

CONOCER PARA PREVENIR



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVO DE FRUTALES

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0072/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Depósito Legal: M-19138-2016

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

PRESENTACIÓN	2
1.- SEGURIDAD EN EL TRABAJO	3
1.1.- Caídas de personas desde distintos niveles.	3
1.2.- Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas.	4
1.3.- Atrapamientos por o entre objetos.	6
2.- HIGIENE	7
2.1.- Estrés térmico.	7
2.2.- Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.	13
2.3.- Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos.	15
3.- ERGONOMÍA.....	18
3.1.- Manejo de cargas manual.	18
3.2.- Posiciones forzadas y movimientos.	20
4.- PSICOSOCIAL.....	22
4.1.- Estrés en el trabajo.	22
5.- ORIENTACIONES PREVENTIVAS PARA LA MUJER TRABAJADORA	23



PRESENTACIÓN

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 de frutales**.

1.1.- Caídas de personas desde distintos niveles.

Cuando existen desniveles en los lugares de trabajo y no existe la protección adecuada se producen caídas, también se producen accidentes por caídas desde equipos de elevación, escaleras, etc. utilizados para hacer las tareas de cultivo en la poda y recogida de fruta.

En la poda las condiciones de inseguridad se producen en:

Caída desde el árbol por pérdida de equilibrio o rotura de rama de apoyo.

Al subir a la plataforma o desde ésta en marcha.

Desde escaleras manuales.

Caída desde el banco de recogida.

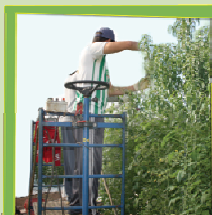


En la recolección las condiciones de inseguridad se producen en:

Caída desde la plataforma.

Caída desde la escalera o banco.

Tractor o remolque.





Medidas preventivas

<p>Evitar subirse a los árboles y no realizar esfuerzos laterales.</p>	<p>Vigilar el estado de las ramas de apoyo, asegurarse de su resistencia.</p>
<p>Las escaleras de tijera deben disponer de elementos de seguridad que impidan la apertura cuando se utilizan.</p>	<p>Utilizar plataformas o cestas autodirigidas y marcado CE, y seguir las instrucciones del fabricante.</p>
<p>Utilizar sistemas anticaída.</p>	<p>Subir y bajar de la escalera o plataforma siempre de cara.</p>
<p>Colocar las escaleras de forma estable, evitar utilizar los peldaños más altos.</p>	<p>Con escaleras de largueros paralelos, los apoyos superiores deberán asentarse en bifurcaciones o ramas sanas y resistentes, ante la duda atar al tronco.</p>
<p>Los trabajadores llevarán calzado antideslizante.</p>	<p>Utilizar protección ocular para la recolección, evitaremos lesiones provocadas por las hojas.</p>

RECUERDA

**Si no es seguro no lo hagas.
 En el trabajo, no te confíes.**

1.2.- Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas.

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 golpes o pinchazos se producen por el encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que se trabaja.



En la poda las condiciones de inseguridad se producen en:






- ▶ Cortes con herramientas (serruchos, tijeras de podar).
- ▶ Cortes con tijeras neumáticas al cortar, desatascarlas, etc.
- ▶ Cortes y desgarros con motosierras.



En el resto de tareas agrícolas la inseguridad se produce en:

- ▶ Labores de limpieza y mantenimiento.

Medidas preventivas

<p>El uso de herramientas debe limitarse a aquello para lo que están concebidas, qué tengan marcado CE. Seguir las instrucciones del manual del fabricante.</p>	 
<p>Las herramientas de corte deben encontrarse en buen estado de limpieza y conservación, y se almacenarán en un lugar apropiado cuando no se estén utilizando.</p>	<p>Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas y se guardarán provistas de protectores de cuero.</p> 
<p>Utilizar herramientas con mangos bien diseñados. Los mangos o empuñaduras serán de dimensión adecuada, que no tengan bordes agudos ni superficies resbaladizas y serán aislantes en caso necesario.</p>	<p>Utilizar Equipo de Protección Individual (EPI): guantes de cuero, gafas de seguridad, calzado antideslizante, arneses, capazos, etc. para trabajos en las operaciones de poda y recolección.</p> 
<p>Las labores de limpieza y mantenimiento se deben de hacer con las máquinas paradas.</p>	<p>Mantener limpio el entorno de trabajo, libre de obstáculos, aperos, etc.</p> 



1.3.- Atrapamientos por o entre objetos.

El **contacto de los trabajadores/as** con las partes en movimiento de las máquinas (**toma de fuerza, cardan, ejes, correas, manivelas, engranajes**) constituye el riesgo más importante por atrapamiento.

Con frecuencia durante la *manipulación de partes móviles* de **plataformas de recolección de fruta, segadoras de hierba, sistemas de riego, plataformas de poda**, etc., así como en la **manipulación de cajas**, se producen contusiones, heridas, fracturas por atrapamiento de dedos y manos.

Este tipo de riesgo afecta a todo el personal de la explotación, se debe a la falta de:

- ▶ Información y negligencia.
- ▶ Atención e imprudencia.
- ▶ Seguridad de los vehículos agrícolas.



Medidas preventivas

<p>Utilizar equipos de protección individual con marcado de CE que sean necesarios en cada tipo de operación.</p>		<p>Los vehículos y equipos utilizados deben estar certificados y con el marcado CE.</p>	
<p>El usuario de la máquina debe de estar capacitado y competente para utilizarla.</p>	<p>Evitar el uso de ropa holgada.</p>		
<p>La toma de fuerza, engranajes, transmisores al descubierto de las máquinas (tractores, plataformas, prepodadoras, desbrozadoras, etc.) tienen que estar suficientemente protegidas frente a contactos accidentales.</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>No adaptar la maquinaria ni utilizar accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.</p>	

RECUERDA

Los EPIs están para usarlos.
Nada que se pueda enganchar estando
cerca de las máquinas y herramientas.

2.- HIGIENE

El trabajador/a 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 el **cultivo de frutales** son los siguientes:



2.1.- Estrés térmico.

Es la causa de los diversos efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor (**estrés por calor**) o se elimina excesivo calor (**estrés por frío**) en el cuerpo.



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

- ▶ Calor o frío.
- ▶ Elevada actividad física.

La **actividad física y el tipo de ropa** son también factores que incrementan el riesgo. Las **bajas temperaturas** que se registran a **primeras horas de la mañana y últimas de la tarde**, disminuyen el riego sanguíneo en las extremidades, orejas, nariz, etc.






La exposición prolongada a las altas temperaturas **aumenta el riesgo sanguíneo y la sudoración:**

La exposición a este tipo de ambientes extremos le puede producir al trabajador/a los siguientes trastornos:

- ▶ Deshidratación.
- ▶ Síncope y agotamiento por calor.
- ▶ Alteraciones cutáneas leves por efecto del sudor.
- ▶ Calambres producidos por calor.
- ▶ Agotamiento por calor.
- ▶ Golpe de calor.
- ▶ Edemas en manos y pies.
- ▶ Radiación Ultravioleta.
- ▶ Reumatismo.

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

Medidas Preventivas

<p>Utilizar indumentaria adecuada. Para el calor: ropa ligera (algodón, lino), colores claros, gorro. Para el frío: calzado de abrigo e impermeable al agua, calcetines, guantes adecuados, ropa de abrigo.</p>	 <p>Establecer breves descansos cada dos horas, que permitan al trabajador restablecerse.</p> 
<p>Programar tareas evitando las horas con temperaturas extremas o alternando lugares de trabajo.</p>	<p>Prever lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.</p> 
<p>Adecuar la intensidad del trabajo a las características físicas del trabajador, según fortaleza, aclimatación y estado.</p>	<p>Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.</p>
<p>Informar a los trabajadores de los riesgos y las medidas preventivas a adoptar.</p>	<p>Controlar el estado de salud del trabajador.</p> 



2.1.1. Estrés Térmico 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 por calor 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

- > Salud.
- > Obesidad.
- > Edad.
- > Estado físico.
- > Uso de medicamentos y sustancias (alcohol, antidepresivos, cannabis, barbitúricos, 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 renales, cardiovasculares, respiratorias, cutáneas, diabetes)
- > Aumente 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)



Medidas Preventivas

<p>Usar ropa adecuada de trabajo en función de las condiciones climatológicas y el tipo de trabajo a realizar.</p>	<p>En los trabajos al sol, cubrirse la cabeza con una gorra o sombrero de ala ancha.</p>		
<p>Evitar la exposición directa de la piel al sol.</p>		<p>Beber con frecuencia agua o líquidos no alcohólicos.</p>	
<p>Establecer rotación de los trabajadores/as en las tareas donde pueda haber mucho estrés térmico.</p>	<p>Descansar en lugares frescos y a la sombra.</p>		
<p>Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor si están tomando alguna medicación.</p>	<p>En caso de insolación, llamar al médico, llevar al afectado a un lugar fresco, poner compresas frías en la cabeza y dar de beber agua.</p>		

RECUERDA

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

2.1.2. Estrés Térmico Frío.

Los factores que originan *estrés térmico por frío* son las **temperaturas bajas**, la **humedad** y la **velocidad del viento**.

La exposición al frío puede deberse a trabajos que se realizan a la intemperie, y que por razones técnicas (ej. en la poda de árboles) la temperatura es baja en esa época del año. **Los efectos de la exposición al frío son inmediatos, y los trabajadores deben de estar entrenados para identificar los síntomas de una exposición excesiva.** El frío es un riesgo añadido al trabajo.



Los factores que influyen en el estrés térmico por frío son:



► **Factores personales:**

- > Edad: las **personas mayores** son menos tolerantes al frío.
- > Género: las **mujeres** presentan mayor riesgo de sufrir lesiones en las extremidades.
- > Presencia de **problemas circulatorios** (angina de pecho, enfermedad de Raynaud).
- > **Estado físico** (salud, obesidad).
- > **Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.**
- > Ropa inadecuada.

► **Falta de aclimatación**, el exceso de frío corporal genera varios tipos de riesgos que pueden originar diversos **daños en la salud.**

- > Se agraven dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cutáneas, diabetes, enfermedad de Raynaud).
- > Aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.

Medidas Preventivas

<p>Proteger las extremidades de los trabajadores/as para evitar el enfriamiento localizado.</p>	
<p>No consumir alcohol.</p>	<p>Evitar la exposición directa de la piel al viento, sol.</p> 
<p>Ingerir líquidos calientes y alimentos ricos en grasas incrementa la resistencia al frío y limitar el consumo de café.</p>	<p>Seleccionar la vestimenta adecuada facilita la evaporación del sudor. Es importante vestirse con varias capas de ropa holgada.</p>
<p>Las tirtonas y escalofríos, son un signo de alarma de hipotermia.</p>	<p>Utilizar ropa cortaviento reduce el efecto de la velocidad del aire.</p>

RECUERDA

Ponte crema protectora, cacao labial.
Alcohol y trabajo son incompatibles.
Ante la aparición de tirtonas debe cesar la exposición al frío de forma inmediata.



2.1.3.-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.

La radiación ultravioleta provoca daño agudo y crónico sobre la piel, ojos, y sistema inmunológico de las personas.

Los factores que influyen en estos daños son:

- ▶ Piel, cabello y ojos claros del trabajador/a.
- ▶ Intensidad de la radiación.
- ▶ El tiempo de exposición.

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).
- ▶ **Efectos en los ojos crónicos:** 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 **foto protectores** de amplio espectro: que 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.





2.2.- Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.

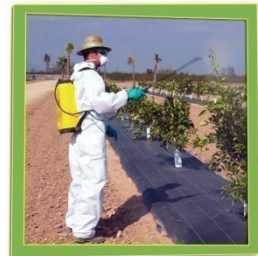
Los contaminantes químicos pueden provocar un daño de forma inmediata o a corto plazo (intoxicación aguda), o generar una enfermedad profesional al cabo de los años (intoxicación crónica).

Este riesgo se presenta cuando se manipulan:

- ▶ Fitosanitarios (insecticidas, acaricidas, fungicidas, herbicidas, repelentes, reguladores del crecimiento, rodenticidas, etc.)
- ▶ Abonos químicos (nitratos, sulfatos, ácido nítrico y fosfórico, urea).
- ▶ Enmiendas orgánicas.
- ▶ Combustibles y carburantes.

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).





Medidas Preventivas

<p>No permitir la utilización de los productos fitosanitarios y/o productos químicos...</p>		<ul style="list-style-type: none">Si no existe al frente un responsable.Si no se dispone de los niveles de formación y acreditaciones exigidos por la normativa.
<p>Establecer un plan de acción para la utilización de los productos...</p>		<ul style="list-style-type: none">Métodos seguros de trabajo, higiene, limpieza, transporte, eliminación de residuos.
<p>Lea detenidamente la etiqueta de los productos y recomendaciones de empleo, seguir las instrucciones de uso...</p>		<ul style="list-style-type: none">Protéjase de manera adecuada a la toxicidad: guantes, gafas, máscara, botas, traje, etc.Evite el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, paletas, o guantes adecuados.No reutilizar los envases.
<p>Orden y limpieza de los productos...</p>		<ul style="list-style-type: none">Mantener los productos en sus envases originales, bien cerrados, con sus etiquetas y ordenados por categorías (no juntar herbicidas con insecticidas).La zona elegida para realizar la mezcla debe estar bien ventilada.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.



RECUERDA

- Cubrir los cortes o heridas con vendajes impermeables.
- Para mezclar productos, mejor al aire libre.
- No comer, beber ni fumar durante la manipulación de productos químicos.
- Cambiarse de ropa en el lugar de trabajo, ducharse con agua y jabón.

2.3.- 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 equipos de aplicación.

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

PREPARANDO LOS PRODUCTOS PARA SU APLICACIÓN

Restringir el uso de plaguicidas al personal autorizado o bajo la supervisión de un responsable cualificado.



Información de los procesos de trabajo y riesgos al trabajador afectado y equipos a utilizar.



Controlar los factores que afectan a la seguridad del tratamiento, **seleccionando** lugar, las técnicas de manipulación, equipos de aplicación.



Usar EPI completo (**gafas, máscara, botas, guantes, capucha o gorra y traje**) adecuado al tipo de tratamiento y sustancias utilizadas. Marcado CE y protección frete a riesgo químico.



Debes de llevar **mangas y pantalones largos**.

Utiliza elementos de protección impermeables que te cubran la cabeza.

Debes de elegir **guantes flexibles** que te permitan operar con agilidad, y llevarlos por dentro de las mangas.



Leer detenidamente la etiqueta del producto y recomendaciones de empleo antes de comenzar la utilización.

Adoptar medidas para **evitar el contacto directo**, las salpicaduras, la exposición por inhalación de polvo, aerosoles y gases en la aplicación de los productos.



Controlar el llenado del depósito, **evitando derrames y contaminación de las fuentes de abastecimiento.**

Disponer de un punto de agua.

EN LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS Y DESPUÉS DE SU APLICACIÓN

<p>Realizar las aplicaciones en condiciones atmosféricas favorables en días.</p>	▶	<p>Sin viento. Sin lluvia. Realizar los tratamientos en las horas más frescas del día.</p>
<p>Ajustar la pulverización a las condiciones ambientales y del cultivo.</p>	▶	<p>Volumen del caldo. Tamaño de la gota. Aire de apoyo.</p> 
<p>Respete el plazo de seguridad para volver a entrar en la zona de tratamiento para la recolección de los frutos</p>	▶	<p>Señalar los cultivos que están siendo o han sido tratados recientemente.</p> 

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LOS EQUIPOS DE APLICACIÓN

<p>Considerar las normas higiénicas tras realizar los tratamientos fitosanitarios.</p>	▶	<p>Al acabar la jornada, dúchate. Limpiar convenientemente los equipos de protección individual, y dejar secar después de cada tratamiento. Guardar en lugar limpio, seco y bien ventilado. Cámbiate de ropa en el lugar de trabajo, no la lleves al hogar.</p> 
<p>Asegúrese de tener el equipo de aplicación en buenas condiciones y calibrado.</p> 	▶	<p>Limpia el material de aplicación y destruye las piezas desgastadas: boquillas, gomas, etc... Las boquillas de pulverización se limpiarán desmontándolas y desatascándolas con un alambre fino, nunca soplando. También se puede utilizar agua o aire a presión. 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

La protección individual en la aplicación de plaguicidas.
No comas, bebas, ni fumes mientras preparas o aplicas un tratamiento.
Todo lo que no está expresamente autorizado, debe de considerarse como prohibido.



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.

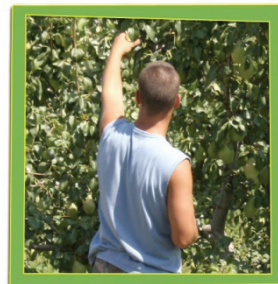


En el trabajo en **cultivo de frutales** las dolencias más comunes **se producen por**:

3.1.- Manejo de cargas manual.

El proceso mediante el cual uno o varios trabajadores/as manejan, desplazan o sujetan una carga de forma manual se conoce con el nombre de **manipulación manual de cargas**. En la agricultura es frecuente cargar y descargar: sacos, garrafas, bidones, etc. y **en la recolección de frutas carga y descarga de cajas**.

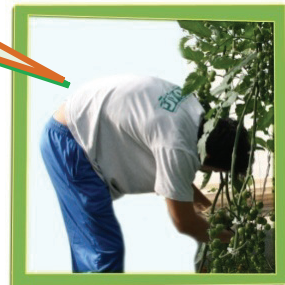
El manejo de cargas puede dar lugar a que se produzcan sobreesfuerzos, con riesgo de lesiones **dorsolumbares**, debido al peso o volumen de los materiales manipulados, o bien a la adopción de posturas incorrectas.



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

Los riesgos más comunes son:

- ▶ Sobrecargas.
- ▶ Lumbalgias.
- ▶ Hernias discales



Medidas preventivas

Formar al personal en técnicas seguras de manipulación de cargas.



Realiza ejercicios de calentamiento antes de comenzar la actividad.



Manipula la carga flexionando piernas y brazos, manteniendo la espalda erguida y la carga pegada al cuerpo.

Organizar la actividad laboral, **reduciendo tiempos de exposición, incorporando pautas de trabajo, pausas y trabajos en equipo.**

Evita salvar desniveles durante la manipulación. **Distribuir las cajas** donde se deposita la fruta, de manera que los desplazamientos con el capazo cargado sea mínimo. En caso de apilar cajas junto a un camino, nunca se apilarán más de 4 cajas de 25 kg cada una.

Disminuir el peso de las cargas manipuladas.



Limita la manipulación de cajas al mínimo. No trasladar a mano cajones llenos de fruta, incluso cuando estén vacíos se deberán **transportar por dos personas.** **Siempre que sea posible** el transporte de la fruta se realizará **con medios mecánicos.**

Las pautas a seguir

El peso de la carga manipulada debe ser adecuada a la fisonomía, sexo y edad del personal, se deben de evitar sobreesfuerzos.

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 rodillas para coger la carga.

Intentar siempre no doblar la espalda. Evita la inclinación del tronco.

Mantener la carga lo más próxima posible al cuerpo.

Evitar manejar individualmente cargas superiores a 25Kg.

Nunca girar el cuerpo cuando se porte una carga pesada.





3.2.- Posiciones forzadas y movimientos.

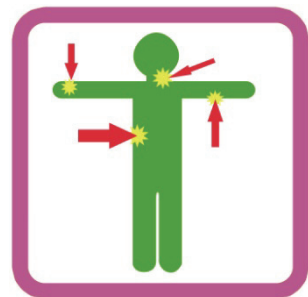
Las **posturas forzadas** se producen tanto al **adoptar ciertas posiciones dolorosas o fatigantes** (por ejemplo: permanecer de pie mucho tiempo, permanecer con los brazos elevados por encima de los hombros, mantener los brazos alejados del cuerpo, sosteniendo la herramienta...) **como al mantener una misma postura de forma prolongada.**

Los **movimientos repetitivos** se dan cuando **los mismos movimientos se repiten más del 50% de la duración de un ciclo de trabajo** (por ejemplo: en mano/muñeca en la recogida de fruta; tronco y brazos en la poda con tijeras manuales, etc.).

Las **lesiones** se producen por una **sobrecarga de los músculos, las articulaciones, tendones, nervios** y se localizan en las extremidades superiores, hombros, codo, muñecas, manos, cuello y espalda.

La **carga muscular estática** hace que la circulación de la sangre y el metabolismo de los músculos disminuyan y se produzca fatiga.

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



Los riesgos más comunes son:

- ▶ Sobrecargas.
- ▶ Lumbalgias.
- ▶ Tendinitis.



Medidas preventivas

Formar a los trabajadores/as sobre las posturas y movimientos más convenientes asociadas a cada una de las tareas.



- **Realiza ejercicios de calentamiento** y estiramiento antes de comenzar la actividad.
- **Evitar las posturas de trabajo fijas**, facilitando la alternancia de las posturas.
- **En la poda con tijeras o serruchos, mantener posición correcta con manos y piernas** distanciadas del punto de corte, espalda recta y piernas semiflexionadas.

Organizar la actividad laboral.



- **Asignar las tareas** adecuando los trabajos al estado y condiciones físicas de los trabajadores.
- **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.
- **Establecer un sistema de pausas** (cortas y frecuentes) adecuado a la tarea.

Selecciona las herramientas y útiles de trabajo con marcado CE.



- Los útiles de trabajo que se adecuen a las **características de las personas** que los van a utilizar.
- El uso de **tijeras neumáticas** disminuye el esfuerzo.
- Usa **máquinas recolectoras** de fruta cuando se pueda.

Las pautas a seguir

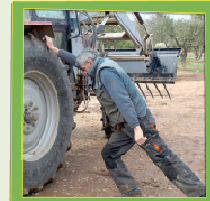
Haz un pequeño precalentamiento antes de cualquier esfuerzo.

Realiza pausas y alterna posturas.

Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz **estiramientos**.

Gira con movimientos conjuntos y pausados de cadera-pierna-cintura.

Alterna tareas dentro de la jornada laboral.





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:

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

Medidas preventivas

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



Las pautas a seguir

Tratar de ver el lado **DIVERTIDO** de las tareas.

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** se pueden dar casos de hipertensión en la mujer 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.
Por la noche el sueño es más reparador.

ENTIENDE LAS DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO



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

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 CULTIVO DE FRUTALES

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0072/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y COORDINADORA:



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



CONOCER PARA PREVENIR PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVO DE FRUTALES

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0072/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:

