especialmente a primeras horas de la mañana y últimas de la tarde, **disminuyen el riego sanguíneo en las extremidades, orejas, nariz, etc.**



La exposición a este tipo de ambientes extremos puede producir **los siguientes trastornos:**

- Alteraciones cutáneas por efecto del sudor.
- Edemas en manos y pies.
- Calambres.
- Síncope y agotamiento por calor.
- “Golpe de calor” que puede dañar tejidos internos.
- Radiación Ultravioleta.
- Reumatismo.



En cualquier caso, producen un estado de malestar que dificulta el trabajo y la destreza manual.

Medidas preventivas

<p>Programar tareas evitando las horas de máxima temperatura o alternando lugares de trabajo.</p>	<p>Controlar las condiciones termohidrométricas existentes en el interior de los invernaderos</p>
<p>Adecuar la intensidad del trabajo a las características físicas del trabajador, según fortaleza, aclimatación y estado.</p>	<p>En los trabajos con sol, utilizar protecciones (gorra, gafas de sol, crema solar)</p>
<p>Beber con frecuencia agua o líquidos no alcohólicos y tomar sal en las comidas.</p>	<p>Prever lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.</p>
<p>Utilizar ropa de trabajo adaptada a las diferentes condiciones de calor, frío, o humedad.</p>	<p>En caso de insolación llamar al médico, llevar al afectado a un lugar fresco, ponerle compresas frías en la cabeza y dar de beber agua.</p>
<p>Establecer breves descansos cada dos horas.</p>	<p>Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.</p>
<p>Controlar el estado de salud del trabajador.</p>	<p>Rotar en las tareas que exigen un gran esfuerzo físico.</p>
<p>Efectuar los tratamientos fitosanitarios durante las horas menos calurosas del día.</p>	<p>Informar a los trabajadores de los riesgos y de las medidas preventivas a adoptar.</p>



RECUERDA:

- ▶ Bebe agua, es fuente de salud.
- ▶ Ponte ropa clara de algodón o lino.
- ▶ Alcohol y trabajo son incompatibles.
- ▶ Utiliza cremas protectoras de alto factor.
- ▶ La fruta es fuente de vitaminas, minerales y fibra.



2.2.1-Estrés Térmico

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo, y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.



Los factores que influyen en el estrés térmico son:

- **El tiempo de exposición**, si es largo aunque la temperatura no sea muy elevada, el trabajador puede sufrir una sobrecarga fisiológica (sudoración y aumento de flujo de sangre hacia la piel).
- **Factores personales**
 - Mala forma física.
 - Obesidad.
 - Embarazo.
 - Toma de medicamentos.
 - Falta de descanso.
 - Edad.
 - Estado de salud.
 - Fumar.
 - Consumo de alcohol, drogas, exceso de cafeína, etc.
- **Falta de aclimatación**, el exceso de calor corporal genera varios tipos de riesgos que pueden originar diversos **daños en la salud**.
 - Se agraven dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes).
 - Aumenta la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.
 - Provoca enfermedades relacionadas con el calor (síncope de calor, deshidratación, agotamiento por calor, golpe de calor).





■ Los trabajadores deberán

- **Informar** a sus superiores de si están aclimatados o no al calor, o si han tenido alguna vez problemas con el calor.
- **Adaptar el ritmo** de trabajo a su tolerancia al calor si están tomando alguna medicación.
- **Descansar en lugares frescos** cuando tenga mucho calor. Si se siente mal cesar en la actividad y descansar en lugar fresco hasta que se recupere.
- **Hidratarse** con bebidas isotónicas y beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed.
- Ingestión moderada de alimentos grasos, dar preferencia a las **frutas y verduras**.
- **Evitar la ingesta de alcohol** y bebidas estimulantes.
- Ir bien descansado al trabajo.
- **Ducharse y refrescarse** al finalizar el trabajo.
- **Usar ropa adecuada** holgada y ligera, de tejidos frescos (algodón, lino), gorras y sombreros de ala ancha.



RECUERDA:

- ▶ **Ningún trabajador debería trabajar la jornada completa en condiciones de estrés térmico por calor sin estar aclimatado.**



2.2.2-Radiación ultravioleta de origen solar

La radiación ultravioleta asociada a la exposición al sol, habitualmente es de una magnitud tal, que se pueden producir efectos perjudiciales para la salud de las personas y trabajadores sin protección o conductas adecuadas, pudiendo provocar provoca daños agudos y crónicos sobre la piel, los ojos y el sistema inmunológico.

En los invernaderos, las cubiertas utilizadas suelen actuar de filtro de la radiación ultravioleta del sol.

- **Los factores que influyen en estos daños son:**
 - Intensidad de la radiación y el tiempo de exposición.
 - Piel, cabello y ojos claros del trabajador/a.



■ **Los principales efectos nocivos en las personas expuestas son:**

- **Efectos en la piel:** Eritema (enrojecimiento de la piel), quemaduras, fotosensibilización.
- **Efectos en la piel tardíos:** Envejecimiento de la piel (degradación de las células de colágeno de la dermis), cáncer de piel.
- **Efectos en los ojos:** Forqueratitis y fotoconjuntivitis (reacciones inflamatorias de córnea que produce un dolor intenso, lagrimeo y sensación de arena en los ojos, que desaparece en unos días).
- **Efecto en los ojos crónico:** Cataratas (aumento en la opacidad del cristalino).

■ **Los trabajadores deberán**

- Usar **ropa adecuada** holgada y ligera, de tejidos frescos (algodón, lino), gorras y sombreros de ala ancha.
- Usar **fotoprotectores** de amplio espectro: Contengan sólo filtros solares, alto factor de protección (+50), sin perfumes, de fácil aplicación y resistente a la sudoración.
- Usar **gafas** de sol.
- **Hidratarse** con bebidas isotónicas y beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed.
- **Ducharse y refrescarse** al finalizar el trabajo.



RECUERDA:

- ▶ **Protege tu piel y tus ojos del sol ahora para el resto de tu vida.**



2.3-Exposición a fuentes de ruido

La exposición al ruido por encima de un determinado nivel puede provocar daños inmediatos. Una exposición regular a un nivel de ruido considerable produce cansancio, dificulta la concentración y genera irritabilidad. Además, puede originar problemas a largo plazo por la acumulación de efectos, el más importante es la sordera profesional, la cual presenta un carácter irreversible.





En los invernaderos existen ruidos que **causan** **disconfort**, pueden dar lugar a pérdidas de audición, fatiga auditiva temporal, etc, dependiendo del nivel de exposición.

Los riesgos se localizan utilizando o en contacto con:

- Grupos electrógenos.
- Sistemas de climatización.
- Maquinas de riego.
- Bombas.
- Sistemas de ventilación.



Medidas preventivas

<p>Comprar máquinas y equipos de trabajo con marcado CE, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen.</p>	<p>Realizar un mantenimiento adecuado de la maquinaria y equipos, no eliminando las carcasas o elementos que protegen de la emisión de ruido.</p>
<p>Reducir el tiempo de exposición, evitando realizar trabajos en las proximidades de dichas fuentes.</p>	<p>Utilizar Equipos de Protección Individual contra el ruido, con el marcado de CE (tapones, orejeras).</p>
<p>Aislar las fuentes de ruido, instalándolas lo más lejos posible de las zonas de trabajo.</p>	<p>Abandonar el cabezal de goteo cuando los motores estén en marcha.</p>
<p>Informar a los trabajadores del riesgo que supone trabajar con ruido.</p>	



RECUERDA:

► **Vigila tu salud auditiva.**



2.4-Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas

Los contaminantes químicos pueden provocar un daño de forma inmediata o a corto plazo (intoxicación aguda), o generar una enfermedad profesional al cabo de los años (intoxicación crónica).



Este riesgo se presenta al manipular:

- Fitosanitarios (Insecticidas, Acaricidas, Fungicidas, Herbicidas, Repelentes, Reguladores del crecimiento, Rodenticidas, etc.)
- Abonos químicos (Nitratos, Sulfatos, Ácidos nítrico y fosfórico, Urea)
- Enmiendas orgánicas.
- Combustibles y carburantes.
- Cal y otros reductores de insolación.
- Productos de limpieza.
- Disolventes, pinturas, pegamentos.

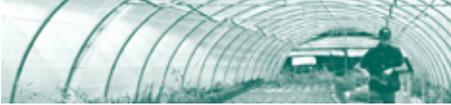
Las consecuencias pueden ser:

- Intoxicaciones agudas o crónicas.
- Dermatitis.
- Problemas oculares.
- Irritación de las mucosas (abonos fosforados, sulfato potásico, abonos nitrogenados).
- Quemaduras de la piel (sulfato amónico, cianamida cálcica).
- Problemas de pulmón (amoníaco anhidro).



Medidas Preventivas

<p>Establecer un plan de acción para la utilización de los productos (métodos seguros de trabajo, higiene y limpieza, transporte, eliminación). No reutilizar envases.</p>	
<p>Mantener los productos en sus envases originales.</p>	<p>Si se realizan descansos, no quedarse nunca en la zona de tratamiento.</p>
<p>Los almacenes deberán disponer de la ventilación adecuada, permanecer cerrados con llave y señalizados con un cartel indicando la peligrosidad de los productos guardados en su interior.</p> 	<p>Utilizar siempre Equipo de Protección completo y con marcado de CE, procurando que su utilización no entrañe riesgos mayores (exceso de calor, deficiente respiración, etc.)</p> 
<p>No permitir la utilización de los productos fitosanitarios si no existe al frente un responsable y no se dispone de los niveles de formación y acreditaciones exigidos por la normativa.</p>	<p>Disponer de un material absorbente (arena) para utilizar en caso de derrame, y posteriormente enterrarlo. En la zona afectada se aplicará abundante agua y jabón.</p>
<p>Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, paletas, o guantes adecuados.</p> 	<p>Leer detenidamente las etiquetas y fichas de seguridad suministradas por el fabricante y seguir sus instrucciones de uso.</p> 
<p>Adoptar medidas para evitar el contacto directo, las salpicaduras, la exposición por inhalación de polvo, aerosoles y gases en la preparación de los productos.</p>	<p>Los productos cuya clasificación sea de "muy tóxicos" necesitan una autorización específica para los aplicadores y las empresas.</p> 
<p>Las boquillas de pulverización se limpiarán desmontándolas y desatascándolas con un alambre fino, nunca soplando. También se puede utilizar agua o aire a presión.</p>	<p>Los almacenes deben disponer de un punto de agua fácilmente accesible, para el lavado de manos y ojos. En caso contrario, al menos han de disponer de un bidón con agua limpia.</p>
<p>Limpiar convenientemente los equipos de protección individual, y dejar secar después de cada tratamiento. Guardar en lugar limpio, seco y bien ventilado.</p>	<p>El sistema de filtrado debe limpiarse con frecuencia, y comprobar que no existe en el sistema depósito de abono-bomba, para lo cual se abrirá la purga correspondiente.</p>



RECUERDA:

- ▶ Cubrir los cortes o heridas con vendajes impermeables.
- ▶ Para mezclar productos, mejor al aire libre.
- ▶ No comer, beber ni fumar al manipular productos químicos.
- ▶ Cambiarse de ropa en el lugar de trabajo, ducharse con agua y jabón.
- ▶ El aire en movimiento, controlado en los riesgos químicos.



2.5 - Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos

El riesgo por exposición laboral a productos fitosanitarios depende de la toxicidad del preparado y de la exposición.

Este riesgo se presenta:

- Preparando los productos para su aplicación.
- Al aplicar los productos (mediante dispersión, espolvoreo, deposición, pulverización, nebulización, fumigación).
- Durante la limpieza y mantenimiento de los equipos de aplicación.
- Al eliminar los residuos.



La exposición a plaguicidas se produce a través de la piel, la boca, la nariz y los ojos. Las consecuencias se producen a corto, medio y largo plazo **por un deficiente uso de los equipos de protección necesarios.**



Medidas preventivas

<p>Controlar los factores que afectan a la seguridad del tratamiento, seleccionando las técnicas, equipos de aplicación y siempre que sea posible, el producto formulado con iguales propiedades que genere menos problemas de polvo.</p>	
<p>Usar EPI completo (gafas, máscara, botas, guantes y traje) adecuado al tratamiento y sustancias utilizadas.</p>	<p>Considerar las normas higiénicas después de realizar los tratamientos fitosanitarios, manteniendo la ropa de trabajo aparte.</p>
<p>Informar de los procesos de trabajo y riesgos al trabajador afectado.</p>	<p>Reconocimientos médicos que consideren el trabajo que se realiza.</p>
<p>Adoptar medidas para evitar el contacto directo, las salpicaduras, la exposición por inhalación de polvo, aerosoles y gases en la aplicación de los productos.</p>	<p>Respetar los plazos de seguridad para volver a entrar en la zona de tratamiento (al menos 24h) y para la recolección de los frutos (plazo de seguridad de los formulados).</p>
<p>Señalar los cultivos que están siendo o han sido tratados recientemente.</p>	<p>Restringir el uso de plaguicidas al personal autorizado o bajo la supervisión de un responsable cualificado.</p>

RECUERDA:

- ▶ La protección individual en la aplicación de plaguicidas.
- ▶ Protégete personalmente de los contaminantes biológicos.
- ▶ Cada recipiente con su etiqueta.
- ▶ El almacenamiento, siempre con ventilación.
- ▶ No comas, bebas, ni fumes mientras preparas o aplicas un tratamiento.



2.6-Exposición a sustancias peligrosas presentes en el ambiente

Durante las labores agrícolas se producen tanto en el interior como en el exterior de las instalaciones **atmósferas cargadas de sustancias que suponen riesgos para nuestra salud, y que pueden derivar en enfermedades profesionales.**

Una exposición prolongada puede penetrar en el organismo a través de:

- La piel,
- La boca,
- La nariz
- Y los ojos.

Este riesgo se presenta como:

- Polvo.
- Humos de combustión.
- Humos de escape de motores.
- Vapores de Gas (Nieblas).
- Aerosoles.
- Abonado carbónico ambiental.

Medidas preventivas

Disponer de buena ventilación , natural o forzada en las instalaciones.	Comprobar periódicamente la concentración de sustancias en las instalaciones.
Utilizar equipos de protección individual con marcado de CE , que faciliten la respiración y sean adecuados al tipo de contaminante y situación.	Evitar la utilización prolongada de vehículos a motor en el interior de invernaderos donde la ventilación sea deficiente.
Instalar sistemas de extracción localizada en lugares donde se originen polvos, vapores, nieblas, humos...	Revisar periódicamente los equipos e instalaciones que puedan producir contaminantes.



RECUERDA:

- ▶ Los EPI'S están para usarlos.
- ▶ Con la protección colectiva se beneficia a más trabajadores.





3.-ERGONOMÍA

Para prevenir de una manera eficaz los Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME) es necesario saber qué son y las causas que más frecuentemente dan lugar a ellos. Los TME abarcan todo tipo de dolencias, desde las molestias leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles y discapacitantes en la columna vertebral, los músculos, ligamentos y tendones.

En el trabajo en los cultivos bajo abrigo las dolencias más comunes se causan por:

3.1-Manejo de cargas manual

El proceso mediante el cual uno o varios trabajadores, manejan, desplazan o sujetan una carga de forma manual, se conoce con el nombre de **manipulación manual de cargas**. En el invernadero es frecuente cargar y descargar cajas, sacos, garrafas, bidones etc.

El manejo de cargas puede dar lugar a que se produzcan sobreesfuerzos, con riesgo de lesiones dorsolumbares, debido al peso o volumen de los materiales manipulados, o bien a la adopción de posturas incorrectas

Los riesgos más comunes son:

- Sobrecargas.
- Lumbalgias.
- Hernias discales.

¡OJO! Las lesiones derivadas de tipo muscular y óseo, pueden llegar a hacerse crónicas.

Medidas preventivas

Formar al personal en cuestiones ergonómicas (manipulación de cargas, posturas adecuadas).	Limitar las cargas en función de la fisonomía del operario, para evitar sobreesfuerzos.
En general no manipular pesos de más de 25 Kg por persona.	Utilizar herramientas manuales, con diseños ergonómicos y comprobar su adecuación a las características de las personas que van a utilizarlos





RECUERDA:

- ▶ El reparto del peso reduce la fatiga.



Las pautas a seguir:

- El peso de la carga manipulada debe ser adecuada al sexo y edad del personal.
- Reducir la distancia entre el punto inicial y final así como la frecuencia de los levantamientos.
- Apoyar los pies firmemente con una separación de 50 cm.
- Doblar las caderas y las rodillas para coger la carga.
- Intentar siempre no doblar la espalda.
- Mantener la carga lo más próxima posible al cuerpo.
- Evitar manejar individualmente cargas superiores a 50Kg.
- Nunca girar el cuerpo cuando se porte una carga pesada.

3.2-Posiciones forzadas, movimientos repetitivos.

La **fatiga física** es la disminución de la capacidad física del individuo debida, bien a **una tensión muscular estática, dinámica o repetitiva**, bien a **una tensión excesiva del conjunto del sistema psicomotor**.

La fatiga física puede aparecer en tareas que requieren adoptar posturas forzadas, con el cuerpo agachado extendido, esfuerzo muscular, movimientos repetitivos.





Se consideran posturas forzadas tanto el adoptar posturas dolorosas o fatigantes (**agachado, en cuclillas, arrodillado....**) como mantener una misma postura de forma prolongada, las provocadas por la existencia de espacios de trabajo restringidos (sobre todo en los invernaderos más antiguos), las que cargan asimétricamente la musculatura.

Los riesgos más comunes son:

- Sobrecargas.
- Lumbalgias.

Medidas preventivas

Asignar las tareas adecuando los trabajos al estado y condiciones físicas de los trabajadores.	Seleccionar útiles de trabajo que tengan el diseño ergonómico y comprobar su adecuación a las personas que los van a utilizar.
Programar los trabajos para disminuir la carga física y procurar que la tarea sea lo más variada posible.	Rotar los puestos de trabajo en los que se produzcan movimientos repetitivos.
Tiempos de descanso durante la jornada laboral, cuando se trabaje en posiciones forzadas.	Formar al personal en cuestiones ergonómicas (posturas adecuadas).



Las pautas a seguir:

- Mantén una postura correcta en el trabajo.
- Alterna tareas dentro de la jornada laboral.
- Controla la curvatura lumbar.
- Realiza pausas y alterna posturas.
- Evita posturas estáticas prolongadas (de pie, sentado, con el tronco flexionado).
- Evita inclinaciones y torsiones de la espalda moviendo las piernas en la dirección correcta.
- Gira con movimientos conjuntos y pausados de cadera-pierna-cintura.
- Haz un pequeño precalentamiento antes de cualquier esfuerzo.
- Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz estiramientos.

4.- PSICOSOCIAL

Abordaremos los factores de las condiciones de trabajo, así como la realización de la tarea, la organización del trabajo y su interacción con las características individuales de las personas que trabajan, sus actitudes, capacidades, personalidad.

4.1- Estrés en el trabajo

El estrés podemos definirlo como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos, a veces graves, como consecuencia de que el trabajador se ve desbordado por las demandas del trabajo.



Sin embargo, el estrés es un mecanismo incorporado en el ser humano, consecuencia de su evolución, que nos ayuda a reaccionar frente al medio en el que vivimos. Pero el estrés negativo que nos genera dolor o sufrimiento es el que debe ser controlado.

Las condiciones en las que se desarrolle el trabajo influyen en las relaciones interpersonales, y en la situación particular de cada trabajador.

Presentan riesgos de carácter psicosocial

aspectos relacionados con:

- Jornada de trabajo excesiva.
- Trabajo a destajo.
- Conflictos entre compañeros.
- Cualificación requerida en los trabajos.
- Actitudes negativas ante el jefe o compañeros.
- Falta de coordinación.



Medidas preventivas

Planificar y coordinar los trabajos, marcando prioridades y tiempos.	Distribuir claramente las tareas y competencias.
Seleccionar al trabajador según la actividad que ha de desarrollar.	En caso de conflictos aclarar problemas con los interesados.
Planificar reuniones para informar sobre los métodos y medios de trabajo seguros.	Motivación y buen ambiente de trabajo.

RECUERDA:

- ▶ Tratar de ver el lado divertido de las tareas.
- ▶ Ver la ironía en los objetivos y los logros.
- ▶ Relativizar las cosas, desdramatizarlas y verlas con la perspectiva de un niño.
- ▶ Exagerar algunos problemas nos puede llevar a la solución.
- ▶ Tras el sobresalto inicial, trata de aprovechar la oportunidad de aprender.
- ▶ Reírse de uno mismo es un aprendizaje y una experiencia contagiosa.



5.- ORIENTACIONES PREVENTIVAS PARA LA MUJER TRABAJADORA

En el ámbito laboral, se deberá evitar la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo, de parto reciente o en periodo de lactancia, a agentes físicos o químicos, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud, en la del feto o en la del bebé. Por eso, la legislación establece que el empresario debe adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dichos riesgos, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo y, de no ser posible, deberá ubicar a estas trabajadoras en otro puesto de trabajo compatible con su estado.



Riesgos que se pueden presentar

- El manejo de cargas pesadas retarda el crecimiento del feto.
- El manejo de cargas y las posturas forzadas aumentan el porcentaje o la probabilidad de sufrir abortos espontáneos y partos prematuros.
- Al realizar trabajos pesados puede surgir hipertensión asociada al embarazo.
- Una carga excesiva puede provocar en el feto problemas cardiovasculares y defectos en el sistema nervioso central.
- Exposición a los contaminantes químicos.



RECUERDA:

- ▶ Si estás embarazada, comunícalo.
- ▶ Durante el embarazo adapta tu actividad.
- ▶ La etiqueta de los productos químicos contiene información valiosa.
- ▶ Especialmente si estás embarazada, deja de fumar.



ENTIENDE LAS DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO

El **sexo** lo determina la naturaleza. MACHO/HEMBA

El **género** lo determina la sociedad. HOMBRES/MUJERES

TÚ PUEDES

EVITAR ASIGNAR SIEMPRE A LAS MUJERES EL TRABAJO MONÓTONO Y REPETITIVO

CONOCER LOS DERECHOS EN LOS PERIODOS DE MATERNIDAD Y LACTANCIA

COMPARTIR LAS TAREAS DOMÉSTICAS

COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD HACIA LAS PERSONAS DEPENDIENTES

Más información:



EL ACOSO SEXUAL ES UN DELITO ¡DENÚNCIALO!

EN CASO DE ACCIDENTE



PROTEGE



AVISA



SOCORRE

 **112** Teléfono de emergencias

CONOCER PARA PREVENIR PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVOS BAJO ABRIGO

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0070/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Accede a toda la información en
www.prevencion.coagmovil.org
o escaneando este código QR



CONOCER PARA PREVENIR PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVOS BAJO ABRIGO

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0070/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:

